

आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका Aarogyam Swasthya Patrika

अप्रैल 2026

आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः

वर्ष 02, अंक 01



डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय

कड़वड़, नागौर रोड, राष्ट्रीय राजमार्ग सं. 65, जोधपुर (राज.)

Phone : 0291-2795312, Fax : 0291-2795300

E-mail : rau_jodhpur@yahoo.co.in

Website : <https://rauonline.in>



विश्वविद्यालय में गंजेपन व बाल झड़ने का ईलाज़ हेतु नई पीआरपी यूनिट शुरू



कुलगुरु के जन्मदिवस पर विश्वविद्यालय में पौधारोपण से स्वास्थ्य संरक्षण का संदेश



स्वर्णप्राशन शिविर आयोजित



विश्वविद्यालय एवं एमडीएस यूनिवर्सिटी, अजमेर के मध्य एमओयू सम्पन्न



स्वामी विवेकानंद के विचारों से सशक्त युवा शक्ति



पंचकर्म विभाग में निःशुल्क बोन मिनरल डेंसिटी जांच शिविर आयोजित

आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका अनुक्रमणिका

1.	अनुक्रमणिका	1
2.	कुलपति सन्देश	2
3.	सम्पादकीय	3
4.	बाल्यावस्था में विशिष्ट अधिगम अक्षमता (Specific Learning Disabilities) : बाल विकास एवं शिक्षा पर प्रभाव का वैज्ञानिक एवं आयुर्वेदिक विश्लेषण डॉ. राहुल पांडे, प्रो. (डॉ.) हरीश कुमार सिंघल	4
5.	सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित शिशु का पारिवारिक दृष्टिकोण: एक व्यापक विश्लेषण डॉ. मन्जु नेमीवाल, डॉ. हरीश सिंघल	16
6.	शिगु (सहजन/Moringa)—एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषध डॉ. सरोज चौधरी, डॉ. चंदन सिंह, डॉ. मनोज कुमार अदलखा	22
7.	आयुर्वेद शिक्षा में नई शिक्षा नीति 2020 का महत्त्व डॉ. प्राची वर्मा, डॉ. कल्पना पाटनी	24
8.	आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में क्रोनिक किडनी डिज़ीज़ (CKD)—एक समीक्षा डॉ. नीतू शर्मा, डॉ. ब्रह्मानन्द शर्मा	27
9.	सोशल मीडिया और डिजिटल गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग का सामाजिक, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव तथा उसके समाधान डॉ. राकेश कुमार शर्मा, डॉ. ऋद्धीश भारद्वाज	31
10.	वसंत ऋतुचर्या: शरीर में शरीरक्रियात्मक परिवर्तन और दोष स्थिति का आयुर्वेदिक विवेचन प्रो. (डॉ.) दिनेश चन्द्र शर्मा, डॉ. पूजा पारीक, डॉ. चाँदनी गोयल	36
11.	आधुनिक जीवनशैली और रीढ़ की हड्डी का स्वास्थ्य डॉ. अक्षयकुमार हरिश्चंद्र गायकवाड, डॉ. कल्पना राजे	40
12.	अस्पताल में स्वास्थ्यकर्मी की संक्रमण से सुरक्षा एवं नियंत्रण के अनिवार्य उपाय प्रो. (डॉ.) गोविन्द प्रसाद गुप्ता, डॉ. अंकिता आचार्य	42
13.	आधुनिक युग में तनाव एवं दीर्घकालिक तनाव: कारण, दुष्प्रभाव और समग्र प्रबंधन डॉ. ऋद्धीश भारद्वाज	46
14.	उदर रोगों से बचाव डॉ. राजेश कुमार गुप्ता	51

सम्पादक मण्डल

संरक्षक	प्रो. (वैद्य) गोविंद सहाय शुक्ल, कुलगुरु
सह संरक्षक	प्रो. चन्दन सिंह, प्राचार्य, पीजीआईए श्री अखिलेश कुमार पिपल, कुलसचिव श्री अतुल बल रतनू, नियन्त्रक (वित्त)
सम्पादक	डॉ. राकेश कुमार शर्मा निदेशक, मानव संसाधन विकास केन्द्र
सह सम्पादक	डॉ. मनोज कुमार अदलखा, उपकुलसचिव

सहायक सम्पादक

आयुर्वेद	होम्योपैथी	योग	यूनानी
प्रो. देवेन्द्र सिंह चाहर	डॉ. मनाली त्यागी	डॉ. चन्द्रभान शर्मा	डॉ. नाज़िया शमशाद
प्रो. हरीश कुमार सिंघल	डॉ. पुनीत शाह	डॉ. किशोरी लाल शर्मा	डॉ. सैयद मुजीबुर्रहमान
डॉ. हेमन्त राजपुरोहित	डॉ. तनुज राजवंशी	डॉ. विनोद गौतम	डॉ. फिरोज खान
	प्रो. राजेश कुमावत	डॉ. मार्कण्डेय सिंह	डॉ. मो. अकमल

कुलगुरु सन्देश



वर्तमान युग तीव्र परिवर्तन, वैज्ञानिक उन्नति और जीवनशैली में अभूतपूर्व बदलावों का युग है। जहाँ एक ओर आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने अनेक जटिल रोगों के निदान और उपचार में महत्वपूर्ण उपलब्धियाँ हासिल की हैं, वहीं दूसरी ओर जीवनशैली जनित रोगों, मानसिक तनाव, पर्यावरणीय असंतुलन तथा दीर्घकालिक रोगों की बढ़ती प्रवृत्ति ने मानव स्वास्थ्य के समक्ष नई चुनौतियाँ प्रस्तुत की हैं। ऐसे समय में आयुष चिकित्सा पद्धतियाँ, विशेषकर आयुर्वेद, केवल उपचार की प्रणाली नहीं बल्कि समग्र जीवन दर्शन के रूप में पुनः वैश्विक मंच पर प्रतिष्ठित हो रही हैं। वर्तमान में पारम्परिक ज्ञान और आधुनिक आवश्यकताओं के बीच संतुलन स्थापित करना समय की प्रमुख आवश्यकता बन गया है।

इस संदर्भ में, डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह विश्वविद्यालय न केवल पारंपरिक ज्ञान के संरक्षण का केंद्र है, बल्कि आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ आयुर्वेद के सिद्धांतों के सत्यापन, शोध एवं नवाचार का भी अग्रणी संस्थान है। यहाँ शिक्षा, अनुसंधान और चिकित्सकीय सेवाओं का समन्वय आयुर्वेद को वैश्विक स्तर पर सशक्त बनाने में योगदान दे रहा है।

इसी विचार को केंद्र में रखकर विश्वविद्यालय की स्वास्थ्य पत्रिका का यह अंक तैयार किया गया है। इसमें ऐसे विविध विषयों को सम्मिलित किया गया है जो न केवल आयुष चिकित्सा पद्धतियों के पारंपरिक ज्ञान को प्रस्तुत करते हैं, बल्कि वर्तमान समय की आवश्यकताओं के अनुरूप स्वास्थ्य के व्यावहारिक आयामों को भी सामने लाते हैं। इस अंक में विशेषज्ञों के विचार, शोध आधारित लेख, जनस्वास्थ्य से जुड़े विषय तथा विद्यार्थियों के नवाचारपूर्ण दृष्टिकोण को भी स्थान दिया गया है। आज आवश्यकता इस बात की है कि हम आयुर्वेद को केवल परंपरा के रूप में न देखें, बल्कि इसे वैज्ञानिक दृष्टिकोण से समझें, प्रमाणित करें और वैश्विक स्वास्थ्य प्रणाली में समुचित स्थान दिलाएँ। इसके लिए गुणवत्तापूर्ण अनुसंधान, मानकीकरण, और साक्ष्य-आधारित चिकित्सा पद्धतियों का विकास अत्यंत आवश्यक है।

यह प्रसन्नता का विषय है कि शिक्षकों, शोधार्थियों और विद्यार्थियों की सक्रिय सहभागिता से यह पत्रिका निरंतर समृद्ध हो रही है। यह सहयोग न केवल शैक्षणिक गतिविधियों को सुदृढ़ करता है, बल्कि समाज में स्वास्थ्य के प्रति सकारात्मक दृष्टिकोण विकसित करने में भी सहायक सिद्ध होता है। यह महत्वपूर्ण है कि युवा पीढ़ी आयुर्वेद को अपनाए, समझे और इसके विकास में सक्रिय भागीदारी निभाए। विश्वविद्यालयों, शोध संस्थानों और चिकित्सकों की यह सामूहिक जिम्मेदारी है कि वे आयुर्वेद के ज्ञान को आधुनिक संदर्भों में प्रासंगिक बनाएँ।

हमें विश्वास है कि स्वास्थ्य पत्रिका का यह अंक पाठकों के लिए उपयोगी चिंतन, नई दृष्टि और प्रेरणा प्रदान करेगा तथा स्वस्थ व दीर्घ जीवन की दिशा में एक सार्थक कदम सिद्ध होगा।

आप सभी के स्वस्थ, सक्रिय एवं संतुलित जीवन की मंगलकामनाओं सहित।

शुभकामनाओं सहित,
प्रो. (वैद्य) गोविंद सहाय शुक्ल
कुलगुरु

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन्
राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

सम्पादकीय



स्वास्थ्य मानव जीवन की सबसे मूल्यवान संपदा है। आयुर्वेद ने हजारों वर्षों पूर्व ही यह स्पष्ट कर दिया था कि स्वस्थ व्यक्ति ही समाज, राष्ट्र और विश्व के विकास में सार्थक योगदान दे सकता है। वर्तमान समय में तीव्र गति से बदलती जीवनशैली, असंतुलित आहार, मानसिक तनाव तथा पर्यावरणीय प्रदूषण ने मानव स्वास्थ्य के समक्ष नई चुनौतियाँ प्रस्तुत की हैं। इन परिस्थितियों में आयुर्वेद की समग्र एवं वैज्ञानिक दृष्टि हमें संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने की दिशा प्रदान करती है। आयुर्वेद का मूल सिद्धांत "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनम्" आज भी उतना ही प्रासंगिक है जितना सहस्रों वर्ष पूर्व था। यह केवल रोग निवारण तक सीमित नहीं है, बल्कि शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को स्थापित करने का मार्ग प्रशस्त करता है। आधुनिक समय में जब मनुष्य प्रकृति से दूर होता जा रहा है, तब आयुर्वेद हमें पुनः

प्रकृति के समीप ले जाकर स्वास्थ्य के मूल तत्त्वों से परिचित कराता है।

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर निरंतर आयुष के संरक्षण, संवर्धन एवं प्रसार हेतु प्रतिबद्ध है। विश्वविद्यालय द्वारा गुणवत्तापूर्ण शिक्षा, उन्नत शोध, नवाचार तथा सामुदायिक स्वास्थ्य सेवाओं के माध्यम से आयुर्वेद को जन-जन तक पहुँचाने का प्रयास किया जा रहा है। साथ ही विद्यार्थियों को आधुनिक वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ आयुष विधाओं का ज्ञान प्रदान कर उन्हें भविष्य की स्वास्थ्य चुनौतियों के समाधान हेतु सक्षम बनाया जा रहा है।

इसी प्रसंग में विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित "आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका" का यह नवीन अंक न केवल आयुर्वेद बल्कि अन्य आयुष पद्धतियों के इसी व्यापक दृष्टिकोण को समाज तक पहुँचाने का एक सशक्त माध्यम है। यह पत्रिका स्वास्थ्य शिक्षा, रोग प्रतिरोध, जीवनशैली प्रबंधन, योग एवं प्राकृतिक जीवन पद्धति जैसे विषयों को सरल एवं व्यवहारिक रूप में प्रस्तुत कर पाठकों को स्वास्थ्य के प्रति जागरूक करने का कार्य कर रही है। इस पत्रिका का उद्देश्य केवल जानकारी प्रदान करना नहीं, बल्कि एक ऐसा मंच तैयार करना है जहाँ परंपरा और विज्ञान का समन्वय हो सके। हम इस पत्रिका के माध्यम से निम्नलिखित लक्ष्यों को साकार करने के लिए प्रतिबद्ध हैं:

- स्वास्थ्य के प्रति जनजागरूकता को बढ़ावा देना,
- आयुर्वेदिक सिद्धांतों का सरल एवं वैज्ञानिक व्याख्यान प्रस्तुत करना,
- आधुनिक शोधों एवं नैदानिक अध्ययनों को प्रोत्साहित करना,
- आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी एवं सिद्ध जैसी विविध आयुष चिकित्सा पद्धतियों के बीच समन्वय स्थापित करना।

अंत में, मैं सभी शोधकर्ताओं, शिक्षकों, चिकित्सकों और विद्यार्थियों से आग्रह करता हूँ कि वे इस ज्ञान परंपरा को आगे बढ़ाने में अपनी सक्रिय भूमिका निभाएँ। यह केवल एक चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि भारतीय सांस्कृतिक धरोहर का अमूल्य अंग है, जिसे संरक्षित करना और विकसित करना हमारा कर्तव्य है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह अंक आयुष के मूल सिद्धांतों को जनमानस तक पहुँचाने में सहायक सिद्ध होगा तथा स्वस्थ, जागरूक एवं संतुलित समाज के निर्माण में महत्वपूर्ण योगदान देगा। आपके सहयोग, सुझाव और सहभागिता से यह पत्रिका निरंतर प्रगति के पथ पर अग्रसर रहेगी, यही हमारी कामना है।

शुभकामनाओं सहित,
(डॉ. राकेश कुमार शर्मा)
संपादक एवं निदेशक
मानव संसाधन विकास केन्द्र
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन्
राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

बाल्यावस्था में विशिष्ट अधिगम अक्षमता (Specific Learning Disabilities): बाल विकास एवं शिक्षा पर प्रभाव का वैज्ञानिक एवं आयुर्वेदिक विश्लेषण

1

डॉ. राहुल पांडे¹, प्रो. (डॉ.) हरीश कुमार सिंघल²

प्रस्तावना (Abstract)

विशिष्ट अधिगम अक्षमता (SLD) मस्तिष्क के विकास से जुड़ी ऐसी समस्याओं का समूह है, जो सामान्य बुद्धि और पढ़ाई के पूरे अवसर मिलने के बावजूद, पढ़ने, लिखने और गणित में लगातार मुश्किलों के रूप में दिखाई देती है। यह अक्षमता बच्चों की पढ़ाई-लिखाई (शैक्षणिक कार्य), आत्म-सम्मान और जीवन की गुणवत्ता को गंभीर रूप से प्रभावित करती है। इसके मुख्य प्रकारों में डिस्लेक्सिया (पढ़ने में कठिनाई), डिस्कैल्कुलिया (गणित में कठिनाई) और डिस्ग्राफिया (लिखने में कठिनाई) शामिल हैं। इसके कारण मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली (न्यूरोलॉजिकल), अनुवांशिकता, मानसिक विकास में देरी और पर्यावरण से जुड़े कारक माने जाते हैं। आधुनिक उपचार पद्धतियों में विशेष शिक्षा, सुधारात्मक पढ़ाई और बहु-इंद्रिय शिक्षण तकनीकों (कई इंद्रियों के जरिए सीखना) का उपयोग किया जाता है। वहीं, आयुर्वेद के अनुसार दिमाग तेज करने वाली जड़ी-बूटियों जैसे ब्राह्मी, शंखपुष्पी, मंडूकपर्णी, अश्वगंधा और मुलेठी (यष्टिमधु) का प्रयोग याददाश्त, समझ और सोचने-समझने की क्षमता को बेहतर बनाने के लिए किया जाता है। पंचकर्म चिकित्सा में शिरोधारा, नस्य कर्म और बस्ति जैसी प्रक्रियाएँ मन और तंत्रिका तंत्र को शुद्ध व शांत करके मानसिक स्थिरता देती हैं। साथ ही, खान-पान और दिनचर्या के नियमों पर जोर देकर समग्र मानसिक स्वास्थ्य को मजबूत बनाया जाता है। यह लेख वैज्ञानिक और आयुर्वेदिक दोनों दृष्टिकोणों के विश्लेषण के आधार पर एक समन्वित उपचार योजना पेश करता है, जो बच्चों में सीखने की क्षमता बढ़ाने और उनके सोचने-समझने के कौशल को विकसित करने के लिए प्रभावी मार्गदर्शन देता है।

सामान्य परिचय (Introduction)

मानव मस्तिष्क में लगभग 86 अरब तंत्रिका कोशिकाएँ (न्यूरॉन्स) होती हैं, और उसमें सीखने की क्षमता का अपना सबसे महत्वपूर्ण विकासात्मक गुण होता है। यही क्षमता हमारे आसपास की संवेदनाओं को पूरी सभ्यता में बदल देती है। मनुष्य कैसे ज्ञान और हुनर हासिल करता है, दुनिया को कैसे महसूस करता है, आदतों को कैसे बनाता और बदलता है और मुश्किल समस्याओं को कैसे सुलझाता है। सीखने की इस प्रक्रिया के बारे में जानने की इच्छा मानवता जितनी ही पुरानी है। शॉर्टर ऑक्सफोर्ड इंग्लिश डिक्शनरी (1959) सीखने को ऐसे परिभाषित करती है: “किसी चीज का ज्ञान या कौशल पढ़ाई, अनुभव या सिखाए जाने से प्राप्त करना”। इस परिभाषा के मुताबिक, सीखना एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है जो जीवन भर चलती रहती है। यह कहावत हमेशा सच साबित होती रही है सीखने से ही दिमाग का विकास होता है।

बच्चे की शैक्षिक यात्रा विकास का एक अहम दौर होती है, जिसमें उसका ज्ञान बढ़ता है, सोचने-समझने का कौशल विकसित होता है और वह सामाजिक रूप से जुड़ता है। इस पूरी प्रक्रिया की बुनियाद पढ़ने, लिखने और गिनती-हिसाब करने की क्षमता है। विशिष्ट सीखने की अक्षमताएँ (एस.एल.डी.) दिमागी विकास से जुड़ी ऐसी स्थितियाँ हैं, जिनमें बच्चे की बुद्धि सामान्य होने और पढ़ाई के पूरे मौके मिलने के बावजूद, पढ़ने, लिखने या गणित जैसे मूलभूत कौशलों को सीखने और इस्तेमाल करने में लगातार मुश्किलें आती हैं। ये चुनौतियाँ बच्चे के अपने तंत्र से पैदा होती हैं और माना जाता है कि इनका कारण केंद्रीय तंत्रिका तंत्र की प्रक्रिया में कोई रुकावट होती है। ये अक्षमताएँ बच्चे की पढ़ाई, आत्मविश्वास और जीवन की समग्र गुणवत्ता को गहराई से प्रभावित कर सकती हैं, इसलिए जल्दी और प्रभावी मदद मिलना बेहद जरूरी है।

यह समझना महत्वपूर्ण है कि विशिष्ट सीखने की अक्षमताएँ कोई कमी या दोष नहीं, बल्कि दिमागी विकास के अलग

पीजी स्कॉलर¹, प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष²

स्नातकोत्तर कौमारभृत्य विभाग, पीजीआईए, डॉ. एस आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर.

तरीके हैं। ये मानव बुद्धि की यात्रा में वैकल्पिक रास्तों का प्रतिनिधित्व करती हैं। “सीखने की अक्षमता” की श्रेणी विशेष शिक्षा के क्षेत्र में अपेक्षाकृत एक नया विषय है। इस श्रेणी के बच्चे दिखने में अपनी उम्र के अन्य बच्चों जैसे ही होते हैं। उनकी इंद्रियाँ, शारीरिक गतिविधियाँ और बौद्धिक क्षमता सामान्य लगती हैं, फिर भी वे पढ़ाई में पीछे रह जाते हैं। उन्हें खासतौर पर पढ़ने, लिखने या गणित में समस्या हो सकती है। उनकी वास्तविक उपलब्धि और उनकी उम्र व कक्षा के हिसाब से अपेक्षित उपलब्धि के बीच एक बड़ा अंतर दिखाई देता है। पेशेवरों और माता-पिता, दोनों के लिए यह बच्चों का समूह एक पहली बना रहता है, क्योंकि उनमें कोई स्पष्ट शारीरिक या बौद्धिक अक्षमता नजर नहीं आती।

यह बात शुरू में ही स्पष्ट कर देना जरूरी है कि विशिष्ट सीखने की अक्षमता का असर केवल पढ़ाई-लिखाई तक सीमित नहीं रहता। इसका बच्चों और उनके परिवारों पर गहरा सामाजिक और मनोवैज्ञानिक असर भी पड़ता है। स्कूल वह जगह है जहाँ बच्चा घर के बाहर अपना ज्यादातर वक्त बिताता है, ठीक वैसे ही जैसे बड़ों का कार्यस्थल। पढ़ाई में मुश्किलों और असफलता का असर बच्चे के आत्मविश्वास और सामाजिक हैसियत पर वैसे ही पड़ता है, जैसे बड़े के काम में असफलता का। इस तरह, यह सिर्फ एक शैक्षणिक समस्या नहीं रह जाती, बल्कि एक ऐसी स्थिति बन जाती है जिसके बच्चे और उसके पूरे परिवार पर गहरे और दूरगामी प्रभाव हो सकते हैं।

सीखने की अक्षमता के लक्षण उम्र और विकास के साथ बदलते रहते हैं। शुरूआती संकेत, जैसे भाषा सीखने में देरी स्कूल की प्रारंभिक कक्षाओं में दिखाई दे सकते हैं। प्राथमिक कक्षाओं में अक्षरों और उनकी ध्वनियों के बीच संबंध समझने, गिनती या वर्तनी में साफ तौर पर दिक्कतें नजर आने लगती हैं। बाद की कक्षाओं में, भले ही पढ़ने की सटीकता में सुधार आ जाए, लेकिन पढ़ने की गति धीमी और मेहनतभरी बनी रह सकती है। साथ ही, पढ़े हुए को समझने और लिखित अभिव्यक्ति में लगातार चुनौतियाँ बनी रहती हैं। ज्ञान हासिल करना एक पेचीदा प्रक्रिया है जिसमें कई तत्व शामिल होते हैं, और आधुनिक विज्ञान इस रहस्य को समझने में लगा हुआ है। हालाँकि, सीखने-समझने की इन प्रक्रियाओं के पीछे छुपी जटिल मस्तिष्क और मन की गतिविधियों के बारे में अभी भी बहुत कुछ जानना बाकी है।

आयुर्वेद, जीवन का विज्ञान होने के नाते, एक सार्वभौमिक विज्ञान है। यह कभी भी किसी एक सिद्धांत से चिपका नहीं रहता, बल्कि शरीर और रोगों की घटनाओं की व्याख्या के लिए हर उपलब्ध विचार और दृष्टिकोण का इस्तेमाल करता है। यही कारण है कि प्राचीन ऋषियों ने तत्कालीन सभी विभिन्न दृष्टिकोणों पर विचार किया और उन्हें उचित परिस्थितियों में लागू किया। हमारे आचार्यों का यह व्यापक दृष्टिकोण और समन्वित तरीका आज के समय की सबसे बड़ी जरूरत है। आज के दौर में सीखने और सीखने की समस्याओं की आयुर्वेदिक अवधारणा को सामने लाने का प्रयास इस क्षेत्र के विकास के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। यह बात चार वेदों के उद्गम से भी साफ है, क्योंकि “वेद” शब्द स्वयं ज्ञान प्राप्ति के साधन को दर्शाता है। प्राचीन भारतीय चिंतन सीखने की प्रक्रिया पर गहरी समझ प्रदान करता है। बृहदारण्यक उपनिषद के अनुसार, सीखने में तीन चरण शामिल हैं।

1. **श्रवणः** गुरु या शिक्षक से सुनना।
2. **मननः** सुनी हुई बातों पर गहराई से विचार करना।
3. **निदिध्यासनः** तर्क और ध्यान के माध्यम से उस ज्ञान को आत्मसात करना और उसकी सत्यता को जानना।

इस प्रकार, इस उपनिषद में केवल रटने पर ही नहीं, बल्कि गहन चिंतन और तार्किक समझ बनाने पर भी बल दिया गया है।

अधिगम अक्षमता का शाब्दिक अर्थ

- **अधिगम (Learning):** ऑक्सफोर्ड डिक्शनरी के अनुसार, अधिगम या सीखना वह प्रक्रिया है जिसके द्वारा कोई व्यक्ति ज्ञान या सूचना प्राप्त करता है और अध्ययन के माध्यम से कौशल विकसित करता है। सीधे शब्दों में, यह नया जानने, समझने और हुनर सीखने की निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है।

- **अक्षमता (Disability):** अक्षमता का आम अर्थ है, किसी विशेष कौशल या कार्य को करने का स्तर सामान्य से कम होना। अंग्रेजी शब्द Disability दो शब्दों से मिलकर बना है: डिस जिसका अर्थ है उल्टा, अलग या कमी। एबिलिटी जिसका अर्थ है कुछ करने की योग्यता या क्षमता। इस प्रकार, अक्षमता का मूल अर्थ हुआ योग्यता में कमी या अभाव। इसके समानार्थी शब्द हैं: असमर्थता, शक्तिहीनता, दुर्बलता, या शारीरिक/मानसिक रूप से सामान्य कार्य करने में असमर्थ होना।

अतः अधिगम अक्षमता का शाब्दिक अर्थ हुआ, सीखने की प्रक्रिया में असमर्थता या कमी। यह एक ऐसी स्थिति को दर्शाता है जहाँ व्यक्ति में उसकी बुद्धि सामान्य होने और पर्याप्त शिक्षा मिलने के बावजूद, सीखने के मूल कौशल (जैसे पढ़ना, लिखना, गणना) में लगातार और स्पष्ट कठिनाइयाँ बनी रहती हैं। यह कोई बीमारी नहीं, बल्कि मस्तिष्क की सूचना प्रसंस्करण करने की एक अलग शैली है।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता के प्रमुख प्रकार

प्रकार (अंग्रेजी नाम)	सरल परिभाषा	प्रमुख लक्षण व कठिनाइयाँ
डिस्लेक्सिया (Dyslexia)	पढ़ने से संबंधित अक्षमता	अशुद्ध या धीमी और परिश्रमपूर्ण शब्द पठन प्रक्रिया। अक्षरों को पहचानने या शब्दों की ध्वनि निकालने (डिकोडिंग) में समस्या। खराब वर्तनी। पठन समझ में कठिनाइयाँ भी हो सकती हैं।
डिस्कैल्कुलिया (Dyscalculia)	गणित से संबंधित अक्षमता	संख्या बोध और अंकगणितीय तथ्यों के स्मरण में समस्या। सटीक या धाराप्रवाह गणना करने में कठिनाई। अंकों को उल्टा लिखना (जैसे 6 को 9)। सटीक गणितीय तर्क में चुनौती।
डिस्ग्राफिया (Dysgraphia)	लेखन से संबंधित अक्षमता	वर्तनी की शुद्धता, व्याकरण और विराम चिह्नों की शुद्धता में कमी। अक्षरों को पलटकर लिखना (कमल को कलम)। लिखित अभिव्यक्ति की स्पष्टता या संगठन में कठिनाई। श्यामपट्ट (ब्लैक बोर्ड) से नकल करने में परेशानी।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता की व्यापकता (Epidemiology)

मानसिक स्वास्थ्य के मानक अंतरराष्ट्रीय मानक मैनुअल (DSM-5) के अनुसार, सीखने की सभी समस्याओं (जैसे लिखने, पढ़ने और गणित में कठिनाई) का प्रसार दुनिया भर में स्कूल जाने वाले बच्चों में लगभग 5 से 15 प्रतिशत है। भारत में, एक समग्र अध्ययन के मुताबिक, यह कुल मिलाकर प्रसार लगभग 8 प्रतिशत है। हालाँकि अलग-अलग शोध के तरीकों की वजह से यह आँकड़े कम-ज्यादा हो सकते हैं। राजस्थान के आँकड़े सीमित हैं, लेकिन जयपुर और उदयपुर में हुए अध्ययनों में डिस्लेक्सिया (पढ़ने की समस्या) का प्रसार क्रमशः 7.43 और 12.7 प्रतिशत पाया गया। यह बात इस बात की ओर इशारा करती है कि स्थानीय स्तर पर इन समस्याओं की पहचान और मदद की सेवाओं की बहुत जरूरत है। बच्चों में सीखने की अक्षमताएँ उनकी पढ़ाई और समग्र विकास के लिए एक बड़ी चुनौती हैं। ये अक्षमताएँ दिमागी विकारों का वह समूह हैं जो मस्तिष्क की विशिष्ट क्षमता को प्रभावित करती हैं जैसे जानकारी को ग्रहण करना, उसे समझना और व्यवस्थित करना, याद रखना, उस पर सही प्रतिक्रिया देना और उसे प्रभावी ढंग से व्यक्त करना।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता के प्रमुख कारण:

शोधकर्ताओं ने इसके कारणों को चार स्तरों पर समझाया है:

1. मस्तिष्क और मन से जुड़े कारक (न्यूरोसाइकोलॉजिकल)

2. मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली से जुड़े कारक (न्यूरोलॉजिकल)
3. पारिवारिक और आनुवांशिक कारक
4. अन्य कारक

(1) मस्तिष्क और मन से जुड़े कारक (न्यूरोसाइकोलॉजिकल कारक)

शोध के अनुसार, पढ़ने के लिए मस्तिष्क की चार मुख्य प्रक्रियाएँ जरूरी हैं

- **ध्वनि प्रसंस्करण:** अक्षरों और ध्वनियों के बीच संबंध समझना।
- **दृष्टि और स्थान का प्रसंस्करण:** अक्षरों या संख्याओं की स्थिति और आकार पहचानना।
- **प्रसंस्करण की गति:** जानकारी को तेजी से और स्वतः संसाधित करना।
- **मूल भाषा प्रसंस्करण:** भाषा को समझने और उपयोग करने की बुनियादी क्षमता।

पढ़ने में अधिकतर कठिनाइयों का मुख्य कारण ध्वनि प्रसंस्करण में कमजोरी माना जाता है। साथ ही, विभिन्न इंद्रियों (जैसे देखना और सुनना) से मिली जानकारी को एक साथ जोड़ने में भी समस्या हो सकती है। गणित में समस्या के पीछे इन प्रक्रियाओं में कठिनाई हो सकती है। गणना करने की प्रक्रियाओं, गणितीय तथ्यों और अर्थों की याददाश्त, संख्याओं और आकारों का दृश्य-स्थानिक प्रसंस्करण लेखन में कठिनाई को तीन भागों में देखा जा सकता है:

- **हस्तलेखन:** हाथ से लिखने में दिक्कत (जिसमें देखने-समझने और याद रखने का कौशल शामिल है)।
- **यांत्रिकी:** व्याकरण और वर्तनी जैसे नियम।
- **विषय-वस्तु का संगठन:** विचारों को तार्किक रूप से लिख पाना।

(2) मस्तिष्क की संरचना और कार्यप्रणाली से जुड़े कारक (न्यूरोलॉजिकल कारक):

यह माना जाता है कि गर्भावस्था के दौरान आनुवांशिक या जन्मजात कारणों से मस्तिष्क के विकास में कुछ अंतर आ जाता है। यही अंतर पढ़ने, गणित या लिखने में कठिनाई का स्रोत बनता है। शोध बताते हैं कि यह समस्या मस्तिष्क के किसी एक हिस्से की नहीं, बल्कि विभिन्न मस्तिष्क केंद्रों के बीच समन्वय में कमी से जुड़ी है। पढ़ने की समस्या वाले कुछ लोगों के मस्तिष्क के अध्ययन से पता चला है कि उनके मस्तिष्क के बाएँ और दाएँ हिस्से की संरचना में अंतर सामान्य से कम होता है। बाएँ हिस्से (जो भाषा के लिए महत्वपूर्ण है) में कुछ कोशिकाएँ अपनी सही जगह पर नहीं होतीं या मस्तिष्क की सतह (कोर्टेक्स) की तहें असामान्य होती हैं। ये विसंगतियाँ गर्भावस्था के 16वें से 24वें सप्ताह के बीच, तंत्रिका कोशिकाओं के सही स्थान पर पहुँचने की प्रक्रिया में गड़बड़ी के कारण पैदा होती हैं।

(3) पारिवारिक और आनुवांशिक कारक:

विशिष्ट सीखने की अक्षमता अक्सर परिवारों में देखी जाती है। खासकर जब बात पढ़ने, गणित या वर्तनी की हो। पारिवारिक अध्ययन बताते हैं कि यदि माता-पिता में यह समस्या है, तो उनके बच्चों में इसके होने की आशंका 35-40 प्रतिशत तक होती है। जबकि सामान्य आबादी में यह दर केवल लगभग 5 प्रतिशत है। जुड़वाँ बच्चों पर अध्ययन भी आनुवांशिक प्रभाव को दर्शाते हैं। एक समान जुड़वाँ (जिनके जीन एक जैसे होते हैं) में दोनों के प्रभावित होने की दर 85-100 प्रतिशत होती है। जबकि सामान्य भाई-बहन या अलग-अलग जुड़वाँ में यह दर केवल लगभग 35 प्रतिशत होती है। यह समस्या किसी एक जीन के कारण नहीं, बल्कि कई जीनों के मिश्रित प्रभाव का नतीजा है। दुनिया की विभिन्न लिपियों (जैसे रोमन या देवनागरी) में, पढ़ने की क्षमता और पढ़ने की अक्षमता, दोनों में आनुवांशिकता का उच्च प्रभाव देखा गया है।

(4) अन्य कारकों के विकास में देरी: सीखने की अक्षमता कभी-कभी मस्तिष्क की कोई स्थायी समस्या नहीं, बल्कि सामान्य विकास प्रक्रिया में देरी का नतीजा हो सकती है। शोधकर्ताओं का मानना है कि कुछ बच्चों में यह देरी सीखने की

अक्षमता से जुड़ी होती है। ऐसे बच्चे तंत्रिका तंत्र की दृष्टि से अपरिपक्व हो सकते हैं।

जन्म से पहले और बाद के कुछ जोखिम कारक:

- समय से पहले जन्म
- जन्म के समय कम वजन
- गर्भावस्था के दौरान खतरनाक स्थितियाँ (प्री-एक्लेम्पसिया/एक्लेम्पसिया)
- जन्म के बाद पीलिया का उच्च स्तर
- कान के बार-बार संक्रमण
- मस्तिष्क बुखार या सूजन (मेनिनजाइटिस, एन्सेफलाइटिस)
- खून की कमी (एनीमिया)

ये सभी कारक विकासशील मस्तिष्क को प्रभावित कर सकते हैं। डीएसएम-5 मैनुअल समय से पहले जन्म और बहुत कम जन्म वजन को प्रमुख जोखिम कारक मानता है। न्यूरोफाइब्रोमैटोसिस टाइप-1 नामक आनुवांशिक स्थिति वाले लोगों में यह जोखिम 75 प्रतिशत तक बढ़ जाता है।

मस्तिष्क रसायनों का असंतुलन:

शोधकर्ता मस्तिष्क के महत्वपूर्ण रसायनों (जैसे सेरोटोनिन और डोपामाइन) के चयापचय में गड़बड़ी में विशेष रुचि रखते हैं। इन रसायनों और अति-सक्रियता (हाइपरएक्टिविटी) के बीच एक संबंध देखा गया है, जो अक्सर सीखने की अक्षमता के साथ होती है।

हानिकारक और पर्यावरणीय कारक:

- **आहार और चयापचय:** कुछ विचारों के अनुसार, आहार या शरीर की रासायनिक प्रक्रियाओं में असामान्यता से मस्तिष्क के कार्य प्रभावित हो सकते हैं। एक शोध में सामान्य और सीखने की अक्षमता वाले बच्चों के बालों में खनिज तत्वों के स्तर में महत्वपूर्ण अंतर पाया गया।
- **विषाक्त पदार्थ:** पर्यावरण में मौजूद जहरीले रसायन भी एक बड़ा जोखिम हैं। कई रसायन तंत्रिका तंत्र और विकास के लिए हानिकारक पाए गए हैं। डीएसएम-5 इस बात की पुष्टि करता है कि गर्भावस्था या बचपन में वायु प्रदूषण, सिगरेट का धुआँ, सीसा, मैंगनीज जैसे न्यूरोटॉक्सिन के संपर्क में आने से सीखने की अक्षमता का खतरा बढ़ जाता है।

समस्या को बढ़ाने या घटाने वाले कारक:

कुछ कारक सीखने की अक्षमता की गंभीरता को बढ़ा या घटा सकते हैं:

- **प्री-स्कूल संकेत:** प्री-स्कूल के वर्षों में ध्यान न रख पाना या व्यवहार संबंधी समस्याएँ भविष्य की शैक्षणिक कठिनाइयों का संकेत हो सकती हैं।
- **भाषा में देरी:** प्री-स्कूल में भाषा विकास में देरी, बाद में पढ़ने में कठिनाई से सीधे जुड़ी हुई है।
- **एडीएचडी (ADHD):** एडीएचडी का निदान वयस्क होने पर पढ़ने और गणित में कम उपलब्धि से जुड़ा है। सीखने की अक्षमता के साथ एडीएचडी होने पर मानसिक स्वास्थ्य परिणाम और खराब हो सकते हैं।
- **सकारात्मक हस्तक्षेप:** अच्छी, वैज्ञानिक आधार पर स्थापित शिक्षण विधियाँ सीखने की कठिनाइयों में सुधार कर सकती हैं या बच्चों को काम चलाने की नई रणनीतियाँ सिखा सकती हैं, जिससे नकारात्मक परिणाम कम हो सकते हैं।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता के प्रमुख लक्षण:

मानसिक स्वास्थ्य के अंतरराष्ट्रीय मानक मैनुअल (DSM-5) के अनुसार, विशिष्ट सीखने के विकार का निदान तब किया जाता है जब निम्नलिखित चार शर्तें पूरी होती हैं:

1. कम से कम छह महीने तक, विशेष मदद मिलने के बावजूद, नीचे दिए गए एक या अधिक लक्षण लगातार बने रहते हैं:
 - शब्दों को गलत, धीरे-धीरे और बहुत मेहनत से पढ़ना।
 - पढ़ी हुई बात का अर्थ समझने में कठिनाई।
 - शब्दों की सही वर्तनी लिखने में परेशानी।
 - अपने विचार लिखकर व्यक्त करने में दिक्कत।
 - संख्याओं को समझने, गिनती या हिसाब लगाने में मुश्किल।
 - गणितीय तर्क (जैसे सवाल हल करना) में समस्या।
2. **प्रभाव और स्तर:** उपरोक्त कौशल व्यक्ति की उम्र के अपेक्षित स्तर से काफी नीचे हैं और इसका सीधा बुरा असर पढ़ाई, काम या रोजमर्रा के कामों पर पड़ रहा है। यह स्थिति मानकीकृत परीक्षणों और व्यापक मूल्यांकन से पुष्ट होती है।
3. **शुरुआत का समय:** ये समस्याएँ स्कूल जाने की उम्र में शुरू हो जाती हैं, लेकिन पूरी तरह से तभी साफ दिखती हैं जब पढ़ाई की मांग (जैसे उच्च कक्षाओं में) बच्चे की सीमित क्षमता से अधिक हो जाती है।
4. **अन्य कारणों का अभाव:** ये सीखने की कठिनाइयाँ निम्नलिखित कारणों से नहीं होनी चाहिए:
 - बौद्धिक अक्षमता (मानसिक मंदता)
 - देखने या सुनने की बिना ठीक की गई समस्या
 - कोई अन्य मानसिक या न्यूरोलॉजिकल बीमारी (जैसे मस्तिष्क की चोट)
 - गंभीर मनोसामाजिक परेशानी (जैसे अत्यधिक तनाव या उपेक्षा)
 - शिक्षा की भाषा को ठीक से न जानना
 - लगातार स्कूल न जाना या बहुत खराब शिक्षण

उपरोक्त चारों मानदंडों की पुष्टि व्यक्ति के विकास, स्वास्थ्य, पारिवारिक इतिहास, स्कूल रिपोर्ट्स और विशेष मनो-शैक्षणिक परीक्षणों के आधार पर एक समग्र मूल्यांकन के बाद ही की जानी चाहिए।

1. डिस्लेक्सिया (शब्द-ग्रहण अक्षमता)

डिस्लेक्सिया सीखने की कठिनाइयों का एक प्रकार है, जो मुख्य रूप से इन समस्याओं से पहचाना जाता है:

- शब्दों को सही या तेजी से पहचानने में दिक्कत
- शब्दों को बनाने वाले अक्षरों और उनकी ध्वनियों के बीच संबंध समझने (डिकोड करने) में कमजोरी
- वर्तनी (स्पेलिंग) लिखने में गलतियाँ

डिस्लेक्सिया से प्रभावित बच्चों और बड़ों दोनों को बोलने और लिखने दोनों में समस्याएँ होती हैं, क्योंकि इनकी मूल समस्या ध्वनियों को प्रोसेस करने में है। बोलने में ये दिक्कतें इस तरह से दिख सकती हैं:

- शब्दों का गलत उच्चारण करना
- बातचीत में फुर्तीला न होना, बार-बार रुकना, हकलाना या अ... उम... जैसे शब्द भरना
- सही शब्द याद न आना, जिससे जवाब देने में समय लगना
- तुरंत और फटाफट मौखिक जवाब देने में असमर्थता
- शब्दों या उनके हिस्सों को छोड़ना, बदलना, गलत बोलना या जोड़ना।
- बहुत धीमी गति से पढ़ना।
- शुरुआत करने में झिझक, बार-बार रुकना या पंक्ति/स्थान भूल जाना।
- वाक्य में शब्दों का क्रम या शब्द के भीतर अक्षरों का क्रम उलट-पलट देना (जैसे पल को लप पढ़ना)।

स्कूली बच्चों और वयस्कों में डिस्लेक्सिया का सबसे बड़ा लक्षण पढ़ने का एक कठिन और बहुत मेहनत वाला तरीका है। इन्हें शब्दों को पहचानने, पढ़ने और पूरे वाक्य पढ़ने में बहुत संघर्ष करना पड़ता है। हालाँकि, सुनकर समझने की क्षमता अक्सर अच्छी होती है। बड़े बच्चे समय के साथ पढ़ने की सटीकता में सुधार कर सकते हैं, लेकिन तेजी और धाराप्रवाह (फ्लुएंसी) में नहीं। वे हमेशा धीमे पाठक बने रहते हैं। पढ़ते समय वे अक्सर लिखे हुए शब्दों को सही तरह से नहीं बोल पाते। उनकी गलतियों में शामिल हैं:

- शब्दों को गलत बोलना या छोड़ देना
- पाठ में कोई अतिरिक्त शब्द जोड़ देना
- एक शब्द को दूसरे शब्द से बदल देना (जैसे पानी की जगह वानी पढ़ना)

2. डिस्कैल्कुलिया (गणित-क्रिया अक्षमता)

डिस्कैल्कुलिया गणित से जुड़ी कठिनाइयों के एक विशेष पैटर्न को दर्शाने के लिए प्रयोग किया जाने वाला शब्द है। यह मुख्य रूप से इन समस्याओं से पहचाना जाता है:

- संख्याओं से संबंधित जानकारी को समझने और उस पर काम करने में परेशानी
- जोड़, घटाव, गुणा जैसे मूल अंकगणितीय तथ्य याद रखने में कठिनाई
- सही और तेजी से गणना करने में असमर्थता

गणित के इस विकार में कई तरह के कौशल प्रभावित हो सकते हैं, जैसे:

- **भाषाई कौशल में समस्या:** गणितीय शब्दों, प्रक्रियाओं या अवधारणाओं को समझने या नाम देने में दिक्कत।
- **समझने के कौशल में समस्या:** संख्याओं (जैसे 5, 10) या गणितीय चिह्नों (जैसे +, -, ×) को पहचानने या पढ़ने में परेशानी।
- **ध्यान के कौशल में समस्या:** संख्याओं या आकृतियों को सही ढंग से कॉपी करने में असमर्थता।
- **गणितीय प्रक्रिया के कौशल में समस्या:** गणित के सवाल हल करने के चरणों को सही क्रम में करने में विफलता।

- **दृश्य कल्पना के कौशल में समस्या:** ज्यामितीय आकृतियों या भिन्नों की मानसिक तस्वीर बनाने और याद रखने में कठिनाई।

हालाँकि, ऐसे बच्चों की सुनने, देखने—समझने और बोलने की क्षमता सामान्य होती है, लेकिन उनमें दृश्य और स्थान संबंधी समझ (जैसे दूरी, दिशा, आकार) कमजोर होती है। इसके सामान्य संकेत निम्नलिखित हैं:

- संख्याओं के नाम (जैसे एक, दो, सौ) सीखने में कठिनाई।
- संख्याओं का क्रम (जैसे 1, 2, 3, 4..... या 10, 20, 30.....) समझने में दिक्कत।
- संख्याओं को सीधी पंक्ति में लिखने, दशमलव बिंदु लगाने या गणितीय चिह्नों (+, -, =) का ही प्रयोग करने में गलती।
- अंकों (जैसे 6 और 9) या प्रतीकों (जैसे + और ×) को पहचानने में भ्रम।
- जोड़, घटाव जैसी संक्रियाओं का अर्थ और नियम समझने में समय लगना।
- पहाड़े या मूल जोड़—घटाव के परिणाम याद रखने में कठिनाई।
- सवालों को कॉपी करते समय अंकों को सही कॉलम में लिखने में गड़बड़ी।
- गणना करते समय अपनी जगह या क्रम भूल जाना।

3. डिस्ग्राफिया (लेखन अक्षमता)

लेखन अभिव्यक्ति में कमी (डिस्ग्राफिया) लिखने से जुड़ी समस्याओं के एक पैटर्न से सम्बन्धित है। इसमें निम्नलिखित दिक्कतें शामिल हैं:

- साफ हस्तलेखन, सही वर्तनी (स्पेलिंग), वाक्य और अनुच्छेदों को व्यवस्थित न कर पाना
- हाथ से लिखने में कमजोरी (लेखन—मोटर शिथिलता) के कारण, गलत लिखावट एक शब्द को दूसरे शब्द जैसा बना सकती है। अधिकांश गलतियाँ कुछ खास अक्षरों या चिह्नों पर होती हैं: जैसे:
 - ❖ **चिह्नों को छोड़ना:** बिंदु या अनुस्वार जैसे चिह्न न लगाना। उदाहरण माँ को मा, पढ़ा को पढा या मंत्र को मनत्र लिख देना।
 - ❖ **अक्षरों का बदलाव:** एक अक्षर को दूसरे से बदल देना। उदाहरण री के स्थान पर रि या मीत के स्थान पर मित लिखना।
 - ❖ **मात्राओं को छोड़ना:** स्वरों की मात्राएं न लगाना। उदाहरण जाल को जल या बी को बि लिख देना।
 - ❖ **अर्ध अक्षरों को छोड़ना:** व्यंजन के नीचे लगने वाला हल् न लिखना। उदाहरण शब्द को सब्द, आत्मा को आमा, या प्रकृति को पृकति लिख देना।
 - ❖ **वर्तनी और व्याकरण:** बार—बार स्पेलिंग और व्याकरण की गलतियाँ करना।
 - ❖ **संगठन की समस्या:** अनुच्छेदों का खराब संगठन, अक्षरों/शब्दों या पंक्तियों के बीच गलत फासला।
 - ❖ **हस्तलेखन संबंधी:** बहुत खराब और पढ़ने में कठिन लिखावट। लिखते समय कलम पर बहुत

जोर से दबाव डालना। बड़े और छोटे अक्षरों को गलत जगह प्रयोग करना। दर्पण लेखन (अक्षरों को उल्टा लिखना, जैसे 'd' की जगह 'b')

- ❖ **प्रक्रिया संबंधी:** लिखने में सामान्य असमर्थता। किसी चीज की नकल करते समय गलतियाँ करना। हाशिया (मार्जिन) खींचते समय असंगतता। लेखन में प्रवाह और लय की कमी। विस्तार से या ज़्यादा न लिख पाना।

ये सभी लक्षण विशिष्ट सीखने की अक्षमता के तहत लेखन और भाषा के कौशल में आने वाली चुनौतियों को दर्शाते हैं।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता का आयुर्वेदिक-आधुनिक उपचार:

अधिगम अक्षमताओं के प्रबंधन के लिए पारंपरिक उपागम मुख्य रूप से शैक्षिक हस्तक्षेपों, उपचारात्मक कार्यक्रमों और औषधोपचार पर केंद्रित हैं। इसके प्रबंधन का आधार प्रमाण-आधारित, गहन और व्यक्तिगत हस्तक्षेपों का उपयोग करते हुए विशेष शिक्षा है।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता में औषधि की भूमिका (Role of Medicine in SLD)

आयुर्वेद में दिमागी ताकत और याददाश्त को बढ़ाने वाली जड़ी-बूटियों को मेध्य औषधि कहा जाता है। मेध्य का अर्थ है बुद्धि, ध्यान केंद्रित करने की क्षमता और सहनशक्ति को बढ़ाना। "रसायन" से तात्पर्य शरीर और मस्तिष्क की कोशिकाओं के पुनर्जनन और पोषण से है, जिससे तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है और सोचने-समझने की क्षमता बेहतर होती है। प्रमुख जड़ी-बूटियों और उनके प्रभाव इस प्रकार हैं:

- **ब्राह्मी:** यह याददाश्त, सीखने के कौशल और सामान्य मानसिक कार्यों को बेहतर बनाने के लिए प्रसिद्ध है। यह विभिन्न आयुर्वेदिक तैयारियों के माध्यम से मस्तिष्क की कार्यक्षमता सुधारने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है।
- **मंडूकपर्णी:** यह सीखने की क्षमता बढ़ाने, मानसिक कार्यों में सुधार करने, याददाश्त मजबूत करने और मस्तिष्क को ऑक्सीकरण के नुकसान से बचाने के लिए जानी जाती है।
- **शंखपुष्पी:** इसे बुद्धि को तेज करने वाला, तंत्रिका कोशिकाओं की रक्षा करने वाला और याददाश्त बढ़ाने वाला माना जाता है। इसका उपयोग चिंता और अनिद्रा को प्रबंधित करने के लिए भी किया जाता है।
- **यष्टिमधु (मुलेठी):** यह स्थानिक ज्ञान (वस्तुओं की स्थिति समझने की क्षमता) को बढ़ाती है, याददाश्त को मजबूत करती है और मस्तिष्क को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद करती है।
- **गुडूची:** इसमें तंत्रिका संरक्षण, स्मृति वर्धक, एंटीऑक्सीडेंट और तनाव-रोधी गुण होते हैं। यह मस्तिष्क में स्मृति के लिए महत्वपूर्ण रसायन (एसिटाइलकोलीन) के स्तर को सुधार सकती है।
- **अश्वगंधा:** यह मस्तिष्क को शांत करने की क्षमता के लिए जानी जाती है। यह तनाव को कम करने, अति-उत्तेजक रसायनों के प्रभाव को संतुलित करने और समग्र मस्तिष्क स्वास्थ्य व लचीलेपन को बढ़ावा देने का काम करती है।
- **ज्योतिष्मती (मालकांगनी):** परंपरागत रूप से इसका उपयोग स्मृति क्षमता और बुद्धि के विकास के लिए किया जाता है।
- **वचा (बच):** यह मस्तिष्क के कार्य और बोलने की क्षमता को बढ़ाने के लिए प्रसिद्ध है। यह अक्सर वचादि

घृत जैसे योगों में पाई जाती है, जिनका उपयोग सीखने की कठिनाइयों में किया जाता है।

आचार्य कश्यप ने मंद बुद्धिक्षमता (धीमी ग्रहणशक्ति) के उपचार के लिए ब्राह्मी घृत और संवर्धन घृत जैसे कई शास्त्रीय योगों का वर्णन किया है। स्वर्णप्राशन (स्वर्ण भस्म का सेवन) का भी उल्लेख किया गया है, जो बच्चों की मानसिक क्षमता (बुद्धि), पाचन शक्ति, शारीरिक बल और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने का एक साधन माना जाता है। बच्चों में नियमित उपयोग से ये योग मानसिक विकास और याददाश्त को मजबूत करने में विशेष रूप से लाभकारी होते हैं।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता में पंचकर्म चिकित्सा की भूमिका

पंचकर्म उपचारों का लक्ष्य शरीर के तत्त्वों (दोषों) को संतुलित करना और विशेष रूप से मन व तंत्रिका तंत्र की वाहिकाओं को शुद्ध करना है। इससे मस्तिष्क के कार्यों के लिए एक बेहतर शारीरिक वातावरण बनता है। बच्चों के लिए इन प्रक्रियाओं को हल्के और सुरक्षित तरीके से अनुकूलित किया जाता है।

- **शिरोधारा:** इसमें औषधीय तेल, दूध या काढ़े की लगातार बूँदें माथे पर गिराई जाती हैं। यह प्रक्रिया मन को शांत करती है, तनाव कम करती है, एकाग्रता बढ़ाती है और सिर एवं मस्तिष्क का पोषण करती है।
- **नस्य कर्म:** इसमें नाक के मार्ग से औषधीय तेल या घी दिया जाता है। यह सीधे मस्तिष्क और इंद्रियों से सम्बन्धित अंगों को लक्षित करता है, मस्तिष्क कोशिकाओं का पोषण करता है, स्मृति बढ़ाता है और सोचने-समझने की शक्ति में सुधार करता है।
- **बस्ति:** यह वात दोष के असंतुलन के लिए मुख्य उपचार है, जो अक्सर तंत्रिका और मानसिक विकारों में शामिल रहता है। बच्चों के लिए आमतौर पर मात्रा बस्ति (औषधीय तेल की छोटी मात्रा) सुरक्षित और प्रभावी होती है। यह तंत्रिकाओं का पोषण करने और वात को शांत करने में मदद करती है।
- **शिरोबस्ति और शिरोअभ्यंग:** शिरोबस्ति में सिर पर एक टोपी की सहायता से औषधीय तेल धारण किया जाता है और शिरोअभ्यंग में सिर की मालिश की जाती है। ये दोनों ही प्रक्रियाएँ सिर व मस्तिष्क के पोषण के लिए फायदेमंद हैं।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता में आहार की भूमिका (Role of Diet in SLD)

स्वस्थ और संतुलित आहार का मानसिक स्वास्थ्य से गहरा संबंध है। यह विद्यार्थियों के मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करके उनकी शैक्षणिक उपलब्धि बढ़ाने में मदद करता है। आयुर्वेद में आहार जीवन के तीन मुख्य स्तंभों (आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य) में से एक है। आहार के संबंध में आयुर्वेद के कुछ मूलभूत सिद्धांत इस प्रकार हैं:

- **काल भोजन:** समय पर भोजन करना।
- **सात्म्य भोजन:** व्यक्ति की प्रकृति और पसंद के अनुसार भोजन करना।
- **हित भोजन:** स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद भोजन करना।
- **शुचि भोजन:** स्वच्छ और शुद्ध भोजन ग्रहण करना।
- **स्निग्ध एवं उष्ण आहार:** पर्याप्त घी-तेल युक्त और गर्म भोजन का सेवन करना।
- **लघु आहार:** हल्का व आसानी से पचने वाला भोजन लेना।
- **एकाग्रता से भोजन:** खाते समय मन को पूरी तरह भोजन पर केंद्रित रखना।

ये सभी सिद्धांत मानसिक संतुलन बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता में विहार की भूमिका (Role of Vihara in SLD)

- **सद्वृत्त (अच्छी जीवन शैली):** बच्चे को एक अच्छी दिनचर्या अपनाने के लिए प्रशिक्षित करने से सत्त्व गुण (स्पष्टता, शांति और संतुलन) बढ़ाने में मदद मिलती है, जो सीखने के लिए सबसे उपयुक्त मानसिक स्थिति है। इसमें शामिल हैं:
 - ❖ **पाद—प्रक्षालन:** सोने से पहले पैर धोना।
 - ❖ **ब्रह्म मुहूर्त में अध्ययन:** सुबह जल्दी उठकर पढ़ना।
 - ❖ **यम—नियम का पालन:** नैतिक मूल्यों और आत्म—अनुशासन का अभ्यास।
 - ❖ **अष्टांग योग:** योग के आठ अंगों का अभ्यास।
 - ❖ **पर्याप्त नींद:** उचित समय पर और पर्याप्त नींद लेना, जो याददाश्त और बुद्धि के लिए आवश्यक है।
- **अभ्यास (निरंतर प्रयास):** एक अच्छी स्मृति के लिए निरंतर अभ्यास और बार—बार दोहराना महत्वपूर्ण माना गया है। अभ्यास से मन में सत्त्व, रज और तम गुणों को संतुलित करने की क्षमता भी आती है। आचार्य सुश्रुत के अनुसार, लगातार अध्ययन और विचार—विमर्श (चर्चा) बुद्धि और याददाश्त को बढ़ाते हैं। स्मृति बढ़ाने के आठ उपायों में शामिल हैं:
 - ❖ **निमित्त ग्रहण:** कारण और परिणाम को समझना।
 - ❖ **रूपग्रहण:** आकार या स्वरूप को याद रखना।
 - ❖ **सादृश्य:** समानताओं को पहचानना।
 - ❖ **सविपर्यय:** अंतर और विपरीत को समझना।

ये सभी तरीके लंबे समय तक याद रखने की रणनीतियाँ हैं। इसी तरह, युक्ति (तर्क) और अनुमान (अनुमान लगाना) सही ज्ञान प्राप्त करने की अन्य मानसिक रणनीतियाँ हैं। विशिष्ट सीखने की अक्षमता वाले बच्चे की शिक्षण योजना में इन सभी तरीकों का उपयोग किया जा सकता है।

विशिष्ट अधिगम अक्षमता में विशेष शिक्षा की भूमिका (Role of Special Education in SLD)

इसका एक प्रमुख उपचार विशेष शिक्षा है। इसमें मुख्यतः तीन तरीकों का उपयोग किया जाता है:

- सुधारात्मक शिक्षा
- समस्या—सुलझाने की रणनीतियाँ सिखाना
- सीखने में सहायता प्रदान करना

सबसे पहले, बच्चे की विशेष कमजोरियों का सही आकलन किया जाता है व फिर उसके अनुरूप एक शैक्षिक योजना बनाई जाती है। सैमुअल ओर्टन द्वारा विकसित एक प्रसिद्ध विधि में, बच्चे की पहले छोटी—छोटी ध्वनियों पर पूरा ध्यान दिया जाता है। इन्हें सही करने के बाद, इन ध्वनियों को मिलाकर शब्द और फिर वाक्य बनाना सिखाया जाता है। इस हेतु बहु—इंद्रिय तकनीक (कई इंद्रियों का एक साथ उपयोग) की सलाह दी जाती है। लेखन समस्या में भी सुधारात्मक शिक्षा से अच्छे परिणाम दिखते हैं।

- **पठन विकार के लिए विशेष शिक्षा:** इसमें पढ़ने, वर्तनी और लेखन पर सीधा और स्पष्ट निर्देश दिया जाता है। अक्षरों और उनकी ध्वनियों के संबंध को अच्छी तरह समझाया जाता है तथा ध्वनि-जागरुकता बढ़ाई जाती है। बहु-इंद्रिय तकनीक का उपयोग करते हुए, बच्चा एक अक्षर को देखता है, उसका नाम और ध्वनि सुनता है, फिर उसे ट्रेस करते और लिखते हुए दोहराता है। पढ़ना, वर्तनी और लिखना एक साथ सिखाया जाता है।
- **लिखित अभिव्यक्ति विकार के लिए विशेष शिक्षा:** इसमें दो तरीके अपनाए जाते हैं:
 - **कौशल-आधारित तरीका:** यह अक्सर छोटे बच्चों के लिए प्रयोग किया जाता है, जिसमें अक्षर-ध्वनि संबंध पर जोर देते हुए पढ़ने और वर्तनी की मूल बातें सिखाई जाती हैं।
 - **समग्र तरीका:** यह बच्चे के अपने विचारों से शुरू होता है और फिर लेखन की संरचना के विभिन्न चरणों की ओर बढ़ता है। लिखने में कठिनाई वाले बच्चों को अक्षर-ध्वनि संबंध, वर्तनी के नियमों और वाक्य संरचना का सीधा व क्रमिक निर्देश देना जरूरी होता है।
- **गणित विकारों के लिए विशेष शिक्षा**

इसके उपचार में दो पहलुओं पर ध्यान दिया जाता है सामान्य चिंताएँ और विशिष्ट हस्तक्षेप।

 - **सामान्य चिंताएँ:** इनमें गणित को लेकर चिंता या डर, अलगाव की भावना, हार मान लेना, कक्षा में ध्यान न देना, अपर्याप्त शिक्षण और आलोचना को कम करना शामिल हैं।
 - **विशिष्ट हस्तक्षेप:** ये उन मूल कठिनाइयों पर केंद्रित होते हैं जैसे गणितीय अवधारणाओं की समझ की कमी या गणना की प्रक्रियाओं में गलतियाँ। गणित की शिक्षा तब सबसे प्रभावी होती है जब ध्यान केवल हिसाब-किताब पर नहीं, बल्कि शब्द-समस्याओं सहित समस्या-समाधान पर भी दिया जाता है।

निष्कर्ष (Conclusion)

विशिष्ट सीखने की अक्षमता (एसएलडी) बच्चों में पढ़ने, लिखने और गणित में होने वाली एक लगातार बनी रहने वाली कठिनाई है, जो केवल पढ़ाई तक ही सीमित नहीं रहती बल्कि बच्चे के आत्मविश्वास और सामाजिक जीवन को भी गहराई से प्रभावित करती है। इसके प्रभावी प्रबंधन के लिए आधुनिक और आयुर्वेदिक दोनों दृष्टिकोणों के समन्वय की आवश्यकता है। आधुनिक तरीकों में विशेष शिक्षा, सुधारात्मक कक्षाएँ और बहु-इंद्रिय शिक्षण तकनीकें महत्वपूर्ण सहायता प्रदान करती हैं। वहीं आयुर्वेदिक उपचार में ब्राह्मी, शंखपुष्पी और अश्वगंधा जैसी जड़ी-बूटियाँ स्मृति और एकाग्रता बढ़ाने का काम करती हैं। जबकि शिरोधारा, नस्य कर्म और बस्ति जैसी पंचकर्म चिकित्सा विधियाँ मन को शांत करके मस्तिष्क को पोषण देती हैं। इस संयुक्त उपचार के साथ-साथ संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या और योगाभ्यास जैसी जीवनशैली के उपाय भी मानसिक स्थिरता लाने में सहायक होते हैं। अंततः विशिष्ट सीखने की अक्षमता से निपटने का सबसे कारगर मार्ग एक समग्र उपाय है जिसमें शैक्षिक सहायता, आयुर्वेदिक देखभाल और स्वस्थ जीवनशैली तीनों को एक साथ अपनाया जाना चाहिए। इस एकीकृत दृष्टिकोण से बच्चे न सिर्फ पढ़ाई में बेहतर प्रदर्शन कर पाएंगे बल्कि उनका सर्वांगीण विकास भी सही दिशा में होगा।

सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित शिशु का पारिवारिक दृष्टिकोण: एक व्यापक विश्लेषण

2

डॉ. मन्जु नेमीवाल¹, डॉ. हरीश सिंघल²

परिचय :

सेरेब्रल पाल्सी बचपन में होने वाली गतिविधि एवं मुद्रा के विकारों का एक समूह है, जो विकासशील मस्तिष्क में गैर-प्रगतिशील क्षति के कारण उत्पन्न होता है। यह न केवल प्रभावित बच्चे, बल्कि उसके पूरे परिवार के जीवन को गहराई से प्रभावित करता है। परिवार ही बच्चे की देखभाल, पुनर्वास एवं भावनात्मक सहारे की प्राथमिक इकाई होता है। अतः इस स्थिति में परिवार के दृष्टिकोण, चुनौतियों एवं अनुकूलन हेतु नीतियों को समझना अत्यंत आवश्यक है।

उद्देश्य:

इस लेख का प्राथमिक उद्देश्य सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित शिशु के परिवारों द्वारा अनुभव की जाने वाली मनोवैज्ञानिक, सामाजिक, आर्थिक एवं व्यावहारिक चुनौतियों का विश्लेषण करना है। साथ ही, परिवारों की अनुकूलन प्रक्रियाओं, देखभाल करने वालों के तनाव, सामाजिक सहयोग की भूमिका एवं प्रभावी हस्तक्षेप रणनीतियों की समीक्षा करना है।

सहयोग:

यह लेख व्यवस्थित साहित्य समीक्षा पद्धति पर आधारित है। इसमें पिछले दो दशकों (2004–2024) के दौरान प्रकाशित विभिन्न अध्ययनों, शोध पत्रों, पुस्तकों एवं विश्वसनीय स्वास्थ्य संगठनों की रिपोर्टों का विश्लेषण किया गया है। डेटा बेस जैसे PubMed, Google Scholar, PsycINFO एवं प्रासंगिक हिंदी शोध साहित्य को “सेरेब्रल पाल्सी”, “पारिवारिक तनाव”, “देखभाल करने वाला”, “भारतीय परिप्रेक्ष्य”, “गुणवत्तापूर्ण जीवन” आदि कीवर्ड्स (Keywords) का उपयोग करके खोजा गया।

परिणाम:

विश्लेषण से ज्ञात होता है कि सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चे के परिवारों को अनेक बहुआयामी चुनौतियों का सामना करना पड़ता है। इनमें गहन भावनात्मक आघात (दुःख, क्रोध, अपराध बोध), आर्थिक बोझ (चिकित्सा एवं पुनर्वास लागत), शारीरिक थकान, सामाजिक अलगाव एवं विवाह सम्बन्धी तनाव प्रमुख हैं। भारतीय संदर्भ में, कलंक, सामाजिक जागरुकता की कमी एवं दुर्गम सेवाओं की चुनौतियाँ अधिक गहरी हैं। हालाँकि, परिवार आंतरिक शक्ति, सामाजिक समर्थन, धार्मिक विश्वास एवं बच्चे की छोटी-छोटी उपलब्धियों से प्रेरणा लेकर अनुकूलन करने का प्रयास करते हैं।

निष्कर्ष

सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चे की देखभाल एक सामूहिक पारिवारिक यात्रा है जिसमें चुनौतियों के साथ-साथ सहनशक्ति एवं प्रेम की अभिव्यक्ति भी निहित है। प्रभावी परिणामों के लिए केवल बच्चे के चिकित्सीय पुनर्वास पर ही नहीं, बल्कि पूरे परिवार की मनोसामाजिक एवं आर्थिक आवश्यकताओं पर ध्यान केंद्रित करने वाले समग्र दृष्टिकोण की आवश्यकता है। चिकित्सकों, समाज कार्यकर्ताओं एवं नीति निर्माताओं को परिवार-केंद्रित देखभाल मॉडल को बढ़ावा देना चाहिए, जिसमें परामर्श, सहायता समूह, आर्थिक राहत एवं समुदाय आधारित पुनर्वास शामिल हों।

कीवर्ड्स:

सेरेब्रल पाल्सी, पारिवारिक दृष्टिकोण, देखभाल करने वाला तनाव, पारिवारिक अनुकूलन, मनोसामाजिक चुनौतियाँ,

पीजी अध्येता 1, विभागाध्यक्ष कौमारभृत्य विभाग2
स्नातकोत्तर कौमारभृत्य विभाग, पीजीआईए, डॉ. एस. आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

परिवार केंद्रित देखभाल, भारतीय संदर्भ।

परिचय (Introduction):

सेरेब्रल पाल्सी बचपन की सबसे सामान्य स्नायविक विकलांगताओं में से एक है, जिसकी वैश्विक व्यापकता लगभग 2 प्रति 1000 जीवित जन्म है। इसकी प्रमुख विशेषताएं हैं:

- यह गर्भावस्था, प्रसव या शैशावावस्था के दौरान विकासशील मस्तिष्क को होने वाली क्षति के परिणामस्वरूप होता है, जिससे गतिविधि, मांसपेशियों के नियंत्रण, मुद्रा और संतुलन में स्थायी विकार उत्पन्न हो जाते हैं।
- यह स्थिति अक्सर दृष्टि, श्रवण, संवेदी प्रसंस्करण, संज्ञानात्मक कार्य और संचार में कठिनाइयों के साथ सह-रुग्णता के रूप में जुड़ी होती है।
- हालांकि यह एक गैर-प्रगतिशील स्थिति है, लेकिन इसके लक्षण समय के साथ बदल सकते हैं और जीवन भर देखभाल की आवश्यकता हो सकती है।
- सेरेब्रल पाल्सी का निदान होना परिवार के लिए एक गहन आघातपूर्ण अनुभव होता है। यह निदान न केवल बच्चे के भविष्य के बारे में अनिश्चितता और चिंता लाता है, बल्कि परिवार की दिनचर्या, भूमिकाओं, आकांक्षाओं और भावनात्मक संतुलन को भी मूल रूप से बदल देता है।
- परंपरागत रूप से, चिकित्सा उपक्रम का ध्यान मुख्य रूप से बच्चे के शारीरिक पुनर्वास पर केंद्रित रहता है। हालांकि, पिछले कुछ दशकों में यह मान्यता बढ़ी है कि बच्चे का विकास एवं कल्याण एक पारिवारिक प्रणाली के भीतर घटित होता है। इसलिए, बच्चे की प्रगति एवं जीवन की गुणवत्ता काफी हद तक परिवार के अनुकूलन, संसाधनों और देखभाल की क्षमता पर निर्भर करती है।
- परिवार इस देखभाल यात्रा की धुरी होता है। चिकित्सक और शिक्षक भावनात्मक सहारे की भूमिका निभाते हैं। भारतीय संदर्भ में, जहाँ संयुक्त परिवार प्रणाली अभी भी प्रचलित है और सामाजिक-आर्थिक विविधताएं व्यापक हैं, वहां परिवार की भूमिका और भी जटिल एवं महत्वपूर्ण हो जाती है।
- साथ ही, विकलांगता के प्रति सामाजिक कलंक, सीमित संसाधन एवं दुर्गम स्वास्थ्य सेवाएँ अतिरिक्त बाधाएँ खड़ी करती हैं।

इस लेख का उद्देश्य सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित शिशु के परिवार के दृष्टिकोण की गहन समीक्षा प्रस्तुत करना है। यह लेख पारिवारिक चुनौतियों (भावनात्मक, सामाजिक, आर्थिक), अनुकूलन तंत्र, देखभाल करने वालों के कल्याण और एक सशक्त वातावरण बनाने के लिए आवश्यक हस्तक्षेपों का विस्तृत विश्लेषण करता है।

उपकरण: (Methods)

यह लेख एक व्यवस्थित साहित्य समीक्षा पद्धति पर आधारित है, जिसका उद्देश्य सेरेब्रल पाल्सी और पारिवारिक दृष्टिकोण से संबंधित मौजूदा शोध को विश्लेषित करना है। अध्ययन का दायरा वैश्विक है, लेकिन विशेष रूप से इसमें भारतीय एवं दक्षिण एशियाई संदर्भों पर ध्यान केंद्रित किया गया है।

- **उपलब्ध साहित्य का अनुशीलन:** यह दो प्रकार से किया गया।
 - प्राथमिक अनुशीलन: इलेक्ट्रॉनिक डेटाबेस जैसे PubMed, Google Scholar, Science Direct, PsycINFO और Cochrane Library का उपयोग किया गया। अंग्रेजी साहित्य में अनुशीलन हेतु मुख्य अन्वेषक शब्द थे: "cerebral palsy and family perspective", "caregiver burden",

"cerebral palsy", "family coping cerebral palsy", "quality of life caregivers", "psychosocial challenges cerebral palsy", "family & centered care cerebral palsy", "economic impact cerebral palsy", "India cerebral palsy family".

- द्वितीयक अनुशीलन: प्रासंगिक हिंदी शोध पत्रिकाओं, भारतीय विश्वविद्यालयों के शैक्षणिक भंडार, और राष्ट्रीय संगठनों (जैसे इंडियन एसोसिएशन ऑफ फिज़िकल मेडिसिन एंड रिहैबिलिटेशन) की वेबसाइटों पर हिंदी भाषी अन्वेषक शब्दों जैसे "सेरेब्रल पाल्सी परिवार", "देखभाल कर्ता तनाव", "पारिवारिक चुनौती" आदि का उपयोग करके अनुशीलन किया गया।

• **चयन एवं बहिष्करण के मापदंड:**

▪ **चयन के मापदंड (Selection Criteria):**

- सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चों के परिवारों/देखभालकर्ताओं पर केंद्रित मूल शोध पत्र, समीक्षा लेख एवं केस अध्ययन।
- वर्ष 2004 से 2024 के बीच प्रकाशित साहित्य।
- हिंदी एवं अंग्रेजी भाषा में उपलब्ध सामग्री।
- पारिवारिक तनाव, अनुकूलन, जीवन की गुणवत्ता, सामाजिक समर्थन एवं हस्तक्षेप रणनीतियों से संबंधित अध्ययन।

▪ **बहिष्करण मापदंड (Exclusion Criteria):**

- केवल चिकित्सीय/शल्य चिकित्सा हस्तक्षेपों पर केंद्रित लेख जिनमें पारिवारिक पहलू शामिल न हों।
- पूर्ण पाठ उपलब्ध न होने वाले लेख।
- गैर-सहकर्मी समीक्षित राय लेख।

• **डेटा निष्कर्षण एवं विश्लेषण:**

चयनित लेखों से डेटा को एक संरचित प्रारूप में निकाला गया, जिसमें अध्ययन का प्रकार, सैम्पल का आकार, मुख्य निष्कर्ष और प्रासंगिक उद्धरण शामिल थे। निम्न विषयों के आधार पर डेटा का विश्लेषण किया गया:

- भावनात्मक प्रभाव
- सामाजिक-आर्थिक चुनौतियाँ
- अनुकूलन नीतियाँ
- उपचार हेतु सुझाव

निष्कर्षों को तार्किक अनुक्रम में प्रस्तुत करने के लिए एक वर्णनात्मक विश्लेषण विधि का उपयोग किया गया।

परिणाम (Results) :

साहित्य के विश्लेषण से सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चे के परिवार के जीवन पर पड़ने वाले प्रभावों के संबंध में निम्न कई प्रमुख विषय सामने आए :

• **भावनात्मक एवं मनोवैज्ञानिक प्रभाव:**

- **प्रारंभिक आघात एवं शोक:** निदान की प्रक्रिया अक्सर परिवार के लिए एक दुःखद एवं अकेलेपन का अनुभव होती है। माता-पिता भविष्य की हानि के लिए शोक महसूस करते हैं और अक्सर अपराधबोध, इनकार एवं क्रोध की भावनाओं से गुजरते हैं।
- **देखभाल करने वाला तनाव एवं अवसाद:** निरंतर देखभाल की मांग, नींद में खलल, बच्चे के दर्द को देखना और अनिश्चित भविष्य गहन तनाव का कारण बनते हैं। अध्ययनों से पता चलता है कि सेरेब्रल पाल्सी के बच्चों की माताओं में अवसाद एवं चिंता की दर सामान्य आबादी की तुलना में काफी अधिक होती है।
- **पारिवारिक संबंधों पर प्रभाव:** माता-पिता के बीच तनाव बढ़ सकता है, जिससे विवाह संबंधी असंतोष उत्पन्न होता है। भाई-बहनों को कम ध्यान मिलने के कारण ईर्ष्या या उपेक्षा की भावना हो सकती है, हालाँकि कई मामलों में वे अधिक सहानुभूतिपूर्ण और जिम्मेदार भी बन जाते हैं।

• **सामाजिक-आर्थिक चुनौतियाँ:**

- **आर्थिक बोझ:** सेरेब्रल पाल्सी की देखभाल अत्यधिक खर्चीली हो सकती है। इसमें नियमित चिकित्सा परामर्श, दवाइयाँ, सहायक उपकरण (व्हीलचेयर, ब्रेसेस), फिजियोथेरेपी, विशेष स्कूलिंग और परिवहन लागत शामिल हैं। अक्सर एक माता-पिता (आमतौर पर माँ) की नौकरी छूट जाती है, जिससे आय का एकमात्र स्रोत प्रभावित होता है।
- **सामाजिक अलगाव:** परिवार स्वयं को सामाजिक समारोहों, यात्राओं और अन्य गतिविधियों से कटा हुआ पाते हैं। बच्चे की शारीरिक सीमाओं, समाज की घूरती नजरों, और विकलांगता के प्रति जागरुकता की कमी के कारण यह अलगाव होता है।
- **भारतीय संदर्भ में विशिष्ट चुनौतियाँ:** इसमें विकलांगता को लेकर गहरा सामाजिक कलंक, अंधविश्वास, समुचित पुनर्वास सेवाओं तक पहुँच की कमी (विशेषकर ग्रामीण क्षेत्रों में) और शिक्षण संस्थानों में समावेशन के अभाव की चुनौतियाँ शामिल हैं।

• **पारिवारिक अनुकूलन एवं शक्ति के स्रोत:**

- **समस्या-केंद्रित अनुकूलन:** परिवार जानकारी जुटाने, चिकित्सकों से सक्रिय संपर्क करने, दैनिक दिनचर्या को व्यवस्थित करने और वित्तीय संसाधनों का प्रबंधन करने का प्रयास करते हैं।
- **भावना-केंद्रित अनुकूलन:** इसमें स्थिति को स्वीकार करना, धार्मिक या आध्यात्मिक विश्वासों में सहारा ढूँढना, सकारात्मक पुनर्मूल्यांकन (बच्चे की प्रगति पर ध्यान केंद्रित करना) और हास्य का सहारा लेना शामिल है।
- **सामाजिक समर्थन:** संयुक्त परिवार प्रणाली (जहाँ उपलब्ध है) एक महत्वपूर्ण सहारा हो सकती है। अन्यत्र माता-पिता के साथ समर्थन समूह, ऑनलाइन फोरम और गैर-सरकारी संगठनों से जुड़ाव भावनात्मक राहत एवं व्यावहारिक सलाह प्रदान करते हैं।
- **बच्चे से मिलने वाली प्रेरणा:** बच्चे का लचीलापन, छोटी-छोटी उपलब्धियाँ और अटूट प्यार परिवार के लिए सबसे बड़े प्रेरक शक्ति के स्रोत होते हैं।

चर्चा (Discussion):

प्रस्तुत परिणाम स्पष्ट रूप से दर्शाते हैं कि सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चे का परिवार एक बहुआयामी संकट का सामना करता है, जिसमें भावनात्मक संकट, सामाजिक अलगाव और आर्थिक तंगहाली शामिल है। यह देखभाल की यात्रा एक स्थिर घटना न होकर एक गतिशील प्रक्रिया है, जहाँ चुनौतियाँ एवं अनुकूलन नीतियाँ बच्चे की उम्र, रोग की गंभीरता, सह-रुग्णताओं और उपलब्ध संसाधनों के साथ बदलती रहती हैं।

इस लेख के निष्कर्ष उपलब्ध अंतरराष्ट्रीय साहित्य के अनुरूप उल्लिखित हैं, जो लगातार देखभालकर्ताओं के तनाव और पारिवारिक अशांति की ओर इशारा करते हैं। हालाँकि, भारतीय संदर्भ में कुछ विशिष्टताएँ उभरकर सामने आती हैं। जहाँ संयुक्त परिवार प्रणाली सहयोग प्रदान कर सकती है, वहीं कभी-कभी हस्तक्षेप करने वाली सास या अवैज्ञानिक सलाह देने वाले रिश्तेदार अतिरिक्त तनाव का कारण भी बन सकते हैं। इसी प्रकार, धार्मिक विश्वास सहनशक्ति प्रदान कर सकते हैं, लेकिन कभी-कभी वैज्ञानिक उपचार में देरी का कारण भी बन जाते हैं।

सबसे महत्वपूर्ण निहितार्थ यह है कि सेरेब्रल पाल्सी के प्रबंधन में केवल बच्चे के इलाज तक सीमित रहना पर्याप्त नहीं है। परिवार-केंद्रित देखभाल (Family Centered Care- FCC) का दृष्टिकोण अब स्वीकार्य मानक है। FCC में परिवार को देखभाल का केंद्र बिन्दु माना जाता है। चिकित्सकों को माता-पिता के साथ साझेदारी में काम करना चाहिए, उनकी चिंताओं को सुनना चाहिए, उन्हें सशक्त बनाना चाहिए और उनकी पसंद का सम्मान करना चाहिए।

इस दृष्टिकोण को लागू करने के लिए निम्नलिखित उपचार आवश्यक हैं:

- **मनोसामाजिक समर्थन:** निदान के समय से ही संवेदनशील परामर्श सेवाएँ शुरू की जानी चाहिए। नियमित देखभालकर्ता, मनोवैज्ञानिक मूल्यांकन और समर्थन समूहों तक पहुँच अनिवार्य होनी चाहिए।
- **वित्तीय सहायता एवं संसाधन जुटाना:** सरकारी योजनाओं (जैसे कि विकलांगता पेंशन, ADIP योजना) के बारे में जागरूकता बढ़ाना और एनजीओ से सहायता प्राप्त करने में परिवारों की मदद करना।
- **समुदाय आधारित पुनर्वास (Community Based Rehabilitation-CBR):** ग्रामीण एवं दूरदराज के क्षेत्रों में सेवाओं तक पहुँच बढ़ाने के लिए CBR मॉडल को मजबूत करना, जिसमें स्थानीय कार्यकर्ता परिवारों को प्रशिक्षण एवं सहायता प्रदान करनी चाहिए।
- **भाई-बहनों एवं विस्तृत परिवार को शामिल करना:** उनकी भावनात्मक जरूरतों को पहचानना और उन्हें शिक्षित करना ताकि वे सहायक भूमिका निभा सकें।
- **वकालत एवं जागरूकता:** विकलांगता अधिकारों के बारे में परिवारों को शिक्षित करना और समाज में संवेदनशीलता बढ़ाने के लिए जागरूकता अभियान चलाना।

इस शोध की एक सीमा यह है कि अधिकांश अध्ययन शहरी अस्पतालों में उपचार ले रहे परिवारों पर केंद्रित हैं, जबकि ग्रामीण एवं सामाजिक-आर्थिक रूप से वंचित परिवारों के अनुभवों पर शोध की कमी है। भविष्य के शोध इस दिशा में किए जाने चाहिए।

निष्कर्ष (Conclusion):

सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित शिशु के पारिवारिक दृष्टिकोण की यह यात्रा चुनौतियों, अनुकूलन और अदम्य मानवीय भावना की कहानी है। यह स्पष्ट है कि परिवार न केवल देखभाल प्रदाता हैं, बल्कि स्वयं हस्तक्षेप के केंद्रीय लाभार्थी भी हैं। एक बच्चे के इलाज की सफलता काफी हद तक परिवार की भलाई और कार्यात्मक क्षमता पर निर्भर करती है।

अतः, स्वास्थ्य देखभाल प्रणाली को इस जटिल वास्तविकता को पहचानना चाहिए और एक समग्र, बहु-विषयक एवं

परिवार-केंद्रित मॉडल को अपनाना चाहिए। चिकित्सकों, सामाजिक कार्यकर्ताओं, शिक्षकों और नीति-निर्माताओं को मिलकर ऐसा वातावरण बनाने की दिशा में काम करना चाहिए जहाँ सेरेब्रल पाल्सी से ग्रसित बच्चा न केवल अपनी पूर्ण कार्यक्षमता तक पहुँच सके, बल्कि उसका परिवार भी गरिमा, समर्थन और आशा के साथ इस यात्रा में आगे बढ़ सके। केवल तभी "पुनर्वास" का वास्तविक अर्थ साकार हो पाएगा।

संदर्भ (References):

1. Rosenbaum P, Paneth N, Leviton A, et al. A report: the definition and classification of cerebral palsy April 2006. *Dev Med Child Neurol Suppl.* 2007;109:8-14.
2. Graham HK, Rosenbaum P, Paneth N, et al. Cerebral palsy. *Nat Rev Dis Primers.* 2016; 2:15082. doi : 10.1038/nrdp.2015.82.
3. Novak I, Morgan C, Adde L, et al. Early, Accurate Diagnosis and Early Intervention in Cerebral Palsy: Advances in Diagnosis and Treatment. *JAMA Pediatr.* 2017;171(9):897-907.
4. Whittingham K, Wee D, Boyd R. Systematic review of the efficacy of parenting interventions for children with cerebral palsy. *Child Care Health Dev.* 2011;37(4):475-83.
5. Raina P, O'Donnell M, Rosenbaum P, et al. The health and well-being of caregivers of children with cerebral palsy. *Pediatrics.* 2005;115(6):e626-36.
6. Singh S, Patra S. Prevalence of depression and anxiety in parents of children with cerebral palsy: an Indian study. *Indian J Cereb Palsy.* 2018;4(1):21-25.
7. Aisen ML, Kerkovich D, Mast J, et al. Cerebral palsy: clinical care and neurological rehabilitation. *Lancet Neurol.* 2011;10(9):844-52.
8. Khayatzadeh MM, Rostami HR, Amirsalari S, Karimloo M. The relationship between quality of life and caregiver burden in mothers of children with cerebral palsy. *Iran J Child Neurol.* 2013;7(4):25-31.
9. Vermaes IP, Janssens JM, Bosman AM, Gerris JR. Parents' psychological adjustment in families of children with spina bifida: a meta-analysis. *BMC Pediatr.* 2005;5:32.
10. Gona JK, Mung'ala-Odera V, Newton CR, Hartley S. Caring for children with disabilities in Kilifi, Kenya: what is the carer's experience? *Child Care Health Dev.* 2011;37(2):175-83.
11. Almasri NA, Palisano RJ, Dunst CJ, Chiarello LA, O'Neil ME, Polansky M. Determinants of needs of families of children and youth with cerebral palsy. *Child Care Health Dev.* 2018;44(5):700-709.
12. Khan A, Pandey J. Role of support groups in managing caregivers of children with cerebral palsy: An Indian perspective. *J Neurosci Rural Pract.* 2019;10(3):468-472.
13. Davis E, Shelly A, Waters E, et al. The impact of caring for a child with cerebral palsy: quality of life for mothers and fathers. *Child Care Health Dev.* 2010;36(1):63-73.
14. Kuhlthau KA, Bloom S, Van Cleave J, et al. Evidence for family-centered care for children with special health care needs: a systematic review. *Acad Pediatr.* 2011;11(2):136-43.

शिगु (सहजन/Moringa) – एक प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषध

3

डॉ. सरोज चौधरी¹, डॉ. चंदन सिंह², डॉ. मनोज कुमार अदलखा³

शिगु (मोरिंगा) को ड्रमस्टिक (Drumstick) और हॉर्सरेडिश (Horseradish) के रूप में जाना जाता है। यह मुख्यतः हिमालय के निचले प्रदेशों में चिनाब से लेकर अवध तक मिलता है। इसके अतिरिक्त भारत के अन्य सभी प्रांतों में मिलता है। साधारण वृक्षों के समान यह सात मीटर तक ऊंचा होता है। कार्तिक महीने से बसंत ऋतु के आरंभ तक इसमें सफेद फूलों के गुच्छे दिखते हैं। जिसमें मधु की तरह की गंध होती है। इसके बीजों को सफेद मरिच कहते हैं।



इसके दो भेद देखने को मिलते हैं— श्वेत व रक्त। इसका लैटिन नाम— मोरिंगा औलिफेरा (*moringa oleifera*) है। इसकी फ़ैमिली— मोरिंगेसी (*moringaceae*) है।

इसका रस— कटु, गुण— लघु, रूक्ष, सर, तीक्ष्ण वीर्य— उष्ण, विपाक— कटु होता है। यह वात कफशामक है। इसकी जड़ें कड़वी, तीखी, गर्माहट पैदा करने वाली, पाचक, वातहर कृमिनाशक, दर्दनाशक, सूजनरोधी, मासिक धर्म उत्तेजक, पसीना लाने वाली, मूत्र को बढ़ाने वाली, कफ को निकालने वाली, पथरी बनने से रोकने वाली, विषनाशक होती है। यह अपच, भूख न लगना, कृमि रोग, दस्त, पेट का दर्द, कान का दर्द, पक्षाघात में उपयोगी है। यह कष्ट आर्तव, ज्वर, मूत्रकृच्छ, मूत्राशय व गुर्दे की पथरी निकालने, हृदयरोग, ग्रसनी शोथ, अस्थमा, खांसी में उपयोगी है। यह विटामिन ए व सी से भरपूर होती है। इसकी पत्तियां सूजन रोधी, स्कर्वी रोग, ट्यूमर, कृमि संक्रमण में उपयोगी होती है। इसके बीज कड़वे, दर्द नाशक, सूजन रोधी, रेचक, ज्वर नाशक, नेत्र रोग व तंत्रिका शूल में उपयोगी होते हैं।

आधुनिक मतानुसार इसके मूल में स्पाइरोचिन नामक क्षारीय द्रव मिलता है, जो ग्राम पॉजिटिव जीवाणुओं पर विशेषकर स्टेफायेलोकोकस और स्ट्रैप्टोकोकस जीवाणुओं पर काम करता है। यह एपिथिलियल कोशिका वृद्धि (cell growth) व वेदनाहरण का कार्य करता है। यह गर्भाशय संकोचक का भी कार्य करता है। इसमें टेरिगोस्पर्मिन (*pterygospermin*) नामक एक एंटीबायोटिक मिलता है जो एंटीफंगल (*anti-fungal*) का कार्य करता है। यह ग्राम नेगेटिव जीवाणु रोधी है। यह आजकल मधुमेह और कैंसर पर उपयोग लिया जाता है।

1. MD स्कॉलर 2. प्राचार्य प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष 3. एसोसिएट प्रोफेसर
स्नातकोत्तर द्रव्यगुण विज्ञान विभाग, पी.जी.आई.ए. जोधपुर।

उपयोगी मात्रा: छाल का क्वाथ 10–20 मिली लीटर, पत्तियों का स्वरस 10–20 मिली लीटर, पत्तियों या बीज का पाउडर 1–3 ग्राम।

योग: शोभांजनादि लेप, माणिक्य रस, श्यामादि चूर्ण

आमयिक प्रयोग:

यह पोषण से भरपूर, कुपोषण को दूर करने वाला है। पीईस विश्वविद्यालय (PES University) के बायोटेक्नॉलोजी विभाग के अप्रैल 2016 में फूड साइंस एण्ड ह्यूमन वेलनेस जर्नल में छपे लेख के अनुसार यह ऑरेंज से सात गुना विटामिन सी युक्त, गाजर से दस गुना विटामिन ए युक्त, दूध से सत्रह गुना कैल्शियम युक्त, योगर्ट से नौ गुना प्रोटीन युक्त, केले से पंद्रह गुना पोटेशियम युक्त, पालक से पच्चीस गुना आयरन युक्त है।

इसकी पत्तियों का पाउडर तीन से बारह वर्ष तक के बच्चों में कुपोषण को दूर करने वाला, तेरह से अठारह वर्ष तक के बच्चों में प्रजनन अंगों के विकास व धात्री में दूध की मात्रा को बढ़ाता है। छः चम्मच पत्तियों का पाउडर धात्री में आयरन कैल्शियम की कमी को पूरा करता है। यह कैल्शियम, पोटेशियम, जिंक, मैग्नीशियम, आयरन, कॉपर, विटामिन जैसे बीटा कैरोटिन विटामिन ए, विटामिन बी, फोलिक एसिड, पाईरिडॉक्सीन, निकोटिनिक एसिड, विटामिन सी, डी, ई से भरपूर होता है।

आयुर्वेद की संहिताओं में विभिन्न रोगों में इसका आमयिक प्रयोग बताया गया है। यथा:

• **चरकसंहिता:**

- शुष्कार्श में शिग्रु क्वाथ में अर्श रोगी को अवगाहन देने से शनैः-शनैः लाभ होता है।
(चिकित्सा स्थान 9)
- हिक्का और श्वास में शिग्रुपत्रक्वाथ हिक्का या श्वास में रोगी को पिलाने से लाभ होता है।
(चिकित्सा स्थान 21)
- अश्मरी और शर्करा में शिग्रुमूल छाल का क्वाथ अश्मरी और शर्करा में पिलाना अति हितकर है।
(चिकित्सा स्थान 26)

• **सुश्रुतसंहिता:**

- प्लीहोदर में शिग्रु क्वाथ पिप्पली, सैन्धव और चित्रकछाल के साथ पिलाने से प्लीहोदर रोग दूर होता है।
(चिकित्सा स्थान 14)
- अपची में शिग्रुबीजचूर्ण का नस्य देते हैं।
(चिकित्सा स्थान 18)

• **वंगसेन संहिता:**

- दद्रु में शिग्रुमूलत्वक् घिसकर लेप करने से दद्रु ठीक होती है।
- उरोग्रह में शिग्रुमूल क्वाथ हींग डालकर गरम कर पीने से उरोग्रह दूर होता है।

आहार सेवन विधि –

- **Stri fry thron–** (पारंपरिक साउथ इंडियन सब्जी) जो पत्तों से बनती है। पत्तों को दाल, पराठा, रोटी, स्मूदी, चाय में डालकर भी इसका सेवन किया जाता है। इसकी पकी फलियों की सब्जी, व कच्ची फलियों का अचार भी बनता है। इसके कड़वेपन को कम करने के लिए नींबू का रस, नारियल, मसाले और इमली का प्रयोग किया जाता है।

प्राची वर्मा¹, डॉ कल्पना पाटनी²

परिचय:

आयुर्वेद शिक्षा में राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 का आगमन एक क्रांतिकारी कदम है। यह नीति केवल शिक्षा पद्धति को ही नहीं बदलती है बल्कि प्राचीन भारतीय ज्ञान और आधुनिक विज्ञान के बीच एक मजबूत सेतु का निर्माण करती है। आयुर्वेद के परिप्रेक्ष्य में इसका प्रमुख उद्देश्य आयुर्वेद शिक्षा को वैश्विक मानकों के अनुरूप बनाये जाने के रूप में हो सकता है। इस नीति के माध्यम से आयुर्वेद के दृष्टिकोण "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं च" अर्थात् स्वस्थ के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगी के उपचार के लक्ष्य को आधुनिक परिप्रेक्ष्य में लागू किया जा सकता है। इससे आयुर्वेद को वैकल्पिक चिकित्सा से हटाकर मुख्यधारा की चिकित्सा बनाने के लक्ष्य को प्राप्त किया जा सकता है।

प्रमुख स्तंभ: नई शिक्षा नीति-2020 मुख्य रूप से चार क्षेत्रों पर कार्य कर सकती है:

- एकीकरण : आधुनिक विज्ञान और आयुर्वेद का समन्वय।
- लचीले विषयों के चयन में स्वतंत्रता।
- अनुसंधान : साक्ष्य-आधारित चिकित्सा।
- प्रौद्योगिकी : डिजिटल लर्निंग और AI का उपयोग।

आयुर्वेद शिक्षा के संदर्भ में NEP-2020 के महत्त्व को निम्नलिखित बिंदुओं से समझ सकते हैं:

- **बहुविषयक दृष्टिकोण:**
 - **व्यापक दृष्टिकोण:** नई शिक्षा नीति 2020 आयुर्वेद को एक अलग थलग विषय के रूप में नहीं, बल्कि व्यापक स्वास्थ्य विज्ञान के हिस्से के रूप में देखती है।
 - **एकीकृत चिकित्सा:** छात्रों को आयुर्वेद के साथ साथ आधुनिक चिकित्सा के बुनियादी सिद्धांतों को समझने का अवसर मिलेगा
 - **लचीलापन:** छात्र आयुर्वेद के साथ योग, संस्कृत, और यहां तक कि प्रबंधन जैसे विषयों को भी चुन सकेंगे।
- **व्यावहारिक और अनुभवजन्य शिक्षण:**
 - इस नीति का जोर सीखकर करने के बजाय 'करके सीखने' पर है।
 - नैदानिक प्रशिक्षण : छात्रों को शुरुआती वर्षों से ही अस्पतालों और औषधालयों में व्यावहारिक अनुभव देने पर बल दिया गया है।
 - कौशल विकास के अन्तर्गत केवल डिग्री प्राप्त करना ही उद्देश्य नहीं है, बल्कि एक कुशल चिकित्सक तैयार करना प्राथमिकता है।

- **अनुसंधान और नवाचार**
 - नई शिक्षा नीति-2020 आयुर्वेद के क्षेत्र में वैज्ञानिक अनुसंधान को बढ़ावा देती है।
 - साक्ष्य आधारित आयुर्वेद : प्राचीन संहिताओं में लिखे ज्ञान को आधुनिक वैज्ञानिक मानकों पर सिद्ध करने के लिए 'नेशनल रिसर्च फाउंडेशन' के माध्यम से फंडिंग और सहयोग मिलेगा।
 - प्रौद्योगिकी का समावेश : आयुर्वेद विज्ञान के अनुसार निदान में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस और डेटा एनालिटिक्स के उपयोग को प्रोत्साहित किया जा रहा है।
- **भारतीय ज्ञान प्रणाली का पुनरुद्धार**
 - यह नीति आयुर्वेद को विश्व गुरु भारत की पहचान के रूप में स्थापित करती है।
 - आयुर्वेद के मूल ग्रंथों को समझाने के लिए संस्कृत शिक्षा को सरल और प्रभावी बनाया गया है।
 - वैश्विक मान्यता के अन्तर्गत मानकीकृत शिक्षा प्रणाली के माध्यम से आयुर्वेद स्नातकों के लिए वैश्विक स्तर पर रोजगार और शोध के अवसर बढ़ेंगे।
- **चिकित्सा शिक्षा में एकरूपता:** नई शिक्षा नीति-2020 के तहत चिकित्सा शिक्षा के लिए एक साझा नियामक ढांचा तैयार किया जा रहा है जिससे आयुर्वेद, यूनानी और होम्योपैथी की शिक्षा की गुणवत्ता में सुधार होगा। इस ढांचे के अन्तर्गत निम्न सुधार प्रस्तावित हैं:
 - **शैक्षणिक सुधार:** बहुविषयक शिक्षा के रूप में अब एक आयुर्वेद का छात्र चिकित्सा के साथ साथ आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस या प्रबंधन जैसे विषय पढ़ सकता है।
 - **कौशल आधारित पाठ्यक्रम:** रटने की प्रवृत्ति को खत्म कर हैंड्स ऑन ट्रेनिंग पर जोर दिया जाएगा।
 - **क्रेडिट बैंक:** छात्रों के क्रेडिट को डिजिटल रूप से सुरक्षित रखना ताकि वे अपनी शिक्षा को बीच में छोड़ने या बदलने में आसानी महसूस करें।
- **एकीकृत स्वास्थ्य सेवा:**
 - **वैकल्पिक पाठ्यक्रम:** आयुर्वेद स्नातक अब आधुनिक चिकित्सा के विशिष्ट क्षेत्रों में सर्टिफिकेट कोर्स कर सकेंगे।
 - **साझा आधार:** MBBS और BAMS के छात्रों के लिए कुछ बुनियादी विषयों का साझा अध्ययन ताकि दोनों पद्धतियों के बीच बेहतर संवाद स्थापित हो सक।
 - **स्वास्थ्य निवारक देखभाल:** आयुर्वेद की दिनचर्या और ऋतुचर्या को सार्वजनिक स्वास्थ्य नीति का हिस्सा बनाना।
- **अनुसंधान और विकास:**
 - **नेशनल रिसर्च फाउंडेशन:** आयुर्वेद के सिद्धांतों (जैसे वात-पित्त-कफ) को मॉलिक्यूलर बायोलॉजी और जेनेटिक्स के स्तर पर प्रमाणित करने के लिए विशेष पूंजी लगाना।
 - **ड्रग मानकीकरण:** आयुर्वेदिक औषधियों की गुणवत्ता और प्रभावकारिता को अंतरराष्ट्रीय मानकों (WHO के अनुरूप) तक ले जाना।

- **सहयोगात्मक शोध:** IIT और AIIMS जैसे संस्थानों के साथ मिलकर आयुर्वेद पर शोध करना ।

- **वैश्विक अवसर:**

- **चिकित्सा पर्यटन:** भारत को वेलनेस हब के रूप में स्थापित करना ।
- **भाषा की बाधा को दूर करना:** आयुर्वेद ग्रंथों का सरल अंग्रेज़ी और अन्य विदेशी भाषाओं में अनुवाद करना ताकि वैश्विक स्तर पर छात्र आयुर्वेद के प्रति आकर्षित हों ।
- **मान्यता:** आयुर्वेद डिग्री को अंतरराष्ट्रीय स्तर पर अधिक स्वीकार्य बनाना ।

- **चुनौतियां और समाधान:**

चुनौतियां	NEP-2020 का समाधान
पुराने पाठ्यक्रम	नियमित अंतराल पर 'करिकुलम अपडेट'
संसाधनों की कमी	डिजिटल लाइब्रेरी और ई लर्निंग प्लेटफॉर्म
भाषा	संस्कृत
निष्कर्ष	सरल और व्यावहारिक संस्कृत शिक्षण

नई शिक्षा नीति 2020 आयुर्वेद शिक्षा के लिए एक क्रांतिकारी परिवर्तन है । यह न केवल छात्रों को एक बेहतर चिकित्सक बनाती है बल्कि आयुर्वेद को वैज्ञानिक आधार देकर उसे 21वीं सदी की स्वास्थ्य समस्याओं जैसे जीवन शैली बीमारियां के समाधान के रूप में प्रस्तुत करती है । NEP-2020 आयुर्वेद को एक स्मार्ट और वैज्ञानिक स्वरूप प्रदान करती है, जिससे आने वाले समय में भारत दुनिया की स्वास्थ्य राजधानी बन सकता है ।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में क्रोनिक किडनी डिजीज़ (CKD)–एक समीक्षा

डॉ. नीतू शर्मा¹, डॉ. ब्रह्मानन्द शर्मा²

सार (Abstract):

क्रोनिक किडनी डिजीज़ (CKD) एक दीर्घकालिक रोग है जिसमें किडनी की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम होती जाती है। इसे उस स्थिति के रूप में परिभाषित किया जाता है जब किडनी को क्षति हो या अनुमानित ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (eGFR) 60 mL/min/1.73 m² से कम हो और यह स्थिति कम से कम तीन महीनों तक बनी रहे। रोग की उन्नत अवस्था में रोगी को डायलिसिस या किडनी प्रत्यारोपण जैसे उपचारों की आवश्यकता पड़ सकती है।

आयुर्वेद में किडनी को वृक्क कहा गया है और इन्हें मेदोवह स्रोतस् का प्रमुख अंग माना गया है। आयुर्वेदिक ग्रंथों के अनुसार वृक्क का निर्माण मुख्यतः रक्त और मेद धातु से होता है तथा इन्हें मातृज अवयव माना गया है। यद्यपि आयुर्वेद में क्रोनिक किडनी डिजीज़ का प्रत्यक्ष उल्लेख नहीं मिलता, परंतु इसके लक्षणों को मूत्राघात तथा मूत्रवह स्रोतस् के विकारों से जोड़ा जा सकता है।

आयुर्वेदिक चिकित्सा में उपचार का मुख्य सिद्धांत निदान परिवर्जन (कारणों का त्याग) है। इसके साथ ही गोक्षुर, पुनर्नवा जैसी औषधियों तथा रसायन चिकित्सा के माध्यम से जठराग्नि को संतुलित किया जाता है, जिससे आम का निर्माण कम होता है और स्रोतों में अवरोध दूर होता है। रोग की अवस्था के अनुसार शमन चिकित्सा और शोधन चिकित्सा दोनों का प्रयोग किया जा सकता है।

परिचय:

क्रोनिक किडनी डिजीज़ (CKD) एक ऐसी स्थिति है जिसमें किडनी की कार्यक्षमता धीरे-धीरे कम हो जाती है। सामान्य रूप से किडनी रक्त को फिल्टर करके शरीर से अपशिष्ट पदार्थों और अतिरिक्त तरल को मूत्र के माध्यम से बाहर निकालती है। जब किडनी ठीक से कार्य नहीं करती, तब शरीर में अपशिष्ट पदार्थ और अतिरिक्त तरल जमा होने लगते हैं, जिससे कई प्रकार की स्वास्थ्य समस्याएँ उत्पन्न हो सकती हैं।

चिकित्सकीय रूप से CKD को उस अवस्था के रूप में परिभाषित किया जाता है जब अनुमानित ग्लोमेरुलर फिल्ट्रेशन रेट (eGFR) 60 mL/min/1.73 m² से कम हो और यह स्थिति तीन महीने या उससे अधिक समय तक बनी रहे। रोग की उन्नत अवस्था में किडनी अपनी कार्यक्षमता लगभग खो देती है, जिससे रोगी को डायलिसिस या किडनी प्रत्यारोपण की आवश्यकता हो सकती है। Kidney Disease: Improving disease outcomes (KDIGO)-2012 वर्गीकरण के अनुसार CKD को किडनी की कार्यक्षमता (GFR) के आधार पर पाँच चरणों में विभाजित किया गया है। इसके साथ ही मूत्र में एल्ब्यूमिन की मात्रा के आधार पर भी तीन श्रेणियाँ निर्धारित की गई हैं। आज के समय में विश्व भर में किडनी रोगों की संख्या तेजी से बढ़ रही है। विशेष रूप से विकासशील देशों में यह समस्या अधिक गंभीर होती जा रही है। इसका एक प्रमुख कारण यह है कि किडनी के उन्नत उपचार जैसे डायलिसिस और प्रत्यारोपण काफी महंगे होते हैं। इन परिस्थितियों में आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति किडनी रोगों के प्रबंधन में सहायक विकल्प प्रदान कर सकती है।

आयुर्वेदिक समीक्षा:

आयुर्वेद में मूत्र प्रणाली को सामान्यतः बस्ति तंत्र के अंतर्गत वर्णित किया गया है। मूत्र निर्माण (मूत्रनिर्माण), मूत्राघात,

1 असिस्टेंट प्रोफेसर कायचिकित्सा विभाग 2. एसोसिएट प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष, स्वस्थवृत्त विभाग पीजीआईए, डॉ. एसआर राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

मूत्रकृच्छ्र, मूत्राशमरी और प्रमेह जैसे रोगों का वर्णन आयुर्वेदिक ग्रंथों में मिलता है। हालाँकि आयुर्वेद ग्रंथों में क्रोनिक किडनी डिज़ीज़ का सीधा उल्लेख नहीं मिलता, परंतु इसके लक्षणों और रोग प्रक्रिया को दोष, धातु और स्रोतस् के असंतुलन के आधार पर समझा जा सकता है। आयुर्वेद में रोग की समझ के लिए तीन महत्वपूर्ण अवधारणाएँ बताई गई हैं:

- **विकार प्रकृति:** दोष, धातु और मल का विकार
- **अधिष्ठान:** रोग का मुख्य स्थान
- **समुत्थान विशेष:** रोग के उत्पन्न होने के कारण

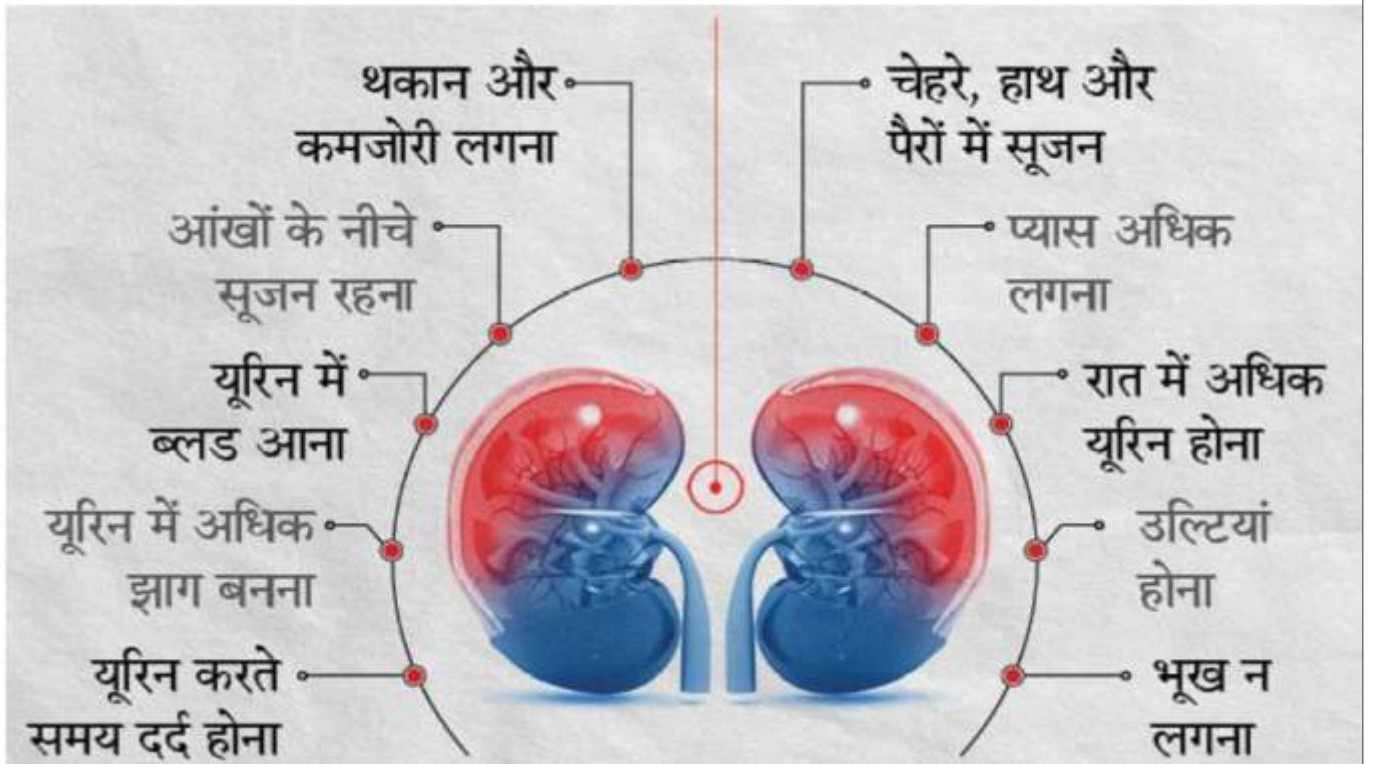
CKD में मुख्यतः वात और कफ दोष की विकृति देखी जाती है तथा रस, रक्त, मूत्र और उदक धातुओं में असंतुलन उत्पन्न होता है। ये दोष मूत्रवह स्रोतस् में विकार उत्पन्न करके किडनी की कार्यक्षमता को प्रभावित करते हैं।

मूत्राघात और किडनी रोग:

आयुर्वेद में मूत्राघात ऐसी स्थिति को कहा जाता है जिसमें मूत्र का अवरोध या कठिनाई से मूत्र त्याग होता है। इसके प्रमुख कारण निम्नानुसार हो सकते हैं:

- मूत्र वेग का बार-बार दमन
- मूत्रमार्ग में अवरोध
- संक्रमण
- मूत्राशय की कमजोरी

यदि यह स्थिति लंबे समय तक बनी रहती है तो मूत्र का ठहराव बढ़ जाता है, जिससे संक्रमण, पथरी और किडनी की कार्यक्षमता में कमी आ सकती है।



चित्र 1— गुर्दे की भी बीमारी के सामान्य लक्षण।

CKD की रोग प्रक्रिया (सम्प्राप्ति)

आयुर्वेद के अनुसार जब शरीर में दोषों का असंतुलन होता है तो वे विभिन्न स्रोतों में जाकर अवरोध उत्पन्न करते हैं। सुश्रुताचार्यने मूत्र निर्माण की प्रक्रिया को जल से भरे घड़े के उदाहरण से समझाया है। जैसे घड़ा चारों ओर से पानी से भर जाता है, वैसे ही दोष बस्ति (किडनी) में पहुँचकर उसकी कार्यक्षमता को प्रभावित करते हैं।

जब किडनी ठीक से कार्य नहीं करती, तब शरीर से अपशिष्ट पदार्थ बाहर नहीं निकल पाते और वे शरीर में जमा होकर अन्य अंगों को भी प्रभावित करने लगते हैं।

CKD की अवस्थाएँ (Stages)

किडनी की कार्यक्षमता के आधार पर CKD को पाँच चरणों में विभाजित किया गया है:

S.No.	Stage	GFR (mL/min/1.73 m ²)
1.	1	90 and Above
2.	2	60 to 89
3.	3a	45 to 59
4.	3b	30 to 44
5.	4	15 to 29
6.	5	Less than 15

टेबल न.1. – किडनी की बीमारी में क्या खाएं और क्या ना खाएं

यह खायें	यह कम खाएं	यह न खाएं
पपीता सेब जामुन स्ट्रॉबेरी सेंधा नमक नारियल पानी खरबूजा अंगूर जायफल लौकी टिंडा कड़ी तुरई लहसुन परवल पुदीना काली मिर्च लौंग	मूंगफली गाजर अरबी के पत्ते मक्का के दाने हरा टमाटर काजू बादाम सूखा नारियल	मौसमी नींबू दूध पनीर चॉकलेट चना उड़द की दाल चीकू केला आम आलू बंद गोभी पालक मेथी हरा धनिया मूली अनानास संतरा शकरकंद

आयुर्वेदिक प्रबंधन: आयुर्वेद में CKD के प्रबंधन के लिए निम्नानुसार समग्र दृष्टिकोण अपनाया जाता है।

- **निदान परिवर्जन:** रोग के कारण बनने वाले आहार और जीवनशैली के कारकों से बचना।
- **रसायन चिकित्सा:** रसायन औषधियाँ शरीर की शक्ति बढ़ाती हैं व अंगों के कार्य को सुधारती हैं।
- **शोधन चिकित्सा:** शरीर से दूषित दोषों को निकालने के लिए पंचकर्म प्रक्रियाएँ उपयोगी होती हैं।

प्रमुख आयुर्वेदिक औषधियाँ:

- **गोक्षुर:** गोक्षुर में मधुर रस और शीत वीर्य होता है। यह मूत्रवर्धक (diuretic) गुणों वाला होता है और मूत्र मार्ग की शुद्धि में सहायक होता है।
- **पुनर्नवा:** पुनर्नवा सूजन कम करने और शरीर से अतिरिक्त द्रव निकालने में सहायक मानी जाती है।

अन्य रसायन औषधियाँ:

- गुडूची
- शतावरी
- शिलाजीत

इन औषधियों में एंटीऑक्सीडेंट गुण पाए जाते हैं, जो शरीर की कोशिकाओं को क्षति से बचाने में सहायक हो सकते हैं।

शोधन चिकित्सा: CKD के प्रबंधन में निम्न पंचकर्म प्रक्रियाएँ उपयोगी मानी गई हैं:

- विरेचन
- बस्ति चिकित्सा – गोक्षुरादि निरूह बस्ति

विमर्श (Discussion):

क्रोनिक किडनी डिज़ीज़ एक जटिल और दीर्घकालिक रोग है, जिसका उपचार आधुनिक चिकित्सा में मुख्यतः रोग की प्रगति को धीमा करने पर केंद्रित होता है। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण में रोग के मूल कारणों को दूर करने, दोषों के संतुलन को स्थापित करने और शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता को बढ़ाने पर बल दिया जाता है। आयुर्वेदिक औषधियों और रसायन चिकित्सा में पाए जाने वाले एंटी-ऑक्सीडेंट गुण किडनी की कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाने में सहायक हो सकते हैं।

निष्कर्ष (Conclusion):

क्रोनिक किडनी डिज़ीज़ एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो विश्वभर में तेजी से बढ़ रही है। आयुर्वेदिक सिद्धांतों के आधार पर इस रोग को दोष, धातु और स्रोतस् के असंतुलन के रूप में समझा जा सकता है। निदान परिवर्जन, रसायन औषधियों, शमन और शोधन चिकित्सा के माध्यम से किडनी की कार्यक्षमता को सहारा देने और रोग की प्रगति को धीमा करने में सहायता मिल सकती है।

हालाँकि इस विषय पर और अधिक वैज्ञानिक अनुसंधान की आवश्यकता है ताकि आयुर्वेदिक उपचारों की प्रभावशीलता को आधुनिक चिकित्सा के साथ समन्वित रूप से समझा जा सके।

सोशल मीडिया और डिजिटल गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग का सामाजिक, शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव तथा उसके समाधान

डॉ. राकेश कुमार शर्मा¹. डॉ. ऋद्धीश भारद्वाज².

प्रस्तावना:

मानव सभ्यता के विकास में संचार और तकनीक का महत्वपूर्ण योगदान रहा है। जब से इंटरनेट का विस्तार हुआ और स्मार्टफोन जैसी तकनीकों का विकास हुआ, तब से मानव जीवन में एक नया परिवर्तन आया है। आज का समाज डिजिटल माध्यमों से जुड़ा हुआ समाज बन गया है। सूचना, शिक्षा, मनोरंजन, व्यापार और सामाजिक संपर्क इन सभी क्षेत्रों में सोशल मीडिया और डिजिटल उपकरणों की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण हो गई है।

सोशल मीडिया ने लोगों को एक मंच प्रदान किया है, जहाँ वे अपने विचार व्यक्त कर सकते हैं, अपनी भावनाएँ साझा कर सकते हैं और दुनिया के किसी भी कोने में रहने वाले लोगों से संपर्क स्थापित कर सकते हैं। इसने सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक स्तर पर अनेक सकारात्मक परिवर्तन किए हैं। परंतु जब इन साधनों का उपयोग सीमित और संतुलित न रहकर अत्यधिक हो जाता है, तब यह समस्या का रूप ले लेता है।

वर्तमान समय में यह देखा जा रहा है कि लोग अपने अधिकांश समय का उपयोग मोबाइल फोन, टैबलेट, लैपटॉप और सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म पर करते हैं। यह प्रवृत्ति विशेष रूप से युवाओं और किशोरों में अधिक देखने को मिलती है। धीरे-धीरे यह उपयोग आदत में बदल जाता है और फिर लत का रूप ले लेता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति का सामाजिक जीवन, शारीरिक स्वास्थ्य और मानसिक संतुलन प्रभावित होने लगता है।

इस संदर्भ में यह आवश्यक हो जाता है कि सोशल मीडिया और डिजिटल गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग के प्रभावों का वैज्ञानिक, सामाजिक और मनोवैज्ञानिक दृष्टिकोण से अध्ययन किया जाए तथा उसके समाधान खोजे जाएँ।

डिजिटल युग का विकास और सोशल मीडिया का विस्तार:

21वीं सदी को डिजिटल युग कहा जाता है। इस युग की सबसे बड़ी विशेषता है सूचना का तीव्र प्रसार और वैश्विक सम्पर्क। पहले जहाँ संचार के साधन सीमित थे, वहीं आज इंटरनेट और मोबाइल तकनीक के माध्यम से कुछ ही सेकंड में सूचना दुनिया के एक कोने से दूसरे कोने तक पहुँच जाती है। इन सोशल मीडिया प्लेटफॉर्म में प्रमुख हैं:

- फेसबुक
- इंस्टाग्राम
- व्हाट्सएप
- यूट्यूब
- ट्विटर (वर्तमान में एक्स)

इन सभी ने मानव जीवन को गहराई से प्रभावित किया है।

इन प्लेटफॉर्मों का मूल उद्देश्य लोगों को जोड़ना, संवाद को आसान बनाना और सूचना के आदान-प्रदान को सरल

1. एसोसिएट प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग एवं निदेशक, मानव संसाधन विकास केन्द्र पीजीआईए, डॉ. एसआर राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर 2. बीएएमएस, पीजीडीईएमएस (छात्र)

बनाना था। प्रारम्भ में यह तकनीक समाज के लिए अत्यंत उपयोगी सिद्ध हुई। लेकिन धीरे-धीरे इसका उपयोग मनोरंजन और समय बिताने का प्रमुख माध्यम बन गया। आज की स्थिति यह है कि लोग सुबह उठते ही सबसे पहले मोबाइल देखते हैं और रात को सोने से पहले भी मोबाइल का उपयोग करते हैं। कई बार लोग भोजन करते समय, यात्रा करते समय और यहाँ तक कि पारिवारिक बातचीत के दौरान भी सोशल मीडिया में व्यस्त रहते हैं।

इस प्रकार डिजिटल तकनीक ने मानव जीवन को एक नई दिशा दी है, परंतु इसके साथ-साथ कई समस्याएँ भी उत्पन्न हुई हैं।

सोशल मीडिया और गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग के कारण

सोशल मीडिया और डिजिटल गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग के पीछे कई कारण होते हैं। यह केवल तकनीकी समस्या नहीं है बल्कि यह मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और सांस्कृतिक कारणों से भी जुड़ी हुई है।

- सबसे प्रमुख कारण है तत्काल संतुष्टि (Instant Gratification)। सोशल मीडिया पर जब कोई व्यक्ति अपनी तस्वीर या विचार साझा करता है और उसे लाइक, कमेंट या शेयर प्राप्त होते हैं, तो उसे खुशी और संतुष्टि का अनुभव होता है। यह अनुभव मस्तिष्क में डोपामिन नामक रसायन के स्राव से जुड़ा होता है। यही कारण है कि व्यक्ति बार-बार सोशल मीडिया का उपयोग करना चाहता है।
- दूसरा महत्वपूर्ण कारण है सामाजिक स्वीकृति की इच्छा। मनुष्य स्वभाव से सामाजिक प्राणी है और वह चाहता है कि लोग उसे पहचानें, सराहें और स्वीकार करें। सोशल मीडिया इस इच्छा को पूरा करने का एक सरल माध्यम बन गया है।
- तीसरा कारण है FOMO अर्थात् Fear of Missing Out. यह भावना कि यदि मैं ऑनलाइन नहीं रहा तो मैं किसी महत्वपूर्ण जानकारी या घटना से वंचित रह जाऊँगा।

इसके अतिरिक्त निम्न कारण भी महत्वपूर्ण हैं:

- खाली समय का अधिक होना
- मनोरंजन के सीमित विकल्प
- ऑनलाइन शिक्षा और कार्य
- गेमिंग की लोकप्रियता
- डिजिटल मार्केटिंग और विज्ञापन

इन सभी कारणों से व्यक्ति धीरे-धीरे सोशल मीडिया का अधिक उपयोग करने लगता है।

सामाजिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग सबसे पहले व्यक्ति के सामाजिक जीवन को प्रभावित करता है। सामाजिक जीवन का आधार है: प्रत्यक्ष संवाद, भावनात्मक जुड़ाव और पारस्परिक समझ। जब व्यक्ति इन सबके स्थान पर डिजिटल संवाद को प्राथमिकता देने लगता है, तब सामाजिक संबंध कमजोर होने लगते हैं।

परिवार समाज की सबसे महत्वपूर्ण इकाई है। परिवार के सदस्यों के बीच संवाद और भावनात्मक संबंध ही परिवार को मजबूत बनाते हैं। लेकिन आज यह देखा जा रहा है कि एक ही घर में रहने वाले लोग एक-दूसरे से कम बात करते हैं और अपने-अपने मोबाइल फोन में व्यस्त रहते हैं।

इस स्थिति को "डिजिटल दूरी" कहा जा सकता है। यह दूरी धीरे-धीरे भावनात्मक दूरी में बदल जाती है। सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मित्रता और सामाजिक संबंधों को भी प्रभावित करता है। पहले लोग मित्रों से मिलने, बातचीत करने और साथ समय बिताने को महत्व देते थे। अब यह सब आभासी दुनिया में सीमित हो गया है। इसके परिणामस्वरूप:

- वास्तविक संबंध कमजोर होते हैं
- सामाजिक कौशल कम होते हैं
- सहानुभूति की भावना घटती है

इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया पर तुलना की प्रवृत्ति भी बढ़ती है। लोग दूसरों की सफलता, यात्रा, जीवनशैली और उपलब्धियों को देखकर अपने जीवन से असंतुष्ट होने लगते हैं। यह स्थिति सामाजिक तनाव और असंतोष का कारण बनती है।

शारीरिक स्वास्थ्य पर प्रभाव

सोशल मीडिया और डिजिटल गैजेट्स का अत्यधिक उपयोग शारीरिक स्वास्थ्य पर भी गंभीर प्रभाव डालता है। यह प्रभाव धीरे-धीरे प्रकट होता है लेकिन लंबे समय में यह कई बीमारियों का कारण बन सकता है।

- सबसे सामान्य समस्या है आँखों से संबंधित समस्याएँ। लंबे समय तक मोबाइल या कंप्यूटर स्क्रीन देखने से आँखों पर दबाव पड़ता है। इससे आँखों में जलन, सूखापन, सिरदर्द और धुंधला दिखाई देने जैसी समस्याएँ उत्पन्न होती हैं।
- दूसरी महत्वपूर्ण समस्या है नींद का प्रभावित होना। मोबाइल और लैपटॉप से निकलने वाली नीली रोशनी शरीर के हार्मोनल संतुलन को प्रभावित करती है। यह मेलाटोनिन नामक हार्मोन के स्राव को कम कर देती है, जो नींद के लिए आवश्यक होता है। परिणामस्वरूप व्यक्ति को अनिद्रा, बेचैनी और थकान का अनुभव होता है।
- इसके अलावा शारीरिक गतिविधि में कमी भी एक बड़ी समस्या है। जब व्यक्ति अधिक समय तक बैठकर मोबाइल या लैपटॉप का उपयोग करता है, तो उसकी शारीरिक गतिविधि कम हो जाती है। इससे मोटापा, मधुमेह और हृदय रोग का खतरा बढ़ जाता है।
- इसके अतिरिक्त गर्दन और रीढ़ की समस्याएँ भी बढ़ती जा रही हैं। लंबे समय तक झुककर मोबाइल देखने से गर्दन की मांसपेशियों पर दबाव पड़ता है। इसे "टेक्स्ट नेक सिंड्रोम" कहा जाता है।

मानसिक स्वास्थ्य पर प्रभाव:

सोशल मीडिया के अत्यधिक उपयोग का सबसे गंभीर प्रभाव मानसिक स्वास्थ्य पर पड़ता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के जीवन की गुणवत्ता को निर्धारित करता है। यदि मानसिक संतुलन बिगड़ जाए तो व्यक्ति का सामाजिक और शारीरिक जीवन भी प्रभावित हो जाता है।

आज के समय में चिंता, अवसाद और तनाव जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं और इसका एक प्रमुख कारण सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग भी माना जा रहा है। जब व्यक्ति लगातार दूसरों की सफलता और जीवनशैली को देखता है, तो

वह अपने जीवन की तुलना उनसे करने लगता है। इससे आत्मसम्मान में कमी आती है और व्यक्ति स्वयं को असफल महसूस करने लगता है। इसके अतिरिक्त सोशल मीडिया पर नकारात्मक टिप्पणियाँ, ट्रोलिंग और साइबर बुलिंग भी मानसिक तनाव का कारण बनती हैं।

एक और महत्वपूर्ण समस्या है, ध्यान की कमी। लगातार बदलती हुई सामग्री, छोटे वीडियो और तेज गति से मिलने वाली जानकारी के कारण मस्तिष्क की एकाग्रता क्षमता कम हो जाती है। इससे पढ़ाई और कार्य दोनों प्रभावित होते हैं।

इसके अलावा सोशल मीडिया लत का रूप भी ले सकता है। यह लत व्यक्ति को मानसिक रूप से निर्भर बना देती है।

बच्चों और किशोरों पर प्रभाव:

बच्चे और किशोर इस समस्या से सबसे अधिक प्रभावित हो रहे हैं। यह आयु मस्तिष्क के विकास की दृष्टि से अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। जब बच्चे अत्यधिक समय स्क्रीन के सामने बिताते हैं तो उनके मस्तिष्क का प्राकृतिक विकास प्रभावित हो सकता है। इसके अलावा उनकी कल्पनाशक्ति और रचनात्मकता भी कम हो सकती है।

शिक्षा पर भी इसका प्रभाव पड़ता है। बच्चे पढ़ाई के समय भी मोबाइल और सोशल मीडिया की ओर आकर्षित होते हैं। इसके परिणामस्वरूप:

- ध्यान में कमी
- परीक्षा परिणाम खराब
- अध्ययन में रुचि कम

इसके अतिरिक्त बच्चों में व्यवहारिक समस्याएँ भी उत्पन्न हो सकती हैं जैसे:

- चिड़चिड़ापन
- गुस्सा
- सामाजिक अलगाव

कार्यक्षेत्र पर प्रभाव:

सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग कार्यक्षेत्र में भी कई समस्याएँ उत्पन्न करता है। जब कर्मचारी बार-बार मोबाइल देखते हैं या सोशल मीडिया का उपयोग करते हैं, तो उनका ध्यान काम से भटक जाता है। इससे कार्य की गुणवत्ता और उत्पादकता दोनों प्रभावित होती हैं। इसके अलावा समय प्रबंधन की समस्या भी उत्पन्न होती है। कई बार व्यक्ति को यह महसूस ही नहीं होता कि उसने कितना समय सोशल मीडिया पर व्यतीत कर दिया।

सकारात्मक पहलू:

यह भी समझना आवश्यक है कि सोशल मीडिया पूर्णतः नकारात्मक नहीं है। यदि इसका उपयोग संतुलित और उद्देश्यपूर्ण तरीके से किया जाए तो यह अत्यंत लाभकारी हो सकता है। सोशल मीडिया शिक्षा, ज्ञान और जागरुकता फैलाने का एक प्रभावी माध्यम है। कई लोग इसके माध्यम से नई जानकारी प्राप्त करते हैं और अपने कौशल का विकास करते हैं। व्यवसाय के क्षेत्र में भी सोशल मीडिया का महत्वपूर्ण योगदान है। डिजिटल मार्केटिंग और ऑनलाइन व्यापार ने अनेक लोगों को रोजगार प्रदान किया है।

इसके अतिरिक्त आपदा और संकट के समय सोशल मीडिया ने लोगों को सहायता प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है।

समाधान और निवारण

सोशल मीडिया और डिजिटल गैजेट्स के अत्यधिक उपयोग से बचने के लिए कई उपाय अपनाए जा सकते हैं। सबसे महत्वपूर्ण उपाय है जागरुकता और आत्मनियंत्रण। सबसे पहले व्यक्ति को यह समझना चाहिए कि वह कितना समय सोशल मीडिया पर व्यतीत कर रहा है। इसके बाद उसे अपने समय का उचित प्रबंधन करना चाहिए। डिजिटल डिटॉक्स एक प्रभावी उपाय है। इसका अर्थ है कुछ समय के लिए डिजिटल उपकरणों से दूरी बनाना। सप्ताह में एक दिन या दिन में कुछ घंटे मोबाइल से दूर रहना मानसिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

इसके अलावा योग और ध्यान भी अत्यंत प्रभावी उपाय हैं। ध्यान और प्राणायाम मानसिक शांति प्रदान करते हैं और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता बढ़ाते हैं। शारीरिक गतिविधि भी अत्यंत आवश्यक है। नियमित व्यायाम, खेल-कूद और प्रकृति के संपर्क में रहना शरीर और मन दोनों के लिए लाभकारी है। नींद का भी विशेष ध्यान रखना चाहिए। सोने से पहले मोबाइल का उपयोग कम करना चाहिए।

बच्चों के लिए माता-पिता की भूमिका अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। उन्हें बच्चों के स्क्रीन टाइम को नियंत्रित करना चाहिए और उन्हें रचनात्मक गतिविधियों के लिए प्रेरित करना चाहिए।

आयुर्वेदिक और भारतीय दृष्टिकोण:

भारतीय परंपरा में जीवन को संतुलित रखने के लिए कई सिद्धांत बताए गए हैं।

- आयुर्वेद में "संयम" और "दिनचर्या" का विशेष महत्व बताया गया है।
- दिनचर्या का पालन करने से व्यक्ति का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य संतुलित रहता है।
- योग, ध्यान और प्राणायाम मानसिक तनाव को कम करने में अत्यंत सहायक होते हैं।
- इसके अतिरिक्त आयुर्वेद में इन्द्रिय संयम को भी महत्वपूर्ण माना गया है। इसका अर्थ है इन्द्रियों का संतुलित उपयोग करना।
- यह सिद्धांत आधुनिक डिजिटल जीवन में भी अत्यंत प्रासंगिक है।

भविष्य की चुनौतियाँ:

आने वाले समय में तकनीक और अधिक विकसित होगी। कृत्रिम बुद्धिमत्ता, वर्चुअल रियलिटी और मेटावर्स जैसी तकनीकें मानव जीवन को और अधिक डिजिटल बना देंगी। इसलिए यह आवश्यक है कि हम अभी से डिजिटल संतुलन की आदत विकसित करें।

निष्कर्ष:

सोशल मीडिया और डिजिटल गैजेट्स आधुनिक जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। इनका उपयोग हमारे जीवन को सरल और सुविधाजनक बनाता है, लेकिन इनका अत्यधिक उपयोग अनेक समस्याओं को जन्म देता है। यह समस्याएँ सामाजिक, शारीरिक और मानसिक तीनों स्तरों पर प्रभाव डालती हैं। इसलिए आवश्यक है कि हम इनका उपयोग संतुलित, जिम्मेदार और जागरुक तरीके से करें।

यदि हम तकनीक को नियंत्रित करना सीख जाएँ, तो यह हमारे जीवन को बेहतर बनाने का एक शक्तिशाली साधन बन सकती है।

वसंत ऋतुचर्या: शरीर में शरीरक्रियात्मक परिवर्तन और दोष स्थिति का आयुर्वेदिक विवेचन

6

प्रो.(डॉ.) दिनेश चन्द्र शर्मा¹, डॉ. पूजा पारीक², डॉ. चाँदनी गोयल³

सार (ABSTRACT):

आयुर्वेद में शरीर एवं मन की स्वस्थ अवस्था (स्वास्थ्य अवस्था) बनाए रखने के लिए अनेक विधियाँ वर्णित हैं। ऋतुचर्या के अंतर्गत वर्णित विभिन्न ऋतुओं के अनुसार आहार एवं व्यवहार का पालन करना चाहिए। ऋतु परिवर्तन से बाह्य वातावरण प्रभावित होता है और इसके परिणामस्वरूप शरीर पर भी प्रभाव पड़ता है। अतः शरीर को विभिन्न पर्यावरणीय परिवर्तनों के अनुरूप बिना होमियोस्टेसिस को बिगाड़े अनुकूलित होना चाहिए।

आयुर्वेद का मुख्य पक्ष निवारक चिकित्सा (Preventive) है जिसे शास्त्रों में वर्णित नियमों का पालन करके प्राप्त किया जा सकता है। इस लेख में वसंत ऋतु के दैनिक आहार-विहार नियमों को आधुनिक दृष्टिकोण से प्रस्तुत किया गया है। आधुनिक दृष्टि से ये शीत ऋतु से संबंधित हैं।

इस लेख में ऋतु परिवर्तन के समय शरीर में होने वाले परिवर्तन, उनके दुष्प्रभाव, उनसे बचाव के उपाय, आधुनिक प्रभाव एवं उनकी रोकथाम का वर्णन किया गया है। इन पहलुओं को समझकर व्यक्ति बिना किसी रोग के उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त कर सकता है। आजकल जीवनशैली विकार एक गंभीर समस्या हैं। इनकी रोकथाम हेतु ऋतुचर्या को समझना और शरीर को परिवर्तित वातावरण के अनुरूप ढालना ही एकमात्र उपाय है।

मुख्य शब्द: ऋतुचर्या, स्वास्थ्य, अवस्था, आहार एवं व्यवहार नियम

परिचय (INTRODUCTION)

आधुनिक युग में अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो रहे हैं तथा कुछ ऐसे रोग जिनके प्रति पहले अनुकूलन था, अब समाप्त होते जा रहे हैं। फिर भी रोगों और स्वास्थ्य के प्रति आयुर्वेदिक दृष्टिकोण आज भी समान है। आयुर्वेद ने इस बात पर अधिक बल दिया है कि किस प्रकार स्वास्थ्य की रक्षा की जाए तथा विभिन्न ऋतुओं के अनुसार उचित आहार एवं विहार का पालन करके रोगों की रोकथाम की जाए। इन सिद्धांतों का पालन करके हम सभी प्रकार के जीवनशैली संबंधी विकारों से बच सकते हैं।

चरक संहिता के स्वास्थ्य चतुष्क में आचार्य ने स्पष्ट रूप से पथ्य आहार एवं विहार का उल्लेख किया है, जिनका पालन प्रत्येक व्यक्ति को शरीर और मन, दोनों के स्वास्थ्य हेतु करना चाहिए। साथ ही भविष्य में उत्पन्न होने वाले रोगों की रोकथाम में इनके महत्त्व को भी समझाया गया है। इनका पालन ऋतु को ध्यान में रखकर करना चाहिए।

आयुर्वेद के मुख्य उद्देश्य हैं:

- स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्
- आतुरस्य विकार प्रशमनम्

1. विभागाध्यक्ष 2. सह प्राध्यापक 3. स्नातकोत्तर अध्येता
स्नातकोत्तर विद्या शारीर विभाग, पीजीआईए, जोधपुर

स्वस्थ जीवनशैली बनाए रखने हेतु ऋतुचर्या का वर्णन अनेक आचार्यों द्वारा किया गया है, किंतु आधुनिक समय में स्वास्थ्य के प्रति पर्याप्त जागरुकता न होने के कारण लोग परिवर्तित पर्यावरण में रोगों के प्रति अधिक संवेदनशील हो रहे हैं। इन विधियों का पालन करने से व्यक्ति में स्वस्थ प्रतिरक्षा तंत्र विकसित होता है तथा बदलते पर्यावरण के प्रति अनुकूलन क्षमता बढ़ती है और शरीर के दोषों में विकृति नहीं होती।

जीवन का मुख्य आधार परिवेश के साथ शीघ्र अनुकूलन है। चरक संहिता सूत्रस्थान के छठे तस्याशितीय अध्याय में वर्णित है कि जो व्यक्ति विभिन्न ऋतुओं के अनुरूप आहार-विहार का ज्ञान रखता है और उसका कठोरता से पालन करता है, उसकी शक्ति एवं वर्ण की वृद्धि होती है तथा जीवनशैली विकारों की भी रोकथाम होती है।

ऋतु एवं ऋतुचर्या की अवधारणा:

ऋतु शब्द संस्कृत धातु "ऋ" से बना है, जिसका अर्थ है "गमन करना"। यह समय या उपयुक्त समय को दर्शाता है। वर्ष को सूर्य की गति के अनुसार दो अयनों में विभाजित किया गया है:

- उत्तरायण (उत्तरी अयन)
- दक्षिणायन (दक्षिणी अयन)

प्रत्येक अयन में तीन-तीन ऋतुएँ होती हैं।

ऋतुचर्या का महत्त्व:

आचार्य चरक के अनुसार ऋतुचर्या का पालन करने से—

- दोष संतुलन बना रहता है।
- जठराग्नि सुदृढ़ होती है।
- रोगों की उत्पत्ति नहीं होती।
- बल एवं ओज की वृद्धि होती है।

ऋतु का वर्गीकरण:

- **शिशिर:** अत्यधिक शीत ऋतु
- **वसंत:** वसंत ऋतु
- **ग्रीष्म:** ग्रीष्म ऋतु
- **वर्षा:** वर्षा ऋतु
- **शरद:** शरद ऋतु
- **हेमन्त:** प्रारंभिक शीत ऋतु

इस लेख में वसंत ऋतु में शरीर के अनुकूलन का वर्णन किया गया है।

वसंत ऋतु:

- **कालावधि** – वसंत ऋतु सामान्यतः चैत्र एवं वैशाख (मार्च मध्य से मई मध्य) तक मानी जाती है। इस काल में शरीर की सामान्य अवस्थाएँ निम्नानुसार होती हैं:

- **प्रधान रस:** कषाय
- **प्रधान महाभूत:** पृथ्वी और वायु
- **प्रधान गुण:** स्निग्ध, शीत, गुरु
- **दोष:** कफ दोष का प्रकोप
- **देहबल:** मध्यम
- **अग्निबल:** मध्यम

पर्यावरणीय लक्षण:

- दक्षिण दिशा से चलने वाली वायु से दिशा परिपूर्ण रहती है।
- दक्षिण दिशा से उत्पन्न होने के कारण मलय पर्वत में स्थित चंदन की सुगंध से सुगंधित वायु चलती है।
- दिशाएं निर्मल धूल आदि से रहित हो जाती हैं।
- पेड़ों के पत्ते नए एवं साफ होने से सुंदर दिखाई देते हैं।
- दिशाएं किन्शुक आदि वृक्षों से पुष्पित वन से सुशोभित हो जाती हैं और कोयल भ्रमर के समूहों की मधुर ध्वनि से गुंजित हो जाती हैं।

वसंत ऋतुचर्या के अन्तर्गत आहार सम्बन्धी निर्देश :

- **सेवन योग्य आहार:** पुराने जौ, गेहूं
- **मांसरस** (आचार्य अनुसार):
- **निर्गत सीधु**
- **सुखोष्ण जल**

निषिद्ध आहार :

- गुरु अम्ल रसप्रधान
- स्निग्ध, मधुर पदार्थ
- दिवास्वप्न निषेध

विहार सम्बन्धी निर्देशः

- व्यायाम
- उबटन
- धूमपान
- कवल धारण
- चंदन, अगुरु आदि सुगंधित पदार्थों का लेप

वसंत ऋतु एवं बलः

आचार्य चरक के अनुसार विसर्ग एवं आदान काल के मध्य अर्थात् वसंत ऋतु में पुरुषों का बल मध्यम सामान्य स्थिति में रहता है।

वसंत ऋतुचर्या एवं आधुनिक जीवनशैलीजन्य रोगः वसंत ऋतुचर्या की उपेक्षा से निम्न विकार उत्पन्न हो सकते हैं:

- श्वसन रोग
- पाचन सम्बन्धी विकार
- मधुमेह
- त्वचा सम्बन्धी विकार

वसंत ऋतु में शोधन कर्मः आचार्य चरक के अनुसार वसंत ऋतु में प्रकुपित दोषों के निष्कासन के लिए वमन, विरेचन आदि पंचकर्म का विधान किया गया है।

निष्कर्ष (CONCLUSION)

आयुर्वेद व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार जीवन जीने का मार्गदर्शन करता है। पर्यावरण परिवर्तन के साथ शरीर का अनुकूलन अत्यंत आवश्यक है। आचार्य चरक के अनुसार यदि व्यक्ति नित्य पथ्य आहार-विहार का पालन करे तो वह स्वास्थ्य अवस्था प्राप्त करता है तथा भविष्य में होने वाले रोगों से सुरक्षित रहता है। ऋतुचर्या के समुचित पालन से दोष साम्य बना रहता है और जीवन शैली विकारों की रोकथाम संभव है। इससे "स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणम्" का उद्देश्य सिद्ध होता है।

डॉ. अक्षयकुमार हरिश्चंद्र गायकवाड¹, डॉ.कल्पना राजे²

प्रस्तावना (Introduction):

आयुर्वेद में रीढ़ की हड्डी को पृष्ठवंश कहा गया है, जो शरीर के मुख्य आधार स्तंभ (Axis) के रूप में कार्य करता है। जिस प्रकार एक भवन की स्थिरता उसकी नींव और मुख्य खंभे पर टिकी होती है, उसी प्रकार मानव शरीर की कार्यक्षमता रीढ़ की हड्डी के स्वास्थ्य पर निर्भर करती है। वर्तमान समय में कंप्यूटर, स्मार्टफोन का अत्यधिक उपयोग और शारीरिक सक्रियता में कमी के कारण रीढ़ से संबंधित रोगों में भारी वृद्धि हुई है।

रीढ़ की हड्डी की रचना (Anatomy of the Spine): आधुनिक शरीर विज्ञान के अनुसार, यह 33 छोटी हड्डियों (Vertebrae) से मिलकर बनी एक जटिल शृंखला है। इन हड्डियों के बीच इंटरवर्टेब्रल डिस्क (Intervertebral Disc) होती है, जो एक शॉक एब्जॉर्बर की तरह कार्य करती है।

प्राकृतिक वक्रता (Natural Curvatures):

स्वस्थ रीढ़ की हड्डी में मुख्य चार घुमाव होते हैं जो शरीर के भार को संतुलित करते हैं :

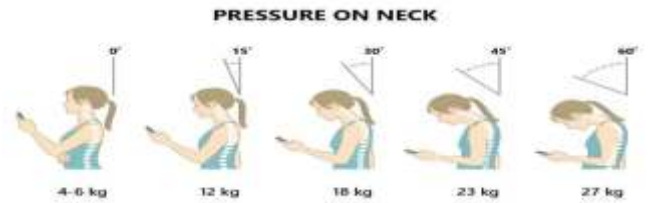
1. ग्रीवा वक्र (Cervical): गर्दन का हिस्सा।
2. पृष्ठ वक्र (Thoracic): पीठ का ऊपरी हिस्सा।
3. कटि वक्र (Lumbar): कमर का निचला हिस्सा।
4. त्रिक वक्र (Sacral): कूल्हे का हिस्सा।



आधुनिक जीवनशैली के दुष्प्रभाव (Impact of Lifestyle):

आधुनिक जीवनशैली ने जहाँ सुख-सुविधाएं बढ़ाई हैं, वहीं हमारे शरीर की प्राकृतिक संरचना (Anatomical Alignment) के लिए गंभीर चुनौतियां भी उत्पन्न की हैं। रीढ़ की हड्डी पर इसके मुख्य दुष्प्रभाव निम्नवत हैं:

- **टेक्स्ट-नेक सिंड्रोम (Text Neck Syndrome)** :जब हम स्मार्टफोन का उपयोग करते समय अपनी गर्दन को 45 से 60 डिग्री तक झुकाते हैं, तो हमारी ग्रीवा कशेरुकाओं (Cervical Vertebrae) पर लगभग 25 से 30 किलोग्राम का अतिरिक्त भार पड़ता है। लंबे समय तक इस स्थिति में रहने से गर्दन की मांसपेशियों में क्रोनिक स्पैज्म (Chronic Spasm) हो जाता है और कशेरुकाओं के बीच की डिस्क घिसने लगती है, जिसे सर्वाइकल स्पॉन्डिलोसिस कहा जाता है।



- **बैठने की गलत मुद्रा और स्लम्पड पोश्चर (Slumped Posture):** कंप्यूटर पर काम करते समय कंधों को आगे की ओर झुकाकर बैठने से रीढ़ की प्राकृतिक 'S' वक्रता बिगड़ने लगती है। इससे पृष्ठ वक्र



अधिक बढ़ जाता है, जिससे फेफड़ों की कार्यक्षमता पर भी प्रभाव पड़ता है और पीठ के ऊपरी हिस्से में लगातार दर्द बना रहता है।

- **हर्नियेटेड डिस्क एवं साइटिका (Disc Herniation & Sciatica):** शारीरिक गतिहीनता (Sedentary lifestyle) के कारण रीढ़ को सहारा देने वाली पैरास्पाइनल मसल्स कमजोर हो जाती हैं। ऐसे में अचानक झुकने या वजन उठाने पर हड्डियों के बीच की डिस्क बाहर निकल आती है (Slipped Disc)। यह पास की तंत्रिकाओं पर दबाव डालती है। यही दबाव पैरों में होने वाले तेज दर्द का कारण बनता है, जिसे आयुर्वेद में गृध्रसी या आधुनिक चिकित्सा में साइटिका कहा जाता है।



- **अस्थि घनत्व में कमी:** धूप का अभाव और व्यायाम की कमी के कारण कशेरुकाओं में ओस्टियोपोरोसिस जैसी स्थिति उत्पन्न होने लगती है। इससे रीढ़ की हड्डियाँ भंगुर हो जाती हैं और भविष्य में कंप्रेशन फ्रैक्चर का खतरा बढ़ जाता है।
- **मानसिक तनाव और मांसपेशियों का कड़ापन:** तनाव के कारण शरीर में कोर्टिसोल हार्मोन का स्तर बढ़ता है, जो मांसपेशियों में विशेष रूप से गर्दन और कंधों में तनाव और कड़ापन (Stiffness) पैदा करता है।

निवारक उपाय एवं प्रबंधन :

रचना शरीर के सिद्धांतों के अनुसार, रीढ़ की हड्डी को स्वस्थ रखने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाए जाने चाहिए:

- **सही बैठक मुद्रा:** बैठते समय कमर सीधी रखें। कंप्यूटर स्क्रीन आँखों के समानांतर होनी चाहिए ताकि गर्दन पर दबाव न पड़े।
- **स्नेहन एवं अभ्यंग:** तिल तेल या महानारायण तेल से रीढ़ की नियमित मालिश मांसपेशियों के कड़ापन को दूर करती है और वात का शमन करती है।
- **योगासन:**
 - **ताड़ासन:** रीढ़ को ऊर्ध्वाधर (Vertical) खिंचाव देकर लचीला बनाता है।
 - **भुजंगासन:** रीढ़ की पिछली मांसपेशियों को सुदृढ़ करता है।
 - **मार्जारसन:** कशेरुकाओं के बीच रक्त संचार बढ़ाता है।
- **आहार:** अस्थि धातु के पोषण हेतु दूध, घी और कैल्शियम युक्त पदार्थों का सेवन अनिवार्य है।

निष्कर्ष:

रीढ़ की हड्डी केवल अस्थियों का ढांचा नहीं है, बल्कि यह हमारे स्नायु तंत्र (Nervous System) का मुख्य मार्ग है। यदि हम अपनी दैनिक जीवनशैली में छोटे-छोटे सुधार करें और रचना शरीर के सिद्धांतों का पालन करें, तो हम स्पाइनल सर्जरी जैसी जटिलताओं से बच सकते हैं।

स्वस्थ पृष्ठवंश ही दीर्घायु और सक्रिय जीवन का आधार है।

अस्पताल में स्वास्थ्यकर्मी की संक्रमण से सुरक्षा एवं नियंत्रण के अनिवार्य उपाय

8

प्रो. (डॉ.) गोविन्द प्रसाद गुप्ता¹, डॉ. अंकिता आचार्य²

“संक्रमण नियंत्रण है सेवा का आधार – सुरक्षित स्वास्थ्यकर्मी, सुरक्षित समाज”

अस्पताल में चिकित्सक और नर्सिंग स्टाफ के लिए रखी जाने वाली सावधानियाँ मुख्य रूप से संक्रमण नियंत्रण (Infection Control) और व्यक्तिगत सुरक्षा (Personal Safety) के लिए अति आवश्यक होती हैं। कार्यस्थल पर संक्रमण को नियंत्रण करने हेतु प्रत्येक चिकित्सक एवं नर्सिंग स्टाफ को निम्नलिखित तथ्यों पर महत्वपूर्ण रूप से ध्यान देने की आवश्यकता है:

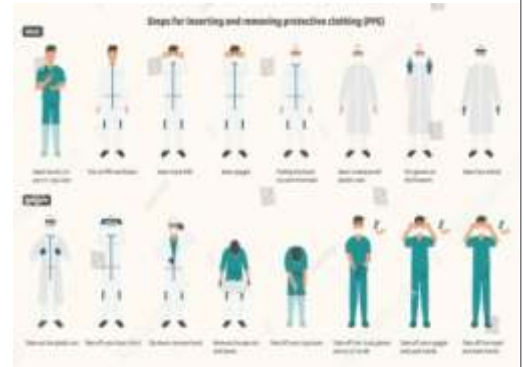
- **हाथ की स्वच्छता (Hand Hygiene):** यह संक्रमण को रोकने का सबसे महत्वपूर्ण उपाय है। मरीज़ को छूने से पहले और बाद में, शारीरिक तरल पदार्थों (body fluids) के संपर्क में आने के बाद, और Handgloves उतारने के तुरंत बाद अल्कोहल-आधारित हैंड सैनिटाइज़र का उपयोग करना चाहिए या साबुन और पानी से हाथ धोना चाहिए। हाथ की स्वच्छता हेतु निम्न लिखित चरणबद्ध निर्देशों का पालन करना आवश्यक है:—



- **हाथ गीले करें:** साफ पानी से दोनों हाथ अच्छी तरह भिगोएँ।
- **साबुन लगाएँ:** हथेलियों पर पर्याप्त मात्रा में साबुन लें।
- **हथेलियाँ रगड़ें:** दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ें।
- **हथेलियों के पीछे साफ करें:** एक हाथ की हथेली से दूसरे हाथ की पीठ को रगड़ें।
- **उँगलियों के बीच साफ करें:** उँगलियों को आपस में फँसाकर बीच का हिस्सा साफ करें।
- **नाखून और अंगूठे साफ करें:** नाखूनों और अंगूठों को अच्छी तरह रगड़ें।
- **कलाई धोएं:** दोनों कलाईयों को साबुन से साफ करें।
- **पानी से धोएँ:** साफ पानी से हाथों को अच्छी तरह धो लें।
- **हाथ सुखाएँ:** साफ तौलिये या एयर ड्रायर से हाथ सुखाएँ।

- **व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरण (PPE) का उपयोग:** दस्ताने, गाउन, मास्क, और आँखों की सुरक्षा (चश्मे या फेस शील्ड) का सही उपयोग करना चाहिए। खासकर जब रक्त या शरीर के तरल पदार्थों के संपर्क में आने की संभावना हो।

- PPE को सही क्रम में पहनना और उतारना सीखें ताकि संक्रमण से बचा जा सके।
 - **हैंड हाइजीन:** हाथों को साबुन और पानी या सैनिटाइज़र से साफ करें।
 - **गाउन/कवर ऑल पहनें:** शरीर को पूरी तरह ढकने वाला गाउन या कवर ऑल पहनें।
 - **मास्क लगाएँ:** N95 या सर्जिकल मास्क सही



1 नोडल ऑफिसर 2. असिस्टेंट प्रोफेसर, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, जोधपुर

तरीके से पहनें।

- गॉगल्स / फेस शील्ड लगाएँ: आँखों और चेहरे की सुरक्षा के लिए।
- हेड कवर पहनें: सिर और बालों को ढकें।
- जूता कवर पहनें: पैरों को सुरक्षित करने के लिए।
- दस्ताने पहनें: अंत में ग्लव्स पहनें ताकि हाथ सुरक्षित रहें।

▪ **PPE किट उतारने के चरण (Doffing):**

- दस्ताने उतारें: बाहर की सतह को छुए बिना सावधानी से निकालें।
- गाउन / कवरऑल उतारें: पीछे से खोलकर बाहर की सतह को छुए बिना उतारें।
- हैंड हाइजीन करें: हाथों को सैनिटाइज़ करें।
- फेस शील्ड / गॉगल्स उतारें: सावधानी से निकालें और साफ करें।
- मास्क उतारें: स्ट्रैप पकड़कर निकालें, सामने की सतह को न छुएँ।
- हेड कवर और जूता कवर उतारें: धीरे-धीरे निकालें।
- हैंड हाइजीन दोबारा करें: अंत में हाथ अच्छी तरह धोएँ या सैनिटाइज़ करें।

- **श्वसन स्वच्छता (Respiratory Hygiene) व खाँसी शिष्टाचार (Cough Etiquette):** खाँसते या छींकते समय मुँह और नाक को टिश्यू या कोहनी से ढकें और उपयोग किए गए टिश्यू को तुरंत कचरा पात्र में डालना चाहिए।

- **मुँह और नाक ढकें:** खाँसते या छींकते समय रुमाल, टिश्यू या कोहनी का इस्तेमाल करें।
- **टिश्यू का सही उपयोग करें:** इस्तेमाल किए गए टिश्यू को तुरंत डस्टबिन में फेंकें।
- **हाथ धोएँ:** खाँसने या छींकने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोएँ या सैनिटाइज़र का प्रयोग करें।
- **मास्क पहनें:** भीड़-भाड़ या सार्वजनिक जगहों पर मास्क का प्रयोग करें।
- **दूरी बनाए रखें:** खाँसते समय दूसरों से कम से कम 1 मीटर की दूरी रखें।
- **सतहों को न छुएँ:** दरवाज़े के हैंडल, रेलिंग न छुएं व छूने के बाद हाथ साफ करें।

- **उपकरणों की सफाई और Sterilization:** सभी चिकित्सा उपकरणों को प्रत्येक उपयोग के बाद ठीक से साफ और कीटाणुरहित या **sterilized** किया जाना चाहिए।

▪ **प्रारंभिक सफाई (Cleaning):**

- उपकरणों को तुरंत उपयोग के बाद पानी से धोएँ।
- खून, शरीर के तरल पदार्थ व अन्य गंदगी हटाएँ।
- डिजिनेट या एंजाइमेटिक क्लीनर का प्रयोग करें।



- **प्रारंभिक सफाई डिकॉन्टैमिनेशन (Decontamination):**
 - उपकरणों को डिसइंफेक्टेंट सॉल्यूशन में डुबोकर प्राथमिक संक्रमण नियंत्रण करें।
 - यह चरण संक्रमण फैलने से रोकने के लिए आवश्यक है।
- **डिसअसेंबलिंग और पैकिंग (Disassembling & Packaging):**
 - उपकरणों को अलग-अलग हिस्सों में खोलें।
 - स्टरलाइजेशन के लिए उपयुक्त पैकिंग सामग्री (जैसे स्टरलाइजेशन पाउच या रैप्स) में पैक करें।
- **स्टरलाइजेशन विधियाँ (Sterilization Methods):**
 - **ऑटोक्लेव (Steam Sterilization):** सबसे सामान्य और प्रभावी तरीका, उच्च तापमान और दबाव से।
 - **ड्राई हीट स्टरलाइजेशन:** धातु के उपकरणों के लिए।
 - **गैस स्टरलाइजेशन:** नाजुक और ताप-संवेदनशील उपकरणों के लिए।
 - **केमिकल स्टरलाइजेशन:** लिक्विड केमिकल्स का उपयोग।
 - **मॉनिटरिंग और क्वालिटी चेक (Monitoring & Quality Check)**
 - स्टरलाइजेशन इंडिकेटर स्ट्रिप्स या टेप का उपयोग करें।
 - सुनिश्चित करें कि उपकरण पूरी तरह स्टरलाइज हो चुके हैं।
- **स्टोरेज (Storage)**
 - स्टरलाइज किए गए उपकरणों को साफ और सूखी जगह पर रखें।
 - पैकिंग को तब तक न खोलें जब तक उपकरण उपयोग में न आए।

• **जैव चिकित्सा अपशिष्ट प्रबंधन (Biomedical Waste Management):** अस्पताल के कचरे का उचित पृथक्करण (Segregation) और सुरक्षित निपटान संक्रमण को रोकने में मदद करता है।

- **अपशिष्ट को उत्पत्ति स्थल पर ही अलग करें**
 - अपशिष्ट को वहीं पर अलग करना चाहिए जहाँ यह उत्पन्न होता है (जैसे वार्ड, ओपीडी, प्रयोगशाला)
- **रंगीन डिब्बों / बैग का उपयोग करें।**
 - **पीला बैग:** संक्रामक अपशिष्ट (जैसे पट्टियाँ, प्लास्टर, मानव रक्तक)।
 - **लाल बैग:** प्लास्टिक अपशिष्ट (जैसे पट ट्यूब, कैथेटर, डिस्पोजेबल उपकरण)।
 - **नीला कंटेनर:** शार्प्स (जैसे सुई, ब्लेड, टूटी शीशियाँ)।
 - **काला बैग:** सामान्य अपशिष्ट (जैसे कागज़, खाना, गैर-संक्रामक सामग्री)।
- **लेबलिंग और पहचान:** हर बैग / कंटेनर पर स्पष्ट लेबल होना चाहिए ताकि अपशिष्ट की पहचान आसानी



से हो सके ।

- **सुरक्षित परिवहन:** अपशिष्ट को अस्पताल से उपचार स्थल तक सुरक्षित तरीके से ले जाया जाए ।
- **उपचार और निपटान:** ऑटोक्लेविंग, माइक्रोवेविंग, रासायनिक उपचार या इंसीनेरेशन जैसी विधियों से अपशिष्ट का उपचार किया जाता है ।

- **Prevention of Sharp Injuries:** सुइयों (needles) और अन्य नुकीले उपकरणों (scalpels) को संभालते समय अत्यधिक सावधानी बरतें और उन्हें निर्धारित शार्प्स डिस्पोजल कंटेनर में ही डालें ।



- **Safe Patient Handling:** - मरीजों को उठाने या स्थानांतरित (transport) करने के लिए यांत्रिक उपकरणों का उपयोग करें, जिससे मस्क्युलो-स्केलेटल चोटों (musculo=skeletal injuries) का खतरा कम होता है ।



- **Environmental Cleaning:** मरीजों के आस-पास की सतहों और पूरे अस्पताल परिसर की नियमित सफाई और कीटाणुशोधन सुनिश्चित करें ।



- **टीकाकरण (Vaccination):** - स्वास्थ्य कर्मियों को हेपेटाइटिस बी और मौसमी इन्फ्लूएंजा जैसे टीके लगाने चाहिए ताकि वे संक्रामक रोगों से सुरक्षित रह सकें ।



- **Security and Transport :** डॉक्टरों और स्टाफ, विशेषकर महिला कर्मचारियों के लिए देर रात ड्यूटी के बाद सुरक्षित वाहन और सुरक्षा गार्ड की व्यवस्था होनी चाहिए ।



आधुनिक युग में तनाव एवं दीर्घकालिक तनाव: कारण, दुष्प्रभाव और समग्र प्रबंधन

9

डॉ. ऋद्धीश भारद्वाज

प्रस्तावना:

मानव जीवन सदैव परिवर्तनशील रहा है। परंतु 21वीं सदी में यह परिवर्तन अत्यधिक तीव्र हो गया है। तकनीकी क्रांति, वैश्वीकरण, प्रतिस्पर्धा, सामाजिक संरचनाओं में बदलाव तथा व्यक्तिगत अपेक्षाओं के बढ़ते स्तर ने मनुष्य के जीवन को एक ओर सुविधाजनक बनाया है, वहीं दूसरी ओर उसे मानसिक रूप से अधिक जटिल और तनावपूर्ण भी बना दिया है। आज का मनुष्य भौतिक दृष्टि से समृद्ध होने के बावजूद मानसिक शांति से वंचित होता जा रहा है।

“तनाव” आज केवल एक मनोवैज्ञानिक शब्द नहीं रह गया है, बल्कि यह एक व्यापक सामाजिक और स्वास्थ्य संबंधी समस्या के रूप में उभर चुका है। विशेष रूप से “दीर्घकालिक तनाव” (Chronic Stress) मानव स्वास्थ्य के लिए एक मौन घातक (Silent Killer) के रूप में कार्य कर रहा है, जो धीरे-धीरे शरीर और मन को प्रभावित करता है।

• तनाव की अवधारणा (Concept of Stress):

तनाव वह अवस्था है जिसमें व्यक्ति को किसी चुनौती, दबाव या परिवर्तन के प्रति अनुकूलन (Adaptation) करने की आवश्यकता होती है। यह प्रतिक्रिया शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर होती है। आधुनिक विज्ञान के अनुसार, जब व्यक्ति किसी तनावपूर्ण स्थिति का सामना करता है, तब शरीर में “फाइट-या-फ्लाइट प्रतिक्रिया” (Fight or Flight Response) सक्रिय हो जाती है। इस प्रतिक्रिया में एड्रेनालिन और कॉर्टिसोल जैसे हार्मोन का स्राव होता है, जिससे हृदय गति बढ़ती है, रक्तचाप बढ़ता है और शरीर सतर्क अवस्था में आ जाता है। यह प्रतिक्रिया अल्पकालिक रूप में लाभदायक होती है, परंतु जब यह लंबे समय तक बनी रहती है, तो यह शरीर के लिए हानिकारक हो जाती है।

• तनाव के प्रकार:

- **अल्पकालिक तनाव (Acute Stress):** यह अचानक उत्पन्न होने वाला तनाव है, जो किसी विशेष घटना के कारण होता है। जैसे-परीक्षा, साक्षात्कार, सार्वजनिक भाषण आदि। यह सामान्यतः अस्थायी होता है और परिस्थिति समाप्त होने पर समाप्त हो जाता है।
- **दीर्घकालिक तनाव (Chronic Stress):** यह वह तनाव है जो लंबे समय तक बना रहता है। यह धीरे-धीरे व्यक्ति के जीवन का हिस्सा बन जाता है और उसके शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य पर गंभीर प्रभाव डालता है।
- **सकारात्मक तनाव (Eustress):** यह वह तनाव है जो व्यक्ति को प्रेरित करता है और उसे बेहतर प्रदर्शन के लिए प्रोत्साहित करता है।
- **नकारात्मक तनाव (Distress):** यह वह तनाव है जो व्यक्ति को मानसिक और शारीरिक रूप से कमजोर बनाता है।

• आधुनिक जीवन में तनाव के कारण:

आधुनिक युग में तनाव के कारण बहुआयामी हो गए हैं। ये केवल बाहरी परिस्थितियों तक सीमित नहीं हैं, बल्कि व्यक्ति की आंतरिक मानसिकता से भी जुड़े हैं।

बीएएमएस, पीजीडीईएमएस (छात्र), सिम्बायोसिस विश्वविद्यालय, पुणे

- **सामाजिक कारण:** सामाजिक संरचनाओं में परिवर्तन, संयुक्त परिवारों का विघटन, सामाजिक अलगाव तथा सोशल मीडिया के कारण तुलना की भावना ने तनाव को बढ़ा दिया है। लोग अपने जीवन की तुलना दूसरों से करते हैं, जिससे असंतोष और हीनता की भावना उत्पन्न होती है।
- **आर्थिक कारण:** आर्थिक अस्थिरता, बेरोजगारी, महंगाई और आय की असमानता तनाव के प्रमुख कारण हैं। आधुनिक जीवन की बढ़ती आवश्यकताएँ व्यक्ति को निरंतर आर्थिक दबाव में रखती हैं।
- **व्यावसायिक कारण:** कार्यस्थल पर बढ़ता दबाव, समय सीमा (Deadlines), लक्ष्य आधारित कार्य प्रणाली और नौकरी की असुरक्षा तनाव को बढ़ाते हैं। "वर्क-लाइफ बैलेंस" का अभाव भी एक महत्वपूर्ण कारण है।
- **मनोवैज्ञानिक कारण:** व्यक्ति की सोच, भावनात्मक स्थिति और आत्म-धारणा भी तनाव को प्रभावित करती है। नकारात्मक सोच, आत्म-संदेह, असफलता का भय और भावनात्मक असंतुलन तनाव को बढ़ाते हैं।
- **तकनीकी कारण:** डिजिटल युग में मोबाइल, इंटरनेट और सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग मानसिक थकान और तनाव का कारण बन गया है। लगातार सूचना (Information Overload) भी मानसिक दबाव उत्पन्न करता है।

• दीर्घकालिक तनाव का स्वरूप

दीर्घकालिक तनाव एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर लंबे समय तक तनाव हार्मोन का उत्पादन करता रहता है। इससे शरीर की सामान्य कार्यप्रणाली बाधित हो जाती है। इसकी विशेषताएँ हैं:

- लगातार चिंता और बेचैनी
- नींद की कमी
- थकान
- चिड़चिड़ापन
- ध्यान में कमी

यह धीरे-धीरे शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली (Immune System) को कमजोर कर देता है।

• तनाव के दुष्प्रभाव (Hazards of Stress):

- **शारीरिक दुष्प्रभाव:** दीर्घकालिक तनाव शरीर के विभिन्न अंगों व प्रणालियों को प्रभावित करता है: इसके कारण निम्न रोगोत्पत्ति का खतरा रहता है:
 - उच्च रक्तचाप
 - हृदय रोग
 - मधुमेह
 - पाचन विकार
 - मोटापा
 - सिरदर्द और माइग्रेन
- **मानसिक दुष्प्रभाव:**

- अवसाद (Depression)
- चिंता विकार (Anxiety Disorders)
- स्मृति में कमी
- निर्णय लेने की क्षमता में कमी
- **भावनात्मक दुष्प्रभाव:**
 - क्रोध और चिड़चिड़ापन
 - निराशा
 - आत्मविश्वास में कमी
- **सामाजिक दुष्प्रभाव:**
 - सम्बन्धों में तनाव
 - कार्य क्षमता में कमी
 - सामाजिक अलगाव
- **आधुनिक चिकित्सा में तनाव का प्रबंधन:** आधुनिक चिकित्सा तनाव के प्रबंधन के लिए बहुआयामी दृष्टिकोण अपनाती है।
 - **औषधीय उपचार:**
 - एंटीडिप्रेसेंट
 - एंटी-एंग्जायटी दवाएँ
 - नींद की दवाएँ

ये दवाएँ लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक होती हैं, परंतु दीर्घकालिक समाधान नहीं हैं।

 - **मनोचिकित्सा (Psychotherapy):**
 - Cognitive Behavioral Therapy (CBT)
 - काउंसलिंग
 - Behavioral Therapy

यह व्यक्ति की सोच और व्यवहार को बदलने में सहायक होती है।

 - **जीवनशैली सुधार:**
 - नियमित व्यायाम
 - संतुलित आहार
 - पर्याप्त नींद
 - **माइंडफुलनेस और रिलैक्सेशन तकनीक**
 - ध्यान
 - गहन श्वास प्रश्वास

○ प्रोग्रेसिव मसल रिलैक्सेशन

- **आयुर्वेद में तनाव की अवधारणा:** आयुर्वेद में मानसिक स्वास्थ्य को शरीर के समान ही महत्वपूर्ण माना गया है। तनाव को "मानसिक विकार" के रूप में देखा जाता है। इसको निम्नप्रकार से समझ सकते हैं :

- **त्रिदोष और मन:**

- वात: भय और चिंता
- पित्त: क्रोध
- कफ: उदासी

- **गुणों का प्रभाव:**

- सत्त्व: शांति और संतुलन
- रजस: उत्तेजना
- तमस: जड़ता

तनाव मुख्यतः रजस और तमस गुणों के बढ़ने से उत्पन्न होता है।

- **कारण (Etiology):**

- प्रज्ञापराध
- असात्म्येन्द्रियार्थ संयोग
- काल परिणाम

- **आयुर्वेद में तनाव का प्रबंधन**

- **औषधियाँ:**

- अश्वगंधा
- ब्राह्मी
- जटामांसी

ये औषधियाँ मस्तिष्क को शांत करती हैं और स्मृति एवं एकाग्रता को बढ़ाती हैं।

- **पंचकर्म:**

- शिरोधारा
- अभ्यंग
- नस्य

ये शरीर और मन दोनों को शुद्ध और संतुलित करते हैं।

- **आहार:** सात्विक, हल्का और पौष्टिक भोजन मानसिक शांति के लिए आवश्यक है।

- **दिनचर्या (Daily Routine)**

- नियमित दिनचर्या

- पर्याप्त नींद
- प्रातःकालीन जागरण
- **योग में तनाव प्रबंधन:** योग एक समग्र प्रणाली है जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन पर आधारित है।
 - **योगासन:**
 - ताड़ासन
 - भुजंगासन
 - पश्चिमोत्तानासन
 - शवासन
 - **प्राणायाम:**
 - अनुलोम-विलोम
 - भ्रामरी
 - नाड़ी शोधन
 - **ध्यान (Meditation):** ध्यान मन को शांत करता है व मानसिक स्पष्टता प्रदान करता है।
 - **योग निद्रा:** यह गहन विश्राम की अवस्था है जो मानसिक तनाव को दूर करती है।
- **समग्र (Holistic) दृष्टिकोण:** तनाव के प्रभावी प्रबंधन के लिए निम्न प्रकार से एक समन्वित और समग्र दृष्टिकोण आवश्यक है:
 - **आधुनिक चिकित्सा:** लक्षण नियंत्रण
 - **आयुर्वेद:** मूल कारण का उपचार
 - **योग:** मानसिक शांति
- **निवारक उपाय (Preventive Measures):**
 - सकारात्मक सोच
 - समय प्रबंधन
 - सामाजिक समर्थन
 - डिजिटल डिटॉक्स
 - आत्म-चिंतन
- **निष्कर्ष:**

तनाव आधुनिक जीवन का अभिन्न अंग है, परंतु इसका प्रभाव व्यक्ति की जीवनशैली और मानसिकता पर निर्भर करता है। यदि समय रहते इसका प्रबंधन किया जाए, तो इसके दुष्प्रभावों से बचा जा सकता है।

आधुनिक चिकित्सा, आयुर्वेद और योग का समन्वित उपयोग न केवल तनाव को नियंत्रित कर सकता है, बल्कि जीवन की गुणवत्ता को भी सुधार सकता है।

आयुर्वेद में उदर रोग उन सभी विकारों को कहा गया है जो पेट एवं पाचन तंत्र को प्रभावित करते हैं, जैसे की अजीर्ण, कब्ज, गैस, उदरशूल, जलोदर आदि। इन रोगों का मुख्य कारण है मन्दाग्नि या पाचन शक्ति की कमजोरी। आयुर्वेद के अनुसार युक्त आहार—विहार (पथ्य) अपनाकर इन रोगों को नियंत्रित और दूर किया जा सकता है।

आयुर्वेद में 8 प्रकार के उदर रोग बताए गये हैं। यथा:

- वातोदर
- पित्तोदर
- कफोदर
- सन्निपातोदर
- प्लीहोदर
- बद्धगुदोदर
- छिद्रोदर
- जलोदर

उदर रोगों में पथ्य (क्या करें):

- पथ्य आहार:
 - उपयुक्त आहार:— हल्का, सुपाच्य एवं ताजा भोजन, मूंग दाल की खिचड़ी या सूप, पुराना चावल (शालि चावल), जौ (यव), लौकी, तोरी, कद्दू जैसी सब्जियाँ, अनार और पपीता जैसे फल, छाछ (तक्र) पाचन के लिए अत्यंत लाभकारी होते हैं।
 - पाचन सुधारने वाले मसाले:— अदरक, जीरा, अजवायन, हींग, काली मिर्च।
 - पेय पदार्थ:— गुनगुना पानी, जीरा या अजवायन का पानी।
- पथ्य विहार:—
 - नियमित समय पर भोजन करना, भोजन के बाद वज्रासन करना, पवनमुक्तासन जैसे योगाभ्यास, हल्का व्यायाम (प्रतिदिन चलना) और समय पर नींद।

उदर रोगों में अपथ्य (क्या न करें):

- अपथ्य (त्याज्य) आहार:
 - तला-भुना और भारी भोजन, फास्ट फूड और जंक फूड, अत्यधिक तीखा, खट्टा एवं मसालेदार भोजन, बासी और ठंडा खाना, रात्रि में दही का सेवन, अत्यधिक तेल और घी, अधिक चाय, कॉफी, शराब एवं धूम्रपान।

• **अपथ्य (त्याज्य) विहार:**

- दिन में सोना, देर रात तक जागना, अधिक भोजन (अतिभोजन), लम्बे समय तक बैठे रहना, मानसिक तनाव और चिंता ।

उदर रोगों से बचाव और उपचार में पथ्य—अपथ्य का विशेष महत्त्व है । यदि व्यक्ति संतुलित आहार, नियमित दिनचर्या और आयुर्वेद के सिद्धांतों का पालन करता है, तो वह न केवल उदर रोगों से बच सकता है, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य को भी बेहतर बना सकता है ।

हरि हरीतकी चैव गायत्री च दिने दिने ।

आरोग्य मोक्ष तपःकामि चिन्तयेत भक्षयेत जपेत् । (वैद्य श्री नानभट्ट गढ़वाला)

जो लोग स्वास्थ्य, मोक्ष और तपस्या की कामना करते हैं, उन्हें प्रतिदिन हरि का ध्यान करना चाहिए, हरीतकी का सेवन करना चाहिए और गायत्री मंत्र का जाप करना चाहिए । हरीतकी को माता के समान माना है । माता कभी भी पुत्र पर कुपित नहीं होती । इसलिए हरीतकी का सेवन उदर रोगों से बचाव के लिए लाभकारी है ।



विश्वविद्यालय व आईसीएमआर-
नीरएनसीडी, जोधपुर के बीच एमओयू



प्रो. राजाराम अग्रवाल बने यूनिवर्सिटी कॉलेज
ऑफ नर्सिंग के प्राचार्य



जोधपुर में संपन्न 39 वें अंतरराष्ट्रीय गीता
सम्मेलन में कुलगुरु रहे विशिष्ट अतिथि



नेशनल डेंटिस्ट डे पर विशेष कार्यशाला आयोजित



विश्वविद्यालय में ट्रॉमा केयर कार्यशाला का आयोजन



आयुर्वेद विश्वविद्यालय का नवम दीक्षांत
समारोह 20 मार्च 2026 को आयोजित



होम्योपैथिक चिकित्सा शिविर का आयोजन



विश्वविद्यालय में सेमी ऑनलाइन नाड़ी परीक्षण प्रमाण पत्र पाठ्यक्रम आयोजित



संजीवनी आयुर्वेद चिकित्सालय में नवनर्मित शालाक्य तन्त्र ओपीडी का शुभारम्भ



पीजीआईए में पंचकोष सिद्धांत पर व्याख्यान



विश्वविद्यालय में धूमधाम से मनाया गया गणतंत्र दिवस



राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर के स्वर्ण जयंती समारोह में कुलगुरु की सहभागिता

प्रकाशन प्रारम्भ तिथि - अप्रैल 2024

प्रकाशन की भाषा - हिन्दी व अंग्रेजी

प्रकाशन अवधि - त्रैमासिक

विषय : स्वास्थ्य पत्रिका
वर्ष 02 अंक 01, अप्रैल 2026

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय
कड़वड़, नागौर रोड, राष्ट्रीय राजमार्ग सं. 65, जोधपुर (राज.)
Phone : 0291-2795312, Fax : 0291-2795300
E-mail : rau_jodhpur@yahoo.co.in
Website : <https://rauonline.in>

स्वामी डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक डॉ. राकेश कुमार शर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग द्वारा भण्डारी प्रिन्टर्स, 23-ए, न्यू पावर हाउस के पीछे, डीजल शेड, जोधपुर से मुद्रित एवं प्रकाशित ।

सम्पादक : डॉ. राकेश कुमार शर्मा

भारत सरकार की सेवार्थ
सेवा में

प्रिन्टेड बुक

.....
.....
.....
.....