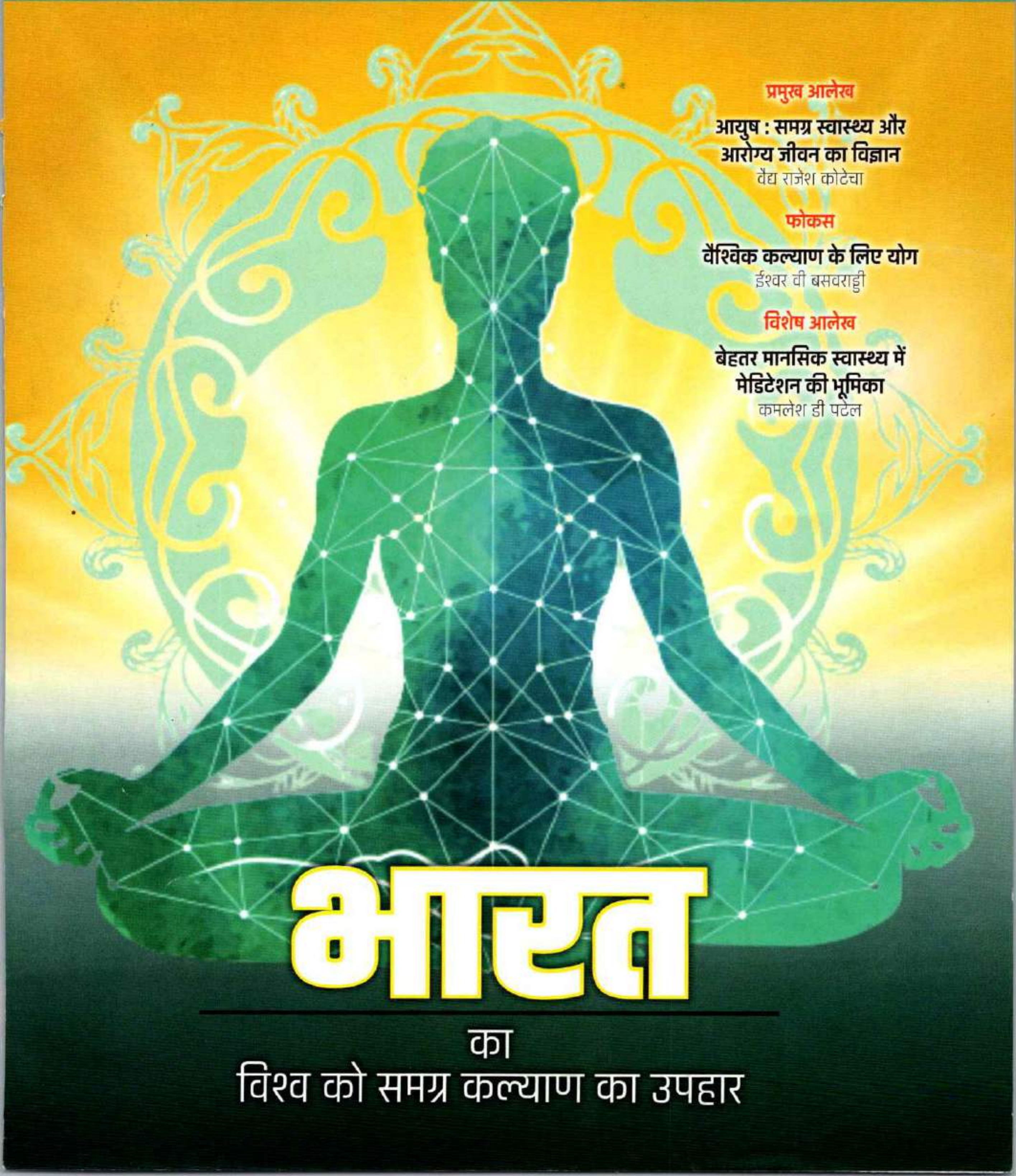
ISSN-0971-8397

योजना

जून 2023 | विकास को समर्पित मासिक | ₹ 22



प्रमुख आलेख

आयुष : समग्र स्वास्थ्य और आरोग्य जीवन का विज्ञान
वैद्य राजेश कोटेचा

फोकस

वैश्विक कल्याण के लिए योग
ईश्वर वी बसवराड्डी

विशेष आलेख

बेहतर मानसिक स्वास्थ्य में मेडिटेशन की भूमिका
कमलेश डी पटेल

भारत

का
विश्व को समग्र कल्याण का उपहार

ELITE IAS

(A PREMIER INSTITUTE FOR CIVIL SERVICES PREPARATION)

ARE YOU DREAMING TO BE AN

IAS ?

CRACK UPSC IN 1ST ATTEMPT NOW

Our Offerings

- Personal Mentorship 1:1 by Subject Expert
- GS Integrated Live Classes
- Exclusive NCERT Coverage
- Intergrated Prelims Cum Mains + Essay Test Series
- Weekly Test, Revision and Personal Guidance
- Online/Offline Sessions

TALK TO US

8410000036, 7065202020, 8899999931

BOOK FREE DEMO SESSION

www.eliteias.in

क्या आप जानते हैं?

मिशन लाइफ
पर्यावरण के लिए जीवनशैली

"यह शब्द है लाइफ– लाइफस्टाइल फॉर एन्वायरमेंट यानी पर्यावरण के लिए जीवनशैली। आज आवश्यकता है कि हम सब एकजुट हो कर पर्यावरण के लिए जीवनशैली अभियान को मिलकर आगे बढ़ाएं। यह पर्यावरण के प्रति सजग जीवनशैली का जन आन्दोलन बन सकता है।"

*– **नरेन्द्र मोदी**, भारत के प्रधानमंत्री*

Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

LiFE
Lifestyle for Environment

क्या है मिशन लाइफ?

मिशन लाइफ भारत के नेतृत्व में पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के लिए व्यक्तिगत और सामुदायिक कार्रवाई प्रेरित करने वाला एक वैश्विक जन आन्दोलन है। यूनाइटेड किंगडम के ग्लासगो में आयोजित यूनाइटेड नेशन्स फ्रेमवर्क कन्वेंशन ऑन क्लाइमेट चेंज (यूएनएफ़सीसीसी) के कॉन्फ्रेंस ऑफ पार्टीज़ (कॉप) के 26 वें सत्र में, भारत ने जलवायु परिवर्तन का मुकाबला करने के लिए लाइफ – पर्यावरण के लिए जीवनशैली – का मंत्र दिया। भारत अपने राष्ट्रीय स्तर पर निर्धारित योगदान (एनडीसी) में लाइफ को शामिल करने वाला पहला देश है।

मिशन लाइफ के उद्देश्य

- मिशन लाइफ की दृष्टि को मापनीय प्रभाव में बदलना

विश्व के लिए यह आवश्यक क्यों है?

- **पर्यावरण क्षय और जलवायु परिवर्तन समूची पृथ्वी के पारिस्थितिकी तंत्र और जनसंख्याओं को प्रभावित करता है।**
- **पृथ्वी का तापमान 2^{0} सेल्सियस बढ़ने से अनुमान है कि लगभग 3 अरब लोगों को सूखे के कारण निरन्तर पानी की कमी का सामना करना पड़ेगा।**
- **यदि हर एक ने तत्काल कार्रवाई नहीं की तो अनुमान है कि 2050 तक वैश्विक अर्थव्यवस्था के सकल घरेलू उत्पाद में 18 प्रतिशत की कमी आ सकती है।**

- मिशन लाइफ को 2022-27 के दौरान पर्यावरण की रक्षा और संरक्षण के लिए व्यक्तिगत और सामूहिक कार्रवाई के लिए कम से कम एक अरब भारतीयों और अन्य वैश्विक नागरिकों को जुटाने के उद्देश्य से तैयार किया गया है।
- भारत में, सभी गांवों और शहरी स्थानीय निकायों में से कम से कम 80 प्रतिशत को 2028 तक पर्यावरण हितैषी बनाने का लक्ष्य है।
- इसका उद्देश्य व्यक्तियों और समुदायों को एक ऐसी जीवनशैली अपनाने के लिए प्रेरित करना है जो प्रकृति के अनुकूल हो, प्रकृति को हानि पहुंचाने वाली न हो। इस तरह की जीवनशैली अपनाने वाले लोगों को 'प्रो प्लैनेट पीपल' (ग्रह (पृथ्वी) के प्रति सचेत जन) के रूप में मान्यता मिलती है।

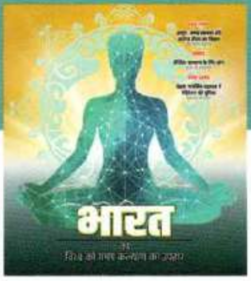
निम्नलिखित उपाय करके भारत की जलवायु परिवर्तन के प्रति व्यावहारिक कटिबद्धता दर्शायी जाएगी।

शेष कवर-3 पर...

ISSN-0971-8397

योजना

वर्ष : 67 | जून 2023 | मूल्य : ₹ 22
अंक : 06 | ज्येष्ठ-आषाढ़, शक संवत् 1945 | पृष्ठ : 56



संपादक
डॉ ममता रानी, कांता रानी

संपादकीय कार्यालय
648, सूचना भवन, सीजीओ परिसर,
लोदी रोड, नयी दिल्ली-110 003

संयुक्त निदेशक (उत्पादन) : डीकेसी हृदयनाथ
आवरण : बिन्दु वर्मा

योजना का लक्ष्य देश के आर्थिक विकास से सम्बन्धित मुद्दों का सरकारी नीतियों के व्यापक संदर्भ में गहराई से विश्लेषण कर इन पर विमर्श के लिए एक जीवंत मंच उपलब्ध कराना है।

योजना में प्रकाशित लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के व्यक्तिगत हैं। ज़रूरी नहीं कि ये लेखक भारत सरकार के जिन मंत्रालयों, विभागों अथवा संगठनों से संबद्ध हैं, उनका भी यही दृष्टिकोण हो।

योजना में प्रकाशित विज्ञापनों की विषयवस्तु के लिए योजना उत्तरदायी नहीं हैं।

योजना में प्रकाशित आलेखों में प्रयुक्त मानचित्र व प्रतीक आधिकारिक नहीं है, बल्कि सांकेतिक हैं। ये मानचित्र या प्रतीक किसी भी देश का आधिकारिक प्रतिनिधित्व नहीं करते हैं।

योजना लेखकों द्वारा आलेखों के साथ अपने विश्वसनीय स्रोतों से एकत्र कर उपलब्ध कराए गए आंकड़ों/तालिकाओं/इन्फोग्राफिक्स के सम्बन्ध में उत्तरदायी नहीं है। योजना किसी भी लेख में केस स्टडी के रूप में प्रस्तुत किसी भी ब्रांड या निजी संस्थाओं का समर्थन या प्रचार नहीं करती है।

योजना घर मंगाने, शुल्क में छूट के साथ दरों व प्लान की विस्तृत जानकारी के लिए **पृष्ठ-54** पर देखें।

योजना की सदस्यता शुल्क जमा करने के बाद पत्रिका प्राप्त होने में कम से कम 8 सप्ताह का समय लगता है। इस अवधि के समाप्त होने के बाद ही योजना प्राप्त न होने की शिकायत करें।

योजना न मिलने की शिकायत या पुराने अंक मंगाने के लिए नीचे दिए गए ई-मेल पर लिखें -
pdjucir@gmail.com
या संपर्क करें-
दूरभाष : 011-24367453
(सोमवार से शुक्रवार सभी कार्य दिवस पर प्रातः 9:30 बजे से शाम 6:00 बजे तक)

योजना की सदस्यता की जानकारी लेने तथा विज्ञापन छपवाने के लिए संपर्क करें–
अभिषेक चतुर्वेदी, संपादक, पत्रिका एकांश
प्रकाशन विभाग, कमरा सं. 779, सातवां तल,
सूचना भवन, सीजीओ परिसर, लोदी रोड,
नयी दिल्ली-110003

इस अंक में...

प्रमुख आलेख

7 आयुष : समग्र स्वास्थ्य और आरोग्य जीवन का विज्ञान
वैद्य राजेश कोटेचा

विशेष आलेख

21 बेहतर मानसिक स्वास्थ्य में मेडिटेशन की भूमिका
कमलेश डी पटेल

फ़ोकस

14 वैश्विक कल्याण के लिए योग
ईश्वर वी बसवराड्डी

27 स्वस्थ जीवनशैली के आधार
ईशी खोसला

35 भारत में सीधे लाभ हस्तांतरण योजना 'डीबीटी' : वैश्विक रोल मॉडल
सौरभ कुमार तिवारी, अंशुमान कमिला

40 अपरिग्रह : गांधीवादी विचार
डॉ वर्षा दास

स्थायी स्तंभ

C-2 क्या आप जानते हैं?
मिशन लाइफ : पर्यावरण के लिए जीवनशैली

44 'स्वास्थ्य और कल्याण की प्रेरक कहानियां'
मेरे प्रिय साथी नागरिकों...

48 विकास पथ
- जी20 में समग्र स्वास्थ्य पर विचार-विमर्श
- खुले, सुरक्षित, विश्वसनीय और जवाबदेह इंटरनेट की ओर

53 पुस्तक चर्चा
योग विज्ञान : स्वरूप, परम्परा एवं प्रयोग

Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

आगामी अंक : सहकारिता

प्रकाशन विभाग के देशभर में स्थित विक्रय केन्द्रों की सूची के लिए देखें पृ.सं. 47

हिंदी, असमिया, बांग्ला, अंग्रेज़ी, गुज़राती, कन्नड़, मलयालम, तमिल, तेलुगु, मराठी, ओड़िया, पंजाबी तथा उर्दू में एक साथ प्रकाशित।

आपकी राय

अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में भागीदारी

'योजना' के मई 2023 अंक में प्रकाशित अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में नवाचार लेख प्रभावकारी लगा। भारत का वैश्विक अंतरिक्ष क्षेत्र में प्रमुख स्थान बन जाने से अंतरिक्ष प्रौद्योगिकी में नवाचार की गति बहुत तेज़ और परिवर्तनकारी रही है। इसके कारण ज़मीनी बुनियादी ढांचे और इमेजिंग प्रौद्योगिकियों में काफी विकास हुआ है। नवाचार विज्ञान और प्रौद्योगिकी के साथ-साथ ब्रह्मांड की समझ के दायरे को बढ़ाने में सहायक होता है।

– संतोष गुप्ता
कुरुक्षेत्र, हरियाणा

डिजिटल प्रकाशन

'योजना' पत्रिका के मई अंक में प्रकाशित 'डिजिटल प्रकाशन विस्तृत होती ज्ञान की दुनिया' लेख लाभकारी लगा। आज की भागमभाग ज़िन्दगी में डिजिटल पब्लिशिंग सामग्री कहीं भी किसी भी समय उपलब्ध हो जाती है। अपने व्यस्त समय में भी लोग ज्ञानार्जन कर सकते हैं।

– अंगूरी शर्मा
दिलशाद गार्डन, नई दिल्ली

कर्तव्य पथ

मैंने दिसंबर 2022 के संस्करण में छपा लेख 'कर्तव्य पथ' पढ़ा था। इस लेख में भारतीय देशभक्त वीरों और स्वतंत्रता सेनानियों की महत्वपूर्ण भूमिका को उजागर किया गया है।

यह लेख एक बहुत ही सुंदर और प्रेरक अनुभव था। इस लेख से मुझे यह भाव प्रतिफलित हुआ कि हमारे देश में कितने सम्मानित व्यक्तित्व हुए हैं जो अपने देश के लिए अपनी जान तक न्योछावर कर देते हैं। यह लेख न केवल उन संघर्षों को याद दिलाता है जिन्होंने हमारे देश को आज़ादी दिलाने में सहायता की थी, बल्कि इससे हमें यह भी जानकारी मिलती है कि हमारे देश में कितनी भावनात्मक और सामाजिक समस्याएं थीं,जो वीरों ने देश को आज़ादी दिलाने में सहायता की।

इस लेख में स्वतंत्रता सेनानियों- जैसे भगत सिंह, सुखदेव, चंद्रशेखर आज़ाद, सरदार पटेल, रवीन्द्र नाथ टैगोर आदि की जीवनियां दी गई हैं। इन वीरों ने अपनी जान की परवाह किए बिना देश को आज़ादी दिलाने के लिए संघर्ष किया था।

इस लेख के माध्यम से मुझे एक सबक मिला है कि हमें हमारे देश के लिए एक साथ मिलकर काम करना चाहिए। भारतीय स्वतंत्रता संग्राम में न केवल नेताओं बल्कि आम जनता ने भी अपने-अपने तरीके से भाग लिया था। जैसे गांधीजी ने सत्याग्रह आंदोलन चलाया, भगत सिंह जैसे वीर ने शहादत दी और अन्य लोगों ने भी प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप में इस संग्राम में अपना योगदान किया।

हमें देशभक्तों के विचारों का अनुसरण करके एकजुट होकर देश के विकास में भागीदार होना चाहिए। लोग अपने अधिकारों की रक्षा के लिए सड़कों पर उतर गए थे। अगर हम अपने देश का और विकास करना चाहते हैं तो हमें उन लोगों को भी आगे बढ़ाना होगा, जो अपने अधिकारों की रक्षा के लिए आवाज़ उठा सकते हैं।

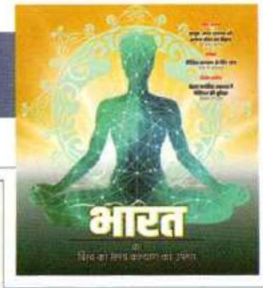
कर्तव्य पथ का मार्ग हमें समझाता है,
वीरों की कहानियां हमें याद दिलाता है,
स्वतंत्रता संग्राम के बलिदानों को सलाम,
यह लेख हमें देशभक्ति के गुर सिखाता है।

– अवनीश कुमार गुप्ता
नैनी, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

आपकी राय का पृष्ठ पाठकों के विचार और उनकी टिप्पणियां 'योजना' टीम से साझा करने के लिए ही है। अपने पत्र हमें ईमेल करें–

yojanahindi-dpd@gov.in
पर या लिखें - **वरिष्ठ संपादक, 648, सूचना भवन, सीजीओ परिसर, लोदी रोड, नयी दिल्ली-110003**

पत्रिका न मिलने की शिकायत अथवा
योजना की सदस्यता लेने या **पुराने अंक मंगाने के लिए**
pdjucir@gmail.com पर ईमेल करें।
या संपर्क करें- **दूरभाष : 011-24367453**
(सोमवार से शुक्रवार सभी कार्य दिवस पर
प्रात : 9:30 बजे से शाम 6:00 बजे तक)



Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

सब सुखी हों

ॐ सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्॥
सर्वे भवन्तु निरामयाः। ॐ शांतिः शांतिः शांतिः॥
सब सुखी हों, सब रोगमुक्त रहें, सबका जीवन मंगलमय हो
और कोई भी दुःख का भागी न बने।
ॐ शांति, शांति, शांति।

कल्याण का अर्थ संपूर्ण शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य और आरोग्य है। हमें पोषण देने वाला आहार, स्वस्थ रखने वाली योग और अन्य शारीरिक गतिविधियां तथा आवश्यकता पड़ने पर ली गयी औषधियां कल्याण के शारीरिक पहलू से संबंधित हैं। हम मानसिक स्वास्थ्य के लिए पठन, लेखन और प्राणायाम जैसी गतिविधियों का सहारा लेते हैं। ये गतिविधियां हमारे मस्तिष्क को चुनौती देकर उसे सक्रिय रखती हैं। संपूर्ण जीवनशैली का केंद्र आध्यात्मिक आरोग्य हो सकता है। इसके लिए हम ध्यान, जप और साधना जैसे सतत अभ्यासों और तरीकों का सहारा लेते हैं। विभिन्न मत, विचार और दृष्टिकोण व्यक्ति और व्यापक समाज के संपूर्ण स्वास्थ्य और कल्याण के लिए ऊपर वर्णित स्तंभों में से किसी एक या सभी का पोषण करते हैं। मानव को महत्वपूर्ण ऊर्जा या प्राण प्रदान करने में हमारे और प्रकृति के बीच नाजुक संतुलन भी अभिन्न भूमिका अदा करता है।

भारत संपूर्ण विश्व को ज्ञान का यह विपुल भंडार और उपचार के विभिन्न तरीक़ों का विशाल संसाधन प्रदान कर सकता है। रोगों, टकरावों और अराजकता से पीड़ित इस दुनिया में लोग भौगोलिक सीमाओं और क्षेत्रीय दायरों से बाहर निकल कर प्राचीन भारतीय चिकित्सा पद्धतियों और साधना के तरीक़ों को अपना रहे हैं। ज्ञान और प्रथाओं के इस निर्बाध प्रवाह से दुनियाभर में लाखों लोगों को सहायता मिल रही है। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस का 'वार्षिक समारोह, 2023 को अंतरराष्ट्रीय मोटे अनाज वर्ष' के रूप में मनाया जाना और मिशन लाइफ (पर्यावरण के अनुकूल जीवनशैली) की भूमिका को मान्यता मिलना हम पर दुनिया के विश्वास की पुष्टि करता है। इन सब की प्रासंगिकता उस वर्ष में ज्यादा हो जाती है जब जी-20 देशों के प्रतिनिधि भारत के विभिन्न हिस्सों की यात्रा कर इसकी विरासत और योगदान के बारे में अपनी जानकारियां बढ़ा रहे हैं।

मौजूदा समय में भारत समेकित औषधि और स्वास्थ्य अनुसंधान पर ध्यान केंद्रित कर रहा है। चिकित्सा की आयुष पद्धतियों में साक्ष्य आधारित अनुसंधान पर ज़ोर दिया जा रहा है। जी-20 के अधीन हो रहे स्वास्थ्य संबंधी विमर्शों और चर्चाओं में वसुधैव कुटुंबकम के व्यापक दर्शन के अंतर्गत सबके लिए संपूर्ण स्वास्थ्य की आवश्यकता पर बातचीत की जा रही है। इस बातचीत का उद्देश्य स्वास्थ्य सुरक्षा सुनिश्चित कर समूची मानवता का कल्याण है। इन चर्चाओं में स्वास्थ्य सेवाओं की आखिरी छोर तक डिलीवरी तथा पारंपरिक और आधुनिक चिकित्सा प्रणालियों के निषेधात्मक और उपचारात्मक तरीक़ों को अपना कर आर्थिक विकास के लिए वैश्विक स्वास्थ्य को मज़बूत करने की बात की जा रही है।

योजना का यह अंक समूचे विश्व के लिए संपूर्ण कल्याण की प्राप्ति की दिशा में भारत के योगदानों को एक जगह समेटने का प्रयास है। इस अंक में प्रकाशित विभिन्न विशेषज्ञों के आलेख उन प्रथाओं से संबंधित हैं जिनकी विश्व के शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण के लिए प्रासंगिकता पहले की तुलना में वर्तमान में ज्यादा हो गई है। भारत के सामने अवसर है कि वह स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के संवहनीय विकास लक्ष्य को हासिल करने के उद्देश्य से वैश्विक सहयोग और साझीदारी के लिए अपनी भूमिका के विस्तार की ज़मीन तैयार करे। ❑

Mc Graw Hill

Your Edge to Excel at UPSC Civil Services Exam

#EdgeToExcel

ISBN: 9789355324368
INR: 745/- (T)

भारतीय अर्थव्यवस्था, 15e लेखक रमेश सिंह

मुख्य विशेषताएँ

- दृष्टिकोण में अंतःविषय, यह पुस्तक सामाजिक–आर्थिक विकास से संबंधित मुद्दों की एक व्यावहारिक समझ देने के लिए वर्तमान विकास को आपस में जोड़ती है
- आर्थिक समीक्षा 2022–23, केंद्रीय बजट 2023–24, नीति आयोग और केंद्रीय मंत्रालयों की प्रमुख रिपोर्ट जैसे सभी नवीनतम और प्रमुख आधिकारिक स्रोतों के साथ पूरी तरह से संशोधित और अद्यतन
- कृषि, उद्योग और सेवा क्षेत्र में हुए नवीनतम विकास का समावेशन
- मुद्रास्फीति (Inflation), बैंकिंग, बाहरी क्षेत्र, 'एजाइल' नीति दृष्टिकोण, परिवर्तनकारी सुधार, सामाजिक क्षेत्र, आदि पर अद्यतन कवरेज।
- नए विषयों में डिजिटल इंफ्रास्ट्रक्चर, सेमीकंडक्टर सेक्टर, ई–कॉमर्स, डिजिटल वित्तीय सेवाएं और कई अन्य शामिल
- आर्थिक समीक्षा 2022–33 और केंद्रीय बजट 2023–24 का विशेष कवरेज
- प्रारंभिक और मुख्य दोनों परीक्षाओं के लिए उनके उत्तर और स्पष्टीकरण के साथ वर्तमान और प्रासंगिक मॉडल प्रश्न शामिल
- एक उद्देश्यपूर्ण और व्यापक शैली में मूल 'अवधारणाओं' और 'शब्दों' (Terms) को सरल बनाने के लिए अद्यतन शब्दावली (Glossary) शामिल

ISBN: 9789355324733
INR: 765/-(T)

भारतीय अर्थव्यवस्था, 4e लेखक नितिन सिंघानिया

मुख्य विशेषताएँ

- केंद्रीय बजट 2023–24 और आर्थिक सर्वेक्षण 2022–23 पर नवीनतम अपडेट
- एमएसएमई (MSME) क्षेत्र, कौशल विकास और प्रौद्योगिकी और वित्त की प्रमुख अवधारणाओं पर 3 नए अध्याय
- केंद्रीय बजट 2023–24 के प्रमुख बिंदुओं के साथ पुस्तक के अंत में मल्टीकलर प्लक–आउट चार्ट
- कृषि, भूमि सुधार, स्वास्थ्य और शिक्षा जैसे विषयों के साथ पूरी तरह से संशोधित अध्याय
- नीति आयोग की रिपोर्ट से नवीनतम तथ्य और विश्लेषण और प्रासंगिक अध्यायों में राष्ट्रीय और अंतर्राष्ट्रीय सूचकांकों का उल्लेख
- अभ्यास के लिए UPSC प्रारंभिक और मुख्य परीक्षाओं के अध्याय–वार पिछले वर्षों के प्रश्न (2010–22)

Power your preparation with exclusive access to

Mc Graw Hill edge

Engage · Evaluate · Excel

Mock Tests and Practice Tests
Access to Expert Sessions
Exam Preparation Strategy & much more

Scan to explore
McGraw Hill Edge

Toll Free Number: 18001035875 | support.india@mheducation.com | www.mheducation.co.in

YH-2350/2023

Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

आयुष

समग्र स्वास्थ्य और आरोग्य जीवन का विज्ञान

Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. Delhi

भारत अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत के लिए विख्यात है जिसने स्वास्थ्य सेवा की आयुष पद्धति के रूप में दुनिया को ऐसी अनमोल धरोहर दी है जो समय की कसौटी पर खरी उतरी है। आयुष, स्वास्थ्य देखभाल के व्यापक दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करता है जिसमें प्राचीन ज्ञान और समग्र स्वास्थ्य देखभाल की प्रथाएं शामिल हैं। यह सदियों से स्वास्थ्य सेवा प्रणाली का अभिन्न अंग रहा है। आयुष, स्वास्थ्य और आरोग्य के व्यक्तिगत दृष्टिकोण पर बल देता है जिसमें व्यायाम, आहार, जीवनशैली में संशोधन, चिकित्सीय औषधियों और उपचार प्रथाओं का संयोजन तन, मन और आत्मा के बीच संतुलन बनाए रखता है।

वैद्य राजेश कोटेचा | भारत सरकार के आयुष मंत्रालय में सचिव। ईमेल: secy-ayush@nic.in

आयुष प्रणालियां विशेषकर आयुर्वेद का प्राय: जीवन विज्ञान के रूप में उल्लेख होता है जिसकी जड़ें उस प्राचीन भारतीय ज्ञान से जुड़ी हैं जो सहस्राब्दियों से व्यवहार में लाया जा रहा है। जहां आयुष का आधार पारंपरिक ज्ञान और अनुभव है वहीं साक्ष्य-आधारित अध्ययनों के माध्यम से इसकी प्रभावशीलता और सुरक्षित होने के बारे में वैज्ञानिक दृष्टि से पड़ताल करने में रुचि बढ़ी है। आयुष मंत्रालय, स्वास्थ्य देखभाल की आयुष पद्धतियों की वैज्ञानिकता को बढ़ावा दे रहा है। साक्ष्य-आधारित प्रथाओं का महत्व स्वीकारते हुए मंत्रालय ने स्वास्थ्य देखभाल ढांचे में आयुष के वैज्ञानिक अनुसंधान, सत्यापन और एकीकरण को बढ़ावा देने के लिए विभिन्न पहल की हैं। इससे अनुसंधान के लिए धन, अनुसंधान संस्थानों की स्थापना और आयुष विशेषज्ञों और आधुनिक वैज्ञानिक शोधकर्ताओं के बीच सहयोग बढ़ा है। इसका उद्देश्य पारंपरिक ज्ञान और समकालीन वैज्ञानिक साक्ष्य के बीच की खाई पाटना और साक्ष्य-आधारित स्वास्थ्य देखभाल प्रथाओं में आयुष का एकीकरण सुनिश्चित करना है।

आयुष मंत्रालय की अनुसंधान और विकास पहल

आयुष मंत्रालय ने आयुर्वेद, होम्योपैथी, यूनानी, सिद्ध और योग तथा प्राकृतिक चिकित्सा में अनुसंधान के लिए स्वायत्त

'आयुष' शब्द का अर्थ

स्वास्थ्य देखभाल और चिकित्सा की पारंपरिक और गैर-पारंपरिक पद्धतियों में आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध, सोवा-रिग्पा और होम्योपैथी आदि शामिल हैं।

संस्थान के रूप में पांच अनुसंधान परिषद गठित की हैं। यह परिषदें अनुसंधान का कार्य पूरे भारत में, बाह्य संस्थानों/केन्द्रों/इकाइयों के माध्यम से, तथा विभिन्न विश्वविद्यालयों, अस्पतालों और संस्थानों के साथ सहयोगात्मक अध्ययनों के माध्यम से भी करवाती हैं। परिषदों की अनुसंधान गतिविधियों में औषधीय जड़ी-बूटी अनुसंधान (मेडिको-ऐथनो वानस्पतिक सर्वेक्षण, फार्माकोग्नोसी और टिशु कल्चर), दवा मानकीकरण औषधीय अनुसंधान, नैदानिक अनुसंधान, साहित्यिक अनुसंधान और आउटरीच गतिविधियां शामिल हैं। वे प्रोटोकॉल भी विकसित करते हैं, और आयुष में वैज्ञानिक जांच को बढ़ावा देने के लिए राष्ट्रीय और अन्तरराष्ट्रीय अनुसंधान संगठनों के साथ सहयोग करते हैं। आयुष मंत्रालय अपनी अनुसंधान परिषदों, राष्ट्रीय संस्थानों और विभिन्न योजनाओं के माध्यम से अनुसंधान परियोजनाओं के लिए वित्तीय सहायता भी देता है। यह फण्ड, आयुष उपचारों, जड़ी-बूटी आधारित दवाओं और पारंपरिक ज्ञान पर एकाग्र उच्च गुणवत्ता वाले अनुसंधान अध्ययन, नैदानिक परीक्षणों और व्यवस्थित विश्लेषणों के लिए आवंटित किए जाते हैं। बाह्य अनुसंधान योजना (ईएमआर) शैक्षणिक और अनुसंधान संगठनों को वनस्पति विज्ञान, रसायन विज्ञान, फार्मेसी, फार्माकोलॉजी जैसे सन्बन्धित विज्ञानों के साथ अनुसंधान गतिविधियां आगे बढ़ा कर, वैज्ञानिक डाटा समृद्ध करके देशभर में तथा वैश्विक स्तर पर आईपीआर मूल्य वाले नवाचारों की ओर अग्रसर होने को प्रोत्साहित करती है।

आयुष, स्वास्थ्य बनाए रखने और इसे सुधारने में जीवन शैली में संशोधन की भूमिका पर बल देता है। आयुष में अनुसंधान, स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के अभिनव तरीके खोजता है, जिसमें योग, ध्यान, आहार निर्देश और प्राकृतिक उपचार जैसी प्रथाएं शामिल की गयी हैं। आयुष, निवारक स्वास्थ्य देखभाल पर ध्यान देकर और व्यक्ति को आरोग्य बने रहने में सशक्त बनाकर, स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी चुनौतियों को क़ाबू करने में मदद करता है।

आयुष, शोधकर्ताओं, चिकित्सकों और विभिन्न विषयों के विशेषज्ञों के बीच सहयोग को बढ़ावा देता है। अंत:विषय अनुसंधान और सहयोगी साझेदारी को बढ़ावा देकर, आयुष का उद्देश्य अभिनव समाधान खोजने के लिए विविध दृष्टिकोणों और विशेषज्ञता का लाभ उठाना है। इस सहयोगी दृष्टिकोण से एकीकृत स्वास्थ्य देखभाल का ऐसा मॉडल विकसित हो सकता है जिसमें आयुष और आधुनिक चिकित्सा दोनों की ताकत हो। आयुष मंत्रालय (एमओए) आयुष में ज्ञान साझा करने और वैज्ञानिक उन्नयन के लिए सीएसआईआर, सीआईएमआर, आईएलबीएस जैसे प्रतिष्ठित अनुसंधान संस्थानों, विश्वविद्यालयों और अन्तरराष्ट्रीय संगठनों के साथ सहयोग करता है। आयुष के उपचार की प्रभावशीलता, सुरक्षात्मकता और इसके प्रभाव विधि तंत्र का पता लगाने के लिए मिलकर अनुसंधान किए जाते हैं जिनमें आयुष दवाओं के वैज्ञानिक साक्ष्य तैयार करने के लिए एकीकृत अनुसंधान मॉडल का पालन किया जाता है। एम्स दिल्ली के परिसर में सेंटर फॉर इंटेग्रेटिव मेडिसिन एंड रिसर्च (सीआईएमआर) की स्थापना आयुष उत्कृष्टता कार्यक्रम केन्द्र (सेंटर ऑफ ऐक्सेलेंस प्रोग्राम) के तहत की गई जहां देश में पहली बार योग पर उचित वैज्ञानिक अनुसंधान शुरू हुआ। कार्डियोलॉजी, न्युरोलॉजी, पल्मोनोलॉजी और स्त्री रोग विभागों से छोटी सफलताएं और मिड-वे परिणाम अब जारी किए गए हैं जिनकी समान समूहों और अन्तरराष्ट्रीय चिकित्सा पत्रिकाओं द्वारा सत्यापना की जा रही है।

इसके अलावा मंत्रालय, आयुष उत्पादों के लिए गुणवत्ता मानक

तैयार और कार्यान्वित करने, उनकी सुरक्षा, प्रभावशीलता और मानकीकरण सुनिश्चित करने में शामिल है। 2022 में आयोजित वैश्विक आयुष निवेश और नवाचार शिखर सम्मेलन के दौरान प्रधानमंत्री ने पारंपरिक चिकित्सा उत्पादों को मान्यता देने के लिए आयुष चिह्न आरम्भ करने की घोषणा की जो देश के गुणवत्ता वाले आयुष उत्पादों को प्रामाणिकता देगा। मंत्रालय, भारतीय मानक ब्यूरो के साथ मिलकर मेडिकल वैल्यु ट्रैवल (चिकित्सा पर्यटन) के मानक विकसित करने का काम कर रहा है। बीआईएस में आयुष वर्टिकल, आयुष को मानक विकसित करने और आईएसओ में अपनी मज़बूत उपस्थिति दर्ज करने में सक्षम करेगा। आईएसओ मानकों के माध्यम से 165 से अधिक देशों के वैश्विक बाज़ारों में प्रवेश करने में मदद मिलती है। हर्बल सामग्री, पञ्चकर्म उपकरण और योग सहायक उपकरण के लिए अब तक कुल 17 भारतीय मानक तैयार किए गए हैं। आयुष सूचना विज्ञान पर अन्तरराष्ट्रीय मानक तैयार करने के लिए आईएसओ/टीसी 215 – स्वास्थ्य सूचना विज्ञान के तहत आईएसओ में एक समर्पित कार्य समूह (डब्ल्यूजी 10-पारंपरिक चिकित्सा) बनाया गया है। आयुष उत्पादों और प्रथाओं के गुणवत्ता मानक, आयुष प्रणालियों की वैज्ञानिक विश्वसनीयता बनाए रखने और लोगों को आश्वस्त करने में मदद करते हैं।

आयुष मंत्रालय, सहकक्ष-समीक्षा पत्रिकाओं और प्रकाशनों के माध्यम से अनुसंधान निष्कर्षों के प्रसार को बढ़ावा देता है। यह वैज्ञानिक विमर्श को प्रोत्साहित करता है और शोधकर्ताओं, चिकित्सकों और नीति-निर्माताओं को आयुष में नवीनतम वैज्ञानिक साक्ष्य और विकास के साथ अद्यतन रहने में सक्षम करता है। वैश्विक स्तर पर आयुष प्रणालियों के साक्ष्य आधारित अनुसंधान डाटा के प्रसार के लिए आयुष अनुसंधान पोर्टल बनाया गया

है। आज तक कुल मिलाकर, नैदानिक, पूर्व-नैदानिक, दवा अनुसंधान, और आधारभूत तथ्यों पर 39,109 शोध अध्ययन उपलब्ध हैं।[1]

मंत्रालय आयुष क्षेत्र में शोधकर्ताओं, चिकित्सकों और हितधारकों के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रमों, कार्यशालाओं और सम्मेलनों का आयोजन करके क्षमता निर्माण पर ध्यान केंद्रित करता है। इन पहलों का उद्देश्य अनुसंधान कौशल बढ़ाना, अनुसंधान नैतिकता बढ़ाना और आयुष पेशेवरों के बीच वैज्ञानिक मानसिकता को बढ़ावा देना है। हाल में, मंत्रालय ने आईसीएमआर के साथ एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं जिसमें क्षमता

Elite Academy For Education & Training Pvt Ltd Delhi

निर्माण को मुख्य विषय के रूप में शामिल किया गया है।

आयुष मंत्रालय आधुनिक स्वास्थ्य देखभाल प्रथाओं के साथ आयुष पद्धतियों को एकीकृत करने की दिशा में काम करता है। इसमें मुख्यधारा के स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं के साथ सहयोग करना, एकात्मक दृष्टिकोण पर शोध करना और आयुष तथा आधुनिक चिकित्सा के चिकित्सकों के बीच अंत:विषय संवाद को बढ़ावा देना शामिल है। राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति (एनएचपी) 2017 ने एकीकृत स्वास्थ्य देखभाल की बहुलवादी प्रणाली के भीतर आयुष की क्षमता को मुख्यधारा में लाने की ज़ोरदार वकालत की है। यह राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन, अनुसंधान और शिक्षा में आयुष को एकीकृत करने की आवश्यकता पर फिर से बल देता है। इसके अनुरूप कई पहल शुरू की गईं जो मंत्रालय के तहत लागू की जा रही हैं। राष्ट्रीय स्वास्थ्य देखभाल और विशेषज्ञतापूर्ण स्वास्थ्य सेवा में एकीकृत चिकित्सा के सफल मॉडलों में एनपीसीडीसीएस, एनआरएचएम, निमहंस, कार्यात्मक एकीकरण (फ़ंक्शनल इंटीग्रेशन) और क्रॉस रेफ़रल विशेषज्ञतापूर्ण स्वास्थ्य सेवा सैटअप्स (सफदरजंग अस्पताल) में, आरसीएच, सीआईएमआर, एम्स, एनसीआई झज्जर आदि में आयुष पद्धतियों का एकीकरण शामिल है। ये प्रयास न केवल आयुष प्रथाओं की विश्वसनीयता और स्वीकृति में योगदान कर रहे हैं, बल्कि मुख्यधारा की स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों में आयुष के एकीकरण की सुविधा भी प्रदान कर रहे हैं, जो रोगी देखभाल और कल्याण के लिए एक समग्र और साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण प्रदान करते हैं। इस प्रकार आयुष एक स्थायी और किफ़ायती समाधान देता है जो अभिनव सोच से प्रेरित है तथा देश और दुनिया की स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी आवश्यकताएं पूरी करते हुए दूरी पाटने में सहायक हो सकता है।

पारंपरिक चिकित्सा का विश्व का पहला और एकमात्र डब्ल्यूएचओ-ग्लोबल सेंटर फ़ॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन (जीसीटीएम) भारत सरकार के समर्थन से जामनगर में स्थापित किया जा रहा है। अनुसंधान, सार्वजनिक स्वास्थ्य और क्षमता निर्माण के साथ एक सम्पूर्ण प्रणाली दृष्टिकोण अपनाते हुए डब्ल्यूएचओ-जीसीटीएम पारंपरिक चिकित्सा के वैज्ञानिक आधार मज़बूत करने का प्रयास है। इसका उद्देश्य पारंपरिक चिकित्सा को मुख्यधारा की स्वास्थ्य सेवा में एकीकृत करना, साक्ष्य-आधारित प्रथाएं सुनिश्चित करना और पारंपरिक चिकित्सा सेवाओं की समग्र गुणवत्ता और पहुंच को बढ़ाना है। डब्ल्यूएचओ की समग्र पारंपरिक चिकित्सा रणनीति के रूप में इसमें वैश्विक स्वास्थ्य और सतत विकास और पारंपरिक चिकित्सा के अधिकतम योगदान के लिए साक्ष्य और सीखने, डाटा और विश्लेषिकी, स्थिरता और इक्विटी तथा नवाचार और प्रौद्योगिकी पर अधिक ध्यान दिया गया है। यह पारंपरिक चिकित्सा से सम्बन्धित वैश्विक स्वास्थ्य मामलों का नेतृत्व करेगा और दुनियाभर में आयुष पद्धतियां स्थापित करने में मददगार होगा। इसकी प्रमुख ज़िम्मेदारियों में से एक पारंपरिक चिकित्सा की गुणवत्ता, सुरक्षा, प्रभावकारिता, पहुंच और उचित उपयोग सुनिश्चित करना होगा। इसमें विभिन्न तकनीकी क्षेत्रों में मानदण्डों, मानकों और दिशानिर्देश विकसित करना शामिल होगा, साथ ही डाटा संग्रह, विश्लेषिकी और प्रभाव मूल्यांकन के लिए उपकरण और कार्यप्रणाली भी शामिल होंगी। केंद्र, एक डब्ल्यूएचओ पारंपरिक चिकित्सा सूचना विज्ञान केंद्र की स्थापना पर विचार कर रहा है जिससे आपसी सहयोग के लिए मौजूदा पारंपरिक चिकित्सा डाटा बैंक, आभासी पुस्तकालय, शैक्षणिक संस्थान और अनुसंधान संस्थानों को एक साथ एक जगह लाया जा सके। इसके अलावा, ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन सम्बद्ध उद्देश्यों के लिए विशिष्ट क्षमता निर्माण और प्रशिक्षण कार्यक्रम तैयार करेगा। यह कार्यक्रम, परिसर में, निवासीय, ऑनलाइन या विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) अकादेमी तथा

आयुर्वेद जिनोमिक्स या जिनोमिक चिकित्सा के रूप में भी जाना जाने वाला आयुर्वेद जिनोमिक्स एक उभरता हुआ क्षेत्र है जो स्वास्थ्य देखभाल को वैयक्तिकृत करने और उपचार के लिए व्यक्तिगत विविधताओं के आनुवांशिक आधार को समझने के लिए आयुर्वेद और जिनोमिक्स के सिद्धांतों को जोड़ता है। आयुर्जिनोमिक्स अनुसंधान के परिणामों में व्यक्तिगत चिकित्सा में क्रांति लाने और स्वास्थ्य परिणामों में सुधार करने की क्षमता है।

महत्वपूर्ण सहयोगियों की भागीदारी से संचालित किए जा सकते हैं। इसका उद्देश्य सम्बन्धित विषयों में ज्ञान और विशेषज्ञता बढ़ाना और पारंपरिक औषधि को स्वास्थ्य सेवा प्रणाली में शामिल करना है। कुल मिलाकर, वैश्विक स्तर पर पारंपरिक औषधि को बढ़ावा देने के लिए जामनगर में डब्ल्यूएचओ-ग्लोबल सेंटर फॉर ट्रेडिशनल मेडिसिन एक महत्वपूर्ण क़दम है। कुल मिलाकर, यह वैश्विक स्वास्थ्य और सतत विकास के लाभ के लिए पारंपरिक चिकित्सा की गुणवत्ता, पहुंच और प्रभावी उपयोग को बढ़ावा देने में साक्ष्य-आधारित दृष्टिकोण, सहयोग और क्षमता निर्माण का महत्व रेखांकित करता है।

आयुष में अनुसंधान का व्यावहारिक मॉडल

आयुष, स्वास्थ्य देखभाल की एक प्रणाली के रूप में, स्वास्थ्य देखभाल में उत्पन्न चुनौतियों का सामना करने के लिए अनुसंधान के अस्पष्ट क्षेत्रों की पहचान करता है और उन पर ध्यान देता है। यह इन चुनौतियों को दूर करने और व्यक्तियों की समग्र आरोग्य क्षमता बढ़ाने का अभिनव समाधान चाहता है। आयुष, अनुसंधान के अस्पष्ट क्षेत्रों को कैसे देखता है और स्वास्थ्य देखभाल चुनौतियों से कैसे निपटता है इसके कुछ उदाहरण यहां दिए गए हैं:

1. **पारंपरिक ज्ञान का पता लगाना:** प्राचीन ज्ञान में गहरे तक जुड़ी आयुष पद्धतियां, पारंपरिक ज्ञान का खज़ाना हैं जो हमें मौजूदा स्वास्थ्य चुनौतियों के लिए अंतर्दृष्टि और सम्भावित समाधान दे सकती हैं। आयुष अनुसंधान का उद्देश्य, स्वास्थ्य और आरोग्य के अभिनव दृष्टिकोण तलाशने के लिए, सदियों से संचित पारंपरिक ज्ञान का अध्ययन कर इसे सिद्ध करना है। पारंपरिक ज्ञान डिजिटल लाइब्रेरी (टीकेडीएल) भारतीय पारंपरिक औषधीय ज्ञान की संरक्षा और अन्तरराष्ट्रीय पेटेंट कार्यालयों में इसका दुरुपयोग रोकने के लिए भारत की अग्रणी पहल है। पारंपरिक ज्ञान (टी के) स्वदेशी और स्थानीय समुदायों के लिए एक कीमती लेकिन कमज़ोर सम्पदा है जो अपनी आजीविका के लिए इस पर निर्भर हैं।

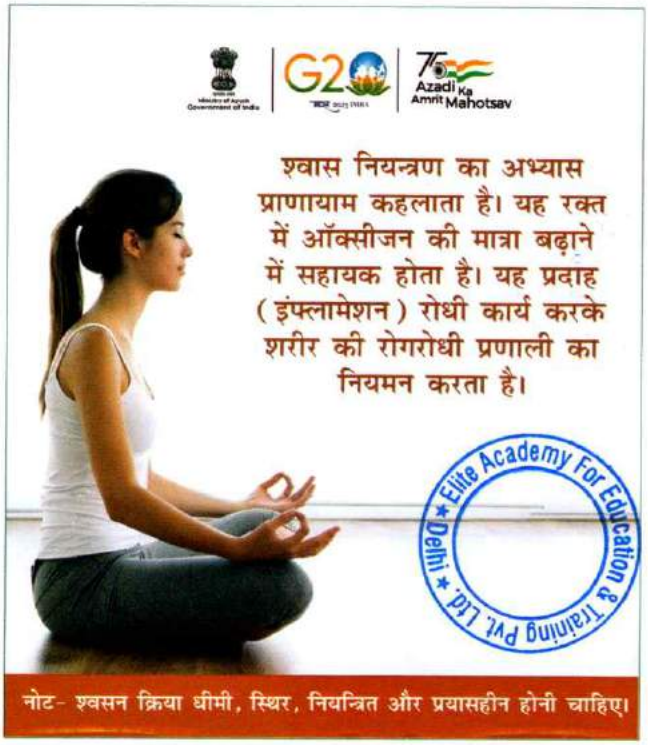
2. **आधुनिक वैज्ञानिक विधियां एकीकृत करना:** आयुष अपने शोध में आधुनिक वैज्ञानिक तरीकों और साक्ष्य-आधारित प्रथाओं को एकीकृत करने का महत्व समझता है। नैदानिक परीक्षणों, पर्यवेक्षण सम्बन्धी अध्ययनों और व्यवस्थित समीक्षाओं सहित कठोर वैज्ञानिक पद्धतियां अपनाकर, आयुष पारंपरिक ज्ञान और समकालीन वैज्ञानिक मानकों के बीच की खाई पाटने का प्रयास करता है। इस एकीकरण से आयुष हस्तक्षेप और उनके सम्भावित लाभों की व्यापक समझ बनती है। कोविड-19 ने अनुसंधान और विकास तथा सार्वजनिक स्वास्थ्य देखभाल सहित विभिन्न स्तरों पर एक सफल एकीकरण के लिए शक्तिशाली मंच दिया है। आपसी समझ और सहयोग तथा विभिन्न विषयों के माध्यम से आयुष मंत्रालय की सक्रिय पहल के परिणामस्वरूप एकीकृत अनुसंधान और बड़े सार्वजनिक स्वास्थ्य परिणामों का संचालन हुआ। आयुष मंत्रालय ने कोविड के प्रबन्धन के लिए रणनीति तैयार करने और विकसित करने के लिए प्रतिष्ठित राष्ट्रीय संगठनों के सहयोग से एक अंतःविषय आयुष अनुसंधान और विकास कार्य बल का गठन किया है। कार्यबल के मार्गदर्शन में मंत्रालय के तहत अनुसंधान परिषदों और राष्ट्रीय संस्थानों ने कोविड-19 अनुसंधान पर कुल 150 नैदानिक, पूर्व-नैदानिक और महामारी विज्ञान अध्ययन किए गए हैं। इसमें 46 रोगनिरोधी, 49 इंटरवेंशनल अध्ययन, 17 पर्यवेक्षण, 10 सर्वेक्षण और 24 पूर्व-नैदानिक/प्रयोगात्मक अध्ययन, दो मोनोग्राफ़ और दो व्यवस्थित समीक्षाएं शामिल हैं। 63 पांडुलिपियां प्रकाशित की गई हैं। कोविड-19 के प्रबन्धन के लिए आयुर्वेद और योग पर आधारित राष्ट्रीय नैदानिक प्रबन्धन प्रोटोकॉल भी जारी किया गया है।

   अनुभवजन्य साक्ष्यों के आधार पर आयुष-64 को कोविड-19 के लिए फिर से तैयार किया गया और इसकी चिकित्सीय क्षमता के मूल्यांकन के लिए इन-सिलिको, इन-विट्रो और नैदानिक अध्ययन जैसे व्यापक अध्ययन किए गए। मज़बूत अध्ययनों के आधार पर ठोस सबूतों से आयुष-64/कबसुरा कुडिनीर को कोविड-19 प्रबन्धन में मानक देखभाल के लिए सम्भावित सहायक के रूप में माना गया। कोविड-19 ने दुनियाभर में हर्बल उत्पादों की मांग और बढ़ा दी तथा हर्बल दवाओं की बिक्री में तेज़ी से वृद्धि देखी गई। भारतीय आयुष उद्योग के बाज़ार में 2014-20 के 7 वर्ष के दौरान 6 गुणा वृद्धि देखी गई है। (स्रोत: भारत में आयुष क्षेत्र: सम्भावनाएं और चुनौतियां 2021)।

3. **अपूरित स्वास्थ्य आवश्यकताएं पूरी करना:** आयुष, अपूरित स्वास्थ्य आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए है,

आयुष संजीवनी मोबाइल ऐप - भारत में कोविड-19 महामारी के दौरान स्वास्थ्य बनाये रखने के लिए पारंपरिक औषधि का उपयोग

- समाज के विभिन्न वर्गों से एकत्र जानकारी के विश्लेषण से पुष्टि हुई है कि देश के विभिन्न हिस्सों में बड़ी संख्या में लोगों ने कोविड-19 वैश्विक महामारी के दौरान आयुष विधियों का उपयोग किया और सामान्य रूप से आरोग्य रहने में उन्हें बहुत लाभ मिला जिसका जीवन की गुणवत्ता और स्वास्थ्य पर विशेष रूप से प्रभाव पड़ा।



खासकर उन क्षेत्रों में जहां आधुनिक चिकित्सा सीमित हो सकती हैं, वहां इस कमी को पूरा करने के लिए आयुष का काम अभिनव समाधान और पूरक उपचार प्रदान करके इस खाई को पाटना है। इसमें पुरानी स्थितियों का प्रबन्धन, जीवन शैली से सम्बन्धित बीमारियों का उपचार करना, मानसिक स्वास्थ्य और निवारक स्वास्थ्य सेवा को बढ़ावा देना शामिल हो सकता है। उदाहरण के लिए, सीसीआरएएस ने मानसिक स्वास्थ्य के क्षेत्र में आयुर्वेद और योग हस्तक्षेप के ठोस सबूत दिखाने के लिए विभिन्न अनुसंधान पहल की हैं। अधिकांश नैदानिक अध्ययन निमहंस बेंगलुरु के सहयोग से किए गए हैं। मानसिक स्वास्थ्य सम्बन्धी रोग की स्थिति में आयुर्वेद उपचार में प्री-क्लिनिकल अध्ययन और सर्वेक्षण अध्ययन भी किए गए हैं। इसी प्रकार, सीआईएमआर एम्स में उत्कृष्टता केन्द्र के तहत मानसिक स्वास्थ्य सहित रोग पर योग आधारित अनुसंधान एवं विकास अध्ययन किए जा रहे हैं। इसी प्रकार, सीआईएमआर एम्स में उत्कृष्टता केंद्र के तहत मानसिक स्वास्थ्य सहित रोग पर योग आधारित अनुसंधान एवं विकास अध्ययन किए जा रहे हैं। संज्ञानात्मक न्यूनता (कॉग्निटिव डैफ़िसिट) के प्रबन्धन में ब्राह्मी घृत और ज्योतिषमती तैला का नैदानिक मूल्यांकन; आईटी पेशेवरों के बीच व्यावसायिक तनाव में आयुष-एसआर टैबलेट, अल्ज़ाइमर रोग में सरसवत घृत की न्यूरोप्रोटैक्टिव भूमिका; मनोद्वेग (सामान्य चिन्ता विकार) आदि के प्रबन्धन में व्यापक आयुर्वेदिक हस्तक्षेप सफलतापूर्वक किया गया है।

4. **जीवनशैली संशोधन प्रोत्साहित करना:** आयुष, स्वास्थ्य बनाए रखने और इसे सुधारने में जीवन शैली में संशोधन की भूमिका पर बल देता है। आयुष में अनुसंधान, स्वस्थ जीवन शैली को बढ़ावा देने के अभिनव तरीके खोजता है, जिसमें योग, ध्यान, आहार निर्देश और प्राकृतिक उपचार जैसी प्रथाएं शामिल की गयी हैं। आयुष, निवारक स्वास्थ्य देखभाल पर ध्यान देकर और व्यक्ति को आरोग्य बने रहने में सशक्त बनाकर, स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी चुनौतियों को क़ाबू करने में मदद करता है। सीआईएमआर सीओई परियोजना में कई अध्ययन अब तक, दिल की धड़कन थमने, धड़कन के लय सम्बन्धी विकार और दिल के दौरे से उबरने वाले रोगियों में सरल, लागत प्रभावी योग के सम्भावित लाभों का खुलासा किया है। अवसाद, नींद की गड़बड़ी, मधुमेह, रक्तचाप और ऐपिसोडिक माइग्रेन से पीड़ित रोगियों ने अपनी बीमारियों की आवृत्ति, तीव्रता और प्रभाव में सुधार की जानकारी दी है, जबकि प्रसवपूर्व योग गर्भवती महिलाओं को गर्भावस्था के दौरान शरीर में होने वाले परिवर्तनों के प्रति शान्त रहने में मदद कर रहा है। योग कार्यक्रम में धीमी और गहरी सांस लेने वाले व्यायाम, विश्राम तकनीक और योगिक आसन शामिल हैं जो ऑटोइम्यून तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करते हैं, और रोगियों की मानसिकता और जीवन की गुणवत्ता में सुधार करते हैं।

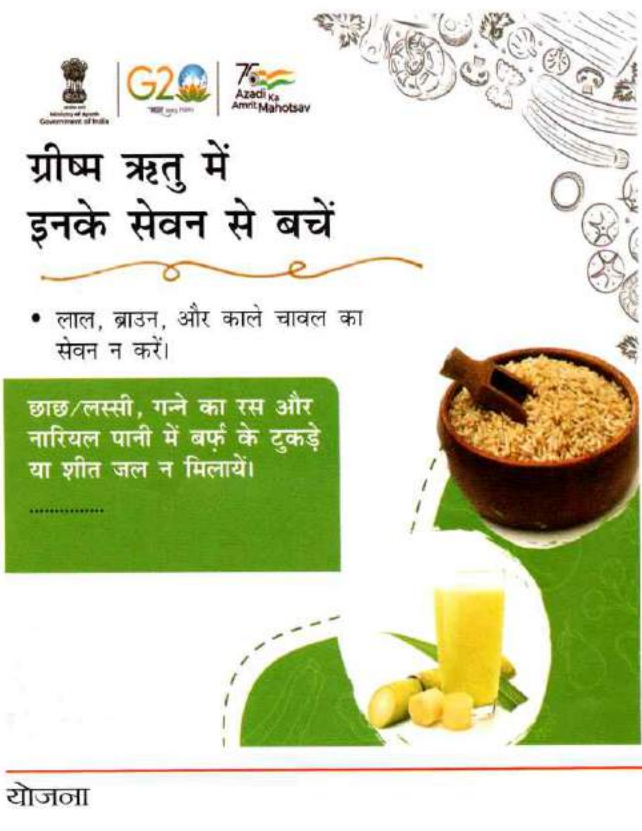
5. **पूर्वानुमानित, निवारक और व्यक्तिपरक चिकित्सा:** आयुष का समग्र दृष्टिकोण, स्वास्थ्य और आरोग्य के लिए स्वास्थ्य देखभाल सम्बन्धी चुनौतियों के बहुआयामी पहलुओं पर असर डालता है। इसका मानना है कि स्वास्थ्य को शारीरिक, मानसिक, भावनात्मक और आध्यात्मिक पहलुओं सहित विभिन्न कारक प्रभावित करते हैं। आयुष अनुसंधान इन तत्वों के परस्पर सम्बन्ध की पड़ताल करके अभिनव समाधान तलाशता है जो व्यक्ति को सम्पूर्णता में आंक कर, स्वास्थ्य देखभाल के लिए व्यापक और व्यक्तिगत दृष्टिकोण को बढ़ावा देता है। आयुर्वेद जिनोमिक्स या जिनोमिक चिकित्सा के रूप में भी जाना जाने वाला आयुर्वेद जिनोमिक्स एक उभरता हुआ क्षेत्र है जो स्वास्थ्य देखभाल को वैयक्तिकृत करने और उपचार के लिए व्यक्तिगत विविधताओं के आनुवांशिक आधार को समझने के लिए आयुर्वेद और जिनोमिक्स के सिद्धांतों को जोड़ता है। आयुर्जिनोमिक्स अनुसंधान के परिणामों में व्यक्तिगत चिकित्सा में क्रांति लाने और स्वास्थ्य परिणामों में सुधार करने की क्षमता है। सीएसआईआर-आईजीआईबी सीओई, त्रिसूत्रा (ट्रांसलेशनल रिसर्च एंड इन्नोवेटिव साइंस थ्रू आयुर्जिनोमिक्स) के माध्यम से आयुर्वेद विज्ञान पर उच्च स्तरीय शोध किए जा रहे हैं। इसमें प्रकृति आधारित समूहीकरण यानी लोगों का फेनोटाइपिंग शामिल है और प्रकृति के मॉलिक्युलर सह-सम्बन्धों की खोज के लिए आयुर्जिनोमिक्स दृष्टिकोण का उपयोग करना शामिल है। आयुर्वेदिक अनुसंधान, आयुर्वेदिक पद्धतियों और उपकरणों के उन्नयन के अनुसंधान में मदद करता

है। सीएसआईआर-आईजीआईबी में अब तक किए गए आयुर्जिनोमिक्स अध्ययन ने न केवल इन दो पद्धतियों के लिए एक नया मॉलिक्युर ढांचा प्रदान किया है, बल्कि इस बात पर भी प्रकाश डाला है कि यह एकीकृत दृष्टिकोण मार्करों की खोज और पूर्वानुमानित और व्यक्तिगत चिकित्सा के लिए चिकित्सीय हस्तक्षेप के विकास में तेज़ी ला सकता है।

सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज और सतत विकास लक्ष्य (एसडीजी) प्राप्त करने में आयुष

स्वास्थ्य देखभाल की आयुष प्रणाली भारत में 'स्वास्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणाम्' के सिद्धांत पर बहुलवादी आधार का महत्वपूर्ण हिस्सा है। आयुष स्वास्थ्य सेवा प्रणाली, विश्व स्वास्थ्य संगठन के सार्वभौम स्वास्थ्य कवरेज के चार उद्देश्यों - पहुंच, सामर्थ्य, उपलब्धता और स्वीकार्यता का अनुपालन करती है। साथ ही आयुष मंत्रालय के प्रयास, संयुक्त राष्ट्र के सतत विकास लक्ष्यों (एसडीजी) के अनुरूप हैं। आयुष पोषण (समग्र पोषण के लिए प्रधानमंत्री की व्यापक योजना) अभियान के माध्यम से शून्य भुखमरी (एसडीजी 2) प्राप्त करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, जिसके तहत आयुष मंत्रालय आयुर्वेद, योग और अन्य आयुष पद्धतियों के सिद्धांतों और प्रथाओं के माध्यम से किशोरियों, गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली माताओं के साथ-साथ बच्चों में कुपोषण और एनीमिया दूर करने के लिए महिला एवं बाल विकास मंत्रालय के साथ समन्वय करता है।

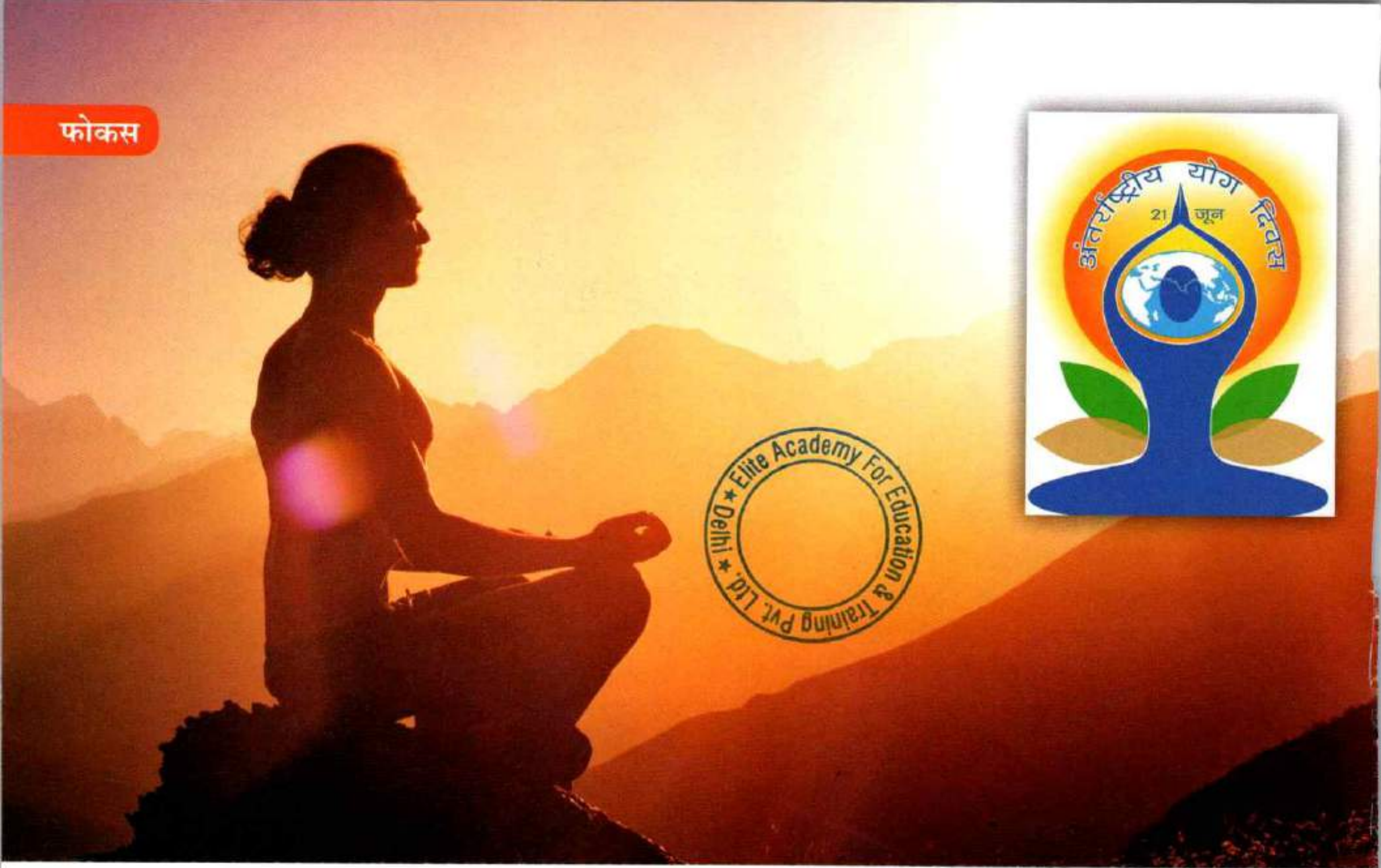
आयुष स्वास्थ्य सेवा, राष्ट्रीय आयुष मिशन (एनएएम), एकीकृत स्वास्थ्य कार्यक्रमों और एएचडब्ल्यूसी के माध्यम से अच्छे स्वास्थ्य और कल्याण (एसडीजी 3) और कम असमानताओं (एसडीजी 10) की दिशा में काम करने के साथ ही स्वास्थ्य असमानता और सामर्थ्य से अधिक खर्च पर भी नज़र रखती है। हर्बल दवाओं और प्रकृति के संसाधनों के उपयोग से, आयुष ने हमेशा एसडीजी 11- टिकाऊ शहरों और समुदायों का समर्थन किया है। लक्ष्यों के लिए साझेदारी (एसडीजी 17) एक एसडीजी है जिसे भारत में आयुष के माध्यम से विभिन्न स्वास्थ्य देखभाल प्रणालियों के बीच साझेदारी तथा ज्ञान और विशेषज्ञता के आदान-प्रदान को बढ़ावा देकर हासिल किया जाता है। इससे स्वास्थ्य सेवाओं की गुणवत्ता और पहुंच में सुधार करने में मदद मिली है।



एकीकृत दृष्टिकोण पारंपरिक और आधुनिक दोनों प्रणालियों की ताकत पहचानता है जिससे स्वास्थ्य के लिए अधिक समग्र और रोगी-केन्द्रित दृष्टिकोण मिलता है। 'वन वर्ल्ड वन हेल्थ' (एक विश्व एक स्वास्थ्य) की उभरती अवधारणा, वैश्विक स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने के लिए विभिन्न क्षेत्रों और हितधारकों के बीच सहयोग और समन्वय की आवश्यकता पर बल देती है। कोविड ने 'वन वर्ल्ड वन हेल्थ' दृष्टिकोण की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला है, जो मानव, पशु और पर्यावरणीय स्वास्थ्य के परस्पर सम्बन्ध उजागर करता है। आयुष पद्धतियां, पीढ़ी-दर-पीढ़ी चले आ रहे पारंपरिक ज्ञान और प्रथाओं में निहित हैं। इस ज्ञान में मानव, पशु जगत और पर्यावरण के बीच सम्बन्धों की गहरी समझ शामिल है। आयुष, स्वास्थ्य और पारिस्थितिक तंत्र में सद्भाव और संतुलन को बढ़ावा देने वाली पारंपरिक प्रथाएं साझा करके 'वन वर्ल्ड, वन हेल्थ' दृष्टिकोण में अपनी विशेषज्ञता का योगदान कर सकता है।

निष्कर्ष

जी-20 की अध्यक्षता, डब्ल्यूएचओ-जीसीटीएम आदि जैसी पहलों का मुख्य बिन्दु है- 'वसुधैव कुटुम्बकम्' जिसका अर्थ है 'पूरी पृथ्वी एक परिवार है', यह एक ऐसा दर्शन है जो सभी प्राणियों की एक दूसरे पर निर्भरता और एक स्वस्थ तथा अधिक न्यायसंगत विश्व बनाने के लिए सहयोग के महत्व पर बल देता है। आयुष ने हमेशा भारतीय और वैश्विक स्वास्थ्य सेवा प्रणाली और सभी को गुणवत्तापूर्ण स्वास्थ्य सेवाएं प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है जो सस्ती और सुलभ हैं। इसी दृष्टि के अन्तर्गत अनुसंधान और अभिनव समाधानों के क्षेत्रों में आयुष का ध्यान स्वास्थ्य सम्बन्धी देखभाल की चुनौतियां दूर करने और समग्र आरोग्य में सुधार के लिए प्रतिबद्धता दर्शाता है। जीवन विज्ञान के रूप में आयुष एक समग्र दृष्टिकोण, व्यक्तिगत चिकित्सा, निवारक उपायों, आधुनिक चिकित्सा के साथ एकीकरण, वैज्ञानिक अनुसंधान-आधारित प्रथाओं और पारंपरिक ज्ञान के संरक्षण को अपनाकर आबादी के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है और उनकी रक्षा करता है। इन सिद्धान्तों को अपनाकर, आयुष सभी के लिए स्वास्थ्य का लक्ष्य प्राप्त करने के उद्देश्य से स्वास्थ्य देखभाल के लिए एक व्यापक और रोगी-केंद्रित दृष्टिकोण में योगदान करता है। □



Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

वैश्विक कल्याण के लिए योग

ईश्वर वी बसवराड्डी | निदेशक, मोरारजी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान, नई दिल्ली। ईमेल: directormdniy@yahoo.com

जी20 में भारत की अध्यक्षता देश को विश्व के साथ योग के अभ्यास सहित अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को साझा करने के लिए एक मंच प्रदान करती है। योग के अभ्यास को बढ़ावा देकर, भारत विभिन्न संस्कृतियों के बीच सेतु का निर्माण कर सकता है और विविधता के लिए अधिक समझ और सम्मान विकसित कर सकता है। यह अभ्यास शारीरिक और (व्यवहार) मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है, जोकि व्यक्तियों को फलने-फूलने और समाज में योगदान करने के लिए महत्वपूर्ण है। इसके अलावा, योग शांति और सद्‌भाव, पर्यावरणीय स्थिरता, सामाजिक सद्‌भाव, सांस्कृतिक जागरूकता और विविधता में एकता को बढ़ावा देकर वैश्विक कल्याण में भी योगदान प्रदान करता है।

योग का इतिहास कई सदियों पुराना है और दुनियाभर में लाखों लोगों ने इसका अभ्यास किया है। इसमें न केवल अधिक शारीरिक गतिविधियां शामिल है, बल्कि यह एक जीवन शैली है जो शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को शामिल करती है। इसका अभ्यास वैश्विक कल्याण के लिए एक मूल्यवान उपकरण साबित हुआ है, और इस लेख में हम पता लगाएंगे: योग के लाभ, वैश्विक कल्याण में इसका योगदान और इसका अभ्यास कैसे किया जा सकता है।

योग का नियमित अभ्यास तनाव और चिंता को कम करने में मदद करती है। विश्व स्तर पर जनसंख्या के एक महत्वपूर्ण अनुपात को प्रभावित करनेवाले प्रेरक मुद्दे हैं तनाव और चिंता, इनसे उच्च रक्तचाप, अवसाद और हृदय रोग जैसी विभिन्न स्वास्थ्य समस्याएं होती हैं। अध्ययनों से पता चला है कि योग

अभ्यास तनाव हार्मोन कोर्टिसोल के स्तर को कम करने में मदद कर सकता है, जिससे तनाव और चिंता के स्तर में कमी आती है।

योग विचार की स्पष्टता लाकर ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सुधार लाने में मदद करता है। तेज़ी से बदलती आधुनिक दुनिया में, काम, परिवार और जीवन शैली की मांगों से विचलित होना और अभिभूत होना आसान है। योग मन को शांत करके और विकर्षणों को कम करके एकाग्रता और ध्यान में सुधार लाता है। विचार की स्पष्टता लाता है और ध्यान को केंद्रित करता है, उत्पादकता, रचनात्मकता और समग्र कल्याण में वृद्धि करता है।

योग शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है। यह दिमाग और शरीर के लिए एक उत्कृष्ट अभ्यास है जो लचीलापन, ताकत, सहनशक्ति और संतुलन में सुधार लाने में मदद करता है। पुराने दर्द को कम करने, सूजन को कम करने और श्वसन कार्यों में सुधार करने में भी मदद कर सकता है। नियमित योग अभ्यास समग्र स्वास्थ्य में सुधार करके प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देने में भी मदद कर सकता है।

योग की अवधारणाएं और सिद्धांत

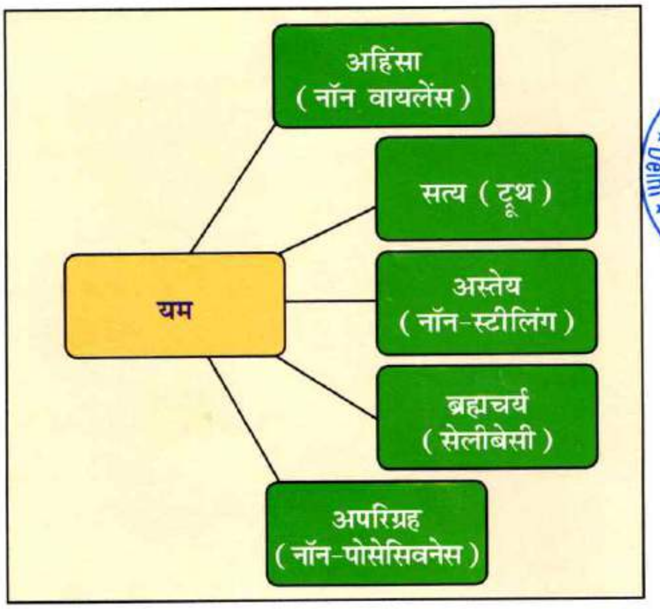
यम और नियम की शिक्षाओं के माध्यम से, 'योग' अभ्यासकर्ता को आंतरिक शांति और संतोष की भावना पैदा करने के लिए प्रोत्साहित करता है, जिससे दूसरों के साथ अधिक शांतिपूर्ण और सामंजस्यपूर्ण संबंध बन सकते हैं। अहिंसा और संतोष के सिद्धांत एक सामंजस्यपूर्ण समाज बनाने में महत्वपूर्ण हैं जो न केवल व्यक्तिगत पूर्ति बल्कि दूसरों की भलाई को भी महत्व देता है। अहिंसा हमें किसी भी जीवित प्राणी को नुकसान नहीं पहुंचाने की शिक्षा देती है, जबकि संतोष हमें लगातार बाहरी मान्यता की तलाश करने के बजाय अपने भीतर संतोष और खुशी तलाशने की याद दिलाती है। इन मूल्यों को अपने दैनिक जीवन में शामिल करके हम सहानुभूति, करुणा और पारस्परिक देखभाल की संस्कृति को बढ़ावा दे सकते हैं, अंततः हमारे समाज और दुनिया की बेहतरी में योगदान कर सकते हैं।

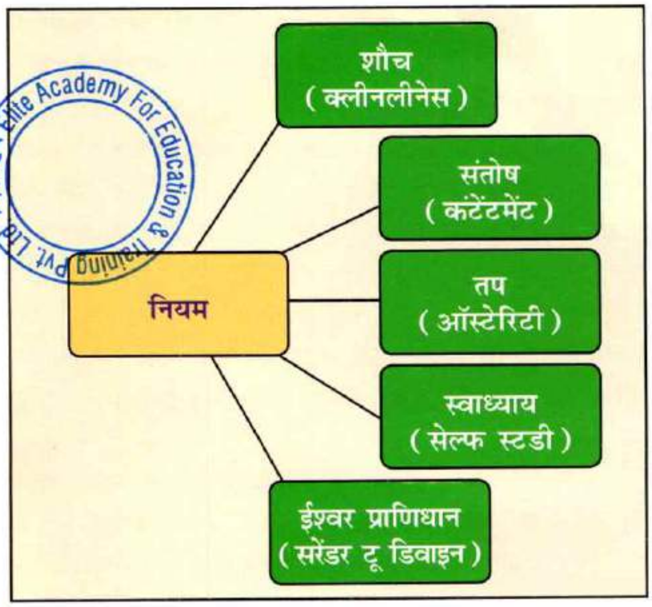
योग पर्यावरणीय स्थिरता को बढ़ावा देने में भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाएगा। अभ्यासकर्ताओं को प्रकृति से जुड़ने और पर्यावरण के साथ सद्भाव में रहने के लिए प्रोत्साहित करके, व्यक्तियों को पृथ्वी की भलाई को प्राथमिकता देने वाले अधिक स्थायी जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित कर सकता है। योग का अभ्यास सभी प्राणियों के अंतर्संबंध और प्राकृतिक दुनिया के संरक्षण के महत्व की गहरी समझ पैदा कर सकता है।

योग के मूलभूत सिद्धांतों में से एक है अपरिग्रह, या अधिकार नहीं जताना, जो हमें सिखाता है कि केवल आवश्यक वस्तुओं का ही उपयोग करें और बाकी दूसरों पर छोड़ दें। इस अवधारणा को हमारे उपभोग के तरीके और जीवन शैली

विकल्पों पर लागू किया जा सकता है, जिससे हमें अपने पर्यावरणीय प्रभाव को कम करने और स्थिरता को प्राथमिकता देने के लिए प्रोत्साहित किया जा सकता है। अहिंसा (हिंसा का रास्ता नहीं अपनाना) और संतोष (संतुष्टि) के सिद्धांतों को अपनाकर, हम एक ऐसे समाज का निर्माण कर सकते हैं, जो हम घर कहने वाले ग्रह सहित सभी प्राणियों की भलाई को महत्व देता है।

योग अभ्यासकर्ताओं को दयालु होना और सभी प्राणियों के साथ सम्मान और दया का व्यवहार करना सिखाता है। यह एक अधिक न्यायपूर्ण और न्यायसंगत दुनिया की ओर ले जा सकता है जहां सभी प्राणियों के साथ गरिमा और सम्मान के साथ व्यवहार किया जाता है।





स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए योगाभ्यास

योग के सबसे लोकप्रिय रूपों में से एक है हठ योग जो अभ्यास के भौतिक शारीरिक पहलुओं पर अधिक ध्यान केंद्रित करता है। इसमें षट्कर्म, योगासन, प्राणायाम, मुद्रा एवं बंध और ध्यान जैसी विभिन्न प्रथाएं शामिल हैं। इन प्रथाओं को अपनी दिनचर्या में शामिल करने से कई स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं और हमारे समग्र कल्याण में सुधार हो सकता है।

1. **षट्कर्म :** षट्कर्म, जिसे शुद्धिकरण अभ्यास के रूप में भी जाना जाता है, हठयोग में इसकी आवश्यकता है क्योंकि यह शरीर को शुद्ध करने और इसे आगे के अभ्यासों के लिए तैयार करने में मदद करते हैं। विभिन्न उपखंडों के साथ छह प्राथमिक षट्कर्म हैं, लेकिन कुछ चुनिंदा प्रथाओं का अभ्यास नियमित रूप से किया जा सकता है। उदाहरण के लिए, कुंजल या वारिसर धौती पाचन में सुधार करने और ऊपरी पाचन तंत्र से अशुद्धियों को दूर करने में मदद करती है। जल नेति और सूत्र नेति कंधों के ऊपर के क्षेत्र से विषाक्त पदार्थों को हटाने में सहायता करते हैं और आंखों की रोशनी और नेजल साइनस की सफाई में सुधार करते हैं। कपालभाति श्वसन पथ को साफ करता है और पेट के अंगों को उत्तेजित करता है, समग्र स्वास्थ्य को सुधारता है।
2. **योगासन :** योगासन, या मनो-भौतिक आसन, विभिन्न सफाई प्रथाओं द्वारा शरीर को विषमुक्त करने के बाद किया जाता है। परंपरागत रूप से, यह माना जाता है कि 84 लाख अलग-अलग योगासन हैं, लेकिन हठ यौगिक पाठ में अत्यावश्यक 32 योगासनों की व्याख्या है। उनका नियमित अभ्यास शक्ति, लचीलापन, सहनशक्ति, शरीर की सामान्य तंदुरूस्ती और समग्र कल्याण को बढ़ाता है।
3. **प्राणायाम :** प्राणायाम, या श्वास नियमन, योग की सबसे महत्वपूर्ण प्रथाओं में से एक है। एक बार जब शरीर क्रमशः षट्कर्म और योगासन के माध्यम से विषमुक्त और स्थिर हो जाता है, तो प्राणायाम की भूमिका शुरू हो जाती है। परंपरागत रूप से, आठ अलग-अलग प्रकार के प्राणायाम होते हैं जिन्हें 'अष्ट कुंभक' कहा जाता है, जो पूरे शरीर में महत्वपूर्ण ऊर्जा ले जाने वाले सूक्ष्म चैनलों को खोलने में मदद करते हैं। नाड़ी शोधन प्राणायाम, शीतली प्राणायाम और भ्रामरी प्राणायाम के कई स्वास्थ्य लाभ हैं, जैसे फेफड़ों की क्षमता में वृद्धि, स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को संतुलित करना और मन को शांत करना। प्राणायाम के अभ्यास का उद्देश्य एकाग्रता प्राप्त करना है।
4. **मुद्रा और बंध :** इन प्रथाओं का उपयोग शरीर में प्राण को नियंत्रित करने और चैनलाइज़ करने के लिए किया जाता है। मुद्राएं शरीर के इशारे हैं, और बंध मानसिक ताले हैं जो शरीर में प्राण के उचित प्रवाह को बनाए रखने में सहायता करते हैं, जिससे विभिन्न स्वास्थ्य लाभ होते हैं।
5. **ध्यान :** योग का सबसे महत्वपूर्ण अभ्यास है ध्यान। ध्यान मन की पूर्ण स्थिरता की स्थिति है, जो मानव मन की अंतर्निहित क्षमताओं को विकसित करने में मदद करता है। ध्यान के विभिन्न

> **योग के मूलभूत सिद्धांतों में से एक है अपरिग्रह, या अधिकार नहीं जताना, जो हमें सिखाता है कि केवल आवश्यक वस्तुओं का ही उपयोग करें और बाकी दूसरों पर छोड़ दें।**

वैज्ञानिक रूप से सिद्ध लाभों में कम तनाव, बेहतर स्मृति और बढ़ी हुई एकाग्रता शामिल हैं।

ये प्रथाएं न केवल अनुकूल शारीरिक स्वास्थ्य के विकास और रखरखाव में बल्कि मानसिक और भावनात्मक कल्याण में भी प्रभावी हैं। जैसे-जैसे हम इन प्रथाओं में नियमित रूप से संलग्न होते हैं, हम अपने भीतर संतुलन और सामंजस्य की एक बड़ी भावना का अनुभव करने लगते हैं। हम अपने शरीर, सांस और दिमाग के साथ-साथ उनके समन्वय के बारे में अधिक जागरूक हो जाते हैं जो हमारी भावनाओं और विचारों को अधिक प्रभावी ढंग से सीखने और प्रबंधित करने में मदद करता है।

ये प्रथाएं हमें अपने भीतर और अपने आसपास की दुनिया के साथ एक गहरा संबंध बनाने में मदद करते हैं। जैसे-जैसे हम अपने योगाभ्यास में आगे बढ़ते हैं, हमें यह एहसास होने लगता है कि हम प्रकृति और ब्रह्मांड से अलग नहीं हैं, बल्कि इसका अभिन्न अंग हैं। यह बोध एकता और परस्पर जुड़ाव की भावना की ओर ले जाता है, जो व्यक्तिगत विकास और आत्म-साक्षात्कार के लिए एक शक्तिशाली उपकरण है।

शारीरिक और मानसिक लाभों के अलावा, योग के अभ्यास का हमारे सामाजिक और पर्यावरणीय कल्याण पर भी सकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जैसे-जैसे हम अधिक सावधान और जागरूक होते जाते हैं, हम अधिक सचेत और दयालु विकल्प बनाने लगते हैं जो न केवल हमें बल्कि हमारे आसपास के लोगों को भी लाभान्वित करते हैं। हम प्राकृतिक दुनिया के लिए गहरी प्रशंसा और सम्मान भी विकसित करते हैं, जो हमें अपने ग्रह (पृथ्वी) की बेहतर देखभाल करने के लिए प्रेरित करता है।

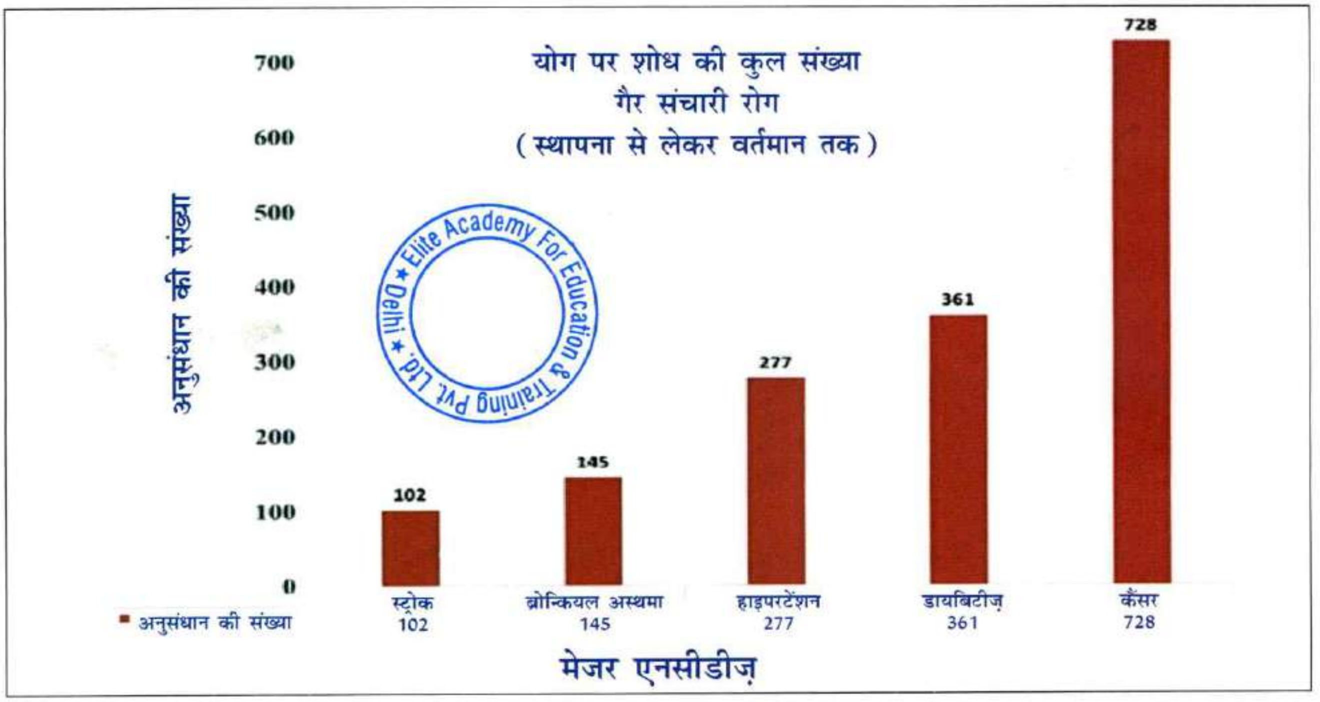
योगाभ्यास का हमारे संपूर्ण अस्तित्व पर परिवर्तनकारी प्रभाव पड़ता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य और कल्याण में वृद्धि होती है। इन अभ्यासों में नियमित रूप से शामिल होकर, हम अधिक परिपूर्ण और उद्देश्यपूर्ण जीवन जी सकते हैं, और अपने आसपास की दुनिया में सकारात्मक योगदान कर सकते हैं।

स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग में शोध

भारतीय और पश्चिमी सभ्यता में योग की प्रमुखता 20वीं शताब्दी में उभरी। हालांकि 'योग' कीवर्ड का उपयोग करते हुए पबमेड खोज की समीक्षा से 1964 के शुरुआती वैज्ञानिक अध्ययन मिलते हैं, लेकिन 21वीं सदी की शुरुआत से प्रकाशनों में तेज़ी से वृद्धि हुई है। एकाग्रता (ध्यान), श्वास अभ्यास (प्राणायाम), और शारीरिक भंगिमा (आसन) के माध्यम से मन और शरीर को उलझाने वाले योग अभ्यासों ने चिकित्सा समुदाय का महत्वपूर्ण ध्यान आकर्षित किया है, और योग का उपयोग अक्सर शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर इसकी प्रभावकारिता और संभावित लाभकारी प्रभावों का अध्ययन करने के लिए किया जाता है।

विभिन्न रोगों, विशेष रूप से स्ट्रोक (आघात), कैंसर, उच्च रक्तचाप और मधुमेह जैसे अन्य गैर-संचारी रोगों पर योग की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करने के लिए व्यापक शोध किया गया है। कई अध्ययनों में पाया गया है कि इन स्थितियों के लिए योग पारंपरिक चिकित्सा उपचार के लिए एक प्रभावी पूरक उपचार हो सकता है। योग ने मुख्य रूप से अपने अच्छे प्रभावों और उम्र से संबंधित तंत्रिका अध:पतन और जीवनशैली से संबंधित विकारों से निपटने के लिए एक उपचार के रूप

'वसुधैव कुटुम्बकम्' (विश्व एक परिवार है) की अवधारणा सदियों से भारतीय दर्शन का हिस्सा रही है और योग के अभ्यास से निकटता से जुड़ी हुई है। योग एकता और एक साथ होने के विचार को बढ़ावा देता है और लोगों को करुणा और समझ की भावना से अपने भीतर और दूसरों के साथ जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है।



में अपनी क्षमता के कारण अनुसंधान क्षेत्र के रूप में आकर्षण प्राप्त किया है। योग वृद्ध वयस्कों और दिव्यांगों या स्थितियों को अधिक ज़ोरदार व्यायाम करने से रोकने पर शारीरिक गतिविधि के अनुशंसित स्तर प्राप्त करवाने का एक वैकल्पिक तरीका हो सकता है। साक्ष्य-आधारित शोध के माध्यम से योग के अपार लाभ दुनियाभर में अच्छी तरह से स्थापित हैं। अमरीका में किए गए एक सर्वेक्षण के अनुसार, योग को कई तरह से देखा गया, जैसे कि एक व्यायाम गतिविधि, आध्यात्मिक गतिविधि या स्वास्थ्य स्थिति का इलाज करने का एक तरीका। इसके अलावा, एक शोध समीक्षा के अनुसार, स्वस्थ और रोगग्रस्त आबादी में कई स्वास्थ्य स्थितियों में सुधार करने के लिए योग अभ्यास को व्यायाम के समान या उससे बेहतर पाया गया।

योग सचेतनता और आध्यात्मिकता को बढ़ावा देने में भी मदद करता है। योग न केवल अभ्यास का एक शारीरिक तरीका है बल्कि एक आध्यात्मिक अभ्यास भी है। यह अभ्यासकर्ताओं को इस क्षण में उपस्थित होने, अपने भीतर से जुड़ने और आंतरिक शांति और संतोष की भावना का पोषण करने के लिए प्रोत्साहित करता है। सचेतनता और आध्यात्मिकता बेहतर समग्र कल्याण और जीवन में पूर्ति की अधिक गहन समझ पैदा कर सकती है। इसका उद्देश्य सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना भी है, जो हमारे जीवनकाल में होने वाली स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में हमारी मदद करता है। सकारात्मक स्वास्थ्य की यह अवधारणा आधुनिक स्वास्थ्य सेवा में योग के अद्वितीय योगदानों में से एक है, क्योंकि योग की जनता के बीच स्वास्थ्य देखभाल के संबंध में स्वास्थ्य संवर्धन और निवारक दोनों भूमिकाएं हैं।

योग ने विश्व स्तर पर व्यापक लोकप्रियता हासिल की है, और कई संगठन अब वैश्विक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए योग को अपने कार्यक्रमों में शामिल कर रहे हैं। संयुक्त राष्ट्र द्वारा अंतरराष्ट्रीय योग दिवस को अपनाने से योग को वंचितों तक पहुंचने और दुनियाभर में अधिक लोगों को योग का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करने में मदद मिली। अंतरराष्ट्रीय योग दिवस (आईडीवाई) वैश्विक स्वास्थ्य की दिशा में एक सकारात्मक कदम है। संयुक्त राष्ट्र ने योग को स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक मूल्यवान उपकरण के रूप में मान्यता दी है, और इसके लाभों का जश्न मनाने के लिए 21 जून को अंतरराष्ट्रीय योग दिवस मनाया जाता है। कई स्कूल, कॉलेज, विश्वविद्यालय और कार्यस्थल अब समग्र स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के लिए योग कक्षाओं, योग कार्यशालाओं और कार्यक्रमों की पेशकश कर रहे हैं।

योग और वैश्विक कल्याण

जैसाकि महर्षि पतंजलि ने 2000 साल पहले परिकल्पित किया था, वैसे ही इन सामूहिक आईडीवाई समारोहों के केंद्रीकरण से योग के सिद्धांत और अभ्यास का हिस्सा बनने वाले नैतिक प्रतिबंधों और नैतिक अनुपालनों को हटा दिया गया है। इन प्रतिबंधों और अनुपालनों में लोगों और राष्ट्रों को वैश्विक चुनौतियों से निपटने में मदद करने और दुनिया को 2030 संयुक्त राष्ट्र सतत विकास लक्ष्यों को प्राप्त करने में मदद करने की क्षमता है। योग सांस्कृतिक जागरुकता और विविधता को बढ़ावा देने में भी मदद कर सकता है; आईडीवाई उत्सव भव्य समारोहों से परे, लोगों के दिल और दिमाग में जाता है। यह जीवन की एक कला और विज्ञान है जिसकी उत्पत्ति

भारत में हुई थी, लेकिन अब यह पूरी दुनिया में फैल चुकी है। इसका अभ्यास सांस्कृतिक जागरुकता और विविधता को बढ़ावा दे सकता है, जिससे एक अधिक सहिष्णु और स्वीकार्य दुनिया बन सकती है।

'वसुधैव कुटुम्बकम्' (विश्व एक परिवार है) की अवधारणा सदियों से भारतीय दर्शन का हिस्सा रही है और योग के अभ्यास से निकटता से जुड़ी हुई है। योग एकता और एक साथ होने के विचार को बढ़ावा देता है और लोगों को करुणा और समझ की भावना से अपने भीतर और दूसरों के साथ जुड़ने के लिए प्रोत्साहित करता है। क्षेत्र, धर्म, संस्कृति, समुदाय या समान सीमाओं की परवाह किए बिना वैश्विक एकता का यह विचार आज की दुनिया में विशेष रूप से प्रासंगिक है, जहां विश्व के सभी कोनों के लोग जलवायु परिवर्तन, गरीबी और असमानता जैसी आम चुनौतियों का सामना करते हैं।

जी20 में भारत की अध्यक्षता देश को विश्व के साथ योग के अभ्यास सहित अपनी समृद्ध सांस्कृतिक विरासत को साझा करने के लिए एक मंच प्रदान करती है। योग के अभ्यास को बढ़ावा देकर, भारत विभिन्न संस्कृतियों के बीच सेतु का निर्माण कर सकता है और विविधता के लिए अधिक समझ और सम्मान विकसित कर सकता है। इसके अलावा, योग का अभ्यास शारीरिक और मानसिक कल्याण को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है, जो व्यक्तियों के विकास और समाज में योगदान के लिए महत्वपूर्ण है।

निष्कर्ष

उपलब्ध यौगिक शास्त्रों के अनुसार, योग का विज्ञान व्यक्तिगत चेतना को सार्वभौमिक चेतना से जोड़ने में मदद करता है और हमें रोगमुक्त शरीर एवं शांत और तनाव रहित मन की ओर एक कदम और क़रीब ले जाता है। यह जीवन की एक कला और विज्ञान है जो मुद्रा (आसन), नियंत्रित श्वास तकनीक (प्राणायाम), विश्राम (योग निद्रा) के माध्यम से शारीरिक और मानसिक दोनों तरह के कल्याण में सुधार लाता है और एकाग्रता (ध्यान) के माध्यम से मन को शांत करता है। वर्तमान समय में स्वास्थ्य के प्रति जागरूक लोगों में योग अपनाने वालों की संख्या काफी बढ़ रही है। योग जैसे सचेतता और आत्म-नियंत्रण अभ्यास, लोगों को वर्तमान जीवनशैली के प्रचलित लक्षण तनाव, चिंता और आक्रामकता से जुड़े विचारों जैसी दिन-प्रतिदिन की भावनाओं के बारे में जागरूक होने, स्वीकार करने और बेहतर तरीके से निपटने के लिए प्रोत्साहित करते हैं।

योग वैश्विक कल्याण के लिए एक उत्कृष्ट साधन है। तनाव में कमी, बेहतर मानसिक स्पष्टता और केन्द्रीकरण, शारीरिक स्वास्थ्य, सचेतनता और आध्यात्मिकता सहित इसके कई लाभ, इसे किसी भी व्यक्ति के लिए अपने समग्र कल्याण में सुधार करने के लिए एक मूल्यवान अभ्यास बनाते हैं। ❑

संदर्भ

1. काटुरी के, दासरी ए, कुरपाटि एस, विन्नाकोटा एन, बोल्लेपल्ली ए, धुलिपल्ला आर। एसोसिएशन ऑफ योगा प्रैक्टिस एंड सीरम कोर्टिसोल लेवल्स इन क्रॉनिक पीरियोडोंटाइटिस पेशेंट्स विद स्ट्रेस रिलेटेड एंग्जाइटी एंड डिप्रेशन। जर्नल ऑफ इंटरनेशनल सोसाइटी ऑफ प्रिवेंटिव एंड कम्युनिटी डेंटिस्ट्री 2016;6(1):7
2. गार्सिया-सेसनिक जे, फ्लोरस एम, रियोस एम, अरवेना जे। लॉन्गिट्यूडिनल एंड इमीडियेट इफ़ेक्ट ऑफ कुंडलिनी योगा ऑन सालिवार्य लेवल्स ऑफ कॉर्टिसॉल एंड एक्टिविटी ऑफ अल्फा-एमाइलेज एंड इट्स इफ़ेक्ट ऑन पर्सिवब्ड स्ट्रेस। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा 2017;10(2):73।
3. कहन बीआर, गुडमैन एमएस, पीटरसन सीटी, माटुरी आर, मिल्स पीजे। योगा, मैडिटेशन एंड मैंड -बॉडी हेल्थ : इंक्रीसेड बीडीएनएफ, कोर्टिसोल अवेकनिंग रिस्पांस, एंड आल्टर्ड इन्फ्लेमेटरी मार्कर एक्सप्रेशन आफ्टर ए थ्री-मंथ योगा एंड मैडिटेशन रिट्रीट। फ्रोंटियर ह्यूमन न्यूरोसाइंस। 2017 जून 26;11:315।
4. गोथे एनपी, केसवानी आरके, मकौले ई। योगा प्रैक्टिस इम्प्रूव्स एग्जीक्यूटिव फंक्शन बै एक्सेंचुएटिंग स्ट्रेस लेवेल्स बायोलॉजिकल फिजियोलॉजी। 2016 दिसम्बर;121:109-16।
5. टैंग वाई वाई, मा वाई, वैंग जे, फैन वाई, फेंग एस, लू क्यू, एट अल। शार्ट टर्म मैडिटेशन ट्रेनिंग इम्प्रोवेस अटेंशन एंड सेल्फ रेगुलेशन। अल्पकालिक ध्यान प्रशिक्षण ध्यान और आत्म-नियमन में सुधार करता है। प्रोसीडिंग्स ऑफ नेशनल अकादमी ऑफ साइंसेज, यूएसए। 2007 अक्टूबर 23;104(43):17152
6. कासिम ए, विल्ट टीजे, मैकलीन आरएम, फोर्सिया एमए, अमेरिकन कॉलेज ऑफ फिजिशियन की क्लिनिकल गाइडलाइंस कमेटी के लिए। नॉनइनवेसिव ट्रीटमेंट्स फॉर एक्यूट, सबएक्यूट एंड क्रॉनिक लो बैक पेन : ए क्लिनिकल प्रैक्टिस गाइडलाइन फ्रॉम थी अमेरिकन कॉलेज ऑफ फिजिशियन। एनल्स ऑफ इंटरनल मेडिसिन। 2017 अप्रैल 4;166(7):514।
7. कीकोल्ट-ग्लेसर जेके, बेनेट जेएम, एंड्रिज आर, पेंग जे, शापिरो सीएल, मालार्की डब्ल्यूबी और अन्य। योगास इम्पैक्ट ऑन इन्फ्लेम्शन, मूड, एंड फटीग इन ब्रैस्ट कैंसर सरवैवर्स : ए रैंडमैसेड कंट्रोल्ड ट्रायल। जेसीओ। 2014 अप्रैल 1;32(10):1040ख9।
8. जलिलोवा डीएम, शुल्ज पीएस, बर्जर एएम, केस एजे, कुपजिक केए, रॉस एसी। इम्पैक्ट ऑफ योगा ऑन इंफ्लेमेटरी बायोमार्कर्स पर योग का प्रभाव: ए सिस्टेमेटिक रिव्यु। बायोलॉजिकल रिसर्च फॉर नर्सिंग। 2019 मार्च;21(2):198-209
9. यामामोटो-मोरिमोटो के, होरिबे एस, ताकाओ आर, अनामी के। पॉजिटिव इफेक्ट्स ऑफ योग ऑन फिजिकल एंड रेस्पिरेटरी फंक्शन्स इन हेल्थी इनएक्टिव मिडिल एज्ड पीपुल। निष्क्रिय मध्यम आयु वर्ग के लोगों में शारीरिक और श्वसन कार्यों पर योग के सकारात्मक प्रभाव। इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा। 2019;12(1):62।
10. किल्टी एमटी, सपेर आरबी, गोल्डस्टीन आर, खालसा एसबी। योगा इन थी रियल वर्ल्ड : पर्सेप्शन्स, मोटिवेटर्स, बैरियर्स, एंड पैटर्न्स ऑफ यूज़। ग्लोबल एडवांस्ड हेल्थ मेडिसिन। 2013; 2:44-9।
11. रॉस ए, थॉमस एस। थी हेल्थ बेनिफिट्स ऑफ योगा एंड एक्सरसाइज: ए रिव्यु ऑफ कंपारिसन स्टडीज। जर्नल ऑफ अल्टरनेटिव एंड कॉम्प्लिमेंटरी मेडिसिन। 2010; 16:3-12

Elite Ac... Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

बेहतर मानसिक स्वास्थ्य में मेडिटेशन की भूमिका

जीवन शक्ति को क़ायम रखना अथवा हमारा जीवित रहना हमारे अच्छे स्वास्थ्य की नींव है। जब जीवन शक्ति मानव शरीर छोड़ देती है, तो सब कुछ समाप्त हो जाता है, यानी मानव शरीर काम करना बंद कर देता है। जब तक शरीर में जीवन था, बीमारियों, दुर्घटनाओं, चोटों, दर्द और तनावों के साथ भी, मनुष्य जीवित रहा। योगी कहते हैं कि मूल स्रोत से अनुग्रह और प्राण आत्मा का आहार है। इसे हृदय से प्रार्थनापूर्ण आवेग और उस अनुग्रह को हमारे हृदय की ओर मोड़ने में सक्षम एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक द्वारा सक्रिय किया जा सकता है। इस प्रकार मेडिटेशन की पहल को मानसिक स्वास्थ्य और भलाई एवं भावनात्मक दृढ़ता में महत्वपूर्ण सुधार लाने के लिए जाना जाता है।

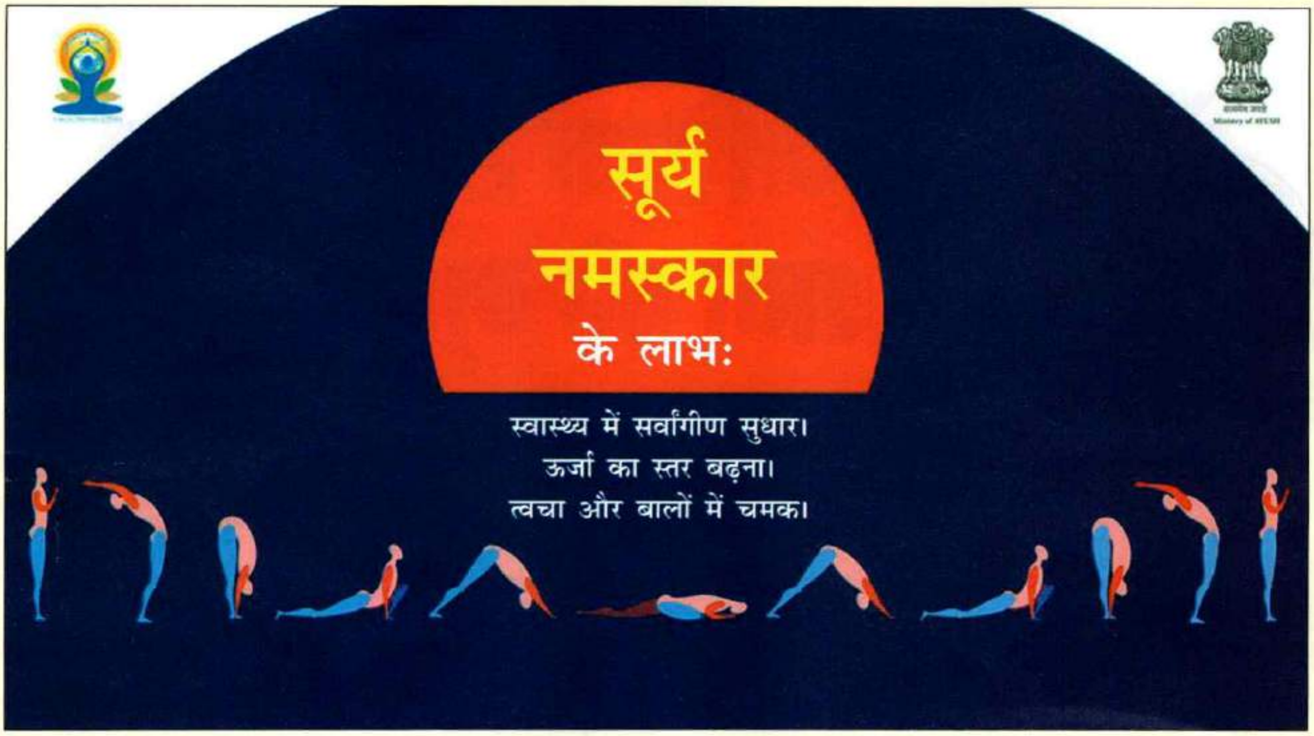
कमलेश डी पटेल (दाजी)
दुनिया भर में हार्टफुलनेस मेडिटेशन में एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक और 2023 में पद्म भूषण से सम्मानित।
ई-मेल: daaji@heartlessness.org

विश्व स्वास्थ्य संगठन स्वास्थ्य को पूर्ण कल्याण (पूर्ण स्वास्थ्य) की स्थिति के रूप में, न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में परिभाषित करता है। हिप्पोक्रेट्स का चिकित्सा विज्ञान बीमारों के संकट को पूरी तरह से दूर करने की दिशा में चिकित्सा का लक्ष्य निर्धारित करता है।

फार्माकोलॉजी, जीनोमिक्स, चिकित्सा में प्रमुख नवाचारों, स्वास्थ्य देखभाल, और आर्टिफ़िशियल इंटेलिजेंस, इंटरनेट ऑफ थिंग्स, रोबोटिक्स, डेटा विश्लेषण आदि जैसी इलेक्ट्रॉनिक तकनीक की मदद से आधुनिक चिकित्सा सुविधा तेज़ गति से आगे बढ़ रही है। इंस्ट्रूमेंटेशन में असाधारण प्रगति से असाधारण डायग्नोस्टिक टूल को उपयोग में लाना संभव हुआ है। क्या इतना होना काफ़ी है? क्या स्वास्थ्य और भलाई की भावना में सुधार के लिए आगे बढ़ने की यही एकमात्र दिशा है?

प्राचीन चिकित्सा पद्धत्तियां

आधुनिक चिकित्सा के अहम और अद्वितीय लाभों से इनकार नहीं किया जा सकता है। एंटीबायोटिक्स, टीकाकरण, एंटीसेप्टिक रसायनों के साथ शारीरिक स्वच्छता, यंत्रों की मदद से सर्जरी, फ़ार्माकोलॉजी की खोज आदि की उपलब्धता के साथ-साथ, पूरी दुनिया में, विशेष रूप से भारत में और मिस्र तथा चीन जैसी अन्य प्राचीन सभ्यताओं में चिकित्सा की वैकल्पिक



प्रणालियां भी उपलब्ध हैं, जो अभी तक आधुनिक चिकित्सा के लिए अज्ञात रहस्य बनी हुई हैं। उनमें से कुछ प्रणालियां, जैसे भारत में आयुर्वेद और सिद्ध, अपने विकास के क्रम में हज़ारों साल पुरानी हैं, जबकि एलोपैथिक चिकित्सा शायद कुछ सौ वर्ष पुरानी है।

आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा आदि में कुछ विचार आम आदमी या यहां तक कि चिकित्सा के क्षेत्र से जुड़े अनुसंधानकर्ताओं के लिए भी आश्चर्यचकित करने वाले हैं। हम आयुर्वेदिक डॉक्टरों से सीखते हैं कि दिन के समय जब पेड़ से एक जड़ी-बूटी या पौधे की दवा प्राप्त की जाती है, उसका उपचार किया जाता है और उसका सेवन किया जाता है, तो उसका अत्यधिक शक्तिशाली प्रभाव होता है। तुलसी के पत्ते, जो सुबह तोड़े जाने पर अमृत या औषधि के समान होते हैं, संवयविता के प्रभाव के कारण रात में तोड़ने पर ज़हरीले हो सकते हैं। हृदय रोगों के इलाज के लिए इस्तेमाल किए जाने वाले कुछ पौधों को अगर दिन के ग़लत समय पर तोड़ा जाए तो विपरीत प्रभाव पड़ता है।

हीलिंग की आवश्यकता केवल व्यक्ति के लिए नहीं है बल्कि पूरी मानवता, पूरी पृथ्वी को इसकी ज़रूरत है। पृथ्वी के प्रारंभिक इतिहास में, सबसे मज़बूत मांसपेशियों वाले लोग सबसे स्वस्थ और सबसे अच्छा जीवन जीने वाले व्यक्ति माने जाते थे। बाद में, बौद्धिक शक्ति ने जीवित रहने का सबसे अच्छा मौका दिया। आज और भविष्य में सबसे शुद्ध और मज़बूत दिल वाले व्यक्ति का स्वास्थ्य सबसे अच्छा होगा और वह सबसे अच्छा जीवन बिताएगा।

हीलिंग और समग्र कल्याण

समग्र कल्याण केवल उन उपचारों या प्रक्रियाओं द्वारा सुनिश्चित किया जा सकता है जो शरीर, मन और आत्मा सहित पूरे अस्तित्व के स्वास्थ्य को सुनिश्चित करते हैं। एक इंसान के बाहर और अंदर कई अंग होते हैं, और इन सभी को एक स्वस्थ जीवन शैली में सिंक्रनाइज किया जाना चाहिए। इसके अलावा, एक इंसान के अंदर अस्तित्व की कई परतें होती हैं।

हीलिंग वह है जो स्वास्थ्य को पुनर्स्थापित करती है। हीलिंग केवल शरीर को ठीक करने तक ही सीमित नहीं है बल्कि इसमें मन और भावनाएं भी शामिल हैं। यह एक प्रसिद्ध लैटिन कहावत में परिलक्षित होता है, ''मेन्स साना इन कॉरपोर सानो'', ''एक स्वस्थ दिमाग़ एक स्वस्थ शरीर है।'' भावनात्मक दिल पर निशान की तुलना में त्वचा, या मांस पर निशान हटाना आसान हो सकता है। ये ग़लतफहमी, स्वार्थ, प्रेम की कमी और करुणा के कारण होते हैं। इन्हें ठीक करने के लिए सही सोच, सुनना, महसूस करना और सहानुभूति की ज़रूरत होती है। शुद्ध हृदय के समुचित उपयोग की

आवश्यकता है। उसके लिए ध्यान और अध्यात्म की ज़रूरत है।

हीलिंग की आवश्यकता केवल व्यक्ति के लिए नहीं है, बल्कि पूरी मानवता, पूरी पृथ्वी को इसकी ज़रूरत है। पृथ्वी के प्रारंभिक इतिहास में, सबसे मज़बूत मांसपेशियों वाले लोग सबसे स्वस्थ और सबसे अच्छा जीवन जीने वाले व्यक्ति माने जाते थे। बाद में, बौद्धिक शक्ति ने जीवित रहने का सबसे अच्छा मौका दिया। मौजूदा समय और भविष्य में सबसे शुद्ध और मज़बूत दिल वाले व्यक्ति का स्वास्थ्य सबसे अच्छा होगा और वह सबसे अच्छा जीवन बिताएगा।

स्व या आत्मा वह है जो शाश्वत है। यह सब कुछ संभव बनाता है। इसका हित और पोषण ही हमें अपने जीवन के हर अनुभव को एक सीख के रूप में, एक आनंद के रूप में, एक खुशी से स्वीकार करने वाले और संजोने योग्य क्षण के रूप में अनुभव कराता है।

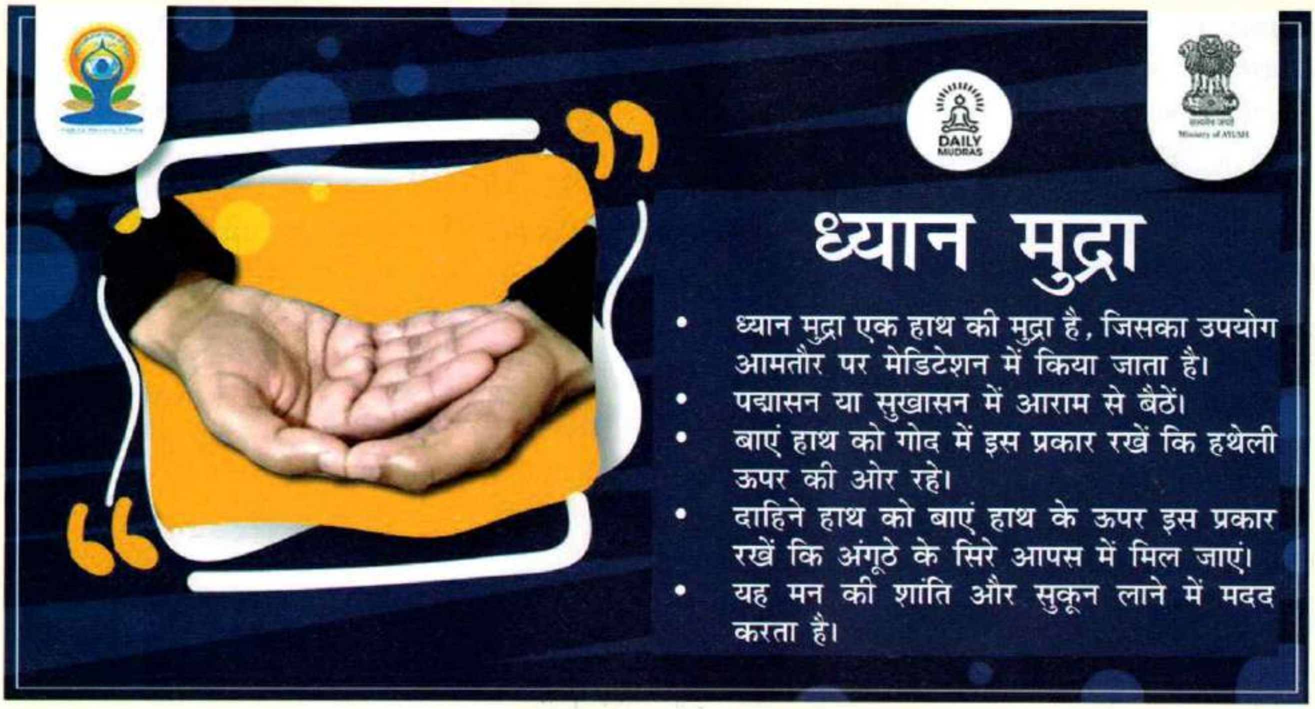
हीलिंग में हार्ट फाउंडेशनल इंटेलिजेंस

आप में से कई लोगों ने पॉल पियर्सल की 'द हार्ट्स कोड' जैसी किताबें पढ़ी होंगी और भावनात्मक दिल और मनोवैज्ञानिक दिल के महत्व के साथ-साथ यह भी जानते होंगे कि वे कैसे भौतिक दिल के स्वास्थ्य को भी प्रभावित करते हैं। दिल का बेहतर उपयोग अधिक प्रेम करना, अधिक क्षमा करना और अधिक उदार और दयालु होना, अपनी चेतना का विस्तार करना है और इससे स्वचालित रूप से स्वास्थ्य में सुधार होता है।

हमारे अच्छे स्वास्थ्य की नींव जीवन शक्ति का भरण-पोषण या हमारा जीवित रहना है। जो चीज़ हमें ज़िंदा रखती है उसे अलग-अलग संस्कृतियों में अलग-अलग नामों- रूह, आत्मा, आत्मन आदि से पुकारा जाता है। इसलिए जब हम अच्छे स्वास्थ्य या कल्याण के बारे में बात करते हैं, तो प्राथमिक प्रश्न हमें खुद से पूछना होता है, 'आत्मा का अच्छा स्वास्थ्य, विकास और कल्याण कैसे सुनिश्चित करें?' या 'उस आत्मा को प्रार्थनापूर्ण अनुग्रह की स्थिति में कैसे खुश रखें और उसे जीवनदायी शक्ति से अच्छी तरह पोषित करें?'

हीलिंग में कोशों में प्रवेश करें

शारीरिक स्तर पर, हम स्वास्थ्य को एक स्वस्थ आहार, व्यायाम, एक अच्छी जीवन शैली, आदि के रूप में जानते हैं। हालांकि, अगर कोई स्वयं को ऊर्जावान या स्पंदनात्मक स्तर पर देखे, तो हम पाते हैं कि मानव शरीर के अंदर अस्तित्व की परतें हो सकती हैं। हम इन परतों को कोष या आवरण या कवर कहते हैं। उपनिषदों ने कोशों को चेतनता की पांच परतों के रूप में वर्णित किया है, जो भौतिक शरीर से शुरू होती है और हमारी आत्मा या अंतरतम की सबसे गहरी परत तक, भीतर की ओर बढ़ती है। योग और ध्यान का अभ्यास हमें इन परतों का अनुभव करने में मदद करता है और हमें सच्चे अर्थों में उन्हें समझने में मदद करता है, जिससे हम अपने स्वयं के सच्चे आंतरिक स्व की



खोज करते हैं। पांच कोश इस प्रकार हैं:

1. **अन्नमय कोश (आहार)** - यह सबसे बाहरी कोश है। भौतिक शरीर के भरण-पोषण का ख्याल रखता है।
2. **प्राणमय कोश (ऊर्जा)** - यह कोश प्राण, या जीवन शक्ति ऊर्जा के प्रवाह को नियंत्रित करता है।
3. **मनोमय कोश (मन)** - मनोमय कोश है जो हमें हमारे विचारों और भावनाओं के बारे में जागरुकता देता है।
4. **विज्ञानमय कोश (अंतर्ज्ञान)** - यह कोश एक सहज-गहन स्तर से जुड़ा है जो आध्यात्मिक ज्ञान तक पहुंच प्रदान करता है।
5. **आनंदमय कोश (आनंद)** - यह सबसे गहरी परत है और शास्त्र इसे सच्चे आंतरिक स्व के रूप में संदर्भित करते हैं, जो हमें आनंद और प्रेम देता है।

अब, कोशों से परे, हमारे अस्तित्व का एक आधार है, और वह है आत्मा या हमारे जीवन की शक्ति। जब यह मनुष्य से अदृश्य तरीके से बाहर निकलता है, तो शरीर में सभी तंत्र, सभी प्रक्रियाएं और सभी कार्य करने वाले अंग काम करना बंद कर देते हैं। जब तक शरीर के अंदर जीवन मौजूद है, यहां तक कि बीमारियों, दुर्घटनाओं, चोटों और तनावों के साथ भी हम जीवित रहते हैं। स्वस्थ और आनंदित रहने के लिए उस जीवन या आत्मा या गहरे आंतरिक स्व का पोषण कैसे करें? योगी कहते हैं कि आत्मा का आहार 'अनुग्रह' और स्रोत से प्राण है। इसे हृदय से प्रार्थनापूर्ण आवेग और उस अनुग्रह को हमारे हृदय की ओर मोड़ने में सक्षम एक आध्यात्मिक मार्गदर्शक द्वारा सक्रिय किया जा सकता है।

ध्यानपूर्ण और प्रार्थनामय जीवन शैली अपनाने के परिणामस्वरूप आत्म-अनुशासन में स्वाभाविक सुधार के कई व्यापक लाभ हैं। एक स्वाभाविक रूप से अपनी डिजिटल लत को कम करता है और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से उत्पन्न होने वाले अतिरिक्त विकिरण से बच जाता है। एक स्वाभाविक रूप से स्वस्थ नींद पैटर्न बनाता है।

स्व या आत्मा वह है जो शाश्वत है। यह सब कुछ संभव बनाता है। इसका हित और पोषण ही हमें अपने जीवन के हर अनुभव को एक सीख के रूप में, एक आनंद के रूप में, एक खुशी से स्वीकार करने वाले और संजोने योग्य क्षण के रूप में अनुभव कराता है। इसलिए कोशों के दर्शन को हल्के में नहीं लेना चाहिए। यह मानसिक और भावनात्मक पोषण के आधार के रूप में खड़ा है।

आंतरिक स्वच्छता के लिए ध्यान करें

अब, कुछ ऐसी चीज़ों के बारे में बात करते हैं जो इन कोशों को नियंत्रित करती हैं और आत्मा या जीवन शक्ति को सार्थक तरीके से अनुभव करने के लिए इन परतों को खोलती है। यहीं पर हम मानसिक स्वच्छता की बात करते हैं। संक्रमण को रोकने के लिए जहां बाहरी स्वच्छता सचमुच महत्वपूर्ण है, वहीं मानसिक बीमारियों को रोकने के लिए आंतरिक स्वच्छता महत्वपूर्ण है। यदि गलत आदतों और नैतिकता के नियम टूटते हैं, तो आंतरिक स्वच्छता हमारी अपनी कमज़ोरियों

Elite Academy for Education Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

द्वारा अपहरण कर ली जाती है। ऐसे में, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य नष्ट हो जाता है। नतीजतन, हम अच्छी तरह सो नहीं सकते, हम समाधि में प्रवेश नहीं कर सकते, और हमारे पास ज्ञान नहीं हो सकता। हम सही और ग़लत के बीच, अच्छे और बुरे के बीच या कारण और प्रभाव के बीच भेदभाव नहीं कर सकते। अपने दिल और दिमाग को जागरूक और कर्तव्यनिष्ठ कैसे बनाएं? केवल प्रतिबिंब और ध्यान से। केवल स्वयं को केन्द्रित करके, स्वयं पर स्थिर होकर। हेल्थ के लिए संस्कृत शब्द 'स्वास्थ्य' है, और स्वयं में 'स्थिरता' इसका अर्थ है। ऐसा व्यक्ति बुखार या दर्द के कारण चिड़चिड़ा या उदास नहीं होता बल्कि शांत होता है और इसलिए सुरक्षित रहता है। यह ऐसा है जैसे आप एक चक्रवाती तूफान के केंद्र में हैं फिर भी सुरक्षित हैं; लेकिन परिधि में, आपको धकेला या खींचा जाता है। इसी तरह, यदि आप केंद्र में स्थित हैं, तो आप कम अशांत हैं। अगर आप हमेशा अपनी परिधि के प्रति सचेत रहते हैं, तो शरीर बीमारियों के बारे में सोच रहा है और बीमारियों को आकर्षित कर रहा है। इसे समझने का यह एक तरीका है।

जब हम गंभीर रूप से बीमार होते हैं तो हमें एंटीबायोटिक्स और सर्जरी की ज़रूरत होती है। यदि हमारे पास प्राकृतिक और पर रोग प्रतिरक्षण की कमी है तो हमें टीकों की आवश्यकता है। इसमें कोई संदेह नहीं कि आधुनिक चिकित्सा बेशक उपयोगी है। लेकिन अधिकांश छोटी समस्याओं का प्राकृतिक समाधान होता है। आहार और व्यायाम में प्राकृतिक समायोजन, स्वस्थ नींद के पैटर्न, प्राणायाम और योग आसनों के सरल उपयोग से स्वास्थ्य की कई समस्याओं का समाधान हो जाता है। इन सभी में सबसे महत्वपूर्ण सरल ध्यान अभ्यास हैं जिनके परिणामस्वरूप एक ध्यानपूर्ण लक्षण और एक प्रार्थनापूर्ण लक्षण उत्पन्न होता है जो किसी भी संकट से निपट सकता है। यह एक उत्तेजित या ढुलमुल दिमाग, या एक स्वार्थी-कायर दिल से कहीं बेहतर है।

मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए टीका

हमारे पास बड़ी चेचक और छोटी चेचक के टीके हैं। दिमाग और भावनात्मक दिल के लिए टीका क्या है? इसका उत्तर है - ध्यान। और, हार्टफुलनेस जैसा एक सरल प्राकृतिक ध्यान का आसानी से अभ्यास किया जाता है, क्योंकि इसमें योग विधि या प्राणाहुति शामिल है। हार्टफुलनेस-क्लीनिंग प्रक्रिया हमें अपने दैनिक चिंता और तनाव के स्तर को कम करने में सक्षम बनाती है। अधिकांश आधुनिक रोग काफी हद तक मनोदैहिक हैं। हम इन्हें जीवनशैली से जुड़ी बीमारियां कहते हैं, जो ये जानलेवा भी हो सकती हैं। यह केवल उच्च रक्तचाप, मधुमेह और एलर्जी तक ही सीमित नहीं है, बल्कि यह गंभीर अल्सर, विभिन्न रूपों के कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियां भी हो सकती हैं। कुछ तनावग्रस्त माँ के गर्भ में बनते हैं और वंशानुगत प्रभाव डालते हैं।

ध्यानपूर्ण और प्रार्थनामय जीवन शैली अपनाने के परिणामस्वरूप आत्म-अनुशासन में स्वाभाविक सुधार के कई व्यापक लाभ हैं। एक स्वाभाविक रूप से अपनी डिजिटल लत को कम करता है और इलेक्ट्रॉनिक उपकरणों से उत्पन्न होने वाले अतिरिक्त विकिरण से बच जाता है। एक स्वाभाविक रूप से स्वस्थ नींद पैटर्न बनाता है। एक स्वाभाविक रूप से उच्च वास्तविकता या उच्चस्व या भगवान में विश्वास की भावना विकसित करता है, जो एक शुद्ध हृदय के माध्यम से हमारा मार्गदर्शन करता है। सोने से पहले अपने आप को हृदय में दिव्य प्रकाश से जोड़ने का कौशल विकसित करके, हम हर बार जब हम अपनी गतिविधि बदलते हैं तो हृदय से फिर से जुड़ने की आदत में शामिल हो जाते हैं। हम काम करना शुरू करते हैं और दिल से जीते हैं। इस कनेक्टिविटी के लिए किसी भी रुकावट को तत्काल सफाई की प्रक्रिया द्वारा हटा दिया जाता है, एक ऐसा कौशल जो बाद की निर्देशित सफाई से बेहतर होता है।

हार्टफुलनेस रिलेक्सेशन और हार्टफुलनेस पोलरिटी प्रक्रियाओं का उपयोग उन बच्चों द्वारा भी किया जाता है, जो लंबे समय तक ध्यान करने के लिहाज से काफी छोटे हैं। वे अपने शैक्षिक प्रदर्शन और खेल में सुधार कर पाते हैं, और उनकी रचनात्मकता और आनंद में भी निखार आता है।

सेरोटोनिन और मेलाटोनिन के स्तर, टेलोमेयर की लंबाई और स्वास्थ्य के अन्य संकेतकों पर हार्टफुलनेस जीवनशैली के प्रभावों पर महत्वपूर्ण शोध किया गया है। अभी और भी कई संकेतक खोजे जाने की प्रतीक्षा है। आधुनिक यंत्रों का अनुसंधान निश्चित रूप से मानव स्वास्थ्य में सहस्राब्दियों के व्यक्तिपरक अनुसंधान को महत्वपूर्ण रूप से पोषित करेगा।

ध्यान के दृष्टिकोण इस प्रकार मानसिक स्वास्थ्य और भलाई और भावनात्मक लचीलेपन में महत्वपूर्ण सुधार लाने के लिए जाने जाते हैं। हम अपने कार्यों और यहां तक कि अपने जीवन के उद्देश्य के बारे में अधिक से अधिक जागरूक हो जाते हैं। बेशक, महत्वपूर्ण अनुसंधान इस बात के सबूत हैं कि यह कैसे चिंता को कम करता है, हमें शांत करता है, हमें शांति देता है, और यहां तक कि सभी समस्याओं की जड़ पर काम करता है। लेकिन मैं आपको वह रहस्य बता दूं जो मैंने आखिरी के लिए सुरक्षित रखा है। ध्यान केवल अच्छे स्वास्थ्य का साधन नहीं है। ध्यान हमें अपने अस्तित्व के प्रत्येक क्षण में एक शाश्वत बेहतर जीवन का अनुभव कराता है। साथ ही, ध्यान के दृष्टिकोण और कल्याण के बीच यह सुंदर युगल केवल शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण से ही जुड़ा नहीं है, बल्कि यह हमें आनंद, स्वास्थ्य और हृदय में जीवन के सबसे शानदार तरीके से मिलन की सुविधा देता है। □

स्वस्थ जीवनशैली के आधार

Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. * Delhi *

हर व्यक्ति के लिए आहार का निर्धारण भोजन के प्रति उसकी संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए किया जाना चाहिए। इससे भोजन की मात्रा को नियंत्रित किया जा सकता है। साथ ही यह भी सुनिश्चित किया जा सकता है कि हर खाद्य समूह का भोजन सही मात्रा में लिया जाए। अनुसंधानों के अनुसार दोबारा-तिबारा लेने के बजाय अपना पूरा भोजन एक साथ प्लेट में डालने वाले 14 प्रतिशत कम खाते हैं। व्यवहार संबंधी कई परेशानियां गहरी भावनात्मक समस्याओं और अनसुलझे द्वंद्वों से पैदा होती हैं। स्वास्थ्य के आपके लक्ष्यों तक पहुंचने में रुकावट बनने वाले आहार, विचारों, प्रलोभनों तथा शराब जैसी लतों पर नज़र रखें। सामाजिक दबावों के आगे नहीं झुकें। इंकार करने की कला सीखें और वांछनीय विकल्प की तलाश करें।

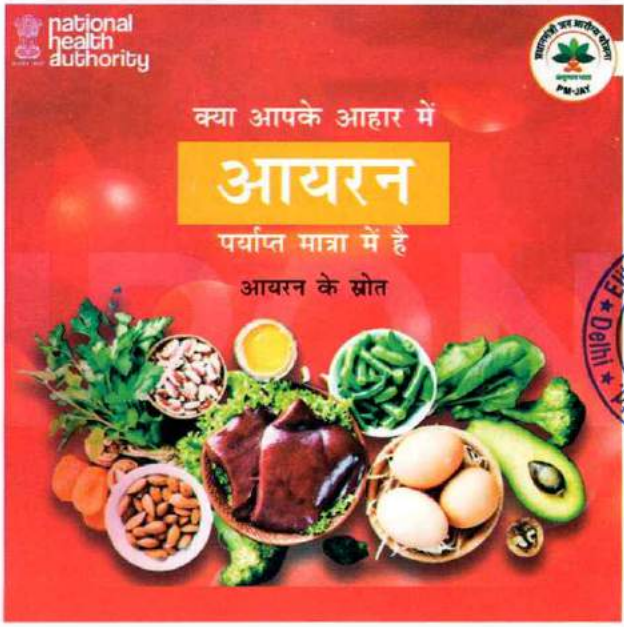
ईशी खोसला

नैदानिक पोषण विज्ञानी, स्तंभकार, लेखक, उद्यमी, जन स्वास्थ्य विशेषज्ञ और कल्याण कार्यकर्ता।
ईमेल : ikhosla2001@yahoo.com

भोजन हमारे जीवन की सबसे बड़ी आनंददायक अनुभूतियों में से एक है। विज्ञान और अनुसंधान के नतीजों के आधार पर भोजन के निर्धारण में विफलता की आशंका रहती है। ज्ञान हमारे लिए सुखद भी होना चाहिए अन्यथा आहार के बारे में सूचनाओं पर अमल नहीं हो सकेगा। वास्तव में हमारे सामने आहार से संबंधित सूचनाओं की बाढ़ है। हम इन दिशानिर्देशों और आहार संबंधी निर्देशों का पालन करने में असमर्थ हैं जिससे हमें अपराधबोध होता है। हमें अक्सर महसूस होता है कि हम पर्याप्त अच्छे नहीं हैं। हममें से कई लोग सुबह की शुरुआत अच्छी करते हैं मगर शाम छह बजे के बाद सब कुछ बिखर जाता है। अपनी इच्छाशक्ति से लगातार जूझने से कोई फायदा नहीं होता। हमें संतुष्टि, आनंद और स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए वैसा भोजन करना चाहिए जो हमारे लिए सबसे अच्छा हो। दूसरे शब्दों में, भोजन से हमें संतुष्टि और सुखद एहसास मिलना चाहिए। भोजन का सही चयन करने में यह मायने रखता है कि हम क्या, कितना, कब और कैसे खाते और पचाते हैं। शुरुआत भोजन के साथ स्वस्थ संबंध स्थापित करने से करें। हमें क्या खाना चाहिए और क्या नहीं, इसका निर्धारण कैसे होगा?

खाद्य समूहों को समझ कर चयन करें

हमारे भोजन को सब्जियों, फलों, प्रोटीन, अच्छी वसा, फर्मेंटेड खाद्य पदार्थों, फाइबर और वनस्पति पोषकों से भरपूर



होना चाहिए। अनाज, चीनी और नमक सीमित मात्रा में लें तथा ट्रांस वसा का इस्तेमाल बिल्कुल नहीं करें। इस संबंध में हाफ प्लेट नियम का पालन करना काफी मददगार साबित हो सकता है।

हाफ प्लेट नियम अपनाएं

आप जो कुछ भी खाना चाहते हैं उसे एक बार में ही अपनी प्लेट में रख लें। इससे आपको पता रहेगा कि आप वास्तव में क्या खा रहे हैं। इस तरह आप अपने भोजन की मात्रा को नियंत्रित कर सकेंगे। साथ ही यह भी सुनिश्चित कर सकेंगे कि आपकी प्लेट में हर खाद्य समूह का भोजन सही मात्रा में हो। अनुसंधानों के अनुसार दोबारा-तिबारा लेने के बजाय अपना पूरा भोजन एक साथ प्लेट में डालने वाले 14 प्रतिशत कम खाते हैं। पारंपरिक भारतीय थाली और जापान का बेंटो बॉक्स इसकी बेहतरीन मिसालें हैं।

इस नियम के अनुसार आपकी आधी प्लेट में सब्जियां होनी चाहिए। अन्य खाद्य समूहों का भोजन बाकी आधी प्लेट में हो। अन्न या अनाज को पेट भरने के लिए नहीं, बल्कि सहायक भोजन के तौर पर इस्तेमाल करें। दालों, सूखे मेवों, कम वसा वाले दुग्ध उत्पादों, अंडों, चर्बी रहित मांस, मुर्गा और मछली के रूप में प्रोटीन पर्याप्त मात्रा में भोजन में शामिल किया जाना चाहिए।

संक्षेप में कहा जाए तो हाफ प्लेट नियम को अपनाएं, चीनी कम-से-कम लें, अन्न कम करें और अनाज को आधा कर दें तथा सब्जियों का भरपूर सेवन करें। इसके अलावा दालों, डेयरी उत्पादों और मांस के ज़रिए प्रोटीन तथा सूखे मेवों और बीजों के माध्यम से अच्छी वसा पर्याप्त मात्रा में अपने भोजन में शामिल करें।

हर व्यक्ति के लिए आहार का निर्धारण भोजन के प्रति उसकी संवेदनशीलता को ध्यान में रखते हुए किया जाना चाहिए। यदि किन्हीं खास आहार समूहों से आपको परेशानी होती है तो भोजन की योजना बनाते समय इसका ध्यान रखें। मौजूदा समय में लोगों को अक्सर गेहूं और दुग्ध उत्पादों को पचाने में परेशानी होती है।

कितना खाएं?

भोजन की मात्रा पर नियंत्रण इसे परोसे जाने के समय शुरू होता है। आप जो कुछ भी खाना चाहते हैं उसे एक बार में ही प्लेट में रख लें। भरी हुई प्लेट को देखने से भी तृप्ति का एहसास बढ़ता है। दरअसल, हम अपनी आंखों से भी खाते हैं। जापानी कहावत 'हारा हचिबू' का पालन करते हुए पेट 80 प्रतिशत भरने तक खाएं। इस रणनीति को सौ साल जीने वाले जापानियों की दीर्घ आयु का रहस्य माना जाता है।

क्या खाएं?

बेहतर भोजन का मतलब है फलों और सब्जियों से लेकर साबुत अनाजों और प्रोटीन तक पोषक तत्वों से भरपूर खाद्य पदार्थों का चयन। इनका कम कैलोरी वाला होना ज़रूरी नहीं है। नारियल, एवोकैडो और सूखे मेवों तथा उनके तेल और बीजों में कैलोरी ज्यादा होती है। लेकिन महत्वपूर्ण बात यह है कि वे पोषक तत्वों, विटामिनों और खनिजों से भरपूर हैं। ऐसे कई खाद्य पदार्थों से तृप्ति ज्यादा होती है इसलिए वे आपको बहुत अधिक खाने से रोक सकते हैं। अंडे में पोषक तत्व ज्यादा और कैलोरी अपेक्षाकृत कम है। वास्तव में कैलोरी की ओर ध्यान देने के बजाय पोषक तत्वों से भरपूर भोजन को चुनना चाहिए।

मोटे अनाज, किनवा, दाल का आटा, कटहल का आटा और अप्रसंस्करित चावल वास्तव में गेहूं और सफेद चावल के स्वस्थ विकल्प हैं।

कब खाएं?

जल्दी सोयें ताकि आपकी आंत को भोजन को अच्छी तरह पचाने का समय मिल सके। इससे पर्याप्त मात्रा में पोषण मिल सकेगा। भोजन और सोने के समय के बीच एक अच्छा अंतराल बेहतर नींद में मददगार होता है। भोजन का समय अच्छे स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। दिन और रात की प्राकृतिक स्पंदन, लय के अनुसार सुबह 7 बजे से शाम 7 बजे के बीच भोजन करें। दूसरे शब्दों में कहें तो अपने शारीरिक तंत्र के काम के घंटों के दौरान ही खाना चाहिए।

कैसे खाएं?

धीरे-धीरे खाने के कई फायदे हैं। पाचन प्रक्रिया की शुरुआत वास्तव में मुंह में ही होती है। इसलिए धीरे-धीरे और अच्छी तरह चबाने से पाचन में सुधार होता है। पेट को तृप्ति के स्तर तक पहुंचने में लगभग 20 मिनट लगते हैं और धीरे-धीरे चबाने से उसे यह समय मिल जाता है। भूख के हार्मोन दब

जाते हैं और पेट खुद के भरने का संदेश देता है। इससे आप ज्यादा खाने से बच जाते हैं।

भोजन संबंधी सिद्धांतों का सार

1. उत्साह बनाए रखें

जब कभी आप अपनी आहार योजना को त्यागने के बारे में सोच रहे हों उस समय एक बात ज़रूर याद रखें। सफल और विफल व्यक्ति के बीच अंतर सिर्फ इतना होता है कि कामयाब इंसान कभी भी प्रयास नहीं छोड़ता।

(क) अपनी अनुवांशिकी को दोष नहीं दें। अगर आपकी अनुवांशिकी में मोटापे और मधुमेह की प्रवृत्ति है तो भी आप अपने ज्यादा वज़न के लिए इसे बहाने के तौर पर इस्तेमाल नहीं कर सकते। इसका मतलब सिर्फ इतना है कि आपको दूसरों की तुलना में ज्यादा कड़ी मेहनत करनी होगी। जीवनशैली में बदलाव करना और इस परिवर्तन पर कायम रहना हर किसी के लिए मददगार हो सकता है।

हाफ प्लेट नियम को अपनाएं, चीनी कम-से-कम लें, अन्न कम करें और अनाज को आधा कर दें तथा सब्जियों का भरपूर सेवन करें। इसके अलावा दालों, डेयरी उत्पादों और मांस के ज़रिए प्रोटीन तथा सूखे मेवों और बीजों के माध्यम से अच्छी वसा पर्याप्त मात्रा में अपने भोजन में शामिल करें।

(ख) बहाने बनाना बंद करें और अपने वज़न की पूरी ज़िम्मेदारी लें।

(ग) अपने आपको महत्वपूर्ण महसूस करें और अपराधबोध में फंसे बिना खुद पर ध्यान दें।

(घ) सफलता के लिए खुद को पुरस्कृत करें। अपने अंतिम लक्ष्य तक पहुंचने का इंतजार नहीं करें। खुद को एक नई पोशाक या स्वास्थ्यवर्द्धक खाना बनाने की किताब भेंट करें। या फिर ज्यादा खुशी महसूस करने के मकसद से खरीददारी के लिए निकल पड़ें।

(च) अवांछित खाद्य पदार्थों और मोटापे के ख़िलाफ़ नकारात्मक रुझान विकसित करें।

(छ) आप जिस तरह के कपड़े पसंद करेंगे, उनके साथ एक सकारात्मक जुड़ाव विकसित करें। बड़े कपड़े खरीदने के बजाय कोशिश करें कि अपने शरीर को ही पुराने कपड़ों के इस्तेमाल के लायक ढाल सकें।

(ज) लोभ आने पर उस कठिन मेहनत और कोशिश के बारे में सोचें जिसकी बदौलत आपने अपना वज़न घटाया है। खुद से पूछें कि अगर आपने आज यह खाना नहीं खाया तो कल कैसा महसूस करेंगे। वंचित होने की भावना उत्पन्न हो रही हो खुद को खाने की अनुमति दे दें।

(झ) व्यस्त रहकर या घर से बाहर जाकर दोस्तों से बातचीत करते हुए अपने मन को भोजन से हटाएं।

(ट) सनक या अनूठे आहार से प्रभावित नहीं हों। पोषण के नाम पर ठगी चारों तरफ फैली है। यह काफी हद तक एक अनियंत्रित क्षेत्र है जिसमें बहुत सारे स्वयंभू विशेषज्ञ भरे हैं।

(ठ) जिन विशेषज्ञों से पेशेवर सलाह लेने की सोच रहे हैं उनके बारे में गहराई से खोजबीन करें और उनकी पृष्ठभूमि का पता लगाएं। एक ग्राहक के रूप में सवाल पूछना आपका हक़ है और इसमें संकोच नहीं करें।

2. लक्ष्य निर्धारित करें

(क) तर्कसंगत और यथार्थवादी दृष्टिकोण अपनाते हुए अल्पकालिक और दीर्घकालिक लक्ष्य निर्धारित करें।

(ख) आदर्श शरीर-बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) और सपाट पेट का लक्ष्य रखें। 23 किलोग्राम प्रति वर्ग मीटर का आदर्श बीएमआई प्राप्त करने के लिए स्वास्थ्यवर्द्धक आहार लें और नियमित व्यायाम करें। कमर का आदर्श दायरा महिलाओं के लिए 80 से.मी. (लगभग 31.5 इंच) से कम और पुरुषों के लिए 90 से.मी. (लगभग 35.5 इंच) से कम है।

(ग) कल्पना करें कि वज़न घटने का आप पर क्या प्रभाव पड़ेगा। सोचें कि आपका जीवन कितना अलग होगा और आप भिन्न तरीके से क्या कर पाएंगे।

(घ) इस लक्ष्य को हासिल करने में मददगार रणनीति के बारे में सोचें।

(च) एक आहार योजना बना कर उस पर क़ायम रहें।

(छ) सप्ताह में 6 दिन कम से कम 60 मिनट नियमित व्यायाम करें।

MILLETS 2023

ज्वार

ग्रामीण परिवार की इस फसल में कार्बोहाइड्रेट की अधिकता पाई जाती है। इसका वैज्ञानिक नाम सोरगम बाईकलर एल है। यह अर्द्धशुष्क क्षेत्रों के लाखों निवासियों के लिए मूल भोजन की फसलों में से एक है। इसे 'मोटे अनाजों का राजा' के नाम से भी जाना जाता है।

स्वास्थ्य लाभ

हृदय के लिए अच्छा | वज़न नियंत्रित करता है | गठिया रोग के लिए उपयोगी

पोषण-तथ्य

प्रोटीन: 9.97 ग्राम, आहार फाइबर: 10.22 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट: 67.68 ग्राम, कैल्शियम: 27.6 मि.ग्रा., आयरन: 3.95 मि.ग्रा., ग्लूटन: 0

(ज) अपना संकल्प बनाए रखें और अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थ खाने के लोभ से लड़ें।

(झ) अपने लक्ष्यों को लिख कर वैसी जगह टांगें जहां आप उन्हें हर दिन देख सकें।

(ट) अपने लिए वज़न मापने की एक अच्छी डिजिटल मशीन खरीदें। वैसी मशीन खरीदना बेहतर होगा जो आपके शरीर की संरचना का विश्लेषण भी करती हो।

(ठ) जब भी मन हो खुद को तौलें। इस बारे में कोई नियम नहीं है। अपने वज़न की साप्ताहिक तुलना करें।

3. आहार की योजना बनाएं

(क) अपने भोजन और अल्पाहार की योजना पहले से बना कर रखें। अल्पाहार सोच-समझ कर करें।

(ख) अधिकांश सामाजिक गतिविधियां भोजन के इर्द-गिर्द केंद्रित होती हैं लिहाजा अपने दिन की योजना उसी के अनुसार बनाएं।

(ग) अगर भूख लगी है तो अपने दिन की शुरुआत नाश्ते से करें, भले ही वह हल्का हो। नाश्ता करने वाले लोग पूरे दिन कम कैलोरी लेते हैं। कम ग्लाइसेमिक सूचकांक वाला नाश्ता चुनें। अध्ययनों से पता चला है कि दिन में कई बार कम-कम भोजन करने वाले लोग अपनी भूख को अच्छी तरह नियंत्रित करने में सक्षम होते हैं। यदि आप सुबह भूखे नहीं हैं या अनिरंतर उपवास का पालन कर रहे हों तो अपने समय में उसके अनुरूप बदलाव करें।

(घ) रात का भोजन साढ़े छह बजे से आठ बजे के बीच ज़रूर कर लें। अगर आपको लगे कि भोजन में देर हो रही है तो रात का खाना हल्का रखें।

(च) हफ्ते में एक बार अपना मनपसंद खाना खाएं। लेकिन अगर आपको किसी खास खाद्य पदार्थ से परेशानी होती है तो उससे दूर रहें।

(छ) भोजन की आजादी सप्ताह में एक बार से अधिक नहीं लें और वज़न बढ़ाने से बचें।

(ज) सप्ताहांत के अपने खानपान पर नज़र रखें। समूचे सप्ताह अनुशासित ढंग से खाने वाले अक्सर (सप्ताहांत) छुट्टी के दिन अपना नियंत्रण खो देते हैं जिससे सोमवार की सुबह उनका वज़न बढ़ा हुआ होता है। हफ्ता भर अनुशासित भोजन से सप्ताह के अंत तक वज़न कम हो जाता है। लेकिन इसमें ढिलाई से अगले सोमवार तक वज़न फिर से बढ़ जाता है। इससे आपको हैरानी होती है कि आपका वज़न कम नहीं हो रहा।

(झ) आहार में वैसे बदलाव करें जिनका जीवनभर पालन किया जा सकता हो। आनन-फानन में किए गए बदलाव स्वस्थ भार प्रबंधन पर विपरीत प्रभाव डालते हैं।

(ट) यात्रा सुविचारित ढंग से करें।

(ठ) छुट्यों के दौरान भी अपने आहार कार्यक्रम का पालन करें।

(ड) एक समयबद्ध योजना बनाएं। आपने छोटे-छोटे बदलाव शुरू कर दिए हैं। अगले सप्ताह के लिए आपकी क्या योजना है? इस सवाल पर गौर करें कि अपने पिछले वज़न से अगले लक्षित भार तक पहुंचने के लिए आपको क्या करना होगा।

(ढ) भूलों की वजह से अपनी योजना को बिखरने देने के बजाय एक आकस्मिक रणनीति बनाएं। समारोहों, शादियों और रेस्तरां में भोजन का सिलसिला तो चलता रहेगा। इनकी योजना पहले से बना कर रखें। यदि आपको पता है कि आप किसी जगह ज्यादा खा सकते हैं तो इससे पहले का भोजन हल्का रखें। आपने अचानक कहीं ज्यादा खा लिया है तो अगले दिन अपने भोजन को संतुलित करें।

(त) अपनी प्रगति पर नज़र रखें। आप जिन नतीजों को हासिल करने की उम्मीद कर रहे हैं उन्हें मापनीय होना चाहिए। मसलन, मैं हफ्ता भर में अपना वज़न एक किलो घटाऊंगा। अल्पकालिक या साप्ताहिक लक्ष्यों पर अधिक ध्यान देते हुए अपनी प्रगति को मापें। इस बात को लेकर परेशान नहीं हों कि आपको कुल इतना वज़न कम करना है।

(थ) खुद को समय-समय पर तार्किक और सुविचारित ढंग से पुरस्कृत करें। इसका मतलब यह नहीं है कि सप्ताहांत में लगातार चॉकलेट खाने में ही लग जाएं।

4. सुविचारित भोजन का अभ्यास करें

(क) अपने भोजन की एक डायरी रखें।

(ख) जागरुकता बढ़ाएं।

(ग) मनोवैज्ञानिक और शारीरिक भूख के बीच अंतर को जानें।

Elite Academy Education & Training Pvt. Ltd. Delhi

(घ) आपने जो चुना है उस पर ध्यान दें। जो छोड़ दिया है उसके बारे में नहीं सोचें। आपने जो चीज़ें नहीं खायीं उनके बारे में सोच कर दुखी नहीं हों। हो सकता है कि आप अलमारी पर सजी ज्यादातर चीज़ों से मुंह फेरने के बावजूद ज़रूरत से ज्यादा कैलोरी ले रहे हों।

(च) अपने भोजन पर ध्यान केंद्रित करते हुए देखें कि आप कितना खा रहे हैं। अपने भोजन की खूबसूरती और स्वाद का आनंद लें।

(छ) निवाले छोटे लें तथा धीरे-धीरे और अच्छी तरह चबा कर खाएं। जल्दबाजी किए बिना भोजन का भरपूर स्वाद लें। इससे आपको आनंद ज्यादा आएगा और आप कम खाएंगे।

(ज) अपना पूरा भोजन एक साथ प्लेट में रखें ताकि आपको पता चले कि वास्तव में आप क्या खा रहे हैं। लेकिन अगर खाने में ज्यादा समय लगाने का इरादा हो तो दूसरी और तीसरी बार थोड़ा-थोड़ा भोजन ले सकते हैं।

(झ) प्लेट में दूसरी बार भोजन लेने से पहले 20 मिनट इंतज़ार करें। अक्सर इतने समय में आप महसूस करने लगते हैं कि आपको और खाने की ज़रूरत नहीं है। पेट को यह संकेत मस्तिष्क को भेजने में इतना ही समय लगता है कि वह भर चुका है।

(ट) ज़रूरत पड़ने पर पेशेवर मदद लें। यह आपको जवाबदेह बनाता है।

(ठ) भोजन का परिमाण नियंत्रित करने का अभ्यास करें। छोटी प्लेटों और कटोरों का प्रयोग करें। इडली, कटलेट, टिक्की और चपाती जैसी चीज़ें आकार में छोटी बनाएं। हमने कितना खाया इसका फैसला अचेतन रूप में हम संख्या से करते हैं। मसलन एक बड़ी या मध्यम चपाती की तुलना में दो छोटी चपातियों से हम अधिक तृप्त महसूस करते हैं। मुख्य भोजन में मोटे अनाजों को शामिल करना आहार में पोषण बढ़ाने का बेहतरीन तरीका है।

(ड) स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन के चार सिद्धांतों - प्रासंगिकता, विविधता, संतुलन और संयम को याद रखें।

(ढ) अगर आपका मन खाने के लिए मचलता है तो खास तौर से कार्यस्थल पर भोजन को आसान पहुंच में नहीं रखें। इस संबंध में ज़रूरत पड़ने पर किसी प्रोफेशनल की मदद लें।

(त) भोजन की अपनी लालसा को पहचानें और इस बारे में अपने आहार विज्ञानी से बात करें।

(थ) दूसरों से अपनी तुलना नहीं करें और याद रखें कि आप सबसे अलग हैं।

(द) इस पर ध्यान दें कि आप कैसा महसूस कर रहे हैं। आपकी मनोदशा आपके भोजन की मात्रा को प्रभावित कर सकती है। लोग अक्सर थकान, गुस्सा, परेशानी या ऊब में ज्यादा खाते हैं। इनमें से किसी भी भाव से निपटने के लिए उचित गतिविधि खोजें क्योंकि भोजन कोई समाधान नहीं है। यदि आप थके हुए हैं तो झपकी लें या टहलने के लिए जाएं। क्रोध की स्थिति में किसी मित्र से बातचीत या अपनी पसंद का कोई काम करना फायदेमंद हो सकता है। ऊब महसूस कर रहे हों तो किसी ऐसे व्यक्ति को फोन करें जिससे आपकी लंबे समय से बातचीत नहीं हुई है। आप उन सभी कार्यों की सूची भी बना सकते हैं जिन्हें आपने किन्हीं कारणों से टाला हुआ है। सूची में से किसी एक काम को करना शुरू कर दें। भावावेग या ऊब में खाने की इच्छा से उबरना सीखें।

(ध) इस बात का ध्यान रखें कि खानपान के पारिवारिक तौर-तरीके भोजन के आपके अनुशासन में बाधा नहीं बनें।

(न) अपने घर में फल और सब्जियां प्रचुर मात्रा में रखें।

(प) पढ़ते या टेलीविज़न देखते समय खाने से बचें।

(फ) निवालों के बीच में पानी पिएं। इससे आपके खाने की रफ्तार धीमी होगी।

(ब) कम मात्रा में और कई बार भोजन करें। खास तौर पर रात में जम कर खाने से बचें क्योंकि इससे वज़न बढ़ सकता है।

(भ) भूखा नहीं रहें।

(म) इस फलसफे से बचें कि भोजन को बरबाद नहीं करना चाहिए। बचे हुए भोजन को ज़बरदस्ती पेट में नहीं ठूंसें। ध्यान रहे कि अतिरिक्त भोजन या तो कचरे में जाता है या फिर आपकी कमर पर।

5. भोजन के बारे में समझदार बनें

(क) अपने स्वाद को बदलें। स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन करने तथा कच्ची सब्जियों और उनके रसों का सेवन बढ़ाने से इसमें मदद मिलती है। आप देखेंगे कि स्वास्थ्य के लिए हानिकारक भोजन में अब आपको स्वाद नहीं आ रहा।

(ख) अलग-अलग तरह के व्यंजन आजमाएं।

(ग) वज़न घटाने की प्रक्रिया को आनंददायक बनाएं। दिन में एक बार, जब आपकी भूख चरम पर हो उस समय अपनी पसंद का कुछ खाएं।

(घ) अन्न और अनाज को भोजन की शुरुआत में खाने से बचें। ऐसा नहीं किया तो संभावना है कि आप इन्हें बड़ी मात्रा में खा लेंगे। भोजन की शुरुआत सूप, सलाद और सब्जियों से करें। अन्न और अनाज को भोजन के अंत में लें ताकि उन्हें कम खा सकें। इससे आपको अन्न और अनाज उस सीमा के अंदर ही लेने में मदद मिलेगी जिसे आपने निर्धारित किया है।

(च) स्वास्थ्य के लिए अच्छी मिठाइयां चुनें। हो सके तो मिठाई की जगह फलों का सेवन करें।

(छ) पर्याप्त प्रोटीन सेवन सुनिश्चित करें।

(ज) तृप्ति के लिए ताज़े फल और ताज़ी या उबली हुई सब्जियां खाएं। यह सुनिश्चित करें कि आपके भोजन में पर्याप्त फाइबर हो।

(झ) पूरे दिन तरल पदार्थों और पानी का सेवन बढ़ाएं। प्यास को भूख समझने की ग़लती नहीं करनी चाहिए।

(ट) स्वास्थ्यवर्द्धक और कम कैलोरी वाले पेय चुनें।

(ठ) देर रात कुछ खाने की इच्छा हो तो डार्क चॉकलेट, खास तौर से बिना चीनी के हॉट चॉकलेट, भुने चने, बीज, सूखे मेवे या कुछ फल ले सकते हैं। कभी भी देर रात में भारी भोजन नहीं करें।

(ड) वनस्पति रसायनों की प्रचुर मात्रा वाले आहार वज़न घटाने में मददगार होते हैं। इसलिए फलों और सब्ज़ियों के ज़रिए शरीर में वनस्पति रसायनों का स्तर बढ़ाएं।

(ढ) शराब के सेवन और धूम्रपान पर नियंत्रण रखें। यदि आप इन्हें छोड़ने की कोशिश कर रहे हैं तो वैसे लोगों की संगति से बचें जो इनका अत्यधिक सेवन करते हैं।

(त) स्वादिष्ट भोजन या पकवान बनाएं। पकवानों को बनाने की विधियों से संबंधित किताबें खरीदें। अलग-अलग तरह की सामग्रियों और चटनियों का उपयोग करें। आपको खाने के तौर-तरीके दीर्घकालिक आधार पर बदलने हैं। अपने खाने की चीज़ों पर आपको गौर करना चाहिए।

(थ) कम चर्बी वाले डिप और फलों का सलाद बनाएं। नयी तरह का सूप आजमाएं और अपने भोजन को आकर्षक ढंग से प्रस्तुत करें।

(द) रसोईघर में स्वास्थ्यवर्द्धक चीज़ें रखें। पकाने के बर्तन और तरीके स्वास्थ्य के अनुकूल हों। पैन, प्रेशर कुकर, स्लो कुकर, स्टीमर, ऑयल स्प्रे और अच्छे किस्म के तेल का प्रयोग करें। यदि आपका भोजन रसोइया बनाता है तो तेल की दैनिक या साप्ताहिक खपत नियंत्रित करें।

6. समय के विपरीत नहीं चलें

(क) एक नियमित समयसारणी का पालन करें।

(ख) सोने से 2-3 घंटे पहले भोजन कर लें।

(ग) अधिकांश सामाजिक गतिविधियां भोजन के इर्द-गिर्द केंद्रित होती हैं लिहाजा अपने दिन की योजना उसी के अनुसार बनाएं।

(घ) अच्छी नींद लें। सोने से पहले ज्यादा भोजन करने से बचें क्योंकि यह नींद में खलल डाल सकता है। इससे आपको बेचैनी और सीने में जलन भी हो सकती है। अगर देर रात खाना खा रहे हैं तो भोजन के बाद थोड़ा टहलें। सोने से 2-3 घंटे पहले भोजन कर लें।

7. समझदारी से खरीददारी करें

(क) खरीददारी की योजना पहले से बना कर रखें।

(ख) सुपरमार्केट में खरीददारी करते समय लेबल पढ़ने की आदत डालें। सिर्फ 'फैट-फ्री', 'शुगर-फ्री' या 'कोलेस्ट्रॉल-फ्री' जैसे दावों के आधार पर खाने का सामान नहीं खरीदें। सूखे मेवे, बीज, ताजे फल, सब्ज़ियां और भुने हुए खाद्य पदार्थ जैसे उपयुक्त अल्पाहार खरीदें। अस्वास्थ्यकर खाद्य पदार्थों को अपने पास रखने से बचें।

(ग) खाद्य पदार्थों के लेबल ध्यान से पढ़ें और विभिन्न उत्पादों की तुलना उनके पोषक गुणों के आधार पर करें। इस क्रम में कैलोरी, चीनी और वसा की मात्रा पर विशेष रूप से ध्यान दें।

(घ) लेबल पर देखें कि उत्पाद में कहीं परोक्ष रूप से तो वसा और शर्करा मौजूद नहीं है। बिना ट्रांस वसा के तथा कम चीनी और संतृप्त चर्बी वाले खाद्य पदार्थों को चुनें।

(च) जैविक या स्थानीय रूप से उगाए गए खाद्य पदार्थों को अपनाएं।

(छ) समझदारी से बनाई गई खरीददारी की सूची महत्वपूर्ण है। इस सूची में स्वास्थ्य के अनुकूल विकल्पों और विभिन्न पोषक आहारों को शामिल करें।

8. नियमित व्यायाम करें

(क) सप्ताह में अधिकांश दिन कम-से-कम 45 मिनट और आदर्श रूप से घंटा भर नियमित शारीरिक गतिविधि (व्यायाम) करें।

(ख) व्यायाम से पहले और बाद में पर्याप्त तरल पदार्थ या पानी पिएं ताकि शरीर में पानी की कमी नहीं हो। नमकीन नींबू पानी और नारियल पानी अच्छे विकल्प हैं।

(ग) अगर आप वज़न उठाने की वर्जिश कर रहे हैं तो इसके तुरंत बाद मिल्कशेक, स्मूदी, फल, अंडे, दूध, पनीर और चिकन जैसे प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट की प्रचुरता वाले अल्पाहार लें।

(घ) सुनिश्चित करें कि थकान से उबरने के लिए आपके आहार में प्रोटीन और कार्बोहाइड्रेट का पर्याप्त संयोजन शामिल हो।

(च) अक्सर व्यायाम करने के तुरंत बाद भूख लगती है। इस तरह की भूख से निपटने में समय महत्वपूर्ण है। व्यायाम के बाद जितनी जल्दी खाएंगे उतना अच्छा होगा। व्यायाम के बाद के 10 मिनट में भोजन करना आधे घंटे से बेहतर है। इसी तरह आधा घंटा बाद भोजन करना तीन घंटे पश्चात खाने से अच्छा है।

9. तनाव प्रबंधन के उपाय करें

(क) दिन में किसी भी समय पांच से दस मिनट तक नियमित ध्यान आपको नियंत्रण और विचारों की स्पष्टता प्राप्त करने में मदद कर सकता है।

(ख) गहरी सांस लेने के व्यायाम कहीं भी किए जा सकते हैं। आप इन्हें अपनी कार के अंदर भी कर सकते हैं। ये आपकी स्नायु को आराम देने और शांत करने में आपकी मदद करते हैं।

(ग) तनाव प्रबंधन की उपयोगी तकनीकों में प्रार्थना, बायोफीडबैक, न्यूरोफीडबैक, सम्मोहन चिकित्सा और अपने शौक को पूरा करना शामिल है।

10. नियमित स्वास्थ्य जांच कराएं

नियमित स्वास्थ्य जांच में विस्तृत शारीरिक परीक्षण, रक्तचाप माप, रक्त शर्करा स्तर का आकलन, लिपिड प्रोफाइल, शरीर संरचना, आहार, व्यायाम की आदतें और तनाव का स्तर शामिल होने चाहिए। अल्ट्रासाउंड और मैमोग्राफी भी कराएं। अगर सब ठीक है तो इस तरह की जांच हर दो साल में कम-से-कम एक बार ज़रूर करानी चाहिए। यदि कोई असामान्यता पाई जाती है तो लगातार फॉलोअप बेहतर होगा।

11. औषधियों के उपयोग के बारे में परामर्श लें

(क) किसी योग्य चिकित्सक की देखरेख में अपने पूरक आहार लेना जारी रखें।

(ख) वज़न घटाने और स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए दवाओं में कटौती की आवश्यकता हो सकती है। इस बारे में अपने डॉक्टर से परामर्श लें।

12. प्रौद्योगिकी अपनाने से नहीं हिचकें

मदद के लिए प्रामाणिक और विश्वसनीय वेबसाइटों तथा theweightmonitor.com जैसे ऑनलाइन वज़न-प्रबंधन पोर्टलों का सहारा ले सकते हैं। वे आपके भोजन सेवन और प्रगति पर केवल एक क्लिक से नज़र रखने में आपकी सहायता कर सकते हैं। लेकिन याद रखें कि वे केवल आपकी मदद के लिए हैं और उन्हें स्व-उपचार का ज़रिया नहीं बनाना चाहिए।

13. मस्तिष्क भी रखता है मायने

भोजन का मन से गहरा नाता है। व्यवहार संबंधी कई परेशानियां गहरी भावनात्मक समस्याओं और अनसुलझे द्वंद्वों के कारण पैदा होती हैं। स्वास्थ्य के आपके लक्ष्यों तक पहुंचने में रुकावट बनने वाले आहार, विचारों, प्रलोभनों तथा शराब जैसी लतों पर नज़र रखें। इनसे निजात पाने के लिए आवश्यक हो तो पेशेवर मदद भी लें।

14. परिवर्तन की मिसाल बनें

(क) भोजन संबंधी अच्छी आदतें दूसरों को भी आकर्षित करती हैं। आपको अग्रणी भूमिका निभाते हुए अपने परिवार और दोस्तों के लिए मिसाल बनना चाहिए।

(ख) जब भी संभव हो अपने परिवार और दोस्तों की मदद लें। परिवार के सदस्यों की असंवेदनशीलता आपको अपने लक्ष्य से भटका सकती है।

(ग) सामाजिक दबावों के आगे नहीं झुकें। इंकार करने की कला सीखें और वांछनीय विकल्प की तलाश करें।

15. याद रखें

यह मंज़िल नहीं, बल्कि यात्रा है। वज़न प्रबंधन के लिए कोई चमत्कार या स्थायी आहार समाधान नहीं है। जब तक आप स्वस्थ आदतों का पालन करेंगे तब तक इनसे होने वाले लाभ कायम रहेंगे।

अगर सब कुछ आजमाने के बाद भी आपको फायदा नहीं हो रहा तो अपने पेट के स्वास्थ्य पर गौर करें। आपकी तकलीफ की वजह किसी खास भोजन से परेशानी हो सकती है। भोजन से असहनीयता की जांच कराएं और इस बारे में योग्य विशेषज्ञ से परामर्श लें।

स्वास्थ्यवर्द्धक भोजन को अपने जीवन का तरीका बनाना ही एकमात्र स्थाई और संवहनीय रास्ता है। इस शानदार सफ़र के लिए हमारी आपको शुभकामनाएं। ❑

संदर्भ

1. 4जी कोड टू गुड हेल्थ, 2022, सुश्री ईशी खोसला
2. द डाइट डॉक्टर, 2013, सुश्री ईशी खोसला

भारत में सीधे लाभ हस्तांतरण योजना 'डीबीटी' वैशिक रोल मॉडल

लगभग एक दशक पहले आधुनिक सूचना और संचार टेक्नोलॉजी की मदद से सार्वजनिक सेवाओं की डिलीवरी सुनिश्चित करने के उद्देश्य से शुरू किए गए इस क्रांतिकारी कार्यक्रम के ज़रिए अप्रैल, 2023 तक 300 से अधिक केंद्रीय योजनाओं और 2000 से अधिक राज्य योजनाओं के लाभ सीधे लाभार्थियों के खातों में पहुंचाने में सफलता मिल चुकी है। सीधे लाभ अंतरण की इस डीबीटी योजना में सामाजिक सुरक्षा व्यवस्था का भुगतान सरकार से सीधे लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाया जाता है जिससे लीकेज रोकने और भ्रष्टाचार पर अंकुश लगाने में सहायता मिलती है तथा ज्यादा से ज्यादा परिवारों को इन योजनाओं के तहत कवर करने का प्रभावी तरीका भी मिल गया है।

सौरभ कुमार तिवारी | भारत सरकार में संयुक्त सचिव (डीबीटी)। ईमेल : js.dbt@nic.in

अंशुमान कमिला | भारत सरकार के मंत्रिमंडल सचिवालय में सहायक निदेशक। ईमेल : kamilaanshuman@gov.in

भारतीय राजनीतिक व्यवस्था में लोकतंत्र की जड़ें बहुत गहरी हैं। भारत में लोकतंत्र की जड़ें चौथी शताब्दी के मध्य से ही चली आ रही हैं। 20वीं सदी के दूसरे अर्धांश (1950 के बाद) संविधान के अंतर्गत विधायी स्वरूप प्राप्त हो जाने के बाद यह एक सशक्त संस्थागत लोकतंत्र के रूप में विकसित हो गया। संविधान की व्यवस्था के अनुसार भारत लोकहित या जनकल्याण के सिद्धांत पर चलने वाला देश है जहां सभी को काम करने का अधिकार प्राप्त है।

यह व्यवस्था दो दस्तावेजों के माध्यम से संभव हुई और ये हैं 'मूल अधिकार' और 'राज्य नीति के निदेशक सिद्धांत'। सीधे लाभ हस्तांतरण योजना (डीबीटी) इन दोनों दस्तावेजों की भावना को व्यावहारिक रूप प्रदान करने की दिशा में बहुत बड़ी कामयाबी कही जा सकती है। जैसी कि पुट्टास्वामी बनाम भारत सरकार (2017) मामले में व्यवस्था दी गई थी कि मूल अधिकारों (अनुच्छेद 21) के अंतर्गत सम्मानित ढंग से आजीविका पाने का अधिकार राज्य नीति के निदेशक सिद्धांतों के तहत उपलब्ध प्रावधानों से प्राप्त होता है जिनके

अनुसार सरकार लोगों को सम्मानपूर्वक जीवन बसर करने के अवसर मुहैया करने का अपना दायित्व निभाती है। इसे देखते हुए डीबीटी अनुच्छेद 21 को अधिक प्रभावी और व्यावहारिक बनाता है तथा योजनाओं को ज्यादा कारगर ढंग से लागू करने में सहायता देता है जिससे लोगों को आय, अवसरों और संसाधनों की असमानता की समस्या से बचाया जा सके, उनके स्वास्थ्य और शक्ति को बढ़ाने पर ध्यान दिया जा सके और ज़रूरतमंद लोगों को काम का अधिकार तथा सरकारी सहायता की सुनिश्चित व्यवस्था हो सके। इस प्रकार राज्य नीति के निदेशक सिद्धांतों के सभी पहलुओं पर समुचित ध्यान दिया जा सकेगा। जन कल्याण योजनाओं के लाभ सुचारू तरीके से लोगों तक पहुंचाने में डीबीटी योजना भारत में आधुनिक सुशासन का महत्वपूर्ण अंग है।

डीबीटी का अर्थशास्त्र

2015-16 के आर्थिक सर्वेक्षण में पाया गया कि ग़रीब और कमज़ोर वर्गों के लोगों की आर्थिक स्थिति सुधारने और समानता का लक्ष्य प्राप्त करने के वास्ते आर्थिक वृद्धि के साथ ही सरकार का समर्थन आवश्यक है। इतना ही नहीं, सर्वेक्षण में यह भी पता चला कि सरकार की ओर से मूल्यों में दी जाने वाली कई सब्सिडियों का फायदा ग़रीब परिवारों की तुलना में अमीर परिवारों को ज्यादा मिलता है (जैसा कि बिजली, पानी और ईंधन की सब्सिडी में हो रहा है) तथा बाजार में इस कारण आने वाले उतार-चढ़ाव का सबसे ज्यादा नुकसान ग़रीबों को झेलना पड़ता है (जैसा कि न्यूनतम समर्थन मूल्य अथवा रेलवे की सब्सिडी में हो रहा है)। सब्सिडी या सरकारी सहायता की योजनाओं में होने वाले लीकेज में सीधे बर्बादी या नुकसान तो होता ही है बल्कि सरकार की ओर से संसाधनों का उचित प्रयोग न होने के कारण अवसर भी निकल जाता है। इसलिए तय किया गया कि मूल्य सब्सिडी से ग़रीबों को दिया जाने वाला लाभ की एकमुश्त राशि लाभार्थियों के बैंक खातों में सीधे ट्रांसफर यानी हस्तांतरित की जा सकती है ताकि लाभ का दुरुपयोग रोका जा सके। इसी बात को ध्यान में रखते हुए जनधन, आधार और मोबाइल नंबर की तिकड़ी के माध्यम से सब्सिडी को डीबीटी के रूप में पहुंचाने का निर्णय लिया गया।

डीबीटी है क्या

शुरू में डीबीटी योजना का उद्देश्य सरकार की जन कल्याण योजनाओं के लाभ की सही पहचान करके लाभार्थियों के बैंक या डाकघर खातों में सीधे हस्तांतरित करना था। लगभग दस वर्ष पहले यह योजना 43 ज़िलों में 24 केंद्रीय योजनाओं में लागू की गई थी। भारत में डीबीटी के ज़रिए न केवल पात्र लाभार्थियों को नकद सहायता दी जाती है बल्कि उन्हें अन्य सामग्री के रूप में भी 300 से ज्यादा केंद्रीय योजनाओं और राज्य स्तर की 2000 से ज्यादा योजनाओं के तहत पहुंचाई जा रही है। नक़द सहायता के लोकप्रिय कार्यक्रमों में प्रधानमंत्री किसान सम्मान निधि (पीएम किसान), वृद्धजनों, दिव्यांगजनों, विधवाओं आदि के लिए राष्ट्रीय सामाजिक सहायता कार्यक्रम (एनएसएपी) के तहत पेंशन योजना, वंचित और अन्य ज़रूरतमंद लोगों के लिए छात्रवृत्तियों की योजना शामिल है तथा सामग्री के रूप में सहायता के उदाहरण हैं उर्वरक सब्सिडी, अनाज सहायता (सार्वजनिक वितरण प्रणाली), स्कूली बच्चों के लिए दोपहर का भोजन प्रधानमंत्री पोषण शक्ति निर्माण (पीएम पोषण), वगैरह। पहली प्रकार की सहायता में लाभार्थियों को बैंक खातों में सहायता राशि सीधे ट्रांसफर की जाती है जबकि सामग्री के रूप में दी जाने वाली दूसरी क़िस्म की सहायता लक्षित लाभार्थियों तक सामान या सेवा के रूप में पहुंचाई जाती है। मुख्य ध्यान इस बात का रखा जाता है

2015-16 के आर्थिक सर्वेक्षण में पाया गया कि ग़रीब और कमज़ोर वर्गों के लोगों की आर्थिक स्थिति सुधारने और समानता का लक्ष्य प्राप्त करने के वास्ते आर्थिक वृद्धि के साथ ही सरकार का समर्थन आवश्यक है। इतना ही नहीं, सर्वेक्षण में यह भी पता चला कि सरकार की ओर से मूल्यों में दी जाने वाली कई सब्सिडियों का फायदा ग़रीब परिवारों की तुलना में अमीर परिवारों को ज्यादा मिलता है तथा बाजार में इस कारण आने वाले उतार-चढ़ाव का सबसे ज्यादा नुकसान ग़रीबों को झेलना पड़ता है।

कि इलेक्ट्रॉनिक आईडी-आधार कार्ड को लाभार्थी की सही पहचान का माध्यम बनाया जाता है और इसी से उनका प्रमाणन भी किया जाता है। लाभार्थियों के नाम दर्ज करते समय उनके आधार का चित्र लिया जाता है और उससे भारत के विशिष्ट पहचान प्राधिकरण (यूआईडीएआई) की केंद्रीय पहचान आंकड़ा संग्रह (सीआईडीआर) में दर्ज विवरण से मिलान करके उनकी पुष्टि की जाती है तथा यह कितनी बार और कितने अंतराल पर होगी इसका निर्णय योजना लागू करने वाली एजेंसी ही करेगी जैसे कि पीएम किसान के लिए आधार का प्रमाणन केवल नाम दर्ज होते वक्त ही किया जाता है जबकि सार्वजनिक वितरण प्रणाली में अनाज का कोटा लेते समय हर बार लाभार्थी के आधार की पुष्टि की जाती है।

भारत में डीबीटी की प्रगति

नीचे दिए गए चित्र 1 में विगत दशक में केंद्र सरकार के स्तर पर हुए डीबीटी ट्रांसफर में हुई जबरदस्त वृद्धि दर्शाई गई है।

समय के साथ ही विभिन्न क्षेत्रों के विशेषज्ञों के अनुसार भारत में डीबीटी से हर क्षेत्र में कार्यक्षमता बढ़ी है। विश्व बैंक (2022) ने भी माना है कि आपदा से निपटने की क्षमता बढ़ाने के लिए सभी देशों को डीबीटी जैसी कार्ययोजना अपनानी चाहिए। सिंह और अन्यों ने (2023) भारत में महिलाओं की आर्थिक और सामाजिक स्थिति पर डीबीटी का रचनात्मक प्रभाव बताया है।

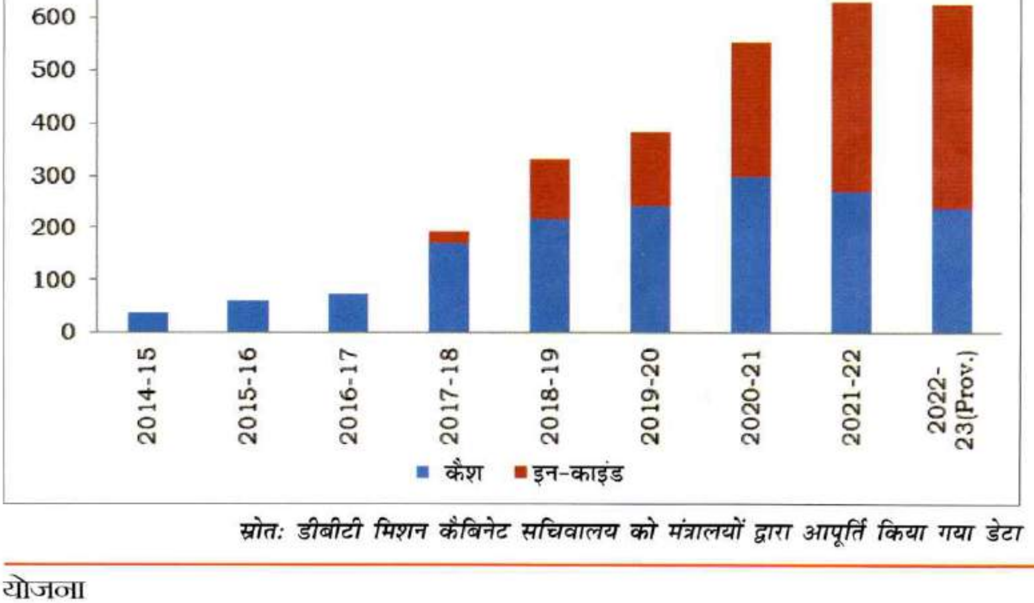
डीबीटी और भारतीय व्यवस्था - इंडिया स्टैक

भारतीय व्यवस्था उन खुले एपीआई और डिजिटल सार्वजनिक वस्तुओं का ही रूप है जिनका उद्देश्य पहचान, आंकड़ों और भुगतान की आर्थिक रूढ़ियों को हटाना है। डीबीटी अपने आप में कोई सामाजिक सहायता कार्यक्रम नहीं है बल्कि यह विभिन्न स्रोतों से सीधे लाभ हस्तांतरण करने और आंकड़े एकत्र करके उन्हें नियंत्रित करने का तंत्र है। नकद सहायता योजनाओं के लिए डीबीटी बैंक खाता संख्या या आधार से जुड़े खातों पर निर्भर रहती है तथा उसी आधार पर लाभार्थियों के खाते में सहायता राशि सीधे पहुंचाई जाती है। इस प्रकार आधार का प्रयोग विशिष्ट पहचान करने के साथ ही वित्तीय पुष्टि के लिए भी किया जाता है; आधार भुगतान सेतु (एपीबी) के अंतर्गत आधार संख्या की पुष्टि विशिष्ट बचत बैंक खाते से मिलान करके की जाती है और आधार संख्या को लाभार्थी का पता मानकर सहायता राशि हस्तांतरित कर दी जाती है; और आधार इनेबल्ड पेमेंट सिस्टम (एईपीएस) के तहत लाभार्थी आधार-लिंक्ड बैंक खातों में से बॉयोमेट्रिक पहचान बताकर लेनदेन कर सकते हैं।, कुल मिलाकर, डीबीटी से इंडिया स्टैक के दो तत्वों- पहचान और भुगतान की सुविधा मिलती है जिसमें विभिन्न सरकारी और निजी सेवाओं का लाभ ऑनलाइन, बिना कागज़ी कार्यवाही के और गोपनीयता बरकरार रखते हुए पहुंचाया जाता है।

जी-20 एजेंडा में डीबीटी

भारत को प्राप्त जी-20 अध्यक्षता को समग्र, महत्वाकांक्षी, कार्योन्मुख और निर्णायक समझा जा रहा है (पीएमओ 2022)। इस बात पर भी बल दिया जा रहा है कि 'भारत विश्व का सूक्ष्म प्रतिरूप' है तो इस आधार पर लोगों के कल्याण के लिए हम जो उपाय करते हैं उनसे रूढ़िवादी सोच में बदलाव आएगा और समस्त मानवता लाभान्वित होगी। (पीएमओ वही) डीबीटी भारतीय नवाचार का शानदार उदाहरण है जो इस दूरदर्शितापूर्ण विज़न के सर्वथा अनुकूल भी है। भारत का प्रयास है जी-20 मंच से भारत में विकसित डीपीआई-आधारित डीबीटी कार्यक्रम को समूचे विश्व के समक्ष रखा जाए और खासतौर पर ग़रीब देशों तक इसे पहुंचाया जाए (प्रेस ट्रस्ट 2023)। भारत के वित्तीय समावेशन के लिए वैश्विक भागीदारी का सहअध्यक्ष होने के नाते भी डीबीटी की जानकारी देना सही रहेगा। यह मंच 'खुले, समावेशी और ज़िम्मेदार डिजिटल वित्तीय इकोसिस्टम' तैयार करने पर ज़ोर देता है जिसके लिए मज़बूत और प्रभावी डिजिटल पब्लिक इंफ्रास्ट्रक्चर (डीपीआई) ज़रूरी है ताकि वित्तीय समावेशन को बढ़ावा मिले (जीपीएफआई 2023) और यही विज़न एफएमसीबीजी (2023) का भी है। पारदर्शिता बढ़ाने की दिशा में प्रभावी होने

चित्र 1 : केंद्रीय योजनाओं में कुल हस्तांतरित राशि (रुपये हज़ार करोड़)



स्रोत: डीबीटी मिशन कैबिनेट सचिवालय को मंत्रालयों द्वारा आपूर्ति किया गया डेटा

टेक्नोलॉजी से अरबों की बचत और जीवन में सुधार

भारत ने केंद्रीय योजनाओं में डीबीटी व्यवस्था लागू करके 27 अरब डॉलर की बचत की

- बिना किसी लीकेज के सबसे दूर बैठे लाभार्थी तक भी सीधी डिलीवरी
- बिना किसी परेशानी वाली डिजिटल सुविधा
- लाखों लोगों तक वैक्सीन और सुरक्षात्मक सेवाओं की निश्चित डिलीवरी

के कारण डीबीटी को जी-20 की भ्रष्टाचार रोधक कार्यसमूह की बैठक में भी प्रस्तुत किया गया था (पीआईबी 2023 बी)।

विश्व ने भारत के डीबीटी की सराहना की

भारत की डायरेक्ट बेनेफिट ट्रांसफर अर्थात् सीधे लाभ हस्तांतरण योजना सामाजिक सुरक्षा योजनाओं के लाभ सरकार की ओर से सीधे लाभार्थियों के बैंक खातों में पहुंचाने की कारगर योजना है जिससे लीकेज रोकने, भ्रष्टाचार पर अंकुश लगाने और ज्यादा से ज्यादा परिवारों को कवर करने में सहायता मिलती है। अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष ने डीबीटी की सराहना करते हुए इसे 'जादुई कार्यक्रम' कहा है जिससे लोगों की सहायता के लिए बनी योजनाओं का लाभ कम आय वर्ग के लोगों तक लाखों की संख्या में पहुंच रहा है। विश्व बैंक ने भी डीबीटी के माध्यम से देश के 85 प्रतिशत ग्रामीण परिवारों और 69 प्रतिशत शहरी परिवारों तक डिजिटल नकद हस्तांतरण पहुंचने को जबरदस्त उपलब्धि बताया है। साथ ही, डीबीटी और उससे जुड़े अन्य सरकारी सुधारों से भारत सरकार को मार्च, 2022 तक कुल 2.23 लाख करोड़ रुपये की बचत हुई जो सकल घरेलू उत्पाद का 1.1 प्रतिशत है (एलोंसो और अन्य, उपरोक्त)। बचत का यह आंकड़ा www.dbtbharat.gov.in/estimatedgain पर उपलब्ध आंकडों के अनुसार मार्च, 2022 को बढ़कर 2.73 लाख करोड़ रुपये तक पहुंच गया था।

डीबीटी की संभावनाएं

सभ्यता की गहरी जड़ों वाले और बड़ी नीति पहल वाले देश में डीबीटी मीलों लंबी यात्रा का छोटा-सा कदम ही है। डीबीटी-2.0 और डीबीटी-3.0 जैसे बड़े सुधारों को लागू करने की दिशा में प्रयास शुरू किए जा चुके हैं।

- डीबीटी 2.0 में आधार की मदद से ऑनलाइन पात्रता जांच (पुष्टि) करने का तंत्र विकसित करने पर ध्यान दिया जा रहा है। आमतौर पर योजनाओं में पात्रता दस्तावेज या विभिन्न सरकारी एजेंसियों और इन विभागों की ओर से जारी प्रमाणपत्र भेजने होते हैं। बाद में योजना को लागू करने वाली एजेंसी इन कागज़ात की प्रामाणिकता जांचने पर समय और धन लगाती है। डिजिटीकरण और आधार जांच से इन दस्तावेजों की पुष्टि करना लोगों के लिए सुगम, समय बचाने वाला और किफ़ायती रहता है। डिजिलॉकर और एपीआई सेतु इलेक्ट्रॉनिक और मशीन से पढ़ा जाने योग्य फॉर्मेट में पात्रता प्रमाणपत्र जारी करके उपलब्ध कराने का माध्यम है। 21 अप्रैल, 2023 को सिविल सेवा दिवस पर संबोधन में प्रधानमंत्री ने इस पहल का उल्लेख किया था (पत्र सूचना कार्यालय, 2023)। नीति प्रारूप बनाया जा चुका है, तकनीकी प्लेटफॉर्म तैयार हो चुके हैं और अनेक राज्यसभा तथा केंद्र सरकार के मंत्रालय/विभाग इन प्लेटफॉर्मों से जोड़े जा चुके हैं। शेष को भी इस सुधार व्यवस्था में लाने के प्रयास जारी हैं।
- डीबीटी 3.0 में लोगों तक लाभ पहुंचाने की इस योजना में बड़े बदलाव लाने के प्रयास किए जा रहे हैं। मौजूदा हालात में लोगों को ये पता लगाना होता है कि वे किन सरकारी योजनाओं के लाभ प्राप्त करने के पात्र हैं और फिर उन्हें उन योजनाओं को लागू करने वाली एजेंसी से संपर्क करके लाभ पाने के लिए आवेदन करना होगा। लेकिन सरकार विभिन्न सरकारी डेटाबेस में संग्रहित आंकड़ों के आधार पर अपनी ओर से भी पात्र नागरिकों से संपर्क करके तथा उनकी सहमति प्राप्त करके उन्हें लाभ पहुंचाना शुरू कर सकती है। अनेक राज्यों ने डेटा क्षेत्रों की परिपक्वता और सघनता के स्तर के हिसाब से ऐसी 'सामाजिक रजिस्ट्रियां' बना ली हैं, जैसे: कर्नाटक में 'कुटुम्ब', हरियाणा में 'परिवार पहचान पत्र', मध्य प्रदेश में 'समग्र', राजस्थान में 'जन आधार', ओडिशा में 'सोशल प्रोटेक्शन डिलीवरी प्लेटफॉर्म' (एसपीडीपी) रजिस्ट्रियां काम कर रही हैं। अब आवश्यकता यह है कि राष्ट्रीय स्तर की सामाजिक रजिस्ट्री तैयार हो जाए जिसमें राज्यों के श्रेष्ठ तरीकों को अपनाकर देश में सुशासन को सर्वाधिक महत्व प्रदान किया जाए।

निष्कर्ष

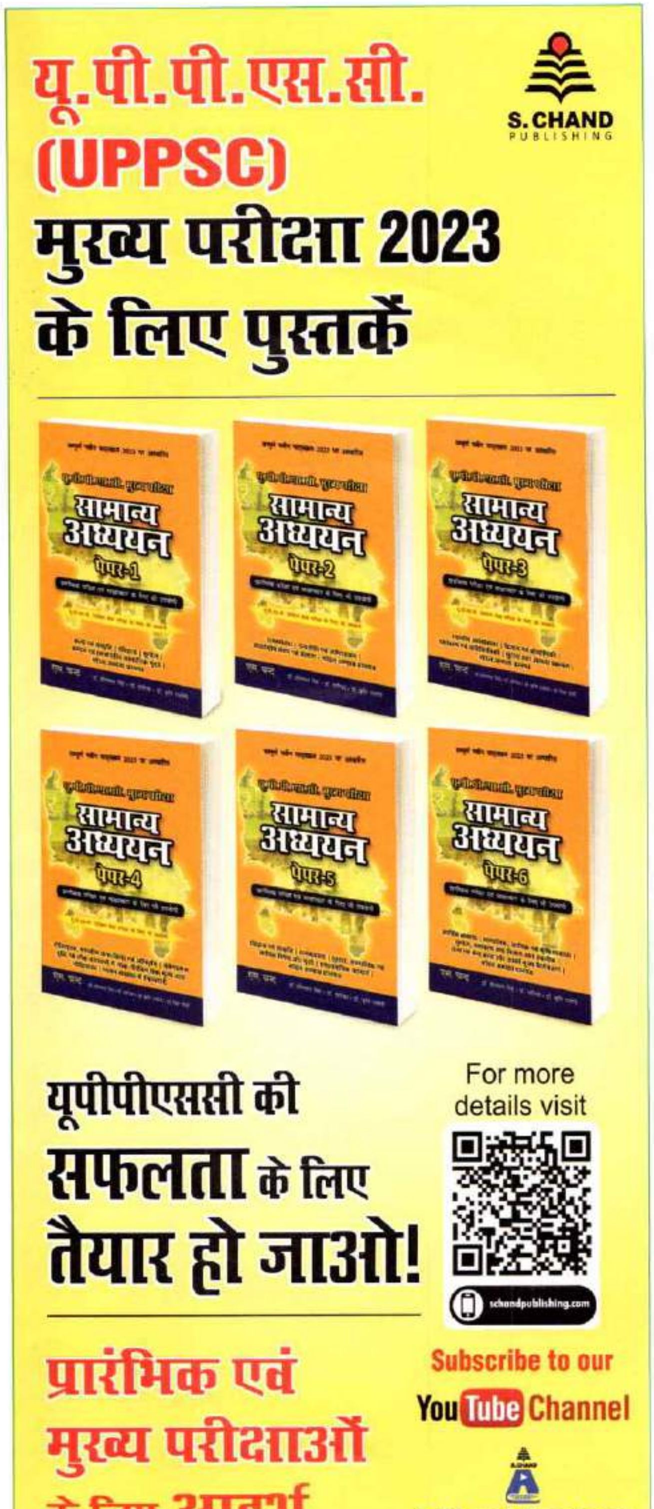
दूरगामी समसामयिक प्रभावों और देश में भावी सुधारों की संभावनाओं की दृष्टि से इस समय चल रही जी-20 चर्चाओं में भारत की डीबीटी योजना देश का सबसे अहम योगदान है। इससे हमारी 'एक परिवार' की भावना और 'एक भविष्य' की आशा को निश्चित तौर पर बल मिलेगा। ❑

संदर्भ

1. एलोंसो, सीटी, भोजवानी ई, हनेदार डी, प्रिहर्दिनी जी यू और झब्स्का के (2023) ''सीकिंग अप द बैनेफिट्स : लेसन्स फ्रॉम इंडियाज़ डिजिटल जर्नी'' आईएमएफ वर्किंग पेपर नम्बर 23/78, इंटरनेशनल मॉनेटरी फंड, वॉशिंगटन डीसी।
2. बड़गामिया एन (2022)। ''भारत से बहुत कुछ सीखने को:

अंतरराष्ट्रीय मुद्रा कोष ने डायरेक्ट कैश ट्रांसफर अन्य सरकारी योजनाओं की सराहना की," विओ न्यूज़, 23 अक्तूबर, https://www.wionews.com/world/a-lot-to learn from india-imf-praises-cash-transfer-and-other-government-schemes-525170, 29 अप्रैल, 2024 को।

3. ब्लूक्राफ्ट डिजिटल फाउंडेशन (ईडीएस) (2022) 'Modi@20 Dreams-Meet Delivery', रूपा पब्लिकेशंस : नई दिल्ली।
4. बेंगलुरू में पहली जी-20 बैठक में वित्त मंत्रियों और सेंट्रल बैंक गवर्नरों (एफएमसीबीजी) की बैठक, 24-25 फरवरी, 2023। https://static.pib.gov. in/WriteRead Data/specificdocs/documents/2023/feb/doc 2023225162702. pdf.
5. वित्तीय समावेशन के लिए वैश्विक भागीदारी. (2023). 'वित्तीय समावेशन के लिए विश्व भागीदारी की पहली पूर्ण बैठक पर सहअध्यक्ष की टिप्पणी 10-11 जनवरी, 2023'
6. न्यायमूर्ति (सेवानिवृत्त) के. एस. पुट्टास्वामी और अन्य बनाम भारत सरकार और अन्य (2017) 10 एससीसी।
7. पत्र सूचना ब्यूरो
   - (2023 बी) हरियाणा के गुरुग्राम में 3 मार्च, 2023 को संपन्न जी-20 भ्रष्टाचार रोधक कार्यसमूह की पहली बैठक पर जारी प्रेस विज्ञप्ति, https://pib.gov.in/PressReleaseFramePage.aspx?PR/D=1903976, 4 मई, 2023 को प्राप्त।
   - (2023 ए) 'नई दिल्ली के विज्ञान भवन में 21 अप्रैल को आयोजित 16वें सिविल सेवा दिवस आयोजन में प्रधानमंत्री का संबोधन', https://www.pib.gov.in/PressReleaseDetail.aspx?PRID=1918531 पर 29 अप्रैल, 2023 को प्राप्त।
8. भारतीय प्रेस ट्रस्ट (2023) 'आर्थिक मामलों के सचिव अजय सेठ ने कहा कि भारत ने डीबीटी व्यवस्था अपनाकर विभिन्न योजनाओं में 27 अरब अमरीकी डॉलर की बचत की', फाइनेंशियल एक्सप्रेस, 5 मार्च, https:// www. Financialexpress.com/economic/centre-saved-usdollar-27-billion-in-schemes-using-dbt-method-says-economic-affairs-secretary-ajay-seth/ 3000170/29 अप्रैल, 2023 को प्राप्त।
9. प्रधानमंत्री कार्यालय (2022) भारत के जी:20 अध्यक्ष पद ग्रहण करने पर प्रधानमंत्री ने ब्लॉग लिखा जो https:// www. pmindia.gov.in/en/news_updates/pm-pms-a-blog-as-india-assumes-g20-presidency/#:-:text=E2%80%gCindia's%20Presidency%20to%20work,a%20microcosm%20of%20the%20world.%E2%80%gD 29 अप्रैल, 2023 को प्राप्त।
10. शर्मा ए. (2022). 'डायरेक्ट बेनेफिट ट्रांसफर महामारी के दौरान किस प्रकार भारत का बूस्टर बना और विश्व बैंक इस कारण आश्चर्यचकित क्यों है, न्यूज़ 18, 06 अक्तूबर https://www.news-18.com/news/india/how-direct-benefit-transfer-became-india's-bosster-during-pandemic-and-why-world-bank-is-in-awe_6112039.html 29 अप्रैल, 2023 को प्राप्त।
11. सिंह ए, मोहन डी, चोपड़ा के, चैटर्जी पी और गिरि ए (2023) 'डायरेक्ट बेनेफिट ट्रांसफर्स की प्राप्ति में सामाजिक मानकों की भूमिका : घरेलू स्तर पर इसका महिलाओं पर प्रभाव', इकॉनोमिक एंड पोलिटिकली वीकली, 58(12), पृष्ठ 68-75
12. तंवर आर और कदम यू ए (एड्स) (2022) "भारत:लोकतंत्र की जननी", भारतीय ऐतिहासिक अनुसंधान परिषद्, किताबवाले : नई दिल्ली
13. तिवारी एस के और कमिला ए (2022) "डायरेक्ट बेनेफिट ट्रांसफर-ई-गवर्नेंस का आरंभ और विकास- लोगों, उद्योग और सरकार को निकट लाते हुए", प्रशासनिक सुधार और जन शिकायत विभाग, भारत सरकार
14. विश्व बैंक (2022). द रोल ऑफ डिजिटल इन द कोविड-19 सोशल असिस्टेंस रेस्पांस (अंग्रेजी). वाशिंगटन डी सी : विश्व बैंक समूह. http://documents.worldbank.org/curated/en/099830009302217091/P1731660f8c52fo62092acood53c648bac7.



YH-2351/2023

न्यूनतम आवश्यकताओं के साथ जीना

अपरिग्रह : गांधीवादी विचार

मानव मशीन का सुखद कार्य, विभिन्न घटक, भागों की सामंजस्यपूर्ण गतिविधि पर निर्भर करता है। गांधीजी की संधारणीय और न्यूनतम आवश्यकताओं के साथ जीने की शैली आत्म-अनुशासन पर आधारित थी। परिग्रह का तात्पर्य भविष्य के लिए प्रावधान से है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने पास केवल उतना रखे जितने की उसे आवश्यकता है, तो कोई भी अभावग्रस्त नहीं होगा, और सभी संतोष में रहेंगे।

Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

डॉ वर्षा दास | प्रख्यात गांधीवादी और साहित्यकार। ईमेल: varshadas42@gmail.com

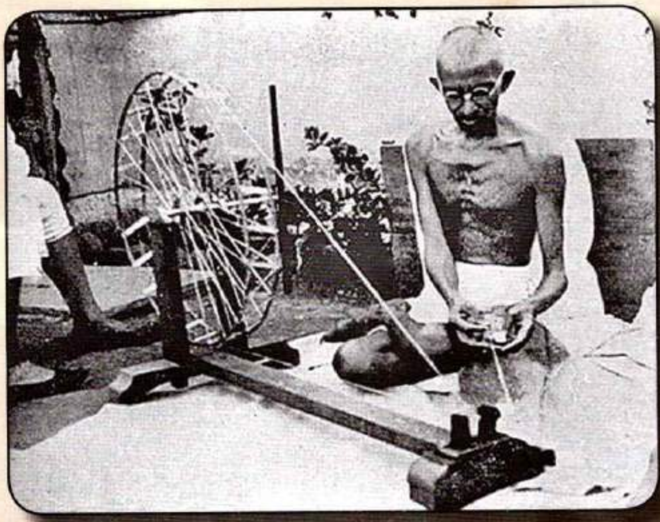
गांधीजी 1930 में जब यरवदा केंद्रीय कारागार में थे, तब उनके आश्रमवासी प्रार्थना के बाद उनके दैनिक प्रवचनों को याद करते थे, इसलिए उनके आग्रह पर गांधीजी ने सत्याग्रह आश्रम को साप्ताहिक पत्र लिखे। उनमें आश्रम के प्रमुख अनुष्ठानों के अनुपालन की सरसरी परख होती थी, जिसे ग्यारह प्रतिज्ञाओं के रूप में जाना जाता है। इनमें गांधीवादी विचार और दर्शन समाहित है। ये हैं: सत्य, अहिंसा, ब्रह्मचर्य-शुद्धता, स्वाद पर नियंत्रण, अस्तेय, अपरिग्रह, निर्भयता, अस्पृश्यता का उन्मूलन, रोटी के लिए श्रम, सहिष्णुता-धर्मों की समानता और स्वदेशी।

गांधीजी के अनुसार, संकल्प का अर्थ है दृढ़ निश्चय, यह हमें प्रलोभन के ख़िलाफ़ मदद करता है। दृढ़ संकल्प यदि असुविधा के सामने झुक जाता है तो उसका कोई मूल्य नहीं है। जिस प्रकार अहिंसा का पालन बलवान व्यक्ति ही कर सकता है, कायर नहीं, उसी प्रकार संकल्प भी शक्ति का लक्षण है, दुर्बलता का नहीं, गांधीजी इन प्रतिज्ञाओं के साथ जीते थे। वास्तव में, वह स्वयं पर प्रयोग करके इन निष्कर्षों पर पहुंचे। इसीलिए उनकी आत्मकथा को 'सत्य के साथ मेरे प्रयोग' के नाम से जाना जाता है। उनका जीवन सत्य से सत्य की यात्रा है।

मोहनदास करमचंद गांधी कौन थे?

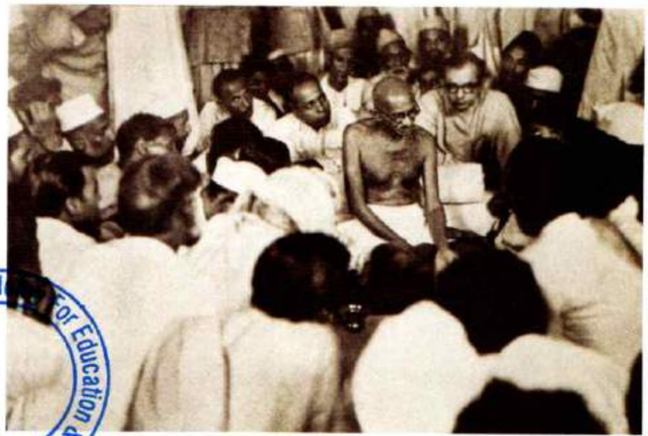
वह गुजरात प्रांत के पोरबंदर में एक अच्छे (अमीर) परिवार से ताल्लुक रखते थे। वे 1888 में इंग्लैंड गए और बैरिस्टर की उपाधि प्राप्त की। उन्होंने खुद को ब्रिटिश बार में नामांकित किया लेकिन, अगले ही दिन भारत के लिए रवाना हो गए। भारत वापस आकर वे बॉम्बे गए, बैरिस्टर के रूप में उच्च न्यायालय में नामांकन के लिए आवेदन किया, वकालत करने की कोशिश की लेकिन सफल नहीं हुए। उनमें आत्मविश्वास की कमी थी। एक बुजुर्ग रिश्तेदार की सलाह पर, उन्होंने शेठ अब्दुल्ला के लिए गुजराती क़ानूनी दस्तावेज़ों का अंग्रेज़ी में और अंग्रेज़ी के दस्तावेज़ों का गुजराती में अनुवाद करने के लिए दक्षिण अफ्रीका जाने का फैसला किया। मोहनदास ने देखा कि शेठ अब्दुल्ला अपने ही चचेरे भाई के खिलाफ़ मुक़दमा लड़ रहे हैं और लंबे समय से चले आ रहे मुक़दमे पर दोनों ने बहुत पैसा और समय खर्च किया है। मोहनदास ने मामले को अदालत से बाहर निपटाने में कामयाबी हासिल की। संवाद और बातचीत शांति स्थापित करने के उनके तरीके थे। अपने प्रवास के दौरान, वह अंग्रेजों द्वारा स्थानीय भारतीयों के प्रति भेदभावपूर्ण व्यवहार को देखकर परेशान थे। उन्होंने स्वयं बहुत अपमान का सामना किया था। उनके जीवन का महत्वपूर्ण मोड़ पीटरमैरिट्ज़बर्ग रेलवे स्टेशन पर हुई एक घटना थी, जहां उन्हें प्रथम श्रेणी का वैध टिकट होने के बावजूद प्रथम श्रेणी के डिब्बे से बाहर निकाल दिया गया था। कारण यह था कि उनका रंग गोरा नहीं था। इस अपमान ने उन्हें आहत किया। उन्होंने भीषण ठंड में रात बिताई, उनके दिमाग़ में यह बहस चल रही थी कि क्या उन्हें यात्रा जारी रखनी चाहिए या भारत लौट जाना चाहिए।

वह मोहनदास के कायापलट की रात थी। उनकी ज़िम्मेदारी की भावना प्रबल हुई, उन्होंने कुछ और अपमानजनक घटनाओं को झेला, लेकिन साहस जुटाया। समय के साथ, वह स्थानीय भारतीयों को एक साथ लाने में सफल हुए और 22 अगस्त, 1894 को रंग पूर्वाग्रह के ख़िलाफ़ लड़ने के लिए नेटल इंडियन कांग्रेस की स्थापना की। 1901 में वे भारत लौट आए। आते समय, उन्होंने आश्वासन दिया कि यदि उनकी सेवाओं की



Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. Delhi

अपरिग्रह एक ऐसा सिद्धांत है जो विचारों पर भी लागू होता है। मनुष्य अपने मस्तिष्क को व्यर्थ के ज्ञान से क्यों भरे? जिस चीज़ की ज़रूरत नहीं है उसे हासिल करने की आदत मन पर भी बोझ बन जाती है और पर्यावरण पर भी...



आवश्यकता होगी तो वे फिर दक्षिण अफ्रीका लौटेंगे। ऐसा हुआ भी और उन्हें वापस बुला लिया गया। नवंबर 1902 में वे वापस आ गए। अक्टूबर 1904 में उन्होंने साप्ताहिक समाचार पत्र इंडियन ओपिनियन की ज़िम्मेदारी संभाली। यह शुरुआत में अंग्रेज़ी, गुजराती, हिंदी और तमिल में प्रकाशित हुआ था। समाचार-पत्र और प्रेस को फीनिक्स ले जाया गया और 1904 में फीनिक्स सेटलमेंट की स्थापना की गई। यह सामुदायिक जीवन की शुरुआत थी।

इंडियन ओपिनियन में, मोहनदास ने गाइड टू हेल्थ शीर्षक के तहत कुछ लेख लिखे। ये गुजराती में लिखे गए थे और उनके आसपास के लोगों के प्रति उनकी चिंता पर आधारित थे। यह वर्ष 1906 के आसपास की बात है। ये लेख बाद में पुस्तक रूप में प्रकाशित हुए। उन्होंने इन लेखों में उल्लेख किया कि सभी मानवीय गतिविधियां दस इंद्रियों की सहायता से मन के माध्यम से की जाती हैं। ये पांच कर्मेन्द्रियां और पांच अनुभूतियां हैं। मानव मशीन का एक सुखद कार्य विभिन्न घटक भागों की सामंजस्यपूर्ण गतिविधि पर निर्भर करता है। इसलिए उनका प्रश्न था, ''मानव शरीर का क्या उपयोग है?'' दुनिया में हर चीज़ का इस्तेमाल और दुरुपयोग किया जा सकता है। यह एक शाश्वत सत्य है। शरीर को भगवान का मंदिर मानना चाहिए।

गांधीजी हमेशा एक नर्स और डॉक्टर के रूप में तैयार रहते थे। उन्होंने अपने माता-पिता से कहा था कि उन्हें डॉक्टर बनने के लिए इंग्लैंड भेजा जाना चाहिए न कि बैरिस्टर बनने के लिए। इस पर उन्हें जवाब मिला था कि डॉक्टर बनने के लिए उन्हें जानवरों और यहां तक कि इंसानों की भी चीर-फाड़ करनी पड़ेगी और यह पारिवारिक मूल्यों के अनुरूप नहीं है। बीमारों की देखभाल करने का उनका जुनून प्राकृतिक-उपचार और आहार के माध्यम से था। उनका यह भी मानना था कि मनुष्य की मानसिक और आध्यात्मिक आरोग्य को नज़रअंदाज़ नहीं किया जा सकता है। गांधीजी ने अपनी जीवन शैली में शरीर, मन और आत्मा के परस्पर जुड़ाव को अच्छी तरह से बनाए रखा जिसमें दैनिक जीवन में ग्यारह व्रतों का पालन शामिल है। इंग्लैंड में शाकाहार पर अपने एक भाषण के दौरान, उन्होंने कहा था कि मनुष्य मांसाहारी जानवर के रूप में पैदा नहीं हुआ है, बल्कि पृथ्वी पर उगने वाले फलों और जड़ी-बूटियों पर निर्भर रहने के लिए पैदा हुआ है। उन्होंने अपना आहार केवल पांच वस्तुओं तक सीमित कर रखा था। व्यक्ति का खान-पान शारीरिक श्रम के अनुसार ही होना चाहिए। एक व्यक्ति का अधिक भोजन खाना न केवल उसके पाचन तंत्र को खराब करता है बल्कि उन लोगों को भी भोजन से वंचित करता है जिन्हें इसकी आवश्यकता होती है।

स्वाद पर काबू पाना ग्यारह व्रतों में से एक है। जब भी कोई ज्यादा खाता है तो शरीर को नुकसान होता है। आम रसोई में ऐसा ही भोजन बनता है जो शरीर को सेवा के लिए उपयुक्त बनाए रखता है। चोरी न करने का पालन किसी की वस्तु चुराने तक ही सीमित नहीं है, यह और भी आगे जाता है। 'जिस फल की मुझे आवश्यकता नहीं है, उसे खाना या आवश्यकता से अधिक मात्रा में लेना मेरे लिए चोरी है। हम हमेशा अपनी वास्तविक ज़रूरतों के बारे में जागरूक नहीं होते हैं, और हम में से अधिकांश लोग अपनी आवश्यकताओं को बढ़ा देते हैं, और इस प्रकार अनजाने में खुद को चोर बना लेते हैं।'

विजयबेन पंचोली के सेवाग्राम में रहने के दौरान की एक दिलचस्प घटना है। गर्मी के दिनों में आम का मौसम था। युवा विजया प्रतिदिन गांधीजी के लिए एक छोटी कटोरी में दो स्थानीय आमों का रस निकालती थी। एक दिन ऐसा हुआ कि प्याला भर नहीं पाया तो विजया ने एक आम और लिया तथा रस को एक बड़े प्याले में डाल दिया। बापू को वह कटोरा परोसते हुए विजया ने धीरे से कहा कि कटोरा थोड़ा बड़ा है और वह रसोई में चली गई। बापू अपने मित्र हरमन कालेनबाख से बात करने में व्यस्त थे। उन्होंने विजया की बात नहीं सुनी। भोजन समाप्त करने के बाद, उन्होंने कटोरा उठाया और उसे बड़ा पाया। उन्होंने विजया को बुलाया और पूछा कि कटोरा बड़ा क्यों है। विजया ने समझाया। बापू ने प्रण लिया था कि उनकी थाली में खाना नहीं बचेगा, कोई अपव्यय नहीं होना चाहिए और

अधिक भोजन भी नहीं करना चाहिए। उन्होंने कहा कि उनका पेट कूड़ादान नहीं है। शरीर आवश्यकता से अधिक भोजन पचा नहीं पाएगा।

गांधीजी की संधारणीय और न्यूनतम जीवन शैली आत्म-अनुशासन पर आधारित थी। एक बार एक सज्जन जिन्होंने एम.ए. एलएलबी की डिग्री प्राप्त की थी, गांधीजी के आश्रम में गए और उनसे कहा कि उन्हें आश्रम के मामलों में मदद करने में खुशी होगी। गांधीजी गेहूं साफ कर रहे थे। उन्होंने कहा, ''कृपया आइए! इस गेहूं की सफाई में शामिल हों।'' वह सज्जन वकील की पोशाक, कॉलर, टाई, पैन्ट आदि में थे। उनके लिए ज़मीन पर बैठना मुश्किल हो रहा था। हालांकि, उन्होंने आधे घंटे तक बैठकर गेहूं साफ किया। उन्होंने खूब पसीना बहाया, फिर उन्होंने गांधीजी की अनुमति ली और चले गए। शाम की प्रार्थना के बाद, अपने संबोधन के दौरान, गांधीजी ने यह घटना सुनाई और कहा कि वे उस सज्जन को दोष नहीं देते क्योंकि नई शिक्षा दैनिक कार्य के लिए हाथों के उपयोग का महत्व नहीं सिखाती है।

सन् 1928 में गांधीजी ने आश्रम के लिए कुछ नियम बनाए। वे थे:

1. सभी आश्रमवासियों को सुबह 4 बजे प्रार्थना में शामिल होना चाहिए।
2. सभी को सामुदायिक रसोई में खाना चाहिए।
3. प्रतिदिन 160 ग्राम सूत कातना चाहिए।
4. घर के काम के लिए किसी नौकर या मज़दूर को काम पर नहीं रखना चाहिए।
5. सभी वयस्क पुरुषों को रात्रि निगरानी करनी चाहिए।
6. सभी युवा और वयस्क बारी-बारी से शौचालय की सफाई करें।
7. आश्रम में रहने वाले प्रत्येक व्यक्ति को प्रतिदिन कम से कम 8 घंटे आश्रम का कार्य करना चाहिए।
8. प्रत्येक व्यक्ति को दैनिक डायरी बनानी चाहिए और दिन के दौरान किए गए सभी कार्यों को नोट करना चाहिए।

आश्रम में रहने वाले सभी लोगों के लिए यह महत्वपूर्ण प्रशिक्षण था। रसोईघर की साफ़-सफ़ाई और सब्ज़ी काटने के दौरान खुद गांधीजी हमेशा मौजूद रहते थे। उसी दिन से उन्होंने दैनिक डायरी बनाना शुरू कर दिया। स्वयं और दूसरों के लिए उनके नियम कभी अलग नहीं थे।

अपरिग्रह, गैर-चोरी से जुड़ा हुआ है। परिग्रह का तात्पर्य भविष्य के लिए प्रावधान से है। यदि प्रत्येक व्यक्ति अपने पास केवल वही रखे जिसकी उसे आवश्यकता है, तो कोई भी अभावग्रस्त नहीं होगा, और सभी संतोष में रहेंगे।

एक बार नदी के तट पर, गांधीजी ने अपना लोटा - एक छोटा धातु का बर्तन, पानी से भरा तो पास में खड़े उनके सहयोगी ने उनसे पूछा, ''बापू, इतना ही क्यों?'' गांधीजी ने उत्तर दिया, ''यह नदी केवल मेरी नहीं है।'' भोजन, कपड़े, पानी, फर्नीचर आदि वस्तुओं का उपयोग व्यक्ति को केवल उतना ही करना चाहिए जितना आवश्यक हो। इससे व्यक्ति का जीवन सरल हो जाता है। अपरिग्रह एक ऐसा सिद्धांत है जो विचारों पर भी लागू होता है। मनुष्य अपने मस्तिष्क को व्यर्थ के ज्ञान से क्यों भरे? जिस चीज़ की ज़रूरत नहीं है उसे हासिल करने की आदत मन पर भी बोझ बन जाती है और पर्यावरण पर भी।

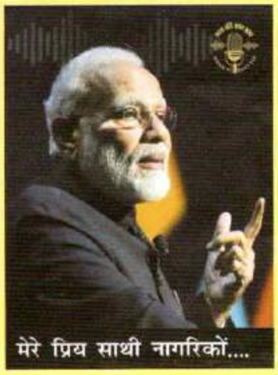
सादा और सुखी जीवन जीने के लिए ग्यारह व्रत श्रेष्ठ सूत्र हैं। आप जिएं और दूसरों को भी जीने दें। ❑

संदर्भ

1. यरवदा मंदिर से, एम. के. गांधी द्वारा, पहला अंग्रेज़ी संस्करण 1932, नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद द्वारा प्रकाशित
2. स्वास्थ्य की कुंजी, एम. के. गांधी द्वारा, पहला अंग्रेज़ी संस्करण 1948, नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद द्वारा प्रकाशित
3. आहार और आहार सुधार, एम. के. गांधी द्वारा, पहला अंग्रेज़ी संस्करण 1949, नवजीवन ट्रस्ट, अहमदाबाद द्वारा प्रकाशित
4. बापुनो प्रसाद, विजयबेन पंचोली द्वारा, प्रथम गुजराती संस्करण 1986, दर्शक परिवार, लोकभारती, सनोसरा द्वारा प्रकाशित
5. गांधीजीना समागम-मा, चनराशंकर शुक्ला द्वारा संपादित, पहला गुजराती संस्करण 1945, रायचुरा बुक डिपो, वडोदरा द्वारा प्रकाशित।

'स्वास्थ्य और कल्याण की प्रेरक कहानियां' पुस्तक से

मेरे प्रिय साथी नागरिकों...

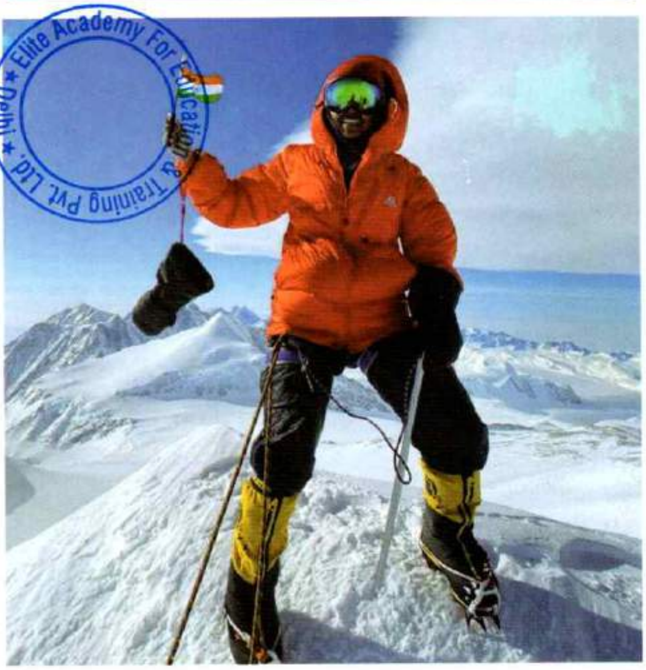

मेरे प्रिय साथी नागरिकों....

मन की बात कार्यक्रम के पिछली 100 कड़ियों (एपिसोड) के दौरान, प्रधानमंत्री देशभर के 700 से अधिक ऐसे लोगों की दिलचस्प कहानियों को लगातार साझा करते रहे हैं, जिन्होंने कुछ नया काम करके बदलाव लाने की कोशिश की। उन्होंने आम लोगों के कठिन स्थितियों में खुद को संभालने और दृढ़ संकल्प और उनके द्वारा उठाए गए छोटे-छोटे कदमों की शक्ति को उजागर करते हुए नागरिकों को बेहतर भविष्य के लिए काम करने के लिए प्रोत्साहित किया है। भारत के उपराष्ट्रपति, श्री जगदीप धनखड़ ने एक विशेष पुस्तक 'माई डियर फेलो सिटीजन्स...' का विमोचन किया। सूचना व प्रसारण मंत्रालय द्वारा प्रकाशित इस पुस्तक में वे 100 प्रेरणादायक कहानियां वर्णित हैं, जिनका ज़िक्र रेडियो कार्यक्रम में प्रधानमंत्री द्वारा किया गया था। नागरिकों के स्वास्थ्य और कल्याण के लिए किए गए सराहनीय प्रयासों की कुछ कहानियां भी इस पुस्तक में निहित हैं, जो दुनियाभर के लोगों को लगातार प्रेरित कर रही हैं। इनमें से कुछ उल्लेखनीय हैं:

मल्लखंब फेडरेशन

मल्लखंब फेडरेशन यूएसए (एमएफयू) के संस्थापक और स्वयंसेवक चिन्मय पाटणकर एक समर्पित व्यक्ति हैं, जो संयुक्त राज्य अमरीका में मल्लखंब को बढ़ावा देने और सिखाने के लिए अथक प्रयास कर रहे हैं। उनका सपना संयुक्त राज्य अमरीका के प्रत्येक राज्य में मल्लखंब के लिए कम से कम एक प्रशिक्षण केंद्र स्थापित करने का है। प्रारंभ में अस्वीकृति का सामना करने के बावजूद, खेल के लिए चिन्मय के दृढ़ संकल्प और जुनून ने उन्हें 2013 में एमएफयू स्थापित करने के लिए प्रेरित किया। एमएफयू ने तब से कई महत्वपूर्ण उपलब्धियां हासिल की हैं, जिनमें भारत के बाहर मल्लखंब के पहले राष्ट्रीय स्तर के महासंघ का गठन करना, न्यू जर्सी सीनेट से मान्यता प्राप्त करना और संयुक्त राष्ट्र तथा टाइम्स स्क्वायर जैसे प्रमुख स्थानों पर मल्लखंब को बढ़ावा देना शामिल हैं। प्रधानमंत्री की आभारोक्ति से चिन्मय को समुदाय से जबरदस्त समर्थन मिला है। फेडरेशन ने भारतीय समुदाय से और सहयोग और पहचान मिली जो सकारात्मक बदलाव पैदा करता है।

मालावत पूर्णा



मालावत पूर्णा न केवल भारत में बल्कि दुनियाभर में कई लोगों के लिए एक प्रेरणा हैं। तेलंगाना के निज़ामाबाद ज़िले में श्रीकोंडा मंडल के पाकाला गांव में एक गरीब परिवार से आने वाली, वह 2014 में 13 साल और 11 महीने की उम्र में माउंट एवरेस्ट को फतह करने वाली सबसे कम उम्र की पर्वतारोही हैं। 2014 से उन्होंने दुनिया की सात सबसे कठिन और सबसे ऊंची पर्वत चोटियों पर चढ़ाई करके सेवा समिति चैलेंज को पूरा किया है। अंतरराष्ट्रीय स्तर पर भारत की छवि को मज़बूत करने के लिए प्रधानमंत्री द्वारा सराहना किए जाने से उनके अदम्य साहस को बल मिला है। वह अब अपनी नई प्रोजेक्ट 'शक्ति' पर काम कर रही है, जिसका उद्देश्य वंचित लड़कियों की शिक्षा के लिए धन जुटाना है।

मानव मंदिर

हिमाचल प्रदेश में सोलन जिले के कोथॉन गांव में स्थित मानव मंदिर एक स्वैच्छिक संगठन है, जो मस्कुलर डिस्ट्रॉफी के रोगियों के लिए जागरुकता पैदा करने और राहत और पुनर्वास प्रदान करने की दिशा में काम कर रहा है। 2017 में स्थापित, मानव मंदिर में कारगर व्हीलचेयर और 50-बेड की सुविधा सहित, फिजियोथेरेपी, इलेक्ट्रोथेरेपी और हाइड्रोथेरेपी उपचार उपलब्ध है। इस केंद्र के बारे में सबसे उत्साहजनक तथ्य यह है कि इसका प्रबंधन मुख्य रूप से इस बीमारी से पीड़ित लोगों द्वारा किया जाता है। हर तरह की हाईटेक सुविधाओं के ज़रिए मरीजों के जीवन में सकारात्मक बदलाव लाने के लिए केंद्र लगातार प्रयासरत है। 'पिकनिक विद पर्पज़', 'रिहैब कैंपस' और कई अन्य पहल करके, केंद्र अपने रोगियों को एक मज़बूत समुदाय का निर्माण करते हुए रोचक अनुभवों और गतिविधियों में शामिल होने के लिए प्रोत्साहित करता है, जो एक-दूसरे की मदद करते हैं और एक साथ ठीक होते हैं। एक राष्ट्रीय मंच पर पहचान मिलने से इस बीमारी के बारे में बहुत ज़रूरी जागरुकता आई है और अब अधिक से अधिक लोग केंद्र में आ रहे हैं।

प्रोजेक्ट सम्पूर्ण

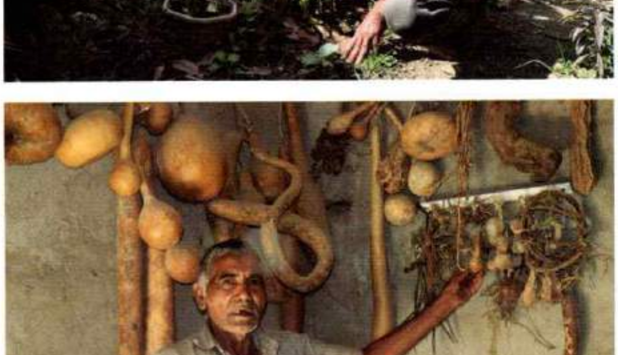
'प्रोजेक्ट सम्पूर्ण' समुदाय द्वारा चलाई जा रही एक नेक पहल है जो इस इलाके के बच्चों में कुपोषण की समस्या दूर करने के उद्देश्य से 2020 में शुरू की गई थी। इसका उद्देश्य बच्चों के स्वास्थ्य और विकास के लिए एक ऐसा व्यापक दृष्टिकोण देना था जिसमें न केवल प्राथमिक शिक्षा, बल्कि स्वास्थ्य, टीकाकरण, वज़न और पोषण भी शामिल है। इस पहल के तहत एक स्वस्थ शिशु की माँ को 'सखी माँ' के रूप में कुपोषित बच्चे की माँ से जोड़ा जाता है जो कुपोषित बच्चे की माँ का मार्गदर्शन और मदद करती है ताकि उसका बच्चा भी स्वस्थ हो सके। इस प्रोजेक्ट के तहत तीन महीने के भीतर इस क्षेत्र के 90 प्रतिशत से अधिक बच्चों का कुपोषण समाप्त किया गया, जिसने प्रधानमंत्री का ध्यान आकर्षित किया। इस पहल के लिए ज़िले को 2021 में लोक प्रशासन में उत्कृष्टता के लिए प्रधानमंत्री पुरस्कार के लिए भी चुना गया था। इस परियोजना का अध्ययन करने के बाद इसे कुपोषण समाप्त करने का एक सशक्त मॉडल माना गया जिसका अन्य ज़िलों में भी अनुसरण हो रहा है।

पटायत साहू

पटायत साहू एक ऐसा नाम है जो ओडिशा के कालाहांडी जिले के नंदोल गांव के लोगों के लिए काफी चर्चित है। 66 साल की उम्र में, दुर्लभ औषधीय जड़ी-बूटियों को इकट्ठा करने और उन्हें अपने एक एकड़ के बगीचे में संरक्षित करने का जुनून उन्हें अपने दादा से विरासत में मिला है। पिछले 40 वर्षों से, वह आयुर्वेद का व्यवसाय कर रहे हैं और उन्होंने आदिवासी बहुल कालाहांडी जिले में आयुर्वेद एसोसिएशन का गठन किया है। अन्य चिकित्सकों के साथ, वह स्थानीय आदिवासियों के बीच जंगलों को बचाने के बारे में जागरुकता पैदा कर रहे हैं, जो जिले के कई ब्लॉकों के लिए जीवन रेखा की तरह हैं। पटायत के काम को राष्ट्रीय मान्यता तब मिली जब प्रधानमंत्री के मन की बात में उनके नाम की चर्चा हुई, जिससे उनके काम की लोकप्रियता और पहचान बढ़ी। आज कॉलेज के छात्र भी दुर्लभ जड़ी-बूटियों और उनके औषधीय गुणों के बारे में जानने के लिए उनसे मार्गदर्शन मांग रहे हैं। साहू के आयुर्वेद एसोसिएशन की ओर से नियमगिरि पर्वत श्रेणियों में पाई जाने वाली दुर्लभ जड़ी बूटियों को संरक्षित करने और बढ़ावा देने की दिशा में पहल की जा रही है।

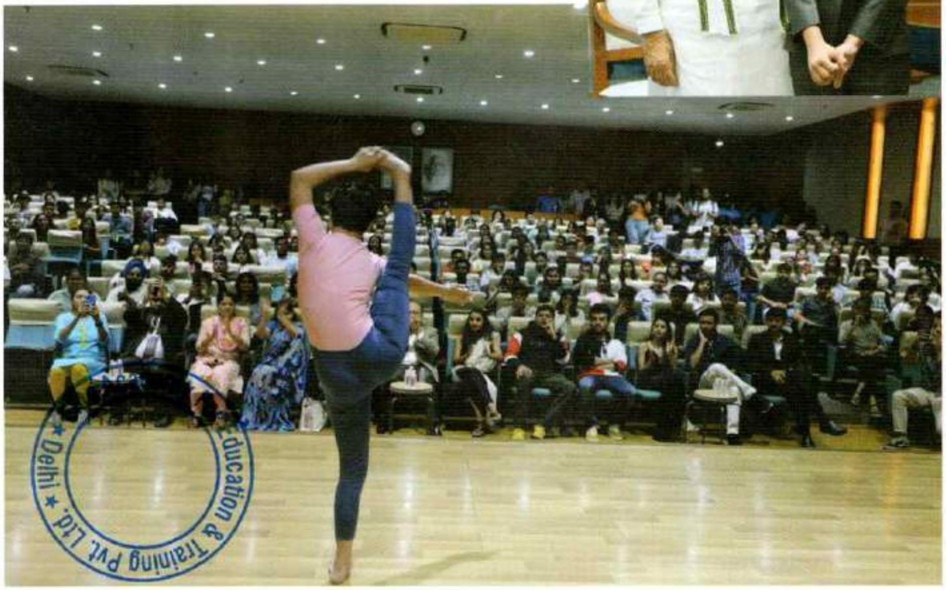
रामलोटन कुशवाहा

मध्य प्रदेश के रामलोटन कुशवाहा ने अपने खेत पर देशी पौधों का एक संग्रहालय बनाया है, जहां उन्होंने डेढ़ एकड़ ज़मीन पर जैविक रूप से उगाए गए 225 से अधिक दुर्लभ औषधीय पौधों और बीजों को एकत्र किया है। उनके प्रयासों ने न केवल इन मूल्यवान संसाधनों को संरक्षित करने में मदद की है बल्कि दूसरों के लिए आय और ज्ञान का स्रोत भी प्रदान किया है। दुर्लभ जड़ी-बूटियों के गुणों और उपयोगों के बारे में जानने के लिए देश के विभिन्न हिस्सों से लोग उनके बगीचे में जाते हैं। रामलोटन के काम ने राष्ट्रीय स्तर पर सुर्खियां बटोरीं जब प्रधानमंत्री ने उनके प्रयासों की प्रशंसा की और लोगों से उनके उदाहरण से सीखने का आग्रह किया। उन्होंने बताया कि रामलोटन का यह प्रयास आय के नए स्रोत खोल सकता है और स्वास्थ्य लाभ दे सकता है। इस मान्यता ने रामलोटन के आत्मविश्वास को बढ़ाया है और देश के अन्य क्षेत्रों में ऐसे ही प्रयास करते हुए दूसरों को उनका अनुसरण करने के लिए प्रोत्साहित किया है। जैव विविधता संरक्षण और स्वदेशी पौधों के संरक्षण के लिए रामलोटन के समर्पण ने दूसरों को इन संसाधनों को महत्व देने और उनकी रक्षा करने के लिए प्रेरित किया है। उनके काम के लिए उन्हें राज्य जैव विविधता बोर्ड से एक लाख रुपये का अनुदान भी मिला है।



अन्वी ज़ंज़ारुकिया

अन्वी, जन्म से ही डाउन सिंड्रोम से पीड़ित हैं और वो बचपन से ही हार्ट की गंभीर बीमारी से भी जूझती रही है। इन सब मुश्किलों के बावजूद, न तो अन्वी ने और न ही उसके माता-पिता ने कभी हार मानी। उन्होंने अन्वी को योग सीखने के लिए प्रेरित किया और समय के साथ अब तो वो योग में एक्सपर्ट हो चुकी है। अन्वी आज देशभर के कंपटीशन में हिस्सा लेती है और मेडल जीतती है। सूरत की एक 13 वर्षीय लड़की अन्वी ज़ंज़ारुकिया ने अपनी अक्षमता के बावजूद अपनी कड़ी मेहनत और कुशलता से योगासन में अपना स्थान बनाया है। डाउन सिंड्रोम से पीड़ित बच्ची अन्वी ने 2018 में योग करना शुरू किया। योग ने अन्वी को एक आम बच्चे की तरह जीवन जीने में मदद की है और अन्वी अपने माता-पिता और योग शिक्षक के साथ, 'योग करो, स्वस्थ रहो' अभियान चला रही है। अन्वी की उपलब्धियों और योग के प्रति समर्पण की प्रधानमंत्री ने प्रशंसा की, जिससे अन्वी की कहानी लाखों लोगों तक पहुंचने में मदद मिली। अब तक अन्वी ने लगभग 2.5 लाख लोगों के सामने योग किया है और उनमें से 70 प्रतिशत से अधिक ने योग अपनाने का संकल्प लिया है। अन्वी की उपलब्धियां अन्य दिव्यांग बच्चों को उम्मीद की किरण दे रही हैं कि वे भी योग अपनाकर सामान्य जीवन जी सकते हैं।



प्रकाशन विभाग के विक्रय केंद्र

नई दिल्ली	पुस्तक दीर्घा, सूचना भवन, सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड	110003	011-24367260
नवी मुंबई	701, सी-विंग, केंद्रीय सदन, बेलापुर	400614	022-27570686
कोलकाता	8, एस्प्लेनेड ईस्ट	700069	033-22488030
चेन्नई	'ए' विंग, राजाजी भवन, बसंत 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
बेंगलुरु	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

जी20 में समग्र स्वास्थ्य पर विचार-विमर्श

भारत की जी20 अध्यक्षता ने स्वास्थ्य क्षेत्र में तीन प्राथमिकताओं की पहचान की है, अर्थात् स्वास्थ्य आपात स्थिति से निपटने के लिए तैयारी तथा रोकथाम (फार्मास्युटिकल क्षेत्र में सहयोग को मज़बूत करना और डिजिटल स्वास्थ्य नवाचार तथा समाधान। राष्ट्रों ने इन तीन स्वास्थ्य प्राथमिकताओं को स्थापित करने के लिए भारत की अध्यक्षता की सराहना की है। यह रेखांकित किया गया कि महामारी ने हमारी स्वास्थ्य प्रणालियों को मज़बूत करने का अवसर दिया है और आज आवश्यकता सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज सुनिश्चित करने के प्रयासों में तेज़ी लाना है। जी20 हेल्थ ट्रैक के तहत विभिन्न सत्र और विचार-विमर्श आयोजित किए जा रहे हैं।

जी20 हेल्थ ट्रैक की पहली बैठक में, इस बात पर चर्चा की गई कि कैसे महामारी की रोकथाम, निपटने की तैयारी तथा प्रतिक्रिया के लिए विविध बहु-क्षेत्रीय, बहु-एजेंसी समन्वय के प्रयासों और समुदायों को भविष्य की स्वास्थ्य आपात स्थितियों के लिए उनके अनुरूप बदलाव करने के लिए मज़बूत और सशक्त बनाने की आवश्यकता है। इसमें किसी भी स्वास्थ्य संकट की स्थिति में लोगों और प्रणालियों की सुरक्षा के लिए क्षमताओं में विविधता लाने की आवश्यकता पर भी प्रकाश डाला गया। लचीली स्वास्थ्य प्रणालियों और जीवन रक्षक टीकों, चिकित्सा और निदान में निवेश के महत्व को भी रेखांकित किया।

चिकित्सा पद्धतियों और नवाचार की भारत की मज़बूत संस्कृति पर प्रकाश डालते हुए, उल्लेख किया गया कि भारत के प्रधानमंत्री का 'एक पृथ्वी, एक परिवार, एक भविष्य' का स्पष्ट आह्वान ग्रह-समर्थक दृष्टिकोण है, जो तेज़ी से वैश्वीकृत होती दुनिया के लिए प्रकृति के अनुरूप है।

प्रमुख हस्तक्षेप और विस्तृत विचार-विमर्श पारंपरिक स्वास्थ्य सेवाओं तथा उपचार में इसकी शक्ति के प्रचार और निवारक उपायों पर केंद्रित है। इस बात पर सर्वसम्मति से सहमति बनी कि पारंपरिक उपचार विधियों के साथ आधुनिक चिकित्सा का संयोजन न केवल बीमारी का इलाज करने बल्कि शरीर को समग्र रूप से ठीक करने में अत्यधिक शक्तिशाली तरीका है। प्रतिनिधियों ने बताया कि एकीकृत स्वास्थ्य सेवाएं समय की आवश्यकता है और यह क्षेत्र मज़बूत, उच्च मूल्य तथा उच्च विकास वाला बनने के लिए तैयार है। उनका विचार था कि ये दुनियाभर में मूल्य-आधारित स्वास्थ्य सेवाओं तक समान पहुंच को सक्षम करके सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज प्राप्त करने के लिए एक माध्यम प्रदान करता है। पैनल के सदस्यों ने चिकित्सा पर्यटन को गति देने के लिए सामूहिक रूप से ज्ञान तथा संपत्ति का उपयोग करने में रुचि दिखाई।

जी20 की भारत की अध्यक्षता के तहत स्वास्थ्य कार्यकारी समूह की दूसरी बैठक में डिजिटल स्वास्थ्य और नवाचार का लाभ उठाने के लिए सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज के

लिए नागरिक केंद्रित स्वास्थ्य सेवाओं सबंधी तंत्र पर महत्वपूर्ण विचार-मंथन हुआ। इसने 'आयुष ग्रिड' के ज़रिए पारंपरिक चिकित्सा के लिए व्यापक आईटी आधार के माध्यम से और संयुक्त राष्ट्र निकायों के मार्गदर्शन तथा समर्थन के साथ पारंपरिक चिकित्सा में एआई के मानदंड सुनिश्चित करके सेवा वितरण के एक एकीकृत समग्र स्वास्थ्य सेवा मॉडल पर ज़ोर दिया गया।

इसमें जाने-माने स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने जीवनचक्र-देखभाल ढांचे पर ज़ोर दिया, जो ओपन-सोर्स सॉफ्टवेयर डाटा नवाचारों को सक्षम कर सकता है। राष्ट्रीय सरकारों का मार्गदर्शन करने के लिए दुनिया में एक केंद्रीय संगठन/गठबंधन जैसे सुझाव, क्षेत्रीय कार्यान्वयन केंद्रों के साथ, आर्टिफ़िशियल जनरल इंटेलिजेंस (एजीआई) और एजीआई-सक्षम डिजिटल सार्वजनिक वस्तुओं की ओर प्रतिमान बदलाव को आगे रखा गया। हितधारकों ने डाटा गोपनीयता कानूनों और अन्य नियंत्रणों के माध्यम से प्रौद्योगिकी के रहस्य को उजागर करने और नागरिकों के बीच विश्वास पैदा करने के लिए जी20 सदस्य और आमंत्रित देशों द्वारा साझा किए गए हस्तक्षेपों के साथ, अपनी सर्वोत्तम प्रैक्टिस और स्वास्थ्य प्रशासन में डिजिटल स्वास्थ्य का उपयोग करने के लिए की जा रही कोशिशों को प्रदर्शित करने के लिए ठोस प्रयासों को भी प्रतिध्वनित किया।

स्वास्थ्य ट्रैक प्राथमिकता वाले क्षेत्र

1 **स्वास्थ्य आपात स्थिति की रोकथाम, तैयारी और प्रतिक्रिया (एक स्वास्थ्य और एएमआर पर ध्यान देने के साथ)**

2 **सुरक्षित, प्रभावी, गुणवत्तापूर्ण और किफ़ायती चिकित्सीय प्रत्युपाय (टीके, चिकित्सीय और निदान) तक पहुंच और उपलब्धता पर ध्यान केंद्रित करते हुए फ़ार्मास्युटिकल क्षेत्र में सहयोग को मज़बूत करना।**

3 **डिजिटल स्वास्थ्य नवाचार और समाधान सार्वभौमिक स्वास्थ्य कवरेज में सहायता करने और स्वास्थ्य सेवा वितरण में सुधार करने के लिए।**

Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★

विचार-विमर्श में तकनीकी उपकरणों के विभिन्न विचारोत्तेजक पहलुओं और बेहतर रोगी-सेवाओं के वितरण में उनका उपयोग कैसे किया जा सकता है, इसकी खोज की गई। इस बात पर चर्चा की गई कि अत्यधिक अंत:प्रचलनीय प्रणाली की आवश्यकता है, और राष्ट्रीय डिजिटल परिवर्तन के लिए, राष्ट्रों को व्यक्ति-केंद्रित डिजिटल यात्रा पर ध्यान देना चाहिए। तकनीकी नवोन्मेषकों, सरकारों, गैर-सरकारी संगठनों तथा स्वास्थ्य संगठनों के बीच मज़बूत राजनीतिक इच्छाशक्ति और निवेश को निर्देशित करने के लिए एक समन्वित और समावेशी ढांचे के बीच सहयोग जैसे सुझावों पर चर्चा की गई। गैर-संचारी रोगों (एनसीडी) पर नज़र रखने के लिए राष्ट्रीय एनसीडी पोर्टल और ई-संजीवनी टेली-परामर्श सेवाओं जैसी भारत की सर्वोत्तम प्रथाओं को भी प्रदर्शित किया गया।

डिजिटल डिवाइड को पाटने के लिए 'डिजिटल पब्लिक गुड्स (डीपीजी)' पर एक सत्र में डिजिटल पब्लिक गुड्स के लोकतंत्रीकरण के महत्वपूर्ण तत्व पर प्रकाश डाला गया। वक्ताओं ने सहमति व्यक्त की कि डीपीजी में निवेश से कई गुना लाभ हो सकता है, और डीपीजी के अलावा, यह सुझाव दिया गया कि डिजिटल हस्तक्षेपों द्वारा सुगम किए गए विशेषज्ञ ज्ञान का भी लोकतंत्रीकरण किया जाना चाहिए। यह नोट किया गया कि शासन और नीति, डीपीजी को राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय स्तर पर बढ़ाने में मदद करते हैं, जबकि प्रौद्योगिकी स्थानीय और क्षेत्रीय स्तर पर डीपीजी को बढ़ाने में मदद करती है। इस प्रकार, मज़बूत स्वास्थ्य डाटा गवर्नेंस एक वैश्विक डिजिटल स्वास्थ्य पारिस्थितिकी तंत्र के विकास की बाधाओं को दूर कर सकता है। यह भी उल्लेख किया गया कि देखभाल सार्वभौमिक है, और स्थानीय ज़रूरतों के अनुसार उपयोगकर्ता-सहज प्लेटफॉर्म बनाना प्राथमिकता बनी रहनी चाहिए। डिजिटल स्वास्थ्य पर वैश्विक पहल (जीआईडीएच) को बढ़ावा देने के लिए सामूहिक कार्रवाई, दुनियाभर में संगठनात्मक क्षमताओं को मज़बूत करने और ज़मीनी स्तर पर बेहतर तरीके से तथा तेज़ी से अपनाने के लिए सार्वजनिक स्वास्थ्य केंद्रों के लिए हल्के मानकों को विकसित करने जैसे कई अन्य महत्वपूर्ण सुझावों पर सत्र में चर्चा की गई। .

जी20 की भारत की अध्यक्षता के हेल्थ ट्रैक में चार स्वास्थ्य कार्यकारी समूह बैठकें, एक स्वास्थ्य मंत्रियों की बैठक और जी20 चर्चाओं को समृद्ध तथा पूरक बनाने और समर्थन करने के लिए चार इतर आयोजन शामिल हैं। ❑

स्रोत: पीआईबी

खुले, सुरक्षित, विश्वसनीय और जवाबदेह इंटरनेट की ओर

भारत सरकार ने ऑनलाइन गेमिंग और सरकारी कामकाज के संबंध में झूठी तथा भ्रामक जानकारी के प्रसार से संबंधित सूचना प्रौद्योगिकी (इंटरमीडियरी दिशानिर्देश और डिजिटल मीडिया आचार संहिता) नियम, 2021 में संशोधन अधिसूचित किया है।

इन संशोधनों का उद्देश्य ऑनलाइन गेम और सरकारी कामकाज से संबंधित फर्जी या झूठी भ्रामक जानकारी के संबंध में ऑनलाइन गेमिंग और सोशल मीडिया इंटरमीडियरी द्वारा अतिरिक्त सावधानी बरतना है। माता-पिता, स्कूल के शिक्षकों, शिक्षाविदों, छात्रों, गेमर्स तथा गेमिंग उद्योग संघों और बाल अधिकार निकायों आदि सहित कई हितधारकों के साथ व्यापक विचार-विमर्श के बाद इन संशोधनों का मसौदा तैयार किया गया है।

भारत सरकार (बिजनेस नियमों का आवंटन), 1961 के तहत पिछले साल 23 दिसंबर को इलेक्ट्रॉनिक्स और सूचना प्रौद्योगिकी मंत्रालय को ऑनलाइन गेमिंग नियमों से संबंधित मामला आवंटित किया गया था। मंत्रालय ने एक पखवाड़े के भीतर आईटी नियमों में संशोधन का मसौदा तैयार किया और उन्हें 2 जनवरी, 2023 को परामर्श के लिए अपलोड किया। 11, 17 जनवरी और 16 फरवरी, 2023 को हितधारकों के साथ बैठकें आयोजित की गईं।

प्रमुख बिंदु

1. संशोधित नियमों के अनुसार, मध्यस्थों के लिए यह अनिवार्य कर दिया गया है कि वे किसी भी ऐसी ऑनलाइन गेम को होस्ट, प्रकाशित या साझा न करने के लिए उचित प्रयास करें जिससे उपयोगकर्ता को नुकसान हो सकता है, या जिसे केंद्र सरकार द्वारा नामित ऑनलाइन गेमिंग स्व-नियामक निकाय/निकायों द्वारा अनुमति योग्य ऑनलाइन गेम के रूप में सत्यापित नहीं किया गया है। उन्हें यह भी सुनिश्चित करना होगा कि कोई भी विज्ञापन या सरोगेट विज्ञापन या ऑनलाइन गेम का प्रचार, जो एक अनुमत ऑनलाइन गेम नहीं है, उसके प्लेटफॉर्म पर नहीं डाला जाता है।

2. स्व-नियामक निकाय के पास पूछताछ करने और खुद को संतुष्ट करने का अधिकार होगा कि ऑनलाइन गेम में किसी भी परिणाम पर दांव लगाना शामिल नहीं है, ऑनलाइन गेमिंग मध्यस्थ और गेम नियमों का अनुपालन करता है, अनुबंध के लिए सक्षम होने के लिए कानून के तहत आवश्यकताएं और (वर्तमान में 18 वर्ष), स्व-नियामक निकाय द्वारा उपयोगकर्ता के नुकसान के प्रति सुरक्षा उपायों के बारे में बनाया गया एक ढांचा, जिसमें मनोवैज्ञानिक नुकसान, माता-पिता के नियंत्रण के माध्यम से सुरक्षा के उपाय, आयु-रेटिंग तंत्र और उपयोगकर्ताओं को गेम की लत के जोखिम से बचाने के उपाय शामिल हैं।

3. संशोधित नियम वास्तविक धन से जुड़े ऑनलाइन गेम के संबंध में ऑनलाइन गेमिंग मध्यस्थों पर अतिरिक्त दायित्व भी डालते हैं। इनमें ऐसे खेलों पर स्व-नियामक निकाय द्वारा सत्यापन चिह्न प्रदर्शित करना; अपने उपयोगकर्ताओं को जमा की वापसी, अर्जित राशि के निर्धारण तथा वितरण, शुल्क तथा अन्य देय शुल्कों के लिए नीति के बारे में सूचित करना; उपयोगकर्ताओं के केवाईसी विवरण प्राप्त करना; और उपयोगकर्ताओं को तीसरे पक्ष द्वारा क्रेडिट या वित्तपोषण सक्षम नहीं करना शामिल है। यदि केंद्र सरकार उपयोगकर्ताओं या अन्य निर्दिष्ट आधारों के हित में अधिसूचना जारी करती है, तो वही नियम और दायित्व उन खेलों पर भी लागू होंगे जिनमें उपयोगकर्ता को अर्जित राशि के लिए कोई जमा करने की आवश्यकता नहीं है।

4. सरकार कई स्व-नियामक निकायों को अधिसूचित कर सकती है, जो ऑनलाइन गेमिंग उद्योग के प्रतिनिधि होंगे, लेकिन यह उनके सदस्यों से दूरी बनाते हुए कार्य करेगा, और एक बोर्ड जिसमें निदेशक शामिल होंगे जो हितों के टकराव से मुक्त हैं और सभी प्रासंगिक हितधारकों और विशेषज्ञों का प्रतिनिधित्व करते हैं, जिनमें ऑनलाइन गेम उपयोगकर्ता, शिक्षाविद्, मनोविज्ञान या मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ, आईसीटी विशेषज्ञ, बाल अधिकार संरक्षण अनुभव वाले व्यक्ति और सार्वजनिक नीति तथा प्रशासन के प्रासंगिक क्षेत्रों में अनुभव रखने वाले व्यक्ति शामिल हैं। नियम, पर्याप्त संख्या में स्व-नियामक निकायों को नामित किए जाने के बाद, लागू करने के लिए दायित्व प्रदान करते हैं, ताकि ऑनलाइन गेमिंग उद्योग के पास अपने दायित्वों का पालन करने के लिए पर्याप्त समय हो।

5. संशोधित नियम अब मध्यस्थों के लिए यह भी अनिवार्य बनाते हैं कि वे केंद्र सरकार के किसी भी व्यवसाय के संबंध में फर्जी, झूठी या भ्रामक जानकारी को प्रकाशित, साझा या होस्ट न करें। इन फर्जी, झूठी या भ्रामक जानकारियों की पहचान केंद्र सरकार की अधिसूचित तथ्य जांच इकाई द्वारा की जाएगी। यह ध्यान दिया जाना चाहिए कि मौजूदा आईटी नियमों में पहले से ही मध्यस्थों को ऐसी किसी भी जानकारी को होस्ट, प्रकाशित या साझा नहीं करने के लिए उचित प्रयास करने की आवश्यकता है जो स्पष्ट रूप से गलत और असत्य या प्रकृति में भ्रामक है।

6. नियम पहले से ही मध्यस्थों पर यह दायित्व डालते हैं कि वे ऐसी किसी भी जानकारी को होस्ट, प्रकाशित या साझा न करने के लिए उचित प्रयास करें जो स्पष्ट रूप से गलत, असत्य या भ्रामक प्रकृति की हो। ❑

स्रोत: पीआईबी

Elite Academy For Education & Training Pvt. Delhi

Elite Academy for Education & Training Pvt. Ltd. ★ Delhi ★ 2023

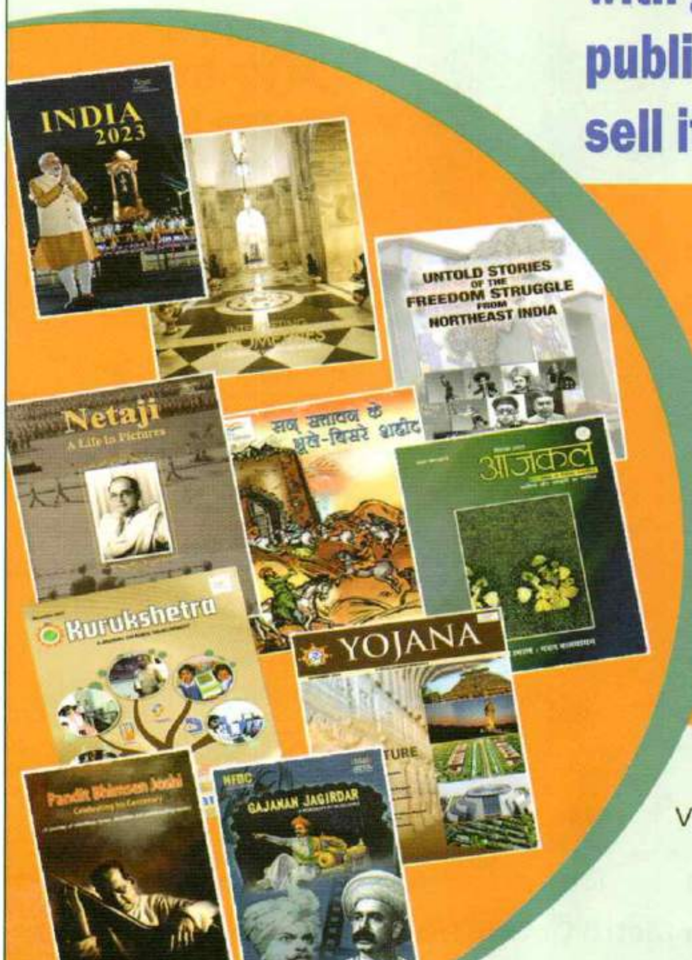
Publications Division
Ministry of Information & Broadcasting
Government of India

आज़ादी का अमृत महोत्सव

Invites applications for empanelling

E-Resource Aggregators (ERA)

Opportunity to associate with government's premier publishing house and sell its e-Publications



Features:

- Providing access to highly sought after e-books and e-journals of the Division
- Assured 30% share in revenue
- Zero investment
- Nominal registration fee of Rs. 2000/-

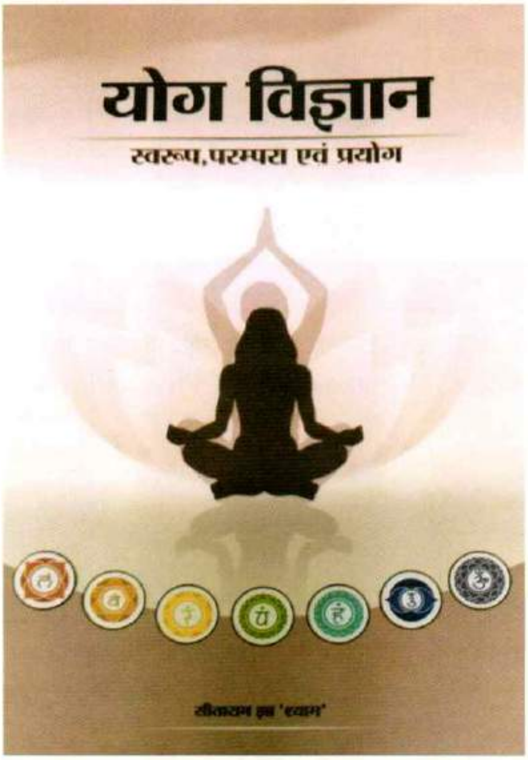
For more information
Visit www.publicationsdivision.nic.in

Contact us
Business Wing
011- 24365609
businesswng@gmail.com
Room No. 758, Soochna Bhawan, Lodhi Road, New Delhi 110003

योग विज्ञान : स्वरूप, परम्परा एवं प्रयोग

लेखक : सीताराम झा 'श्याम'

मूल्य : 225 रुपये, प्रकाशक : प्रकाशन विभाग



Elite Academy For Education & Training Pvt. Ltd. Delhi

'योग', यह शब्द जब भी कानों में पड़ता है, तो मन में सहज ही अलग-अलग आसनों व मुद्राओं को धारण किए लोगों की छवियां उभरने लगती हैं। ऐसा क्यों होता है? क्योंकि एक सामान्य जीवनचर्या वाला व्यक्ति अपने आसपास योग को इसी रूप में देखता है। लेकिन 'योग विज्ञान' की दृष्टि से देखें तो मुद्राएं व आसन 'योग' का एक अंग मात्र हैं, जो योग के प्रायोगिक पक्ष को दर्शाते हैं। इस प्रायोगिक पक्ष से परे भी योग का एक विशद संसार है, जो आत्मसाक्षात्कार कराता है, मन पर नियंत्रण सिखाता है और परहित चिन्तन में सुख की अनुभूति कराता है। योग का मूल उद्देश्य ही है आत्मसाक्षात्कार से परमात्मसाक्षात्कार। यानी स्वयं में ईश्वरीय चेतना का वास मानते हुए उस चेतना की अनुभूति करना।

योग पर केंद्रित प्रकाशन विभाग की नवीनतम प्रस्तुति 'योग विज्ञान : स्वरूप, परम्परा एवं प्रयोग' अवधारणा के स्तर पर योग के सैद्धान्तिक और आध्यात्मिक पक्ष से परिचय कराती है। वरिष्ठ साहित्यकार डॉ. सीताराम झा 'श्याम' की यह पुस्तक योग के उद्‌भव, विकास, प्राचीन शास्त्रों में उसके स्वरूप वर्णन और सामाजिक समस्याओं के निदान में उसकी उपयोगिता पर प्रकाश डालती है।

विषयवस्तु के स्तर पर यह पुस्तक योगवाशिष्ठ, योगसूत्र, श्रीमद्‌भगवद्‌गीता, मनुस्मृति, महाभारत, वेदों, पुराणों, आरण्यकों और उपनिषदों आदि प्राचीन ग्रंथों में वर्णित योग की अवधारणा और स्वरूप का परिचय देती है। साथ ही 'अष्टांग योग' यानी यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधि का महत्व बताते हुए उन्हें साधने का मार्ग भी दिखाती है।

पुस्तक मूल रूप से आसनों और प्राणायाम द्वारा सरलता से ध्यान की अवस्था में जाने, चित्त को स्थिर बनाने और सत्कार्यों में आनंद पाने की न सिर्फ प्रेरणा देती है, बल्कि शास्त्रीय ग्रंथों के विस्तृत संदर्भों व उद्धरणों के सहारे तन-मन को साधने की प्रायोगिक विधियां भी बताती है।

144 पृष्ठों की इस पुस्तक में कुल आठ पाठ हैं, जो क्रमश: योग की परम्परा, उसके स्वरूप, प्रकार, प्रयोग, भौतिक जीवन में लाभ और विश्वशान्ति में उपयोग पर केंद्रित हैं। समग्रता में यह पुस्तक लेखक के विशद अध्ययन, गहन अभ्यास, दीर्घ अनुभव और शोध का प्रतिफल है। पुस्तक की साज-सज्जा आकर्षक है और 225 रुपये मूल्य के साथ इसे पेपरबैक संस्करण में प्रस्तुत किया गया है। ❑

हमारी पत्रिकाएं

योजना | YOJANA | যোজনা | યોજના | യോജന | ಯೋಜನಾ | कुरुक्षेत्र | যোজনা | திட்டம் | Kurukshetra | యోజన | یوجنا | ଯୋଜନା | آجکل | पयोजवा | आजकल | बाल भारती

योजना
विकास को समर्पित मासिक
(हिंदी, अंग्रेज़ी तथा 10 अन्य भारतीय भाषाओं में)

प्रकाशन विभाग
सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय
भारत सरकार

कुरुक्षेत्र
ग्रामीण विकास पर मासिक
(हिंदी और अंग्रेज़ी)

आजकल
साहित्य एवं संस्कृति का मासिक
(हिंदी तथा उर्दू)

बाल भारती
बच्चों की मासिक पत्रिका
(हिंदी)

Elite Academy For Education Training Pvt Ltd ★ Delhi ★

घर पर हमारी पत्रिकाएं मंगाना है काफी आसान...

आपको सिर्फ नीचे दिए गए 'भारत कोष' के लिंक पर जा कर पत्रिका के लिए ऑनलाइन डिजिटल भुगतान करना है-
https://bharatkosh.gov.in/Product/Product

सदस्यता दें

प्लान	योजना या कुरुक्षेत्र या आजकल		बाल भारती	
वर्ष	साधारण डाक	ट्रैकिंग सुविधा के साथ	साधारण डाक	ट्रैकिंग सुविधा के साथ
1	₹ 230	₹ 434	₹ 160	₹ 364

ऑनलाइन के अलावा आप डाक द्वारा डिमांड ड्राफ्ट, भारतीय पोस्टल आर्डर या मनीआर्डर से भी प्लान के अनुसार निर्धारित राशि भेज सकते हैं। डिमांड ड्राफ्ट, भारतीय पोस्टल ऑडर या मनीआर्डर '**अपर महानिदेशक, प्रकाशन विभाग, सूचना एवं प्रसारण मंत्रालय**" के पक्ष में **नई दिल्ली** में देय होना चाहिए।

अपने डीडी, पोस्टल आर्डर या मनीआर्डर के साथ नीचे दिया गया 'सदस्यता कूपन" या उसकी फोटो कॉपी में सभी विवरण भरकर हमें भेजें। भेजने का पता है-
संपादक, पत्रिका एकांश, प्रकाशन विभाग, कक्ष सं. 779, सूचना भवन, सीजीओ कॉम्प्लेक्स, लोधी रोड, नई दिल्ली-110003

अधिक जानकारी के लिए ईमेल करें- pdjucir@gmail.com

हमसे संपर्क करें- **फोन : 011-24367453** (सोमवार से शुक्रवार सभी कार्य दिवस पर प्रात: साढ़े नौ बजे से शाम छह बजे तक)

कृपया नोट करें कि सदस्यता शुल्क प्राप्त होने के बाद सदस्यता शुरू होने में कम से कम आठ सप्ताह लगते हैं। कृपया इतने समय प्रतीक्षा करें और पत्रिका न मिलने की शिकायत इस अवधि के बाद करें।

सदस्यता कूपन (नई सदस्यता/नवीकरण/पते में परिवर्तन)

कृपया मुझे 1 वर्ष के प्लान के तहत .... पत्रिका .... भाषा में भेजें।

नाम (साफ व बड़े अक्षरों में) ....

पता : ....

.... ज़िला .... पिन ....

ईमेल .... मोबाइल नं. ....

डीडी/पीओ/एमओ सं. .... दिनांक .... सदस्यता सं. ....

...कवर-2 का शेष

मिशन लाइफ : स्थिरता की ओर तीन मुख्य बदलाव

मांग में परिवर्तन (प्रथम चरण) - विश्वभर में प्रत्येक व्यक्ति को अपने दैनिक जीवन में साधारण किन्तु प्रभावी पर्यावरण हितैषी कार्य करने के लिए प्रोत्साहित करना।

आपूर्ति में परिवर्तन (द्वितीय चरण) - वैयक्तिक माँग में बड़े पैमाने पर आया परिवर्तन धीरे-धीरे उद्योगों और बाज़ार को परिवर्तित माँग के अनुरूप खरीद और आपूर्ति करने को प्रोत्साहित करेगा।

नीति में परिवर्तन (तृतीय चरण) - भारत और विश्व में माँग एवं आपूर्ति में बदलाव लाकर लाइफ अभियान की दीर्घकालिक दृष्टि, औद्योगिक तथा सरकार के स्तर पर बड़े पैमाने पर सतत खपत और उत्पादन में परिवर्तन को प्रोत्साहित करेगा।

ये ऐसे काम करते हैं।

लाइफ, भारत की पर्यावरण-हितैषी संस्कृति और पारंपरिक प्रथाओं पर आधारित है। इसकी रूपरेखा नीचे दी गई है:

- अनेक भारतीय पारंपरिक प्रथाएं जैसे जलवायु अनुकूलक वास्तुशिल्प, हाथ धोना और कपड़ों को धूप में सुखाना बिजली खपत कम करते हैं, साथ ही पेड़-पौधे आधारित खाद्य पदार्थों को वरीयता देना भी लाइफ की नींव का कार्य कर सकते हैं।
- भारत में स्थानीय परिस्थितियों के अनुरूप कई अनूठी जल संचयन तकनीकें देशभर में अपनाई जाती हैं। इनमें गुजरात और राजस्थान के सीढ़ीदार कुएं, तमिलनाडु के भूमिगत टंका (टैंक), राजस्थान के जोहड़ (चैक डैम) और नगालैंड की ज़ाबो प्रणाली शामिल हैं जिनमें सीढ़ीदार पहाड़ियों पर तालाब जैसी संरचनाओं में जल संचयन किया जाता है।
- खाना पकाने और परोसने के लिए आमतौर पर मिट्टी के बर्तनों का उपयोग होता है। देशभर में, सड़क किनारे ढाबों में पत्तों के बने दौने और पत्तलों पर भोजन और मिट्टी के बने कुल्हड़ों में आज भी चाय परोसी जाती है जो बायोडिग्रेडेबल हैं।

मिशन लाइफ का प्रभाव

2022-23 से 2027-28 की अवधि में एक अरब भारतीय इसे सामान्य दैनिक जीवन के रूप में अपनाएंगे तो अनुमान लगा सकते हैं कि लाइफ कार्यों का प्रभाव कितना महत्वपूर्ण होगा, जैसा कि कुछ चुने हुए उदाहरणों के साथ नीचे देखा जा सकता है:

लाल बत्ती/रेलवे क्रॉसिंग पर कार, स्कूटर का इंजन बन्द करके 22.5 अरब KWH ऊर्जा तक की बचत हो सकती है।	**उपयोग में न आ रहा बहता नल बन्द करके 9 खरब लीटर पानी बचाया जा सकता है।**	**खरीदारी के लिए प्लास्टिक थैले की बजाय कपड़े का थैला उपयोग करके 37.50 करोड़ टन ठोस कचरा भूमि-भराव में जाने से रोका जा सकता है।**	**बेकार हो चुके उपकरण अपने निकटतम रिसायकल इकाई में देने से 7.5 करोड़ टन ई-कचरा फिर से उपयोग में लाया जा सकता है।**	**बेकार भोजन घर पर कम्पोस्ट करने से 15 अरब टन खाद्य पदार्थ भूमि भराव में जाने से रोका जा सकता है।**

(स्रोत: पीआईबी)