विचार बिन्दु

स्वयं को बदल दो, भाग्य बदल जायेगा –कहावत

यजुर्विद संहिता के आलोक में वनानुभव से स्वास्थ्य व सुख

तेज़ी से बढ़ते शहरीकरण और तनावपूर्ण जीवनशैली में वनानुभव का महत्त्व बढ़ा है। यजुर्विद संहिता में वनानुभव को परिभाषित करते हुए स्पष्ट किया गया है: एकाग्रचित्त ज्ञानेन्द्रिय कर्मेन्द्रिय प्रयोगेनदृष्टि श्रवणघ्राणस्पर्शनरससंयुक्तः वनानुभवः। उक्त सूत्र के साथ ही वनानुभूति शब्द का प्रयोग भी यजुर्विद संहिता में हुआ है। दोनों समानार्थी हैं: एकाग्रचित्तंमनसः प्रयोगंज्ञानेन्द्रियैः कर्मगुणैश्चयुक्तम्। दृष्टिंश्रवणंघ्राणस्पर्शनं च रसानुबन्धेनवनानुभूतिः।। जब कोई व्यक्ति एकाग्रचित्त होकर अपने मन, ज्ञानेन्द्रियों और कर्मेन्द्रियों का समुचित प्रयोग करता है–जैसे दृष्टि, श्रवण, घ्राण, स्पर्श, और रस के माध्यम से– तो उसे वनों का समग्र अनुभव होता है, जिसे वनानुभव कहा जाता है। यह अनुभव मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी है।

इसके साथ ही यदि हरियाली में व्यायाम को समाहित कर लिया जाए तो सोने में सुहागा मिल जाता है। जैसा कि यजुर्विद संहिता में कहा गया है: प्रकृत्याऽनुभूतिर्व्यायमेनयुक्तासन्तोषमायुः प्रबलंवितन्ति। शरीरबुद्धीमनसश्चयुक्त्यारोगान्निरुध्यन्ति सदैव नित्यम्।। तात्पर्य यह है कि प्रकृति के अनुभव के साथ व्यायाम को संयोजित करने से संतोषपूर्ण लंबी आयु प्राप्त होती है। वनानुभव, शरीर, बुद्धि, और मन के संयोजन से रोगों का प्रतिकार करते हुए निरंतर स्वास्थ्य बनाए रखता है। रोचक बात यह है कि नदी के किनारे वनानुभव और भी अधिक लाभकारी होता है: वनस्यसौन्दर्यसुखस्यहेतुः स्वास्थ्यं च दीर्घसुखमस्तितत्र। नद्यास्तटेयत्रवनानुभूतिंनृजालभन्तेमनसः प्रसादम्।। वन का सौंदर्य और सुख स्वास्थ्य और दीर्घकालिक सुख का कारण है। जहाँ नदी के किनारे लोग वनानुभव प्राप्त करते हैं, वहाँ वे मन की शांति और प्रसन्नता पाते हैं।

शहरी जीवन में हरित क्षेत्र, वनों, बगीचों का समावेश अत्यंत आवश्यक है: नगरेषुवृक्षाशमदा सदा याः मार्गेषुनित्यंविविधानितिष्ठाः। शान्तिंप्रसादं च ददन्तिलोकंआरोग्यमायुः सुभगाप्रदद्यात्।। हरितंसमालिङ्ग्यहिशुद्धधर्मंसंरक्षणंपर्यवरेप्रतिष्ठम्। आरोपितावृक्षलताः सदा यानित्यंसुखंशाश्वतधर्ममाहुः।। तात्पर्य यह है कि शहरों में वृक्षों और लताओं से भरे हुए वन, मार्गों के किनारे स्थित शांतिदायक वृक्ष, सदैव शांति और प्रसन्नता प्रदान करते हैं। ये वृक्ष निरंतर आरोग्य और लंबी आयु का वरदान देते हैं। हरे-भरे वृक्षों और लताओं को गले लगाकर हमेशा प्रतिष्ठा और सम्मान मिलता है। पर्यावरण संरक्षण के साथ ये वृक्ष सदैव सुख और समृद्धि लाते हैं, जो शाश्वत धर्म के रूप में जाना जाता है। आइये, यजुर्विद संहिता के इन सूत्रों की विस्तार से व्याख्या देखते हैं।

याज्यात्विषा त्रिवेणी व्याख्या (संस्कृत):

नगरीय वनेषुस्थिताः वृक्षलताः केवलंसौन्दर्यं न ददति, अपितु शरीरस्यस्वास्थ्यंवर्धयन्ति। यथा प्रतिपादितं आधुनिकविज्ञानज्ञानेन, वृक्षाः वायुमलिनतांनाशयन्ति, कार्बणडाइऑक्साइडं शोषयन्ति, तथा नाइट्रोजनडाइऑक्साइडं, सल्फरडाइऑक्साइडं च विशोधयन्ति। एतादृशेषुनगरेषुवृक्षलतावनानिप्राविष्ट्वाशुद्धवायुः लभ्यते। वैज्ञानिकाः प्रतिपादयन्तियत्एवमुपनतंवनानुभवंकृत्वामानवः मनसः शान्तिंहृदयस्वास्थ्यं च लभते। वृक्षाः शरीरंदीर्घायुष्यमपिकुर्वन्ति, हृदयगमनस्यसुधारं, रुधिरचापस्यस्थिरीकरणं च कुर्वन्ति।

'हरितव्यायामः' यत्रवनेषुव्यायामः वापथदर्शनंक्रियते, तेन न केवलंतनुः अपि तुमनः अपि स्वस्थंभवति। शास्त्रेषु उक्तंयत्वृक्षाणां निकटेसमयंयापयित्वातनुविकासः, सन्तुलनं च साध्यते। इदंशास्त्रीयाधारितंयत् नगरीय वृक्षलता वनानिमानवजीवन स्यस्वास्थ्यवर्धनार्थं अत्यन्तमहत्वपूर्णानिभवन्ति।

एवं वृक्षलताःनगरेषुस्थिताः न केवलं शारीरिक स्वास्थ्यंवर्धयन्ति, अपितु सामाजिकसन्तुलनं, सांस्कृतिकसंरक्षणं च ददति। वृक्षाःसंवादं, विश्रान्तिं च सहजनयन्ति। तेचिरस्थायिप्रियत्वंवर्धयन्ति, यत्रव्यक्तिः आत्मानंप्रकृतिसंयुक्तंपश्यति, मनसः प्रसन्नतांलभते। वृक्षलताः पर्यावरणसंरक्षणे अपि प्रमुखंकर्तुंशक्नुवन्ति, यत्ताःकार्बणनाशिनः, वायुनिर्मलकर्त्र्यः च सन्ति। तेनवृक्षलतावनानिकेवलंसौन्दर्यं न ददति, अपितु आरोग्यमायुः च प्रददाति।

अधुना वैज्ञानिकाः प्रतिपादयन्तियत्वृक्षाः न केवलंस्वावलम्बनंवर्धयन्ति, अपि तु सामाजिक-पर्यावरणीय संतुलनं च स्थापयन्ति। वृक्षलतायाः समृद्धिः मानवजीवनस्यशाश्वतधर्मस्यसूचिकाभवति। वृक्षलताः आरोग्यायमनसः सुखाय च प्रतिष्ठिताभवन्ति। वृक्षरक्षणं पर्यावरणसंरक्षणाय अत्यावश्यकं अस्ति, यतोवायुमलिनतायानिवारणं च भवति। हरितंप्रतिष्ठं यदा नगरेषुक्रियते, तदा सर्वहिताय सुदीर्घकालिकपरिणामः सिद्ध्यति।

याज्यात्विषा त्रिवेणी व्याख्या (हिंदी):

नगरीय वनों में स्थित वृक्ष और लताएँ केवल सौंदर्य प्रदान नहीं करतीं, बल्कि शरीर के स्वास्थ्य को भी बढ़ाती हैं। जैसा कि आधुनिक विज्ञान में प्रतिपादित किया गया है, वृक्ष वायु की अशुद्धियों को नष्ट करते हैं, कार्बन डाइऑक्साइड को अवशोषित करते हैं, और नाइट्रोजन डाइऑक्साइड तथा सल्फर डाइऑक्साइड को शुद्ध करते हैं। इस प्रकार के नगरों में वृक्ष-लताओं वाले वन शुद्ध वायु प्रदान करते हैं। वैज्ञानिक बताते हैं कि इस प्रकार के वन अनुभव से मनुष्य को मानसिक शांति और हृदय स्वास्थ्य की प्राप्ति होती है। वृक्ष शरीर को दीर्घायु बनाते हैं, हृदय की कार्यक्षमता में सुधार करते हैं और रक्तचाप को स्थिर रखते हैं।

'हरित व्यायाम' अर्थात् वनों में व्यायाम या पदयात्रा से न केवल शरीर स्वस्थ होता है, बल्कि मन भी शांत और सुदृढ़ होता है। शास्त्रों में कहा गया है कि वृक्षों के निकट समय व्यतीत करने से शारीरिक विकास और संतुलन प्राप्त होता है। यह शास्त्र सम्मत है कि नगरीय वृक्ष और लताएँ मानव जीवन के स्वास्थ्यवर्धन के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण हैं।

> **वनानुभव से मन की शांति, हर्ष, सुख, संतोष, आनंद, प्रसन्नता और आत्मसंतोष की प्राप्ति होती है। हृदय की शक्ति बढ़ती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता और श्वसन शक्ति में वृद्धि होती है, और रक्तचाप का शमन होता है। गहरी नींद की प्राप्ति होती है, संधिवात का शमन होता है, मानसिक शक्ति बढ़ती है और अवसाद का शमन होता है। ऊर्जा, उत्साह और स्मृति में वृद्धि होती है।**

इसी प्रकार, नगरों में स्थित वृक्ष और लताएँ न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार करती हैं, बल्कि सामाजिक संतुलन और सांस्कृतिक संरक्षण भी प्रदान करती हैं। वृक्ष संवाद और विश्रांति को सहज रूप से उत्पन्न करते हैं। वे चिरस्थायी प्रेम को बढ़ाते हैं, जहाँ व्यक्ति स्वयं को प्रकृति से जुड़ा हुआ महसूस करता है और मानसिक प्रसन्नता प्राप्त करता है। वृक्ष-लताएँ पर्यावरण संरक्षण में भी मुख्य भूमिका निभाती हैं क्योंकि वे कार्बन का नाश करती हैं और वायु को शुद्ध करती हैं। इस प्रकार, वृक्ष-लताओं के वन केवल सौंदर्य नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और दीर्घायु भी प्रदान करते हैं।

आधुनिक वैज्ञानिक यह भी बताते हैं कि वृक्ष न केवल आत्मनिर्भरता को बढ़ाते हैं, बल्कि सामाजिक-पर्यावरणीय संतुलन को भी स्थापित करते हैं। वृक्ष-लताओं की समृद्धि मानव जीवन के शाश्वत धर्म का प्रतीक है। वृक्षों को स्वास्थ्य और मानसिक शांति के लिए प्रतिष्ठित किया गया है। वृक्षों का संरक्षण पर्यावरण संरक्षण के लिए अत्यावश्यक है, क्योंकि वे वायु की अशुद्धियों का निवारण करते हैं। जब नगरों में हरियाली और वृक्षारोपण किया जाता है, तो इसका दीर्घकालिक परिणाम सभी के हित में सिद्ध होता है।

याज्यात्विषा त्रिवेणी व्याख्या (English): Trees and plants in urban forests not only provide beauty but also enhance physical health. As modern science has indicated, trees remove air pollution, absorb carbon dioxide, and purify nitrogen dioxide and sulfur dioxide. In cities with such tree-plant-filled forests, clean air becomes accessible. Scientists have also shown that through such forest experiences, humans attain mental peace and heart health. Trees contribute to longevity, improve heart function, and stabilize blood pressure.

"Green exercise," where one engages in physical activity or walks in the forest, not only benefits the body but also keeps the mind healthy and calm. Scriptures mention that spending time near trees leads to physical development and balance. Scientifically, it is evident that urban tree-filled forests are crucial for enhancing human health.

Similarly, trees and plants in cities not only improve physical health but also provide social balance and cultural preservation. Trees naturally foster communication and relaxation. They enhance a lasting sense of connection, where individuals feel united with nature, finding mental happiness and long-term well-being. Trees and plants also play a key role in environmental conservation, as they absorb carbon and purify the air. Thus, tree-filled forests in cities not only offer beauty but also contribute to health and longevity.

Modern scientists also emphasize that trees not only promote self-reliance but also help establish social-environmental balance. The flourishing of trees symbolizes the eternal principle of human life. Trees are established for health and mental well-being. Protecting trees is crucial for environmental preservation, as they remove air pollutants. When greenery and tree planting are undertaken in cities, it leads to long-term benefits that serve the welfare of all.

यजुर्विद संहिता का यह सूत्रवनानुभव की फलश्रुतिको स्पष्ट कर देता है: वनानुभवेनचित्तशान्तिः हर्षसुखसन्तोषानन्दप्रसन्नताआत्मसन्तोषः च। हृदयबलवृद्धिः व्याधिक्षमत्वंश्वसनसामर्थ्यवृद्धिःरक्तदाबशमनम्। निद्रासिद्धिः संधिवातशान्तिःमानसिकशक्तिवृद्धिःअवसादशमनम् च। जठराग्निवृद्धिः त्वक्स्वास्थ्यवृद्धिः चर्मरोगशान्तिः स्नायुव्याधिशमनम् च। ऊर्जा संवर्धनम्उत्साहवर्धनम्स्मृतिवर्धनम् च।

याज्यात्विषा त्रिवेणी व्याख्या (हिंदी): वनानुभव से मन की शांति, हर्ष, सुख, संतोष, आनंद, प्रसन्नता और आत्मसंतोष की प्राप्ति होती है। हृदय की शक्ति बढ़ती है, रोग प्रतिरोधक क्षमता और श्वसन शक्ति में वृद्धि होती है, और रक्तचाप का शमन होता है। गहरी नींद की प्राप्ति होती है, संधिवात का शमन होता है, मानसिक शक्ति बढ़ती है और अवसाद का शमन होता है। पाचन शक्ति में वृद्धि होती है, त्वचा का स्वास्थ्य सुधरता है, चर्मरोग और स्नायु संबंधी विकारों का शमन होता है। ऊर्जा, उत्साह और स्मृति में वृद्धि होती है।

याज्यात्विषा त्रिवेणी व्याख्या (English): The Forest Experience leads to mental peace, joy, happiness, contentment, bliss, cheerfulness, and self-contentment. It increases heart strength, enhances disease resistance and immunity, respiratory capacity, and alleviates blood pressure. One attains restful sleep, relief from arthritis, improved mental strength, and relief from depression. Digestive fire improves, skin health is enhanced, and skin diseases and nerve disorders are alleviated. Energy, enthusiasm, and memory are all enhanced.

अंत में, यजुर्विद संहिताका यह सूत्र बहुत महत्वपूर्ण है: सुखमूलंस्वात्मसमाजप्रकृतिसंयोगः ततोत्रयस्यरक्षणंसंवर्धनं च। अर्थात् स्वयं अपने साथ, समाज, और प्रकृति के साथ सार्थक संबंध ही सुख का मूल है। ये तीनों आनंद के मूल इसलिए हैं क्योंकि: प्रकृतिसंयोगः सारः समाजः पुष्टिकारकः। आत्मैक्यंपरमंतत्त्वंनित्यानन्दप्रदं सदा।। प्रकृति के साथ जुड़ाव सार्थक और महत्वपूर्ण है, समाज के साथ जुड़ाव पोषण और विकासकारी होता है, और आत्मा के साथ एकत्व ही परम सत्य है, जो सदा नित्य आनंद प्रदान करने वाला है।

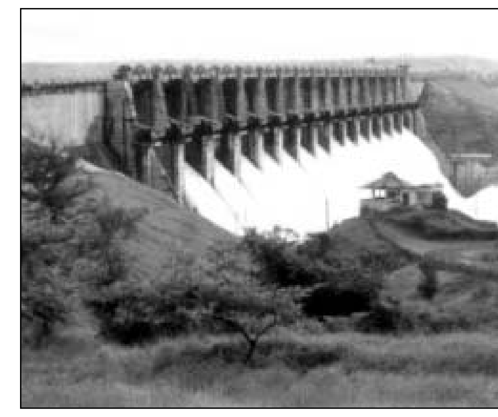
–अतिथि सम्पादक,
डॉ. दीप नारायण पाण्डेय
(भारतीय वन सेवा से सेवानिवृत्त; वर्तमान में राष्ट्रीयआयुर्वेद संस्थान सहित अनेक विश्वविद्यालयों में विजिटिंग प्रोफेसर)
(यह लेखक के निजी विचार हैं और 'सार्वभौमिक कल्याण के सिद्धांत' से प्रेरित हैं)

वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान बना प्रकृति, जनजाति और जनचेतना की त्रिवेणी

सुश्री नवधा परदेशी

राजस्थान के दक्षिणी छोर पर बसा प्रतापगढ़ जिला अपने नैसर्गिक सौंदर्य और समृद्ध जैव विविधता के लिए विशेष पहचान रखता है। यहां की घाटियां, सीतामाता वन्यजीव अभ्यारण्य की वनसंपदा, भंवर सेमला बाँध, जाखम बाँध, दीपेश्वर तालाब, माही बेकवाटर्स और बावड़ी जैसे जलस्त्रोत और जनजातीय संस्कृति मिलकर एक ऐसा अद्भुत संगम रचती हैं, जिसे यदि संवारा जाए तो यह क्षेत्र देश के प्रमुख पर्यटन स्थलों में अपना विशिष्ट स्थान बना सकता है।

इस संभावना को धरातल पर उतारने के लिए राज्य सरकार निरंतर प्रयत्नशील है। मुख्यमंत्री भजनलाल शर्मा की दूरदर्शी सोच के तहत आदिवासी पर्यटन को बढ़ावा देने के लिए वर्ष 2025-26 के बजट में 100 करोड़ रुपये से 'ट्राइबल टूरिस्ट सर्किट' की घोषणा की गई। यह घोषणा जनजातीय मूल्यों, संस्कृति और परंपरा को सम्मान देने का एक सशक्त प्रयास है। क्षेत्र में पर्यटन के विकास के लिए प्रकृति को सहजना अत्यंत जरुरी है इसी सोच के साथ 'वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान' न केवल एक अभियान रहा, बल्कि यह एक जनक्रांति बन गया। जैसे ही 5 जून को यह अभियान प्रारंभ हुआ, कांठल की धरा ने एक नई ऊर्जा के साथ करवट ली। पहले ही दिन से आमजन, जनप्रतिनिधि और सरकारी कर्मचारी एक साथ मिलकर नालियों की सफाई करते, पौधारोपण करते, पुरानी बावड़ियों को संवारते हुए दिखे। यह दृश्य साक्षात् उस प्राचीन रिश्ते को पुनर्परिभाषित करने जैसा था जो मानव और प्रकृति के बीच जन्मों से रहा है। पर्यटन की संभावनाओं को वास्तव में साकार करने के लिए आवश्यक है कि संबंधित क्षेत्र स्वच्छता की दृष्टि से दुरुस्त हो और पर्यावरणीय संतुलन बनाए रखा जाए। स्वच्छ वातावरण न केवल पर्यटकों को आकर्षित करता है, बल्कि स्थानीय लोगों की जिम्मेदारी और जागरूकता का परिचायक भी होता है।



इस अभियान के दौरान जब विभिन्न विभागों और ग्रामवासियों ने मिलकर वर्षों से उपेक्षित जल स्त्रोतों, नालियों और सार्वजनिक स्थलों की सफाई की, तो उसका प्रभाव केवल भौतिक नहीं था। 'पूर्व एवं पश्चात' छवियां केवल फ़ोटो नहीं हैं, वे उस मानसिकता की झलक हैं जिसने हम क्यों करें की सोच से यह हमारा कर्तव्य है तक का परिवर्तन कर दिखाया। जब वंदे गंगा और हरियालो राजस्थान के तहत बिखरे पत्तों की जगह हरीतिमा लेगी तब असल में विकास की परिभाषा गढ़ी जाएगी। यह जन आंदोलन केवल सफाई और पौधारोपण का कार्य नहीं है – यह एक चेतना है, एक प्रेरणा है, जो आने वाली पीढ़ियों के लिए सतत विकास और प्रकृति-संरक्षण का मार्ग प्रशस्त करेगा।

प्रतापगढ़ जैसे जनजातीय जिले के लिए यह विशेष महत्व रखता है, जहां सदियों से मानव और प्रकृति का प्रेम अटूट रहा है। इस अभियान ने न केवल पर्यावरणीय चेतना को पुनर्जीवित किया बल्कि यह भी सिद्ध किया कि विकास केवल कंक्रीट और शहरीकरण से नहीं होता – वह तब होता है जब जनजातीय अस्मिता, लोकसंस्कृति और प्राकृतिक संसाधनों को केंद्र में रखकर योजनाएं बनाई जाएं। आज जब राजस्थान सरकार राज्य की पहचान को नए दृष्टिकोण से परिभाषित करना चाहती हैं, तो हमें इसे केवल सूखे प्रदेश या रेगिस्तानी भूभाग के रूप में नहीं, बल्कि एक ऐसे राज्य के रूप में देखना होगा, जिसने पर्यावरणीय संतुलन, जनजाति अस्मिता और सरकार की सहभागिता को एक नई परिभाषा दी है। राज्य सरकार का यह प्रयास केवल अभियान नहीं बल्कि जनचेतना को जगाने वाला एक ऐतिहासिक कदम है। यही वह दृष्टिकोण है, जो 'वंदे गंगा' जैसे अभियानों को सिर्फ सरकारी कदम नहीं, बल्कि जन-आंदोलन, जन-संवाद और जन-संवेदन का प्रतीक बनाता है।

स्थानीय भागीदारी से वैश्विक लक्ष्यों तक-

'वंदे गंगा जल संरक्षण जन अभियान' केवल जल संरक्षण तक सीमित नहीं है, बल्कि इसका प्रभाव बहुआयामी है और यह संयुक्त राष्ट्र संघ के सतत विकास लक्ष्यों (SDGs) से गहराई से जुड़ा हुआ है। यह पहल SDG-6 (सभी के लिए स्वच्छ जल और स्वच्छता सुनिश्चित करना, SDG-13 (क्लाइमेट एक्शन) के तहत यह जलवायु परिवर्तन के प्रभावों को कम करने, SDG-15 (स्थल आधारित पारिस्थितिक तंत्र का संरक्षण) के प्रति राज्य की प्रतिबद्धता दर्शाता है। इसके अलावा जब स्थानीय समुदाय स्वयं श्रमदान और पौधारोपण जैसे कार्यों में भाग लेते हैं, तो यह SDG-11 (स्थायी शहर और समुदाय) तथा SDG-17 (लक्ष्यों की प्राप्ति हेतु साझेदारी) को भी मजबूती प्रदान करता है। इस प्रकार, यह स्पष्ट है कि वंदे गंगा अभियान एक दूरदर्शी प्रयास है, जो न केवल वर्तमान समस्याओं का समाधान करता है, बल्कि भविष्य की सतत और समावेशी प्रगति का मार्ग भी प्रशस्त करता है।

–सुश्री नवधा परदेशी,
सहायक जनसम्पर्क अधिकारी,
प्रतापगढ़
सूचना एवं जनसंपर्क विभाग,
राजस्थान

कैंसर से बचाव और उपचार में योग की भूमिका

अशोक कुमार

अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस की बहुत-बहुत बधाई! योग के माध्यम से स्वास्थ्य और शांति का प्रसार हो !योग कैंसर का सीधा इलाज नहीं है, लेकिन यह कैंसर से बचाव और उपचार के दौरान होने वाली समस्याओं को कम करने में बहुत सहायक हो सकता है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर सकारात्मक प्रभाव डालता है।

कैंसर से बचाव में योग की भूमिका:–

तनाव कम करना: योग तनाव और अवसाद को कम करने में मदद करता है। तनाव कोर्टिसोल हार्मोन के स्तर को बढ़ाता है, जो प्रतिरक्षा प्रणाली को कमजोर कर सकता है और नींद में गड़बड़ी पैदा कर सकता है। योग से तनाव कम होने पर प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है।

बेहतर नींद: योग नींद की गुणवत्ता में सुधार करता है, जो समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। अच्छी नींद शरीर को खुद को ठीक करने और मजबूत बनाने में मदद करती है।

स्वस्थ जीवनशैली: योग एक अनुशासित जीवनशैली को बढ़ावा देता है, जिसमें स्वस्थ आहार और नियमित शारीरिक गतिविधि शामिल है। ये सभी कारक कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करना: योग के अभ्यास से शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, जिससे शरीर बीमारियों से लड़ने में बेहतर ढंग से सक्षम होता है।

शरीर का डिटॉक्सिफिकेशन: कुछ योग अभ्यास और प्राणायाम शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने में मदद करते हैं, जो कैंसर के जोखिम को कम कर सकते हैं।

कैंसर उपचार में योग की भूमिका:

कैंसर के उपचार के दौरान, योग रोगियों को कई तरह से लाभ पहुंचा सकता है:–

साइड इफेक्ट्स का प्रबंधन: कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी जैसे उपचारों के कारण थकान, दर्द, मतली, चिंता, अवसाद, नींद की समस्या और मूड स्विंग्स जैसे दुष्प्रभाव हो सकते हैं। योग इन लक्षणों को कम करने में मदद कर सकता है।

शारीरिक शक्ति और लचीलापन: कैंसर और उसके उपचार से शरीर कमजोर हो सकता है। योग शरीर में लचीलापन, शक्ति और संतुलन में सुधार करने में मदद करता है।

मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन: कैंसर का निदान और उपचार मानसिक रूप से बहुत चुनौतीपूर्ण होता है। योग ध्यान और श्वास अभ्यास के माध्यम से रोगियों को मानसिक शांति और भावनात्मक संतुलन प्राप्त करने में मदद करता है।

दर्द प्रबंधन: योग दर्द सहने की क्षमता को बढ़ा सकता है और दर्द निवारक दवाओं पर निर्भरता को कम करने में मदद कर सकता है।

लसीका परिसंचरण में सुधार: कोमल योग मुद्राएँ लसीका परिसंचरण को बढ़ावा दे सकती हैं, सूजन को कम कर सकती हैं और समग्र उपचार को बढ़ावा दे सकती हैं।

कैंसर के मरीजों के लिए कुछ लाभकारी योगासन और प्राणायाम:

विशेषज्ञों की सलाह के अनुसार, कैंसर के मरीजों को अपनी शारीरिक क्षमता और स्थिति के अनुसार योग का अभ्यास करना चाहिए। कुछ सामान्य रूप से सुझाए गए आसन और प्राणायाम हैं:

कपालभातिः यह प्राणायाम विभिन्न प्रकार के कैंसर से निजात दिलाने में सहायक माना जाता है, और यह लिवर के स्वास्थ्य और तनाव कम करने में भी मदद करता है।

अनुलोम-विलोम: यह भी कैंसर के रोगियों के लिए बहुत फायदेमंद माना जाता है, और मानसिक शांति प्रदान करता है।

शीतली और शीतकारी प्राणायाम: कीमोथेरेपी और रेडियोथेरेपी के कारण शरीर में उत्पन्न अधिक गर्मी को शांत करने के लिए ये प्राणायाम फायदेमंद हैं।

भुजंगासन: यह लंग कैंसर के लिए सहायक है।

उत्तान पादासन: पेट के कैंसर और आंतों के कैंसर के लिए फायदेमंद।

योग को कभी भी आधुनिक चिकित्सा उपचार के विकल्प के रूप में नहीं देखना चाहिए, बल्कि इसे पूरक चिकित्सा के रूप में प्रयोग किया जाना चाहिए। कैंसर के मरीजों को कोई भी योगाभ्यास शुरू करने से पहले अपने चिकित्सक और एक योग्य योग प्रशिक्षक से सलाह लेनी चाहिए। उनकी शारीरिक स्थिति के अनुसार ही योगासन का चुनाव करना चाहिए। शुरूआत में हल्के और धीमी गति वाले योग से करें और धीरे-धीरे अपनी क्षमता बढ़ाएं। अपने शरीर की ज़रूरतों को समझें और उस गति से आगे बढ़ें जो आपके लिए आरामदायक हो।

संक्षेप में, योग कैंसर के रोगियों के लिए शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को बढ़ावा देने का एक शक्तिशाली उपकरण हो सकता है, जिससे वे उपचार के दुष्प्रभावों का सामना करने और बेहतर जीवन गुणवत्ता बनाए रखने में सक्षम होते हैं।

–अशोक कुमार,
विभागाध्यक्ष राजस्थान
विश्वविद्यालय जयपुर

काम का अनुभव नहीं होने पर व्यावसायिक प्रशिक्षकों की नियुक्ति रद्द

राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद की आयुक्त अनुपमा जोरवाल ने निर्देश जारी किए

- **स्कूल शिक्षा परिषद ने करीब 10 फर्मो के जरिए संविदा पर वोकेशनल टीचर्स की नियुक्ति की थी, इनमें योग्यता के बजाय मिलीभगत कर अयोग्य को संविदा पर नियुक्ति देने की शिकायत थी**
- **कई शिक्षकों को तो कंप्यूटर का काम नहीं आता था, मगर शिफारिशें हाईलेवल की थी**

बीकानेर, (निसं)। योग्यता के निर्धारित मानकों की अनदेखी कर जिले के 169 स्कूलों सहित प्रदेश के लगभग 2900 स्कूलों में संविदा पर लगाए गए व्यावसायिक प्रशिक्षकों की नियुक्ति को रद्द कर दिया है। राजस्थान स्कूल शिक्षा परिषद की आयुक्त अनुपमा जोरवाल ने इस संबंध में निर्देश जारी किए हैं।

जानकारी के अनुसार स्कूल शिक्षा परिषद ने करीब 10 फर्मो के जरिए संविदा पर वोकेशनल टीचर्स की नियुक्ति की थी। इनमें योग्यता के बजाय मिलीभगत कर अयोग्य को संविदा पर नियुक्ति देने की शिकायत थी। कई शिक्षकों को तो कंप्यूटर का काम नहीं आता था। मगर शिफारिशें हाईलेवल की थी।

कई स्कूलों के प्रशासन ने शिक्षा विभाग को लिखकर देने की तैयारी कर ली थी कि लगाए गए वोकेशनल ट्रेनर काम के नहीं है। विभाग को भी शिकायत मिली कि स्कूलों में व्यवसायिक प्रशिक्षकों को नियुक्ति दिलाने के लिए दलाल अभ्यर्थियों को ठेके पर नौकरी लगाने की गारंटी देकर डेढ़ से दो लाख रुपए तक वसूल रहे हैं। बताया जा रहा है कि इस प्रकरण में एक ऑडियो भी वायरल हुआ है, जिसने इस योजना और स्कूल शिक्षा परिषद की व्यवस्थाओं पर सवाल खड़े कर दिए हैं।

राशिफल रविवार 22 जून, 2025

पंडित अनिल शर्मा

आषाढ़ मास, कृष्ण पक्ष, द्वादशी तिथि, रविवार, विक्रम संवत 2082, भरणी नक्षत्र सायं 5:39 तक, सुकर्मा योग सायं 4:57 तक, कौलव करण दिन 2:55 तक, चन्द्रमा आज रात्रि 11:04 से वृष राशि में संचार करेगा।

ग्रह स्थिति: सूर्य-मिथुन, चन्द्रमा-मेष, मंगल-सिंह, बुध-मिथुन, गुरू-मिथुन, शुक्र-मेष, शनि-मीन, राहु-कुम्भ, केतु-सिंह राशि में।

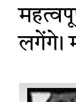
आज राजयोग सूर्योदय से सायं 5:39 तक है। त्रिपुष्कर योग सायं 5:39 से रात्रि 1:22 तक है। आज योगिनी एकादशी व्रत (वैष्णवों) है। बुध कर्क राशि में रात्रि 9:33 पर प्रवेश करेगा। आज से राष्ट्रीय आषाढ़ मास आरम्भ होगा।

श्रेष्ठ चौघड़िया: चर 7:20 से 9:03 तक, लाभ-अमृत 9:03 से 12:28 तक, शुभ 2:11 से 3:54 तक।

राहूकाल: 4:30 से 6:00 तक। सूर्योदय 5:38, सूर्यास्त 7:19

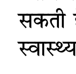
मेष

व्यक्तिगत प्रयासों से वर्तमान समस्या का समाधान हो सकता है। आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्य योजनानुसार बनने लगेंगे। मानसिक तनाव से राहत मिलेगी।



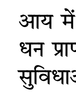
वृष

आज अनर्गल कार्यों में समय खराब हो सकता है। व्यक्तिगत खर्चों में अनावश्यक वृद्धि हो सकती है। मन में असंतोष बना रहेगा। स्वास्थ्य खराब हो सकता है।



मिथुन

आर्थिक/वित्तीय मामलों के लिए दिन अच्छा रहेगा। आय में वृद्धि होगी। संभावित स्त्रोत से धन प्राप्त होगा। घर-परिवार में सुख-सुविधाओं पर धन खर्च हो सकता है।

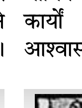


कर्क

अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। नवीन कार्यों में उचित सफलता मिलेगी।

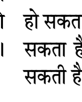
सिंह

धार्मिक-मांगलिक कार्यों में भाग ले सकते हैं। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। नवीन कार्यों के संबंध में सकारात्मक आश्वासन प्राप्त होंगे।



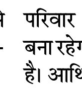
कन्या

चन्द्रमा अष्टम भाव में शुभ नहीं है। शुभ कार्यों में व्यवधान हो सकता है। आवश्यक कार्यों में विलम्ब हो सकता है। आर्थिक मामलों में परेशानी हो सकती है। यात्रा में दुर्घटना का भय है।



तुला

परिवार में शुभ-मांगलिक कार्य सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। धार्मिक स्थान की यात्रा संभव है। आर्थिक स्थिति में सुधार होगा।

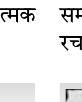


वृश्चिक

अपने अति आवश्यक और महत्वपूर्ण कार्यों को प्राथमिकता से करने का प्रयास करें। कार्य शीघ्रता/सुगमता से सम्पन्न हो सकते हैं। विवादित मामलों से राहत मिल सकती है।

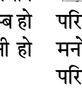
धनु

परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं। परिवार में आपसी सहयोग-समन्वय बना रहेगा। आज समय रचनात्मक कार्यों में व्यतीत होगा।



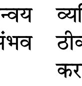
मकर

घर-परिवार में अतिथियों का आगमन बना रहेगा। परिवार में उत्सव जैसा माहौल रहेगा। मनोरंजन के कार्यक्रम बन सकते हैं। परिवार में सुख-सुविधाएं बढ़ेगी।



कुंभ

महत्वपूर्ण कार्यों से संबंधित वार्ता सफल रहेगी। प्रतिष्ठित व्यक्तियों से संपर्क बनेंगे। आर्थिक स्थिति ठीक रहेगी। परिवार में मन को प्रसन्न करने वाले संदेश प्राप्त होंगे।



मीन

आर्थिक कारणों से अटके हुए कार्य बनने लगेंगे। अटका हुआ धन प्राप्त होगा। महत्वपूर्ण कार्यों में उचित सफलता मिलेगी। घर-परिवार में धार्मिक-सामाजिक समारोह सम्पन्न हो सकते हैं।