

योजना संकलन जून 2019

योगा और चिकित्सा की वैकल्पिक प्रणाली

सामग्री

1. विश्व पर्यावरण दिवस	2
2. योग: अस्तित्व को जानने और स्वस्थ रहने का विज्ञान	6
3. योग: जीवनशैली परिवर्तन के लिए	11
4. होम्योपैथी	16
5. न्यूरोपैथी	20
6. यूनानी चिकित्सा पद्धति	25

gradeup

1. विश्व पर्यावरण दिवस

हर साल पांच जून को विश्व पर्यावरण दिवस (WED) मनाया जाता है। इस दिवस को मनाने की शुरुआत वर्ष 1972 में मानव पर्यावरण पर संयुक्त राष्ट्र सम्मेलन के दौरान हुई थी, जिसके कारण संयुक्त राष्ट्र पर्यावरण कार्यक्रम (UNEP) का जन्म हुआ। इसका उद्देश्य “हमारे पर्यावरण की सुरक्षा के लिए विश्व स्तर पर कार्यवाही और जागरूकता को बढ़ावा” देना है। विश्व पर्यावरण दिवस पृथ्वी की देखभाल हेतु कुछ करने के लिए “लोगों का दिवस” है।

वर्ष 2018 में, भारत ने विश्व पर्यावरण दिवस की मेजबानी की थी और इसका विषय प्लास्टिक प्रदूषण पर केंद्रित था जो आज की सबसे चुनौतीपूर्ण पर्यावरण चिंताओं में से एक है। वर्ष 2019 में, चीन ‘वायु प्रदूषण’ के मुद्दे पर विश्व पर्यावरण दिवस की मेजबानी करने जा रहा है।

संयुक्त राष्ट्र की नई रिपोर्ट के अनुसार, 25 सरल और सस्ते उपायों को अपनाने से वर्ष 2030 तक लाखों लोगों की जिंदगियाँ बचायी जा सकती हैं और एशिया की एक अरब आबादी स्वच्छ हवा में सांस ले सकती है। वर्तमान में एशिया और प्रशांत क्षेत्र की 92 प्रतिशत आबादी (लगभग 4 बिलियन लोग) पर वायु प्रदूषण के बढ़ते स्तर का खतरा है जो उनके जीवन पर गंभीर खतरा पैदा कर रहा है।

एशिया और प्रशांत क्षेत्र में वायु प्रदूषण: विज्ञान आधारित समाधान रिपोर्ट, एशिया और प्रशांत क्षेत्र में वायु प्रदूषण परिदृश्य का एक पहला व्यापक वैज्ञानिक आकलन है। यह 25 नीतियों और तकनीकी उपायों को अपनाता है जो सभी क्षेत्रों को लाभ पहुँचाएगा। ये नीतियाँ एवं उपाय इस प्रकार हैं:

स्वच्छ वायु के 25 उपाय

1. सड़क के वाहनों के लिए कड़े उत्सर्जन नियम
2. वाहनों का नियमित रखरखाव तथा जांच
3. बिजली चालित वाहनों को मुख्यधारा में लाना
4. बेहतर परिवहन माध्यम उपलब्ध कराना
5. निर्माण और सड़कों के लिए धूल पर नियंत्रण
6. अंतर्राष्ट्रीय माल-वितरण में कम प्रदूषण
7. दहन पश्चात नियंत्रण में सुधार लाना
8. औद्योगिक प्रक्रिया उत्सर्जन मानकों को कड़ा बनाना
9. प्रभावी ईंट भट्टी तकनीक लाना
10. तेल और गैस उत्पादन से मीथेन गैस पर नियंत्रण करना
11. विलायक उपयोग और रिफाइनरी नियंत्रण को सुधारना
12. पर्यावरण के अनुकूल रेफ्रिजरेटर्स का इस्तेमाल करना
13. स्वच्छ रसोई और ऊष्मा विकल्प प्रदान करना



14. घरेलू अपशिष्ट के दहन पर कड़ी रोक लगाना
15. घरों में बेहतर ऊर्जा दक्षता के लिए प्रोत्साहन प्रदान करना
16. नवीकरणीय ऊर्जा उत्पादन बढ़ाना
17. उद्योग के लिए ऊर्जा दक्षता में सुधार लाना
18. कोयले के खनन की गैसों को प्राप्त करना
19. पशुधन खाद प्रबंधन में सुधार लाना
20. नाइट्रोजन उर्वरक उपयोग के प्रबंधन को मजबूत बनाना
21. कृषि फसल अवशेषों का बेहतर प्रबंधन
22. वन और पीटलैंड आग को रोकना
23. चावल उत्पादन की अधिक दक्ष तरीकों को बढ़ावा देना
24. अपशिष्ट-जल प्रबंधन से बायोगैस के रिसाव को रोकना a. जैव-गैस की पुनः प्राप्ति के साथ एक सुप्रबंधित दो-चरणीय उपचार संयंत्र लाना
25. ठोस अपशिष्ट प्रबंधन को सुधारना

gradeup

2. योग: अस्तित्व को जानने और स्वस्थ रहने का विज्ञान

योग विभिन्न व्यायामों एवं मुद्राओं के संयोग से मिलकर बना एक आंतरिक विज्ञान है जिसके माध्यम से मनुष्य स्वयं को पहचानने के लिए शरीर और मस्तिष्क के बीच संयोग को प्राप्त होता है। योगाभ्यास (साधना) का उद्देश्य सभी प्रकार की पीड़ाओं को सहन करना और उनसे मुक्त होना है जो संपूर्ण सेहत, खुशी और समग्रता के साथ जीवन के हर मोड़ में आज़ादी की अनुभूति के मार्ग पर ले जाती है।

योग के सिद्धांत

योग व्यक्ति के शरीर, मन, भावना और ऊर्जा के स्तर पर काम करता है। इससे हमें योग के चार व्यापक वर्गीकरण देखने को मिलते हैं: कर्म योग - इसमें हम शरीर का उपयोग करते हैं; ज्ञान योग - इसमें हम मस्तिष्क और बुद्धि का उपयोग करते हैं; भक्ति योग - इसमें हम भावना का उपयोग करते हैं; और चौथा क्रिया योग है - जिसमें हम ऊर्जा का उपयोग करते हैं। हमारे द्वारा किया जाने वाला हर योगाभ्यास इन चार में से किसी एक श्रेणी के अंतर्गत आता है।

हर किसी में इन चार योग मार्गों का एक विशेष संयोजन होता है। केवल एक योग्य गुरु ही साधक की आवश्यकतानुसार उसे सही मार्ग की दिखला सकता है। योग की सभी प्राचीन विधाओं में इस बात पर जोर दिया गया है कि योग को किसी गुरु के निर्देशन में ही सीखा जाना चाहिए।

अच्छी सेहत के लिए योगाभ्यास:

व्यापक स्तर पर किए जाने वाले योगाभ्यास यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारण, ध्यान, समाधि, बंध और मुद्रा, सत्कर्म, युक्तिहार, मंत्र-जाप, युक्तिकर्म इत्यादि हैं।

यम स्वयं को रोकना और नियम पालन करना है। बाद के योगाभ्यास के लिए, इनका पालन पहले जरूरी समझा जाता है। आसन, आपके शरीर और मस्तिष्क के बीच संतुलन लाता है। “कुराट तड आसनम-चरणम” में कई मानसिक-शारीरिक मुद्राएँ शामिल होती हैं और ये व्यक्ति को लंबे समय तक शरीर की स्थिति बनाए रखने (स्वयं की संरचनात्मक मौजूदगी के प्रति स्थिर समझ) में सक्षम बनाती हैं।

प्राणायाम में स्वयं के प्राणों (सांस) के प्रति सजगता विकसित करना होता है, जिसके बाद सांसों पर नियंत्रण स्थापित किया जाता है, जोकि व्यक्ति के अस्तित्व का आधार है। यह व्यक्ति के मस्तिष्क को जागरूक बनाने और मस्तिष्क पर नियंत्रण स्थापित करने में मदद करता है। शुरुआती चरणों में नाक, मुँह और शरीर के अन्य प्रवेश द्वार, इसके आंतरिक और बाह्य मार्ग और गंतव्यों के मार्ग से “सांस लेने और सांस छोड़ने” के माध्यम से सजगता विकसित की जाती है। बाद में, इस प्रभाव को नियंत्रित रूप से बदल दिया जाता है और नियंत्रित रूप से सांस लेने से शारीरिक आकार के भरे जाने



(पुरका) का आभास होता है, जोकि भरे हुए स्थान में खाली स्थान (कुम्भका) है, और यह भी नियमित, नियंत्रित और सजग बाह्य श्वसन (प्रासवेसा) के दौरान खाली हो जाता है।

प्रत्याहार का अर्थ व्यक्ति की चेतना को संवेदी अंगों से अलग करना है, जो शरीर को बाहरी वस्तुओं से जोड़ते हैं। धारण का अर्थ लंबे समय तक (शरीर और मन के अंदर) ध्यान स्थापित करना है, जिसे साधारणतयः एकाग्रता कहा जाता है। ध्यान चिंतन (शरीर और मन के अंदर केंद्रित चिंतन) और समाधि (एकीकरण) है।

बंध और मुद्रा प्राणायाम से जुड़े अभ्यास हैं। इन्हें उच्च स्तरीय योगाभ्यास के रूप में देखा जाता है जिसमें सांसों पर नियंत्रण के साथ कुछ विशेष आसनों का अभ्यास शामिल होता है। यह आगे मस्तिष्क पर नियंत्रण स्थापित करने में सहायता करता है और उच्च योगी अवस्था की प्राप्ति का मार्ग तैयार करता है। हालांकि, ध्यान का अभ्यास जो आत्मपरिचय की ओर ले जाता है, और व्यक्ति को उत्कृष्टता का मार्ग दिखलाता है, उसे योग समाधि का मूल समझा जाता है।

सत्कर्म विषहरण प्रक्रियाएँ हैं जिनकी प्रकृति नैदानिक है और ये शरीर में जमा विषैले तत्वों को बाहर निकालने में मदद करती हैं।

युक्तिहार स्वस्थ जीवनयापन के लिए आवश्यक भोजन और भोजन क्रियाओं से परिचित कराती है। हालांकि, ध्यान का अभ्यास जो स्व-परिचय की ओर ले जाता है, और व्यक्ति को उत्कृष्टता का मार्ग दिखलाता है, उसे योग समाधि का मूल समझा जाता है। इसलिए, रोज़ाना आसन, प्राणायाम और ध्यान का बुद्धिमानी पूर्वक अभ्यास, व्यक्ति को निरोगी और स्वस्थ जीवन जीने में सहायता करता है।

योग कार्य कैसे करता है?

नीचे योग की कुछ क्रियाविधि दी गई हैं, जिनके माध्यम से योग एक एकीकृत मन-शरीर दवा के रूप में कार्य करता है:

1. यह विभिन्न शुद्धिक्रियाओं के माध्यम से शरीर में जमा विषैले तत्वों को दूर करता है और योगिक श्रुमव्यायाम (शरीर के सभी जोड़ों और संधियों के लिए आसान सूक्ष्म-व्यायाम) के जरिए एक शांत हल्केपन की अनुभूति पैदा करता है। शरीर के सभी मार्गों में मुक्त गति कई संक्रामक रोगाणुओं को उनके अंदर जमा होने से रोकती है।
2. एक उचित पोषक आहार के साथ योगी जीवनशैली को अपनाने से सकारात्मक गैर-विषाक्तता वृद्धि का अनुभव होता है। अतः जीवन ऊर्जा के साथ पोषक तत्वों के खजाने को दोबारा भरने के साथ, योग मुक्त कणिकाओं को नष्ट कर उपचय, पुनर्योजी और उपचार क्रियाओं पर कार्य करता है।
3. विभिन्न शारीरिक मुद्राओं में पूरे शरीर को बिना किसी तनाव के एक स्थिर और आरामदायक तरीके से स्थिर रखा जाता है। शारीरिक संतुलन के साथ स्वयं में सहजता का भाव



मानसिक/भावनात्मक संतुलन को बढ़ाता है और सभी शारीरिक क्रियाओं को एक स्वस्थ विधि से होने में सक्षम बनाता है।

4. यह श्वसन के विभिन्न प्रकारों के माध्यम से स्व-श्वसन क्रियाओं पर नियंत्रण बेहतर बनाता है जो ऊर्जा का संचार करता है और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाता है। हमारा मन और भावनाएँ हमारे सांस लेने के तरीके से जुड़ी होती हैं और इसलिए श्वसन क्रिया को धीमा बनाने से स्वचालित क्रियाओं, उपापचय प्रक्रियाओं के साथ ही भावनात्मक प्रतिक्रियाएँ भी प्रभावित होती हैं।

5. यह सांसों को शरीर की गति से जोड़ता है जिससे मन-शरीर संतुलन पैदा होता है। योग में, शरीर का संबंध अन्नामयकोष (हमारा शारीरिक अस्तित्व) और मस्तिष्क का मनोमयकोष (हमारा मनोवैज्ञानिक अस्तित्व) से होता है। चूंकि प्राणायामकोष (हमारे मनोवैज्ञानिक अस्तित्व सांस की ऊर्जा द्वारा निश्चित होता है) यह उनके बीच पाया जाता है, सांस एक मुख्य मनोदैहिक संतुलन लाने का सूत्र होती है।

6. आप जो कार्य कर रहे हैं, उन पर सकारात्मक रूप से ध्यान केंद्रित करने से ऊर्जा का प्रवाह बढ़ता है और शरीर के विभिन्न भागों और आंतरिक अंगों में स्वस्थ रक्त परिसंचरण होता है। जहाँ मस्तिष्क जाता है, प्राण वहीं जाते हैं।

7. विचारशील अभ्यासों के माध्यम से शरीर में एक आंतरिक शांति का वातावरण पैदा होता है जो होमियोस्टैटिक क्रियाओं को सामान्य बनाता है। योग का अर्थ संतुलन अथवा जीवन के सभी स्तरों पर समत्व होना है। मानसिक संतुलन से शारीरिक संतुलन प्राप्त होता है और शारीरिक संतुलन से मानसिक संतुलन प्राप्त होता है।

8. यह शारीरिक और मानसिक तकनीकों के जरिए शरीर-मन की जटिलताओं को दूर करता है जो हमारी दर्द सहन करने और अंदरूनी तनावकारी स्थितियों से निकलने की क्षमता को बढ़ाती है। इससे जीवन बेहतर बनता है। योग की उपयोगिता उन मामलों में भी साबित हुई है जहाँ आधुनिक चिकित्सा पद्धति कारगर साबित नहीं हो पायी है।

9. यह जीवन के प्रति सही दृष्टिकोण एवं यम-नियम और विभिन्न योगी मनोविज्ञानी सिद्धांतों के जरिए नैतिक जीवनशैली अपनाकर आंतरिक चिकित्सा क्षमताओं और आत्म-विश्वास को बढ़ाता है। विश्वास, आत्म-विश्वास और आंतरिक शक्ति चिकित्सा, ठीक होने, नवीकरण और कायाकल्प के लिए सबसे आवश्यक हैं।

10. योग मानव शरीर के सभी तंत्रों में सामान्य क्रिया को फिर से स्थापित करने की दिशा में कार्य करता है जिसमें विशेष ध्यान मन-तंत्रिका-मेरुरज्जु अक्ष पर होता है। इसकी रोकथाम और पुनर्स्थापित क्षमताओं के अलावा, योग का उद्देश्य सकारात्मक स्वास्थ्य को बढ़ावा देना भी है, जो कि हमें हमारे जीवनभर में आने वाली स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करने में मदद करती हैं। सकारात्मक स्वास्थ्य की विचारधारा आधुनिक स्वास्थ्य क्षेत्र को योग की अनोखी देन है क्योंकि योग में लोगों के स्वास्थ्य



की देखभाल में रोकथाम के साथ-साथ रक्षात्मक भूमिका दोनों होती हैं। यह खर्चीला भी नहीं है और रोगियों को लाभ पहुँचाने के लिए इसका प्रयोग समग्र विधि से अन्य चिकित्सा पद्धतियों के साथ भी किया जा सकता है।

योग को बढ़ावा:

- **यूनेस्को ने योग को मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की प्रतिनिधि सूची में शामिल किया:** दिसम्बर 2016 में इथियोपिया के आदिस अबाबा में आयोजित अमूर्त सांस्कृतिक विरासत की रक्षा हेतु यूनेस्को की 11वीं अंतरसरकारी समिति के दौरान योग को मानवता की अमूर्त सांस्कृतिक विरासत सूची में शामिल किया गया था।
- **राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति में योग का समावेशन:** एक उचित स्वास्थ्य देखभाल विरासत को मजबूती प्रदान करने के उद्देश्य से, राष्ट्रीय स्वास्थ्य नीति 2017 में योग को विद्यालयों और कार्यस्थलों पर अच्छे स्वास्थ्य को बढ़ावा देने के एक भाग के रूप में शामिल किए जाने की सिफारिश की गई।
- **विद्यालय पाठ्यक्रम में योग :** योग को विद्यालय पाठ्यक्रम का एक हिस्सा बनाए जाने के लिए, मानव संसाधन विकास मंत्रालय के अंतर्गत एक सावंधिक निकाय राष्ट्रीय शिक्षक शिक्षा परिषद् (NCTE) ने योग शिक्षा को अपने 15 शिक्षक शिक्षा कार्यक्रमों के माध्यम से अनिवार्य बना दिया है।
- विदेश मंत्रालय ने भारतीय सांस्कृतिक संबंध परिषद के संरक्षण में भारतीय मिशनों के तहत क्षेत्रीय विद्यार्थियों और शिक्षकों को प्रशिक्षण देने के लिए योग शिक्षकों को नियुक्त भी किया है। विदेश मंत्रालय भारतीय मिशन में प्रदर्शन और वितरण के उद्देश्य से, कई तरह की सामग्रियाँ भी उपलब्ध कराता है, जैसे योग के विभिन्न पहलुओं और योगाभ्यासों पर वीडियो, डॉक्यूमेंट्री, कॉफी टेबल बुक्स, मार्गदर्शक पुस्तकें आदि।
- ICCR ने चीन की युनान मिंजू विश्वविद्यालय में योग विद्यालय “भारत-चीन योग विद्यालय” की स्थापना के लिए एक समझौता ज्ञापन पर हस्ताक्षर किए हैं।
- **केंद्रीय सैन्य पुलिस बल (CAPF) को योग प्रशिक्षण:** भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अधीन मोरार जी देसाई राष्ट्रीय योग संस्थान (MDNIY) ने केंद्रीय सैन्य पुलिस बलों (CAPF) को योग का प्रशिक्षण दिया है और MDNIY द्वारा 1385 से अधिक प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक तैयार किए हैं।
- **अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस पर प्रधानमंत्री पुरस्कार:** योग के क्षेत्र में प्रधानमंत्री द्वारा दो राष्ट्रीय और दो अंतर्राष्ट्रीय पुरस्कारों की शुरुआत की गई है।
- **राष्ट्रीय आयुष मिशन:** इसके मुख्य प्रावधान हैं:
 1. योग सहित विशेष राज्य सरकारी आयुष अस्पतालों और औषधालयों का उन्नतिकरण।



- II. योग सहित 50 बिस्तरों वाले आयुष अस्पतालों की स्थापना करना।
- III. राष्ट्रीय आयुष मिशन योजना के महत्वपूर्ण घटकों के अंतर्गत, योग स्वास्थ्य केंद्रों के लिए अनुदाय सहायता का प्रबंध करने का भी प्रावधान रखा गया है।

gradeup

3. योग: जीवनशैली परिवर्तन के लिए

जीवन का उद्देश्य जीवन को खुशहाल बनाना है। योग एक खुशहाल जीवनशैली को बढ़ावा देता है। अच्छा स्वास्थ्य बनाए रखना एक आनंदमय जीवन की बुनियादी नींव है। शारीरिक निष्क्रियता, धूम्रपान, मदिरापान, तनाव और असेहतकर खानपान आदतें सभी जीवनशैली समस्याओं के प्रमुख कारण हैं। समस्याएँ स्वास्थ्य, पैसे, संबंध अथवा भावनाओं से जुड़ी हो सकती हैं। खराब जीवनशैली के कारण अधिवृक्क ग्रंथि में निकलने वाले कोलेस्ट्रॉल का स्तर बढ़ सकता है, जो बदले में डोपामाइन के निष्कर्षण को प्रभावित करता है। अधिक मात्रा में कोलेस्ट्रॉल प्रवाह से मनोदैहिक परिवर्तन आने शुरू हो जाते हैं, जैसे रक्त दाब, हृदय की धड़कन और रक्त शर्करा में वृद्धि। योग जीवन जीने का एक व्यवस्थित ढंग है और सभी प्रकार की बीमारियों की मुख्य दवा है। आज, जीवनशैली परिवर्तन समय की मांग है।

ब्लूमबर्ग हेल्थिस्ट इंडेक्स के 2019 संस्करण के अनुसार, भारत को 169 देशों की सूची में 120वें स्थान पर रखा गया है, यह सूची जीवन प्रत्याशा और संक्रामक तथा गैरसंक्रामक रोगों द्वारा मृत्युदर जैसे उपायों से संबंधित है। भारत का अमरीका की तुलना में प्रति व्यक्ति खर्च कम है। इस सूची में श्रीलंका, बांग्लादेश और नेपाल को भारत से ऊपर स्थान दिया गया है।

शारीरिक निष्क्रियता की पहचान अब वैश्विक मृत्युदर के चौथे बढ़ते हुए जोखिम के रूप में की जाती है। भारत में कुपोषण के बाद असेहतपूर्ण भोजन की समस्या अधिकांश मौतों और अपंगता का दूसरा सबसे बड़ा कारक थी। खाने के कारण उत्पन्न होने वाले रोगों की वजह से भारत के स्वास्थ्य खर्च पर 15 बिलियन डॉलर का बोझ पड़ा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार, वर्ष 2001 के बाद से शारीरिक सक्रियता के वैश्विक स्तरों में कोई सुधार नहीं हुआ है। शारीरिक रूप से सक्रिय लोगों की तुलना में बैठकर काम करने वाले लोगों पर जोखिम दोगुना है।

जीवनशैली परिवर्तनों में शामिल हैं:

- निरोगी होना
- सर्वोत्तम शारीरिक स्वास्थ्य - उचित पोषण
- आध्यात्मिकता
- धूम्रपान निषेध
- तनाव नियंत्रण
- मादक पदार्थों के सेवन पर नियंत्रण - स्वास्थ्य शिक्षा
- पर्यावरणीय मदद

योग व्यक्ति के विकास का विज्ञान है। यह पूर्ण स्वास्थ्य के लिए आंतरिक उन्नति की तकनीक अथवा विज्ञान है। योग जीवन से शांति और सफलता के लिए एक पूर्ण-संतुलित और बेहतरीन प्रक्रिया है। योग पूर्ण स्वास्थ्य देखभाल उपायों का एक अभिन्न अंग है। आधुनिक तनावग्रस्त जीवनशैली के



लिए योग एक एंटीडोट का काम करता है। योग में तीन सिद्धांत हैं: शुद्धिकरण, ध्यान और मुक्ति। योग सूत्र के अनुसार, “योग जीवन के घावों को भरता है”।

तंदुरुस्ती का आकलन

तंदुरुस्ती का आकलन करने के मौजूदा चलन को मेटाबोलिक फिटनेस कह जाता है जैसे रक्त में ग्लूकोज़ का स्तर 85 मिग्रा/डेसी लीटर होना चाहिए; रक्त दाब लगभग 115/76 मिमी होना चाहिए; बॉडी मास इंडेक्स 18.5 से 24.9 मात्रक के बीच होना चाहिए; संपूर्ण कोलेस्ट्रॉल स्तर 200 मिग्रा/डेसी लीटर होना चाहिए; एच.डी.एल. 60 मिग्रा/डेसी लीटर या अधिक होना चाहिए; एल.डी.एल. 100 मिग्रा/डेसी लीटर से कम होना चाहिए; धड़कन 72 प्रति मिनट से कम होनी चाहिए; आनुवांशिक फिटनेस परीक्षण (40 गुणसूत्र) फिटनेस, स्वास्थ्य और पोषण बेहतर बनाने में मदद करते हैं।

योगाभ्यास की कुछ खास विशेषताएँ

- प्रार्थना मस्तिष्क संकेतों के द्वारा छोटी आंत में रुकावटों को साफ करती है और मस्तिष्क में विशेषकर हाइपोथैलमस भाग में कंपन को सक्रिय करती है, मस्तिष्क में रक्त प्रवाह को तेज करती है और गामा तरंगों को बढ़ावा देती है।
- क्रिया स्वायत्त तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाती है; त्रिदोष (वात दोष, पित्त दोष (पाचन तंत्र) और कफ (श्वसन तंत्र) को दूर करती है और शरीर से विषैले तत्वों को बाहर निकालती है।
- पवनमुक्तासन अभ्यास (ये आसन शारीरिक व्यायाम हैं)।
 - ✚ यह साइनोवियल द्रव को बढ़ाता है,
 - ✚ जोड़ों एवं संधियों को खींचता है,
 - ✚ प्रतिरक्षा शक्ति और मस्तिष्क के कार्यों को बढ़ाता है,
 - ✚ कार्टिलेज की मोटाई और गुणवत्ता दोनों बेहतर होते हैं,
 - ✚ यह अतिरिक्त कैल्शियम-ऑक्ज़लेट ठोस कणों को बाहर निकालता है।
- सूर्य नमस्कार और आसन हार्मोन के स्रावण को नियंत्रित करता है (जो विशिष्ट हार्मोन तंत्र को नियमित करता है); मुद्रा त्याज्य पदार्थों को बाहर निकालने के लिए प्रमस्तिष्क मेरुरज्जु द्रव को सर्वोत्तम बनाता है।
- प्राणायाम सहनशीलता को अधिकतम बढ़ाता है और विषैले तत्वों को निकालता है। यह सभी रोगों से रक्षा करता है; पृथ्वी, जल, अग्नि, पानी और वायु तत्वों को संतुलित करता है और शरीर में वैद्युत संकेतों को सक्रिय करता है।
- बंध केंद्रीय तंत्रिका तंत्र को सक्रिय बनाता है।
- ध्यान मन को शुद्धि प्रदान करता है; यह अंतरिक्षीय तत्वों को सक्रिय करता है, विचारहीन अवस्था में ले जाता है, रक्त प्रवाह को बढ़ाता है, सही जीव-वैज्ञानिक घड़ी स्थापित करता है, हाइपोथैलमस को सक्रिय बनाकर गुणसूत्रों को सर्वोत्तम बनाता है।



- योग संपूर्ण सेहत के गुणों को प्राप्त करने में सहायता करता है।
- प्रार्थना शरीर में डोपामाइन प्रणाली को सक्रिय बनाती है।

अष्टांग योग के लाभ

यम और नियम मनोवैज्ञानिक गुणों (सिद्धियों) को बढ़ाते हैं जैसे भविष्य, ध्वनि, अप्रिय घटना, भावना की अनुभूति, आंतरिक ज्ञान, दूसरों के विचारों को पढ़ना (टेलीपैथी), उपचार, दूसरे रंग, वस्तुओं का स्थान बदलना, मानसिक प्रभाव, दूसरों से जानकारी निकालना आदि। आसनों से लोहे जैसे शरीर प्राप्त होता है, और यह प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाता है।

प्राणायाम कुण्डलिनी शक्ति को जाग्रत करता है।

प्रत्याहार, धारण, ध्यान और समाधि एकाग्रता से प्राप्त होती हैं:

- हाथी जैसा बल
- सूर्य जैसा तेज
- चंद्रमा जैसी खूबसूरती
- आंतरिक अंगों की कार्यप्रणाली
- अदृश्य होने की शक्ति, और
- भारहीनता महसूस करना और भी बहुत कुछ

समाधि अवस्था के लक्षणों में शामिल है :

- छोटी सांस
- कम विचार
- आंतरिक शांति और प्रसन्नता की खुशी
- चरम भावनाओं में कमी
- यह भावना कि वे शारीरिक सीमाओं के अंदर नहीं फसेंगे
- मन और सहनशक्ति में वृद्धि
- सकारात्मक व्यवहार

योगी अभ्यास को सर्वोत्तम अभ्यास माना जाता है क्योंकि शरीर में संग्रहित ऊर्जा का इस्तेमाल करने के कारण इसे अधिक प्राकृतिक अभ्यास माना जाता है।

योग पर वैज्ञानिक प्रमाण: योग का अभ्यास स्मृति के लिए ग्रे पदार्थ की मात्रा को और संचार के लिए सफेद पदार्थ की मात्रा को बढ़ाता है। योग का अभ्यास न्यूरोन्स की संख्या को बढ़ाता है जिसमें स्टेम कोशिकाएँ परिपक्व कोशिकाओं में बदल जाती हैं। योग का अभ्यास जीवाणुओं का सामना करने के लिए, न्यूट्रोफिल्स नामक प्रतिरक्षा कोशिकाओं की प्रतिक्रिया को बढ़ाता है। ओप्टोजेनेटिक्स - एक



तकनीक है जो खराब स्मृतियों को मिटाने के लिए प्रकाश का इस्तेमाल करती है और स्नायु गतिविधियों को नियंत्रित करके अच्छी स्मृतियों को बनाए रखने में मदद करती है। योग ओप्टोजेनेटिक्स की प्राकृतिक प्रक्रिया की तरह कार्य करता है। भोजन और व्यायाम की उपापचय प्रक्रिया को थर्मोजेनेसिस कहा जाता है। योग प्राकृतिक थर्मोजेनेसिस को बढ़ावा देता है, पीरियड जीन, टाइमलेस जीन और डबल-टाइम जीन हृदय की धड़कन (जीववैज्ञानिक घड़ी) को नियमित करने के लिए होते हैं। सरकेडियन विसंगति के कारण मोटापा और ऑटिज़्म हो सकता है। योग का अभ्यास जीन को शुरू और बंद करता है। जीन के आकार और कार्य में बदलने की इस प्रक्रिया को एपीजेनेटिक्स कहा जाता है। योग का अभ्यास डीएनए मृत्यु की प्राकृतिक प्रक्रिया को सक्रिय बनाता है क्योंकि कोशिकाओं के बूढ़ा होने और मृत्यु को गुणसूत्र मृत्यु (क्रोमेटिन साइलेंसिंग) के नाम से जाना जाता है। प्राकृतिक औटोफैगी (कोशिका पुनर्चक्रण) के होने का कारण योग है। योग के अभ्यास से मस्तिष्क के बाएं प्रमस्तिष्क आवरण में अधिक कोर्टिसोल मोटाई प्राप्त करने में मदद मिलती है, जिससे स्मृति और ध्यान जैसी मस्तिष्क क्रियाओं को बढ़ावा मिलता है। योग के अभ्यास से शरीर में नई एंजिओजेनिक रक्त वाहिकाओं के निर्माण में मदद मिलती है, यह उम्र वृद्धि को रोकने के लिए शरीर के विभिन्न अंगों में एक स्थिर एवं संतुलित तरीके से सामंजस्य बनाए रखता है, यह मस्तिष्क और न्यूरोन को ऊर्जा रूपांतर (बायो-एनर्जेटिक्स) में बढ़ावा देता है।

अष्टांग योग में समाधि कुछ और नहीं बस परमानंद को प्राप्त करना है। योग आनंद को बढ़ाता है। अमरिथ पीनियल ग्रंथि से निकला एक गहरे लाल रंग का द्रव परमानंद नाम से आनंद की अवस्था को प्राप्त होने के लिए प्रेरित करता है। आनंदामाइड, एक आनंददायक अणु और मस्तिष्क में न्यूरोट्रांसमिटर है जो केंद्रित प्रसन्नता की अवस्था को जन्म देता है। यह न्यूरोट्रांसमिटर योग के अभ्यास से पैदा होता है। इसकी सक्रियता निरंतर बनी नहीं रहती है। व्यक्तिगत विकास की विशेष तकनीकों का इस्तेमाल करके साधना से आनंदामाइड के उत्पादन को सक्रिय किया जा सकता है। संतुलित हार्मोन स्राव से उचित वैद्युत गतिविधियाँ होती हैं, और उचित वैद्युत गतिविधियों से हमारी जीववैज्ञानिक घड़ी सटीक तरह से कार्य करती है। जीववैज्ञानिक घड़ी को जीन द्वारा सर्वोत्तम बनाया जाता है, और जीन योग के अभ्यास से शुद्ध होते हैं। जीववैज्ञानिक चक्र हर व्यक्ति के जीवन का आधार है। योग के अभ्यास से जीववैज्ञानिक चक्र को सुधारकर आनंदमय जीवन की प्राप्ति होती है।

सात्विक आहार के उल्लेखनीय लाभ

भगवत गीता के अनुसार, सात्विक आहार से जीवन, सदाचार, शक्ति, स्वास्थ्य, प्रदर्शन, खुशहाली, अंतस की शुद्धि और संतुष्टि को बढ़ावा मिलता है।

आधा कप अनाजों से एक औंस जितने मांस के बराबर प्रोटीन मिलता है। मछली और मुर्गे के समान ही बादाम और अखरोट जैसे फल, बीज, कद्दू के बीज और आलूबुखारा में ओमेगा 3 वसीय अम्ल पाया जाता है जो स्नायुओं की रक्षा करता है और मस्तिष्क की स्मृति क्षमताओं को बढ़ाता है तथा स्नायु संबंधी विकारों को दूर करता है। दूध, दही और दाल में मुर्गे जितना ही प्रोटीन पाया जाता है।



सोयाबीन में गाय के मांस से दोगुना तक प्रोटीन पाया जाता है। कटहल में सुअर के मांस जितना ही प्रोटीन पाया जाता है। विटामिन बी 12 जोकि मुख्यतः गैर-वनस्पतिक पदार्थों से पाया जाता है, उसे दही, बटरमिल्क, दालों और अन्य दुग्ध उत्पादों से भी लाल रक्त कोशिकाएँ बनाने के लिए प्राप्त किया जा सकता है।

उचित जीवन शैली के लिए सामान्य योगाभ्यास

सूर्यनमस्कार, त्रिकोणासन, शीर्षासन, हलासन, सर्वगासन, सुप्तवज्रासन, धनुरासन, उष्टाड़ासन, नवासन, अर्ध मत्स्येन्द्रासन, पश्चिमोत्तासन, कपालभारती, पद्मासन, भसत्रिका, वज्रासन में प्राणायाम, नाडी सोधन प्राणायाम, सिद्धासन और ध्यान।

gradeup

4. होम्योपैथी

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़ों के अनुसार, होम्योपैथी वर्तमान में विश्व की दूसरी सबसे बड़ी चिकित्सा पद्धति है। एक अध्ययन के मुताबिक, लगभग 10 प्रतिशत भारतीय जनसंख्या अपने चिकित्सीय उपचार के लिए होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति पर निर्भर है और इसे देश में दूसरी सबसे ज्यादा लोकप्रिय चिकित्सा पद्धति माना जाता है।

होम्योपैथी:

“Homeopathy” शब्द की उत्पत्ति दो ग्रीक भाषा के शब्दों “Homois” अर्थात् समान और “Pathos” अर्थात् रोग से हुई है। सरल भाषा में होम्योपैथी का अर्थ औषधि के साथ रोगों का इलाज करना है, जोकि मामूली खुराकों में निर्धारित है, जो स्वस्थ लोगों द्वारा लिए जाने पर रोग के समान लक्षण पैदा करने में सक्षम होते हैं। यह उपचार के प्राकृतिक नियम “सिमिलिया सिमिलिबस सुरैनदुर” पर आधारित है, जिसका अर्थ “पसंद का इलाज पसंद से ही होता है”।

दुनियाभर में 10 अप्रैल को विश्व होम्योपैथिक दिवस मनाया जाता है।

होम्योपैथी के जनक:

जर्मन चिकित्सक डॉ. क्रिस्टियन फ्रेडरिक सैमुअल हानमैन (10 अप्रैल 1755 - 2 जुलाई 1843) ने सन् 1796 ईस्वी में एक नई चिकित्सीय पद्धति के रूप में होम्योपैथी के मूलभूत सिद्धांतों का प्रतिपादन किया और इसे व्यवस्थित रूप दिया। जर्मनी के एक छोटे से शहर माइसेन में 10 अप्रैल 1755 ईस्वी को जन्मे श्रीमान हानमैन लिपज़िग विश्वविद्यालय से एम.डी. थे।

“होम्योपैथी” शब्द की शुरुआत हानमैन ने की और यह पहली बार सन् 1807 में प्रकाशित हुआ था।

अपने अभ्यास के दौरान, दिनभर इलाज करने से उनकी रुचि हट गयी थी। उनके चिकित्सीय कार्यों में जुलाब, रक्त स्त्राव, प्लास्टर चढ़ाना, जड़ी-बूटी तैयार करना और उबकाई की दवा बनाना था। ये कई बार असरदार होने से कई ज्यादा कहीं नुकसानदायक होती थीं।

हानमैन ने अपना चिकित्सा अभ्यास छोड़ दिया और अपने भरण-पोषण के लिए वैज्ञानिक तथा चिकित्सीय पुस्तकों के अनुवादक के रूप में काम करने लगे। अपने इस कार्य के दौरान, उनका सामना विलियम कुलेनन की “ए ट्रिटिज़ ऑन द मैटेरिया मेडिकल” से हुआ, जिसमें यह दावा किया गया था कि पेरुवियन पेड़ की छाल अपने कसैलेपन के कारण मलेरिया का उपचार करने में लाभकारी थी।

हानमैन को यह स्पष्टीकरण अधूरा लगा। उन्होंने एक प्रयोग किया जिसमें उन्होंने कई दिनों तक दिन में दो बार पेरुवियन छाल के चार अच्छे घूंट लिए, ताकि क्वानीन युक्त छाल के प्रभाव को मापा जा सके। उन्होंने लिखा कि उनमें मलेरिया जैसे लक्षण विकसित होना शुरू हो गए हैं।



इस प्रकार अपने निजी प्रयोग से उन्होंने निष्कर्ष निकाला कि प्रभावकारी औषधियाँ स्वस्थ लोगों में वैसे ही लक्षण पैदा करती हैं जैसे कि वे रोग पैदा करते हैं, जिनका हमें इलाज करना होता है। इस सिद्धांत को अब “सदृश्यता का नियम” कहा जाता है और यही सिद्धांत होम्योपैथी शब्द अर्थात समान रोग का आधार है।

भारत में होम्योपैथी:

भारत में होम्योपैथी की शुरुआत सन् 1810 ईस्वी में हुई थी जब एक फ्रांसीसी यात्री डॉ. जॉन मार्टिन होनिज़बर्गर, जिन्होंने डॉ. हानमैन से होम्योपैथी में शिक्षा ली थी, ने भारत आकर रोगियों का इलाज किया। उन्होंने तत्कालीन पंजाब के शासक महाराजा रणजीत सिंह का इलाज होम्योपैथी दवा डुलकामरा से किया था जब वे स्वर यंत्र के लकवे से पीड़ित थे।

भारत सरकार द्वारा होम्योपैथी को मान्यता:

केंद्रीय होम्योपैथी परिषद्:

केंद्रीय होम्योपैथी परिषद् अधिनियम सन् 1973 में बनाया गया था। उस समय के स्वास्थ्य मंत्री डॉ. करण सिंह ने भारत सरकार की तरफ से केंद्रीय होम्योपैथी परिषद् (CCH) की स्थापना दिसम्बर 1974 में की। यह परिषद् होम्योपैथी में न्यूनतम शिक्षा मानकों को बनाए रखने के लिए जिम्मेदार थी।

होम्योपैथी फार्मासोपोया प्रयोगशाला (HPL):

होम्योपैथी फार्मासोपोया प्रयोगशाला (HPL) को सन् 1975 में एक राष्ट्रीय स्तर की मानक निर्धारक एवं औषधि परीक्षण वेधशाला के रूप में स्थापित किया गया था। गुणवत्ता को नियंत्रित करने के उद्देश्य से इसे शीर्ष औषधि परीक्षण प्रयोगशाला घोषित किया जा चुका है। इसमें समकालीन आधुनिक तकनीक के साथ स्वदेशी जानकारी और जरूरतें शामिल हैं। यह प्रयोगशाला केंद्रीय सरकारी कार्यालय परिसर, कमला नेहरू नगर, गाजियाबाद में कार्य कर रही है।

राष्ट्रीय होम्योपैथी संस्थान:

राष्ट्रीय होम्योपैथी संस्थान की स्थापना दिसम्बर 1975 में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत एक स्वायत्त संगठन के रूप में की गई थी। यह पश्चिम बंगाल सोसाइटी पंजीकरण अधिनियम, 1961 के तहत पंजीकृत है।

केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद्:

भारत सरकार ने 30 मार्च 1978 को सोसाइटी पंजीकरण अधिनियम के तहत दिल्ली में “केंद्रीय होम्योपैथी अनुसंधान परिषद्” की स्थापना की थी। यह परिषद् विभिन्न रोगों में नैदानिक अनुसंधान कर रही है, कम ज्ञात औषधियों के नैदानिक उपयोग की पुष्टि कर रही है, नई दवाइयों पर औषधीय



गुणों की खोज कर रही है, तथा औषधि मानकीकरण लागू कर रही है, औषधीय पौधों का सर्वेक्षण इत्यादि कार्य कर रही है।

सभी वर्तमान वैकल्पिक औषधीय पद्धतियों के लिए अलग विभागों का गठन:

सन् 1995 में स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय, भारत सरकार के अंतर्गत **भारतीय औषधि पद्धति और होम्योपैथी (ISH & H)** के रूप में एक अलग विभाग स्थापित करके सभी वैकल्पिक औषधीय पद्धतियों को एक नई पहचान दी गई। नवम्बर 2003 में इस विभाग का नाम परिवर्तित करके आयुर्वेद, योग एवं न्यूरुपैथी, यूनानी, सिद्ध और होम्योपैथी (AAYUSH) कर दिया गया।

29 सितम्बर 2014 को सरकार ने सस्ती आयुष सेवाएँ प्रदान करने के उद्देश्य से राष्ट्रीय आयुष मिशन की शुरुआत की, जिसमें आयुष अस्पतालों और दवाखानों को उन्नत बनाना, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्रों (PHC) और सामुदायिक स्वास्थ्य केंद्रों (CHC) तथा जिला अस्पतालों (DH) में आयुष केंद्रों की सह-स्थापना करना, और राज्य सरकारी आयुष शैक्षिक संस्थानों की स्थापना करके राज्य स्तर पर शैक्षिक क्षमता को मजबूत बनाना था।

एक लोकप्रिय तंत्र के रूप में होम्योपैथी

भारत में 10 करोड़ से अधिक लोगों का होम्योपैथी पर भरोसा है। देश में होम्योपैथी का 3,600 करोड़ रुपए का संगठित बाज़ार है। देश में 2.25 लाख से अधिक होम्योपैथी चिकित्सक हैं और हर साल लगभग 20,000 नए होम्योपैथी चिकित्सक जुड़ रहे हैं।

होम्योपैथी सुरक्षित है:

होम्योपैथी दवाएँ हानिकारक नहीं हैं क्योंकि दवाओं को बनाने में इस्तेमाल किए जाने वाला मूल पदार्थ को ड्रग डायनेमाइज़ेशन नामक प्रक्रिया से तैयार किया जाता है, जिसमें विषैले प्रभावों को निकाल दिया जाता है और डायनेमिक गुण बढ़ जाते हैं। ये सुरक्षित, अविषैले और अव्यसनकारी होते हैं।



5. न्यूरोपैथी

योग और न्यूरोपैथी भारत के प्राचीनतम विज्ञान हैं जिनका अभ्यास अच्छे स्वास्थ्य और जीवन कल्याण के लिए किया जाता है। इन पद्धतियों का अधिकांशतः इस्तेमाल भारत में पूरक अथवा वैकल्पिक से पारंपरिक चिकित्सा पद्धति के रूप में किया जाता है। चिकित्सा शोधकर्ताओं ने यह साबित किया है कि आज के समय की कई व्यापक बीमारियों की जड़ खराब जीवनशैली है।

ऐसा माना जाता है कि खराब जीवनशैली के रोगों का कारण मानव और उसके वातावरण के बीच अनुचित संबंध है। इस तथ्य को स्वीकारते हुए, लोगों के बीच सेहत और कल्याण के बारे में जागरूकता का प्रसार करना है। औषधि आधारित स्वास्थ्य देखभाल का अनुभव कर चुके लोग आखिरकार संतुष्ट हुए हैं कि संभवतः औषधियाँ सेहत की कुंजी नहीं हैं बल्कि वे कई सारे एनैच्छिक रोगों और विसंगतियों को जन्म देती हैं।

स्वास्थ्य एवं कल्याण हेतु योगाभ्यासः

योग स्वास्थ्य और कल्याण का विज्ञान है। व्यापक तौर पर किए जाने वाले योग हैं:

- यम (आत्म-नियंत्रण)
- नियम (पालन)
- आसन (शारीरिक-मानसिक आसन)
- प्राणायाम (प्राण ऊर्जा सांस को नियंत्रित करना)
- प्रत्याहार (संवेदी अंगों से अलग होना)
- धारण (संकेंद्रण)
- ध्यान (मेडिटेशन)
- समाधि (अपने आप में लीन हो जाना)
- बंध और मुद्राएं
- सत्कर्म
- युक्ताहार
- मंत्र जाप
- युक्ति कर्म

न्यूरोपैथी में स्वास्थ्य और कल्याण की विचारधारा:

न्यूरोपैथी को औषधि रहित चिकित्सा पद्धति कहा जाता है जोकि सुस्थापित दर्शन और अभ्यास पर आधारित है। यह स्वास्थ्य और कल्याण का एक विज्ञान है जिसमें स्वास्थ्य और रोगों की अपनी अवधारणाएँ हैं। इसका मुख्य ध्यान स्वास्थ्य के लिए एक समग्र उपाय करने पर है, जिसमें न सिर्फ शारीरिक बल्कि मानसिक, नैतिक और आध्यात्मिक पहलू भी शामिल होने चाहिए।

न्यूरोपैथी उचित भोजन ग्रहण करने और स्वास्थ्य के अन्य नियमों का अनुसरण करने का सुझाव देता है, जोकि निम्न हैं:



- खुली वायु और धूप
- गहरी सांस का अभ्यास
- सही मुद्रा
- आराम
- रचनात्मकता
- विश्राम
- निद्रा
- सही मानसिक दृष्टिकोण
- आंतरिक शुद्धता
- उचित निष्कासन

न्यूरोपैथी में प्रयोग चिकित्सीय विधियाँ

1. उपवास चिकित्सा:

न्यूरोपैथी में उपवास को प्राथमिक उपचार मॉडल माना जाता है। उपचार हेतु किए जा रहे उपवास में शारीरिक, मनोदैहिक, संवेदी और मानसिक कार्यों से पूर्ण आराम की सलाह दी जाती है, जिसमें भोजन का इच्छापूर्वक सेवन नहीं करना भी शामिल है जिसके लिए पाचन क्रिया की आवश्यकता होती है। इसमें जल उद्देश्यपूर्वक ग्रहण किया जाता है। उपवास से पहले व्यक्ति को शारीरिक और मानसिक दोनों तरह से तैयार रहना चाहिए। रोग की स्थिति को देखते हुए लंबे समय तक उपवास रखने की सलाह भी दी जा सकती है लेकिन यह हमेशा किसी कुशल चिकित्सक की देखरेख में ही किया जाना चाहिए। शोध अध्ययनों में कई रोगों के इलाज में उपवास के लाभदायक प्रभावों को दिखाया गया है।

2. आहार चिकित्सा:

आहार रोगों की प्राकृतिक उपचार पद्धति का एक महत्वपूर्ण अंग है। स्वास्थ्य के लिए उचित आहार की आवश्यकता इतनी महत्वपूर्ण है कि केवल इसे भी औषधि माना जा सकता है। न्यूरोपैथी भोजन को बिना ज़्यादा प्रोसेस किए उसे उसकी प्राकृतिक अवस्था में लेने की सलाह देता है। न्यूरोपैथी में “सहम क्या और कैसे खाते हैं” पर काफी जोर दिया जाता है।

न्यूरोपैथी पाचन प्रणाली पर जोर कम देने के लिए थोड़ा कम खाने और वायुवीय दबाव को कम करने पर अधिक जोर देता है।

3. मिट्टी चिकित्सा:

मिट्टी चिकित्सा में मिट्टी को प्रकृति के पांच महान तत्वों में से बताया जाता है जिसका शरीर के स्वास्थ्य और बीमारी दोनों पर बड़ा प्रभाव पड़ता है। बाह्य तौर पर इसका उपयोग कीचड़ के रूप में



होता है। मिट्टी का लेप और मिट्टी का स्नान दोनों न्यूरोपैथी के सबसे लोकप्रिय और असरकारी उपचारों में से एक हैं।

4. जल चिकित्सा:

जल चिकित्सा में जल को उसके सभी रूपों ठोस (बर्फ), द्रव (जल) और गैस (वाष्प) का आंतरिक और बाह्य रूप से इस्तेमाल करके शरीर का उपचार किया जाता है। जल एक प्रख्यात सबसे प्राचीन उपचार तत्व है और इसका इस्तेमाल न्यूरोपैथी में आंतरिक और बाह्य रूप दोनों तरह से किया जाता है। जल का उचित और वैज्ञानिक उपयोग विभिन्न रोगों में राहत प्रदान करता है। अधिकांश दिए जाने वाले जल के कुछ उपचार निम्न हैं:

बाह्य उपचार:

A. सिंकाई:

- a) ठंडी सिंकाई
- b) गर्म सिंकाई
- c) ठंडी और गर्म सिंकाई
- d) फोमेन्टेशन

B. स्नान:

- a) कूल्हों का स्नान
- b) बैठकर स्नान
- c) पीठ का स्नान
- d) पीठ पर छिड़काव स्नान
- e) पैरों का स्नान
- f) पैर और भुजा स्नान
- g) भाप का स्नान
- h) सौना स्नान
- i) पूरी डुबकी स्नान
- j) स्पंज स्नान
- k) भाप लेना

5. मालिश चिकित्सा:



मालिश चिकित्सा न्यूरोपैथी में एक महत्वपूर्ण उपचार विधि है जिसमें विभिन्न प्रकार की मालिशें शामिल हैं। रोगी की स्थिति को देखकर, रोगी को विभिन्न प्रकार की मालिश की सलाह दी जाती है। मालिश चिकित्सा का उद्देश्य सिम्पेथेटिक और पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र को प्रभावित करना, रक्त परिसंचरण को बढ़ाना, शरीर के दर्द और पीड़ा को कम करना तथा शरीर के अंगों को मजबूत बनाकर एक अच्छी सेहत की अनुभूति को पुनर्स्थापित करना है।

6. सूर्य चिकित्सा:

यह एक महत्वपूर्ण न्यूरोपैथी उपचार है। सूरज की रोशनी के सात रंगों जैसे बैंगनी, जामुनी, नीला, हरा, पीला, नारंगी और लाल के विभिन्न चिकित्सीय लाभ हैं। ये रंग विभिन्न रोगों के उपचार में बहुत प्रभावी तौर पर कार्य करते हैं। जल और तेल को रंगीन शीशियों में निश्चित घंटों तक सूर्य की रोशनी में रखकर, उनका उपयोग एक प्रभावी विधि से विभिन्न रोगों के उपचार और सेहत बनाए रखने में किया जाता है।

7. वायु चिकित्सा:

वायु चिकित्सा में स्वच्छ वायु का इस्तेमाल किया जाता है, जो एक अच्छी सेहत के लिए अनिवार्य है। न्यूरोपैथी में, वायु चिकित्सा का लाभ वायु स्नान करके प्राप्त किया जाता है। वायु स्नान के लाभों को प्राणायाम, सूर्य नमस्कार अथवा सूर्य स्नान लेते समय भी प्राप्त किया जा सकता है।

8. योग चिकित्सा:

योग चिकित्सा न्यूरोपैथी चिकित्सा का एक अभिन्न और महत्वपूर्ण भाग है। विभिन्न योग अभ्यासों जैसे योगी सत्कर्म, योगासन, प्राणायाम और ध्यान के माध्यम से उपचार किया जाता है।



6. यूनानी चिकित्सा पद्धति

यूनानी चिकित्सा पद्धति एक व्यापक चिकित्सीय पद्धति है। यह स्वास्थ्य तथा रोग की विभिन्न दशाओं पर सूक्ष्म रूप से कार्य करती है। यह स्वास्थ्य लाभ, रोकथामकारी प्रभाव, रक्षात्मक प्रभाव और सेहत को तंदुरुस्ती प्रदान करती है। इस पद्धति की मौलिक, नैदानिक और उपचार पद्धतियाँ वैज्ञानिक सिद्धांतों तथा स्वास्थ्य एवं उपचार की समग्र विचारधाराओं पर आधारित हैं। इसकी समग्र विधि मनुष्य को वातावरण से जोड़ती है और शरीर, मस्तिष्क तथा आत्मा की सेहत पर ज़ोर देती है।

ज़्यादातर पौधों से तैयार प्राकृतिक नुस्खों के साथ रोगों की जांच और उसका उपचार करने में, रोगी के स्वभाव पर बड़ा ज़ोर दिया जाता है। किसी विशेष व्यक्ति की सेहत सुधारने के लिए सबसे उपयुक्त भोजन और जीवनशैली की पहचान करने में व्यक्ति के स्वभाव का ख्याल रखा जाता है।

यूनानी चिकित्सा पद्धति में मनुष्य, रोग, औषधि, वातावरणीय कारकों सहित पूरे ब्रह्माण्ड को वस्तुतः चार प्राथमिक गुणों "गर्म, ठंडा, सूखा और आद्र" में परिभाषित किया जाता है। इन गुणों को यूनानी चिकित्सा पद्धति की सभी बुनियादी अवधारणाओं जैसे कि तत्व, स्वभाव, और चार हास्य में परिलक्षित किया जाता है, जिसका इस्तेमाल मानव स्वास्थ्य और रोग को स्वास्थ्य लाभ एवं रक्षात्मक कारकों जैसे आहार और औषधि को परिभाषित करने एवं उनके बीच संबंध स्थापित करने में किया जाता है।

स्वास्थ्य लाभ और रोग की रोकथाम विचारधारा

यूनानी पद्धति में, स्वास्थ्य को तीन अवस्थाओं में बांटा गया है: स्थिर अच्छी सेहत, जोखिमपूर्ण अच्छी सेहत और बीमारी के साथ कमजोरी। पहली अवस्था को शारीरिक और मानसिक दोनों प्रकार की सेहतपूर्ण जीवनशैली तथा व्यक्ति के स्वभाव के अनुसार तैयार किए गए विशेष आहार और सेहतपूर्ण जीवनशैली को अपनाकर बरकरार रखना चाहिए, यह न केवल लोगों के वस्तुतः स्वभाव से बल्कि उनके पेशे, क्षेत्र और घर आदि से भी निर्धारित किया जाता है।

दूसरी और तीसरी स्थिति में विशेष आहार, परहेजों और औषधियों तक भी जरूरत होती है। सेहत बनाए रखने के लिए, यूनानी चिकित्सा पद्धति छह अनिवार्य कारकों (अस्बाबष्टा डाररिया) जैसे वायु, भोजन, पानी, शारीरिक क्रिया एवं आराम, मानसिक क्रिया और आराम, नींद और जाग्रति तथा निष्कासन एवं ग्रहण पर ज़ोर देती है, जिसका किसी व्यक्ति के जीवन में उसके स्वभाव के अनुरूप क्रियान्वयन व्यक्ति की अच्छी सेहत को सुनिश्चित करता है। छह अनिवार्य कारकों का इस्तेमाल न केवल स्वास्थ्य लाभ और रोगों की रोकथाम में किया जाता है बल्कि इसका उपयोग रोगों के इलाज़ में भी होता है।

रोग की जांच और उसका उपचार करते समय, यूनानी चिकित्सा पद्धति व्यक्ति की शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक पहलुओं पर समग्र तौर पर विचार करती है। विभिन्न उपचार पद्धतियों जैसे परहेज पद्धति (इलबज़ीतदबीर), डायटोथेरेपी (इलजबी ला घिडा), फार्माकोथेरेपी (इलाजबी-ए-दवा) और (इलाज़बी-ए-याद) को अपनाकर पहले जैसी सेहत वापस लाती है।



परहेज विधि के साथ-साथ डायटोथेरेपी को स्वास्थ्य एवं रोगों के उपचार के लिए सर्वश्रेष्ठ उपाय माना जाता है।

रोगों पर नियंत्रण

यूनानी चिकित्सा पद्धति में, रोग प्रबंधन का ध्यान रोग की प्रक्रिया और उसकी वज़ह को खत्म करने की दिशा में कार्य (इज़ला-ए-सबाब), खराब स्वभाव को शांत बनाने (ता-दिली-मिराज़) और खराब तत्व को बाहर निकालने (तनकिया) में शामिल रोग की विधि पर ज़ोर देना है। रोग का प्रबंधन करते समय, रोगी की जीवनशैली और कदकाठी का उपयोग रोग की जांच तथा सही उपचार निर्धारित करने में ध्यान में रखा जाता है। रोगी की आदतों, आवास, शारीरिक, भावात्मक, स्वभाव, मज़ाकिया प्रकृति का एक विस्तृत विश्लेषण तथा रोगी के शरीर के सभी अंगों/तंत्र की स्थिति को शामिल किया जाता है।

हेट्रोथेरेपी (इलाज़बी-ए-डिड) का इस्तेमाल औषधियों और विपरीत स्वभाव वाले गैर-औषधीय कारकों को लागू करके रोग का उपचार किया जाता है। इसमें इस्तेमाल किए जाने वाली औषधियाँ तीन प्राथमिक स्रोतों (मावालिडथालथा) अर्थात् जड़ी-बूटी, जंतु और खनिज से प्राप्त की जाती हैं। रोगों को नियंत्रित करने के लिए, एकल औषधियों का इस्तेमाल पहले होता है लेकिन बाद में यौगिक सूत्रों का इस्तेमाल किया जाता है।

परहेज उपचार (इलाज़बी-ए-तदवीर):

यह यूनानी चिकित्सकों द्वारा अपनायी जाने वाली सबसे लोकप्रिय विधियों में से एक है। उन्होंने रोगों के उपचार के लिए विभिन्न परहेजों के बारे में बताया है, जो स्वतंत्र अथवा दूसरे उपचारों के साथ बनाई गई थीं। इसमें शामिल तत्वों में आहार में परिवर्तन, शारीरिक व्यायाम, जीवनशैली परिवर्तन और शरीर से खराब रोग को निकालकर अथवा उन्हें कपिंग (हाजमा), मालिश (दाक), लीचिंग (ता'लीक), वेनीसेक्शन (फास्ड), पर्जेशन (इशाल), एमेसिस (क्वे), डायुरेसिस (इडरार-ए-बॉल), एनेमा (हुकना), डायफोरेसिस (टारतक), एक्सपेक्टोरेशन (टैनफिफथ), जलनरोधी (ताल्म), सिट्ज़ स्नान (एबज़ान) आदि के द्वारा भटकाना है। खराब सामग्री के निष्कासन/परिवर्तन अथवा बीमारी के इलाज़ हेतु कुछ दूसरी रेजिमेन्स का इस्तेमाल भी किया जाता है जैसे तुर्की स्नान (हमाम), सिंचाई (नेटल) और फोमेन्टेशन (ताकमिड) आदि।

शोध और विकास

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय के अंतर्गत केंद्रीय यूनानी चिकित्सा शोध परिषद् (CCRUM) पिछले साढ़े तीन दशकों से यूनानी चिकित्सा में एक अग्रणी शोध संस्थान के रूप में उभरा है।

CCRUM के शोध कार्यक्रमों में मुख्यतः नैदानिक शोध शामिल हैं जिसमें यूनानी दवाओं की सुरक्षा और प्रभाविकता का अध्ययन करना, मौलिक एवं रेजिमेंटल उपचार का सत्यापन करना, औषधियों को मानक बनाना और गुणवत्ता नियंत्रण, चिकित्सीय पादपों का सर्वेक्षण तथा खेती और अध्ययन शोध शामिल है। स्वास्थ्य संबंधी सेवाओं के विस्तार के अलावा सूचना, शिक्षा एवं संचार (IEC), अंतर्राष्ट्रीय सहयोग और मानव संसाधन विकास (HRD) भी परिषद् की गतिविधियों के भाग हैं।



शिक्षा एवं दूसरे बुनियादी निर्माण

देश ने यूनानी चिकित्सा पद्धति के बुनियादी शैक्षणिक, अनुसंधान और स्वास्थ्य देखभाल संस्थानों की संख्या को बढ़ाया है। स्नातक स्तर की शिक्षा के लिए 52 शैक्षणिक संस्थानों में लगभग 3000 विद्यार्थियों के प्रवेश की क्षमता है और लगभग 14 संस्थान/विद्यालय विभिन्न विधाओं में परास्नातक पाठ्यक्रम उपलब्ध कराते हैं। 1 अप्रैल 2018 तक देश में कुल 259 यूनानी अस्पताल, 1621 यूनानी दवाखाना, 625 यूनानी औषधि निर्माण इकाईयाँ, और लगभग 51,110 यूनानी चिकित्सक हैं।

gradeup



**65TH BPSC
TEST SERIES 2019**

[CHECK HERE](#)



65th BPSC

Test Series 2019

1. Based on the Latest Exam Pattern
2. All India Rank & Performance Analysis
3. Detailed Explanation of Solutions
4. Available on Mobile & Desktop

