



**MINISTRY OF AYUSH COMPILED MEDIA REPORT**  
**21 Dec, 2024 – 22 Dec, 2024**

 **Total Mention 122**

 <b>Print</b>	<b>Financial</b>	<b>Mainline</b>	<b>Regional</b>	<b>Periodical</b>
<b>24</b>	<b>2</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>N/A</b>

 <b>Online</b>
---

**98**

 Print

No	Newspaper	Headline	Edition	Pg
1.	The Economic Times	India-Middle East Economic Corridor to Give New Direction to World: Modi	Chandigarh	1, 2
2.	The Economic Times	India-Middle East Eco Corridor to Give New Direction to World: PM	Jaipur + 1	1, 2
3.	The Times of India	Severe shortages in Maha public health system: CAG	Pune + 1	14
4.	The Times of India	Rise of Zen Gen: Why young folk are embracing meditation	Delhi	15
5.	Hindustan Times	HC REJECTS YOGA INSTRUCTORS' PLEA FOR BONUS MARKS IN AYUSH DEPT RECRUITMENT	Jaipur	2
6.	Hindustan Times	UNION MoS: AAP GOVT PUSHING FOR POOR HEALTH CARE SCHEME IN DELHI	Delhi	5
7.	The Sunday Standard	Of New health Resolutions	Delhi	5
8.	Pune Mirror	Staff crunch in healthcare: GAG	Pune	7
9.	The New Indian Express	Of New Health Resolutions	Bengaluru	5
10.	The New Indian Express	VIPARITA KARANI VARIATION	Chennai	2
11.	The Hindu	36 crore beneficiaries verified under PM-JAY, says Minister	Mumbai + 1	10
12.	The Pioneer	ED searches at hospitals led to seizure of Rs 88 lakh	Hyderabad	5
13.	The Morning Standard	Fit Bit	Delhi	2
14.	Punjab Kesari	World Meditation Day was celebrated at Maharani Farm in the presence of founder Muni Pranamya Sagar ...	Jaipur	6
15.	Punjab Kesari	Please pay attention	Jaipur	12
16.	Dina Malar	Dina Malar Nalam	Chennai	4
17.	Dina Malar	Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...	Chennai	11
18.	Dainik Bhaskar	Devnani got the test done to know the nature of the body	Jaipur	10
19.	Aaj Samaj	Har koi vyakti meditation ko avashya banaye apni dincharya ka hissa	Delhi	1
20.	Dina Karan	Balaji Medical College organizes National Conference for Allopathic AYUSH Doctors, with participatio...	Chennai	13

21.	The Hindu Tamil	Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...	Chennai	3
22.	Malai Malar	Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...	Chennai	7
23.	Vishvavani	How is hair care in Ayurveda	Bengaluru	7
24.	Amar Ujala	Farzee ayushman card mamale mein ed ne hospitals mein mare chape 88 lakh jabat	Chandigarh	7

The Economic Times • 22 Dec • Ministry of Ayush

## India-Middle East Economic Corridor to Give New Direction to World: Modi

1, 2 • PG

437 • Sqcm

150891 • AVE

61.91K • Cir

Middle Left,Top Left

Chandigarh

### India-Middle East Eco Corridor to Give New Direction to World: PM



Prime Minister Narendra Modi praised India and Kuwait's strong commercial connections dating back to the 19th century, as well as India-Middle East Economic Corridor as an idea that provided the globe with new direction. **Dipanjan Roy Chaudhury** reports.

PM RECALLS CENTURIES-OLD CONNECTION BETWEEN INDIAN & KUWAITI TRADERS

# India-Middle East Economic Corridor to Give New Direction to World: Modi

Dipanjn Roy Chaudhury

**New Delhi:** Prime Minister Narendra Modi praised India and Kuwait's strong commercial connections dating back to the nineteenth century, as well as IMEEC as an idea that provided the globe with new direction.

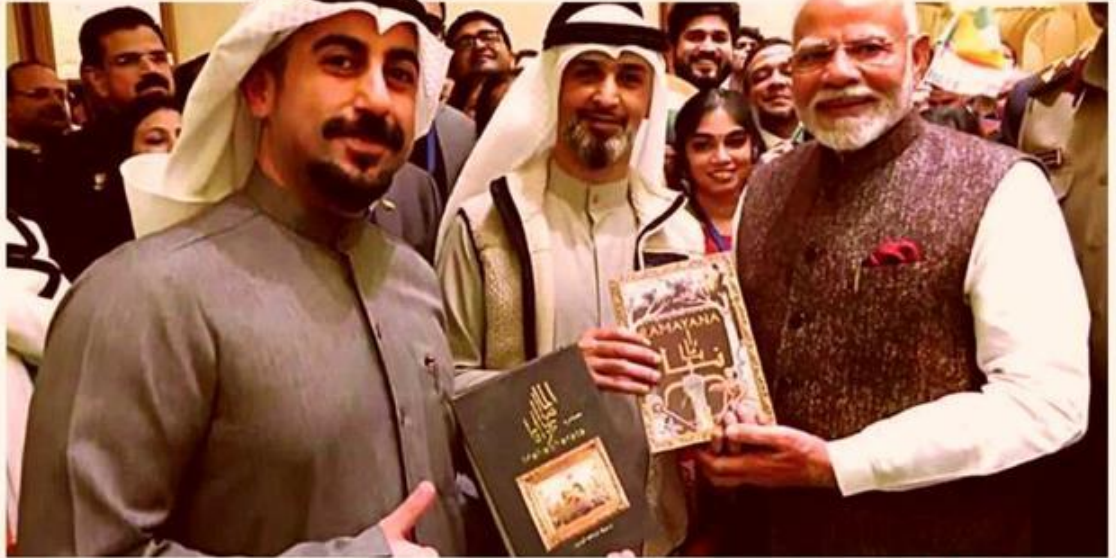
Addressing the Indian diaspora in Kuwait City, Modi reflected on the two nations' common ambitions, Viksit Bharat and New Kuwait, and emphasised that there were several potential for India and Kuwait to collaborate. India's skill sets and creativity might lead to new collaborations between the two nations.

He said that Ayurveda was assisting the globe with wellbeing while underlining India's contributions to the world in terms of science and innovation.

He told the Indian diaspora during the 'Hala Modi' event that even in the 19th century Kuwait and India had robust trade relations.

"We share the same sea, we share affection, trade and most importantly sensibilities," he added.

"India's traditional medicine - Ayurveda and our Ayush products are prospering the World's wellness. Our knowledge system from Nalanda to IITs is providing strength to the World's knowledge system. Last



PM Modi meets Ramayana and Mahabharata Arabic translator Abdullah Al Baroun and publisher AL Al Nesef -ANI

year, during the G-20 summit, the India-Middle East-Europe Economic Corridor was announced, this corridor is going to give a new direction to the world," he said.

In his address at the 'Hala Modi' event, Modi invited the Indian diaspora members to come visit India and experience the festival season, the Kumbh mela and Republic Day. He also encouraged them to promote travelling to India to Kuwaiti citi-

zens as well.

He stated that India had become digitally smart and this was only the beginning.

Speaking about the partnership between the two countries, Modi addressed the need for 'skill, innovation, technology and manpower' and how India is working towards providing that in partnership with countries like Kuwait, as well as other nations like Italy.

Taking a jibe at the previous governments, Modi stated that though his flight till Kuwait took only 4 hours, it had taken an Indian PM 43 years to reach the nation.

Modi also visited a labour camp in Mina Abdullah area of Kuwait with a workforce of around 1500 Indian nationals. He interacted with a cross-section of Indian workers from different States of India and enquired about their well-being.



The Economic Times • 22 Dec • Ministry of Ayush  
India-Middle East Eco Corridor to Give New Direction to World: PM

1, 2 • PG

437 • Sqcm

67792 • AVE

33.32K • Cir

Middle Left,Top Left

Jaipur • Delhi

## India-Middle East Eco Corridor to Give New Direction to World: PM



Prime Minister Narendra Modi praised India and Kuwait's strong commercial connections dating back to the 19th century, as well as India-Middle East Economic Corridor as an idea that provided the globe with new direction. **Dipanjan Roy Chaudhury** reports.

PM RECALLS CENTURIES-OLD CONNECTION BETWEEN INDIAN & KUWAITI TRADERS

# India-Middle East Economic Corridor to Give New Direction to World: Modi

Dipanjn Roy Chaudhury

**New Delhi:** Prime Minister Narendra Modi praised India and Kuwait's strong commercial connections dating back to the nineteenth century, as well as IMEEC as an idea that provided the globe with new direction.

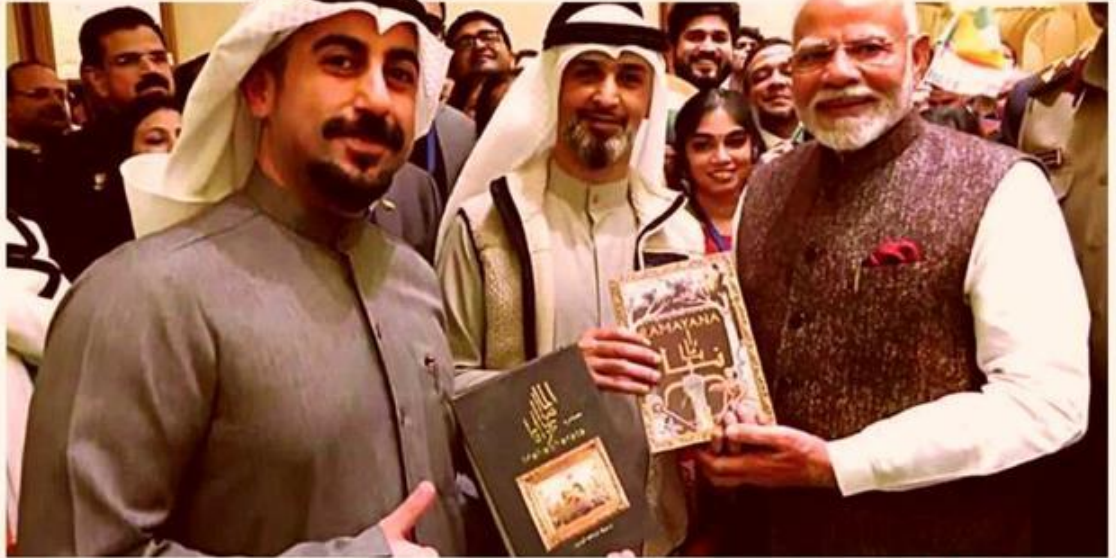
Addressing the Indian diaspora in Kuwait City, Modi reflected on the two nations' common ambitions, Viksit Bharat and New Kuwait, and emphasised that there were several potential for India and Kuwait to collaborate. India's skill sets and creativity might lead to new collaborations between the two nations.

He said that Ayurveda was assisting the globe with wellbeing while underlining India's contributions to the world in terms of science and innovation.

He told the Indian diaspora during the 'Hala Modi' event that even in the 19th century Kuwait and India had robust trade relations.

"We share the same sea, we share affection, trade and most importantly sensibilities," he added.

"India's traditional medicine - Ayurveda and our Ayush products are prospering the World's wellness. Our knowledge system from Nalanda to IITs is providing strength to the World's knowledge system. Last



PM Modi meets Ramayana and Mahabharata Arabic translator Abdullah Al Baroun and publisher AL Al Nesef -ANI

year, during the G-20 summit, the India-Middle East-Europe Economic Corridor was announced, this corridor is going to give a new direction to the world," he said.

In his address at the 'Hala Modi' event, Modi invited the Indian diaspora members to come visit India and experience the festival season, the Kumbh mela and Republic Day. He also encouraged them to promote travelling to India to Kuwaiti citi-

zens as well.

He stated that India had become digitally smart and this was only the beginning.

Speaking about the partnership between the two countries, Modi addressed the need for 'skill, innovation, technology and manpower' and how India is working towards providing that in partnership with countries like Kuwait, as well as other nations like Italy.

Taking a jibe at the previous governments, Modi stated that though his flight till Kuwait took only 4 hours, it had taken an Indian PM 43 years to reach the nation.

Modi also visited a labour camp in Mina Abdullah area of Kuwait with a workforce of around 1500 Indian nationals. He interacted with a cross-section of Indian workers from different States of India and enquired about their well-being.



The Times of India • 22 Dec • Ministry of Ayush  
Severe shortages in Maha public health system: CAG

14 • PG

543 • Sqcm

1316003 • AVE

1.05M • Cir

Top Left

Pune • Mumbai

# Severe shortages in Maha public health system: CAG

TIMES NEWS NETWORK

**Mumbai:** The state Comptroller and Auditor General of India (CAG) found crippling shortages in Maharashtra's public health system in terms of both trained medical professionals and infrastructure.

The CAG audit of the working of the public health department and medical education and drugs department between 2016 and 2022, stated an overburdened staff in some of the state's public healthcare units attended to almost double the population they were mandated to handle. Around 41% of the sanctioned posts for gynaecologists in various state-run hospitals were vacant, along with 50% for anaesthetists, 48% for radiologists, and 74% for chest medicine specialists, even though the state has among the highest burden of tuberculosis in the country.

The CAG report also highlighted that the deadlines for some health infrastructure projects were missed, and a few districts failed to utilise the health budget allocations.

Pointing to poor financial management, the CAG report asked the govt to ensure budgetary funds are utilised throughout the year instead of a rush of expenditure in March.

Importantly, the CAG stated that even though the National Health Policy mandated that the health budget should be 8% of the total budget, Maharashtra's health budget last year was only 4.91% of the overall budget.

The report, tabled in the legislative assembly on Saturday, found a third of the posts, on average, were vacant in both public health and medical education departments. The overall shortage was 27% among doctors, 35% among nurses, and 31% in the paramedical staff.

The shortage was acute at higher levels—for instance, the shortage of doctors in the primary and secondary levels of public healthcare was 22% as against 42% among superspecialists needed to run tertiary hospitals and medical colleges. In trauma care centres, the vacancy for doctors was 23% in public health department institutions and 44% in medical education's institutions. AYUSH colleges and hospitals were in a similar situation, with 21% vacancy for doctors, 57% for nurses, and 55% for paramedical staff.

The audit noticed 70% of the work of constructing healthcare institutions and 90% on upgrading healthca-

## 41% GYNAC, 74% CHEST DOC POSTS VACANT

The 2024 report of the Comptroller and Auditor General of India (CAG) was presented in the assembly during the ongoing winter session in Nagpur on Saturday. It mentioned manpower crunch in both the public health department (PHD) and the medical education and drugs department (MEDD)

### Expenditure on health and family welfare by PHD and MEDD



36 health institutions in the state have not been found to be fireproof

### Position of doctors in public health PHD and MEDD as of May 2023

Department	Sanctioned Strength	Persons in Position
Public Health Department	7,672	5,989
Medical Education & Drugs Department	3,722	2,341
<b>Total</b>	<b>11,394</b>	<b>8,330</b>

### 433 works could not be started due to non-availability of land

70% of the construction work of new healthcare institutions and 90% of the work of upgrading institutions not been completed by Sept 2022



### Comparison of health indicators in Maharashtra vis-à-vis India



### These districts are on top in the shortage of doctors

District	Shortage in %
Jalgaon	49
Satara	47
Yavatmal	44
Mumbai	40
Nandurbar	40
Sindhudurg	38
Gadchiroli	38
Parbhani	36
Dhule	35
Nagpur	30
Pune	30
Raigad	30

### These districts have the least shortage of doctors

District	Shortage in %
Nashik	9
Chandrapur	10
Thane	10
Palghar	12
Jalna	12
Sangli	16

re institutions as per the master plan (Jan 2013 and June 2014) was not completed as of Sept 2022. Besides, 433 works included in the master plan could not be started due to the non-availability of land, the report noted.

The common man, especially in rural areas, en-

dured long waits to meet doctors: out-patient department services in hospitals were inadequate, with 93% of rural hospitals having only one registration counter against two required as per Indian Public Health Standards. In the seven selected districts, the audit noticed long waiting times

for registration, and 26% of doctors attended to more than double the minimum number of patients as per Indian Public Health Standards. Speciality OPDs for general medicine and general surgery were not available in district and women's hospitals, as well as medical colleges.



The Times of India • 21 Dec • Ministry of Ayush  
Rise of Zen Gen: Why young folk are embracing meditation

15 • PG

463 • Sqcm

1909174 • AVE

4.69M • Cir

Bottom Right

Delhi

# Rise of Zen Gen: Why young folk are embracing meditation

*Bogged down by academics, work and social media stressors, they are turning to silent retreats and meditation workshops*

Srirupa.Ray@timesofindia.com

**T**he sport of shooting requires sharp focus and precision, says Divya TS. She would know, considering she bagged two silver medals at the 2023 Asian Games. "Shooting is a mental game. Your mind can be filled with doubts which can distract any athlete from the goal," says the 29-year-old. In such moments, her secret weapon is not her gun but a far more non-violent guide — meditation. "When I learned the Art of Living's Sudarshan Kriya (a mix of pranayama and meditation), all my doubts disappeared. With a clearer mind, I can now remain focused and calm even in the most challenging situations," she says.

**ANGONA PAUL,  
INSTRUCTIONAL DESIGNER**

**Vipassana is like going to surgery — a surgery of your mind. With so much unnecessary chatter in our lives, we forget to sit silent and observe our breath. It taught me how to focus, and not get carried away by my emotions**

Meditation, a practice rooted in ancient Indian spiritual traditions, was long relegated to retired life. But now, more young people like Divya are warming up to it to keep their peace and poise in an increasingly stressful world. Part of the youth appeal stems from social media, feels neuro coach Saloni Suri. "Young influencers like Masoom Minawala, Karishma Mehta of Humans of Bombay and Ranveer Alahbadia have shared the many benefits of meditation, leading young people to start embracing it," she says. The Goa Vipassana Trust says around 48% of its applications for 10-day courses in the recent past have been from the 19-30 age group.

As is often the case with social media, it is driving both the problem and solution. "Given social media distract



**DIGITAL DETOX:** Yoga teacher Ira Trivedi Mantena says the practice can help break dopamine addiction

tions, the brains of kids and young adults are getting primed to receive a dopamine hit from external stimuli like an Instagram reel. Over time, it's possible their focus will be compromised and their expectation of instant gratification amplified. Meditation can help calm the mind and bring it back to the present," Suri says.

Rajnish C Tripathi, associate professor of physical education at Govt Girls College Varanasi, says it helps them combat stress. "Young people today face tremendous academic, social and professional pressures, leading to heightened stress, anxiety and burnout. Meditation has gained traction as an accessible solution to these problems, an effective method for mental clarity and self-care," adds Tripathi, who did his postdoctoral degree in positive youth development through sports, yoga and meditation from Wittenberg University, Ohio.

Pune-based instructional designer Angona Paul was 35, and struggling with a troubled relationship, when she went for Vipassana in 2011. Vipassana needs absolute silence, and you can't carry any possessions — no cellphones, no books, not even pen and paper. "It's like going to surgery — a surgery of your mind. You can't walk out mid-surgery or do other stuff. With so much unnecessary chatter in our daily lives, we forget to sit silent and just observe our breath. Vipassana taught me about the impermanence of life, showed me

how to focus, and not get carried away by my emotions," she says.

Advertising professional Aritra Chaudhuri says that after doing a 10-day Vipassana course at a meditation centre in McLeodganj, Himachal Pradesh in 2023, he feels a lot calmer and is able to approach conflict situations in a balanced and detached manner. To him, meditation is akin to a sapling one nurtures. "Think of a sapling on a boulevard running through the spine of a busy thoroughfare full of cars, carts, people, and hoardings. Slowly, the people and noise start disappearing till there is only you and the sapling. You water it in all earnest. The sapling is now a tree bearing fruit. Now, think of the sapling as your purest thought. And water it. Singularly — like there is nothing else in this world that matters," says the 39-year-old Delhi resident.

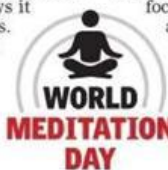
In a 2011 study, Harvard researchers found that mindfulness meditation alters brain structures linked to memory and stress, cultivating emotional intelligence, resilience, and self-awareness. Studies have also revealed the potential of mindfulness practices in improving mental health. "Starting early gives young people the tools to develop healthier coping mechanisms, reducing the risk of mental health issues in adulthood," says Tripathi.

Author and yoga teacher Ira Trivedi Mantena says meditation has been a transformative practice for her. "It helps me stay grounded, improves my focus, and brings a sense of calm and clarity to my day. For young people, it's a powerful tool to navigate stress and reconnect with themselves in today's fast-paced world".

Tripathi says it helps reduce cortisol levels, improves sleep and counters hypertension, heart disease, digestive issues and inflammation. "Sudarshan Kriya didn't just change the way I breathed, it increased my lung capacity in a matter of days," says marketing professional Abhishu Rakshit.

Spiritual teacher Acharya Prashant feels the young today are told to achieve, compete and conform all the time. "They are constantly bombarded with desires, ambitions, and insecurities — be successful, be liked, be somebody — creating unbearable inner noise. Meditation is meant to silence this noise forever."

Tanushree Bishnoi, Art of Living teacher and life coach, sees the young embracing mindfulness as a good sign. "They've realised that wealth and fame don't always lead to happiness. Meditation offers them a path to deeper meaning," she says.



Hindustan Times • 22 Dec • Ministry of Ayush

## HC REJECTS YOGA INSTRUCTORS' PLEA FOR BONUS MARKS IN AYUSH DEPT RECRUITMENT

2 • PG

56 • Sqcm

22470 • AVE

49.14K • Cir

Middle Center

Jaipur

### HC REJECTS YOGA INSTRUCTORS' PLEA FOR BONUS MARKS IN AYUSH DEPT RECRUITMENT

**JODHPUR:** The Rajasthan high court has dismissed a special appeal filed by yoga instructors seeking bonus marks in the recruitment process for the posts of nurse and compounder under the state AYUSH department.

A division bench, comprising justice Dr Pushpendra Singh Bhati and justice Mun-nuri Laxman, on Friday upheld the single bench's decision, saying that duties of yoga instructors were fundamentally different from those of nurses and compounders. The appeal around the claim by part-time yoga instructors, who rendered their services during the Covid-19 pandemic, should receive bonus marks for their experience during the recruiting process for the posts of nurse and compounder.

"The nature of work assigned to yoga instructors, which involved conducting yoga sessions for one hour a day, cannot be compared to the duties of nurses and compounders..." the court said in its judgment.

**DINESH BOTHRA**

Hindustan Times • 21 Dec • Ministry of Ayush

## UNION MoS: AAP GOVT PUSHING FOR POOR HEALTH CARE SCHEME IN DELHI

5 • PG

71 • Sqcm

418884 • AVE

3.43M • Cir

Middle Center

Delhi

### UNION MoS: AAP GOVT PUSHING FOR POOR HEALTH CARE SCHEME IN DELHI

**HT Correspondent**

htreporters@hindustantimes.com

**NEW DELHI:** Union minister of state Harsh Malhotra on Friday said that 85 million people are beneficiaries of the Central government's Ayushman Bharat scheme, with Delhi and West Bengal the only states to not implement the programme due to "political reasons".

Malhotra, the East Delhi MP, said scheme was launched in 2018 with an aim to provide health cover of ₹5 lakh per family per year for secondary and tertiary care hospitalisation.

"The government of India has made sincere efforts to persuade Delhi government to implement the scheme but they do not want that the people of Delhi see benefits of this scheme. In fact, they are advocating a poor healthcare model established by them," Malhotra said.

The AAP did not respond to HT's request for a comment.

#### **Received 100k suggestions for manifesto: Delhi BJP**

The Delhi BJP has received over 100,000 suggestions from the people on how should the BJP prepare its manifesto for the Delhi elections, South Delhi MP and the chairman of the Delhi BJP's manifesto committee Ramvir Singh Bidhuri said. Bidhuri said the suggestions will be used in drafting the party manifesto.



## The Sunday Standard • 22 Dec • Ministry of Ayush Of New health Resolutions

5 • PG

257 • Sqcm

115724 • AVE

215K • Cir

Bottom Left

Delhi

**AYURWISDOM** Dr Ramya Alakkal



### Of New Health Resolutions

Ayurveda defines the term *Aayu* not as lifespan but instead as a state of full awareness of one's own healthy existence. Ayurvedists, through centuries of dedicated hard work, had identified a range of factors that are essential for the healthy existence. As we are ready to welcome 2025, we are also going through the seasonal changes.

The winter season gives way for dryness and cold to overpower us. Ayurveda says that the changes in the attributes in the external environment are sure to create similar changes in the internal milieu. Ayurveda advocates using oil and keeping the body warm, which may counteract the ill effects of dryness and cold. There are also descriptions of underground chambers and rooms with hearths where one can sleep peacefully well covered with appropriate thick woollen blankets.

Winter is the time when one can savour sweet, sour, and salty dishes as the capacity of one's digestion and metabolism is well augmented due to seasonal effects. One can have more oily foods, milk products, and meat soups. Ayurveda advocates warm body wash and sauna baths. Along with

this, both isometric and aerobic exercises are well recommended for this season.

Many a time, health is wrongly perceived as a state without disease. But, Ayurveda reminds us that health is not the absence of disease but a state of true positive existence, where one can experience a state of complete expression of the inner potential. Also, this state is defined as without any upper limits. To capture and experience that state of existence, one may try to follow the below-mentioned points.

1. Rising before sunrise will surely give you more calm, peaceful, and productive mornings. In addition, positive thoughts in the early morning set a rhythm that carries forward the day more effortlessly.

2. Create a routine where one can include diverse forms

like long walks, playing in the court, gym visits, and zumba.

3. Be more authentic in handling stress. Enrol with a yoga master and learn the ancient practices of *pranayam*.

4. Bless your body with an adequate amount of sleep. Also, practice sleep hygiene, like keeping away the electronic gadgets two hours before sleep and also taking a shower before going to bed.

5. Try to finish your last meal of the day by 7pm. Also, eat only when you feel you've got a good appetite. Never eat looking at the clock. Eating before the digestion of the previous meal will surely overload the system.

6. Maintain a routine oil application protocol in consultation with your ayurvedist. Apply it to the scalp and body at least three times a week.

7. Keep your body well nourished by adding an adequate quantity of good-quality ghee to your diet.

8. Make sure that you get at least one satisfactory bowel movement a day. If not, consult an ayurvedist for an expert opinion. Ensure that you never delay a defecation and urination reflex.

This new year, promise yourself that you will listen more to your inner voice than the external noise. Tune to your body and mind's musings. Take the royal road to health.

*The author is a Professor at the Department of Panchakarma, Ashtamgam Ayurveda Medical College, Kerala*



Pune Mirror • 22 Dec • Ministry of Ayush  
Staff crunch in healthcare: GAG

7 • PG

406 • Sqcm

351324 • AVE

340.74K • Cir

Top Left

Pune

# Staff crunch in healthcare: CAG

Overall shortage of doctors, nurses, paramedics in health, medical education, drugs dept was 27 pc, 35 pc, and 31 pc

Pune Mirror Bureau  
feedback@punemirror.com

TWEET @ThePuneMirror

**T**he shortage of manpower at every level of healthcare institutions under the Maharashtra Health Department and overburdening of infrastructure are the main concerns flagged by the Comptroller and Auditor General (CAG) in its audit report.

The Comptroller and Auditor General noted that providing adequate and quality healthcare services to a large population requires a robust healthcare infrastructure and services.

This performance audit report for 2023-2024 was tabled in the legislative assembly on Saturday.

The shortage of doctors, nurses, and paramedical staff was 22 per cent, 35 per cent, and 29 per cent, respectively in primary and secondary healthcare under the state Health Department.

The shortage of doctors, nurses and paramedical staff was 23 per cent, 19 per cent and 16 per cent respectively in primary and secondary healthcare for women hospitals. The shortage is 42 per cent in the cadre of the specialist doctors.

The CAG stated that the overall shortage of doctors, nurses, and paramedics in the Health Department and Medical Education and Drugs Department was 27 per cent, 35 per cent, and 31 per cent respectively.

The audit also noticed the regional disparity in the availability of manpower. Similarly,



vacancies in the trauma care centres under the Health Department and Medical Education and Drugs Department were 23 per cent and 44 per cent, respectively.

The CAG stated vacancies of doctors, nurses, and paramedical staff in AYUSH colleges and hospitals are 21 per cent, 57 per cent and 55 per cent respectively.

The sanctioned strength of doctors was less than the requirement as per Indian Public Health Standards (IPHS), 2012, by 17 per cent under the Health Department.

The CAG report asked the government to fill up vacancies in the health sector in a time-bound manner to ensure optimal and qualitative delivery of healthcare services to people. It said the government may also increase the sanctioned strength of doctors under the Department as recommended in IPHS.

The public health infrastructure is overburdened due to shortages of healthcare institutions, which are catering to the population in excess of the norms laid down in IPHS, the CAG stated.

The audit noticed that 70 per cent of the work for constructing new healthcare institutions and 90 per cent of the work for upgrading healthcare institutions as per the master plan (January 2013 and June 2014) was not completed as of September 2022.

It said a Super Speciality Hospital (Phase II), Amravati, constructed at the cost of Rs 31.91 crore in June 2015 remained unutilised for more than three years. Further, 433 works included in the master plan could not be started due to non-availability of land.

Out-Patient Department (OPD) services in hospitals were inadequate with 93 per cent of rural hospitals having only one registration counter as against two required as per IPHS in seven selected districts, the CAG said.

It said 26 per cent of doctors are attending to more than double the minimum number of patients.

Additionally, several specialist OPD services were unavailable in many district hospitals, women's hospitals, and hospitals attached to medical colleges. The audit also noticed the non-availability of radiology and imaging services.

Patient-centric diet was not provided in 33 test-checked sub-district and rural hospitals, the CAG stated.

It said the testing of food supplied by contractors was not done from the public health

laboratory by 16 test-checked healthcare institutions under the Health Department.

The CAG stated that 36 test-checked healthcare institutions failed to obtain the Fire Department's NOCs and pointed out non-compliance to fire electric safety recommendations by all the test-checked healthcare institutions in eight selected districts.

The CAG said the failure to take action on structural audit recommendations exposed the lives of patients and staff and property to risk.

The CAG also added that the government may increase the sanctioned strength of doctors as recommended in IPHS. It said the government may prepare a comprehensive plan to identify the gaps in infrastructure considering the projected population and implement it.

The CAG said the Haffkine Bio-Pharmaceutical Corporation's failure to place supply orders caused non-utilisation of funds to the tune of Rs 2,052.28 crore parked with Haffkine Bio-Pharmaceutical Corporation (HBPC).

It also noticed non-supply of equipment, equipment lying idle/non-commissioned and improper storage of drugs and medicines in the health care institutions. The CAG said the government may fix responsibility on officials responsible for the improper storage of medicines and consumables and ensure that medicines and consumables are stored as per IPHS.



## The New Indian Express • 22 Dec • Ministry of Ayush Of New Health Resolutions

5 • PG

634 • Sqcm

538639 • AVE

177.8K • Cir

Middle Left

Bengaluru

**AYURWISDOM** Dr Ramya Alakkal



### Of New Health Resolutions

Ayurveda defines the term *Aayu* not as lifespan but instead as a state of full awareness of one's own healthy existence. Ayurvedists, through centuries of dedicated hard work, had identified a range of factors that are essential for the healthy existence. As we are ready to welcome 2025, we are also going through the seasonal changes.

The winter season gives way for dryness and cold to overpower us. Ayurveda says that the changes in the attributes in the external environment are sure to create similar changes in the internal milieu. Ayurveda advocates using oil and keeping the body warm, which may counteract the ill effects of dryness and cold. There are also descriptions of underground chambers and rooms with hearths where one can sleep peacefully well covered with appropriate thick woollen blankets.

Winter is the time when one can savour sweet, sour, and salty dishes as the capacity of one's digestion and metabolism is well augmented due to seasonal effects. One can have more oily foods, milk products, and meat soups. Ayurveda advocates warm body wash and sauna baths. Along with

this, both isometric and aerobic exercises are well recommended for this season.

Many a time, health is wrongly perceived as a state without disease. But, Ayurveda reminds us that health is not the absence of disease but a state of true positive existence, where one can experience a state of complete expression of the inner potential. Also, this state is defined as without any upper limits. To capture and experience that state of existence, one may try to follow the below-mentioned points.

1. Rising before sunrise will surely give you more calm, peaceful, and productive mornings. In addition, positive thoughts in the early morning set a rhythm that carries forward the day more effortlessly.

2. Create a routine where one can include diverse forms

like long walks, playing in the court, gym visits, and zumba.

3. Be more authentic in handling stress. Enrol with a yoga master and learn the ancient practices of *pranayam*.

4. Bless your body with an adequate amount of sleep. Also, practice sleep hygiene, like keeping away the electronic gadgets two hours before sleep and also taking a shower before going to bed.

5. Try to finish your last meal of the day by 7pm. Also, eat only when you feel you've got a good appetite. Never eat looking at the clock. Eating before the digestion of the previous meal will surely overload the system.

6. Maintain a routine oil application protocol in consultation with your ayurvedist. Apply it to the scalp and body at least three times a week.

7. Keep your body well nourished by adding an adequate quantity of good-quality ghee to your diet.

8. Make sure that you get at least one satisfactory bowel movement a day. If not, consult an ayurvedist for an expert opinion. Ensure that you never delay a defecation and urination reflex.

This new year, promise yourself that you will listen more to your inner voice than the external noise. Tune to your body and mind's musings. Take the royal road to health.

*The author is a Professor at the Department of Panchakarma, Ashtangam Ayurveda Medical College, Kerala*





The New Indian Express • 21 Dec • Ministry of Ayush

VIPARITA KARANI VARIATION

2 • PG

701 • Sqcm

925937 • AVE

246.4K • Cir

Bottom Center

Chennai

**FITBIT**

**VIPARITA KARANI VARIATION**

(LEGS UP THE WALL POSE BOLSTER)

This is a variation of Viparita Karani, with additional support from the bolster to help raise the hips and lower back. This can be done as part of restorative yoga sequences to help stretch the hamstrings or ease back pain. It can also be part of the cooling down section after an intense balancing sequence with more emphasis on standing poses. It helps in relaxing the body and mind after powerful yoga sequence, bringing in all the benefits of a simple inversion.

**STEPS**

- Place a bolster on your side a few inches away from the wall. Sit on the floor facing the wall, with your left hip against one end of the bolster.
- Lower your shoulders and head to the floor, lie down on your right side. Roll over on your back, rest your hips and part of your buttocks on the bolster and stretch your legs up the wall.
- Adjust the posture by scooting your tailbone towards the wall, making sure your hips are against the edge of the bolster. Ensure legs are placed together with the toes flexed pointing towards the chest.
- Lift the back of your head and neck, placing them softly on the floor. Avoid pushing your chin towards the sternum instead keep lifting the sternum.
- Open the shoulder blades, loosen your arms, and relax them to the sides of the body. Relax your thighs and keep the abdomen light pushing the weight of the body deeply into your torso, towards the pubic bones. Settle and breathe comfortably in the pose for 3 to 5 minutes.
- To release from the pose, bend your knees, push yourself away from the bolster, roll onto your right side, and support your left palm to come to a seated position. Note that using the bolster can help those with short legs, bringing balance to the hips.

**BENEFITS**

- It is a gentle backbend that soothes the spine.
- Improves heart health and lowers the heart rate.
- Encourages deep breathing, allowing more oxygen into the lungs.
- Enhances blood flow to reproductive organs and supports pelvic floor muscles, especially post-pregnancy.
- Relieves swollen legs and feet, improves venous drainage, and promotes better circulation.
- Calms the body and mind, reducing stress and anxiety.
- Improves digestion, supports lymphatic drainage, and helps with insomnia.
- Engages leg muscles without overstretching.
- Accessible for beginners and senior citizens.

**LIMITATIONS**

- Students who have injuries to the legs, hips, lower back, pelvis, knees, neck, or abdomen; conditions like slipped or herniated discs, severe back pain, cervical spondylitis, or heart issues; those undergoing post-surgery recovery, including abdominal or eye surgeries (hernia, cataracts, etc.); any discomfort or jerking sensations in the hips, shoulders, neck, or feet, should avoid the pose.



By N Elumalai, PhD Scholar (Yoga Science) at  
Meenakshi Academy of Higher Education & Research, Chennai

The Hindu • 21 Dec • Ministry of Ayush  
36 crore beneficiaries verified under PM-JAY, says Minister

10 • PG

54 • Sqcm

24636 • AVE

245K • Cir

Middle Left

Mumbai • Hyderabad

### 36 crore beneficiaries verified under PM-JAY, says Minister

Approximately 36 crore beneficiaries have been verified, and 8.39 crore hospital admissions worth over ₹1.16 lakh crore have been authorised under Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB PM-JAY) so far, Union Minister of State for Health and Family Welfare Prataprao Jadhav stated in a written reply in the Lok Sabha on Friday . AB PM-JAY is a flagship scheme of the Centre that provides a health cover of ₹5 lakh per family per year for secondary and tertiary care hospitalisation to approximately 55 crore beneficiaries corresponding to 12.37 crore families constituting economically vulnerable bottom 40% of India's population.

The Pioneer • 21 Dec • Ministry of Ayush  
ED searches at hospitals led to seizure of Rs 88 lakh

5 • PG

102 • Sqcm

34693 • AVE

275K • Cir

Bottom Left

Hyderabad

FAKE AB-PMJAY CARDS

# 'ED searches at hospitals led to seizure of Rs 88 lakh'

PNS ■ NEW DELHI

Searches conducted at some hospitals in August in connection with alleged generation of fake Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB-PMJAY) cards have led to seizure of cash amounting to around Rs 88 lakh and various incriminating documents and digital devices, Lok Sabha was informed Friday.

The ED conducted searches at 20 locations in a case



related to alleged generation of fake Ayushman Bharat - Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana (AB-PMJAY) cards in August, Minister of State for Health Prataprao

Jadhav said in a written reply.

The locations searched included seven hospitals and their key management persons, he said.



## The Morning Standard • 21 Dec • Ministry of Ayush

### Fit Bit

2 • PG

617 • Sqcm

296213 • AVE

300K • Cir

Middle Right

Delhi

#### **FITBIT**

### VIPARITA KARANI VARIATION

#### (LEGS UP THE WALL POSE BOLSTER)

This is a variation of Viparita Karani, with additional support from the bolster to help raise the hips and lower back. This can be done as part of restorative yoga sequences to help stretch the hamstrings or ease back pain. It can also be part of the cooling down section after an intense balancing sequence with more emphasis on standing poses. It helps in relaxing the body and mind after powerful yoga sequences, bringing in all the benefits of a simple inversion.

#### STEPS

- Place a bolster on your side a few inches away from the wall. Sit on the floor facing the wall with your left hip against one end of the bolster.
- Lower your shoulders and head to the floor and lie down on your right side. Roll over on your back, rest your hips and part of your buttocks on the bolster and stretch your legs up the wall.
- Adjust the posture by scooting your tailbone towards the wall. Ensure your hips are against the edge of the bolster and legs are placed together with the toes flexed pointing towards the chest.
- Lift the back of your head and neck, placing them softly on the floor. Avoid pushing your chin towards the sternum, instead keep lifting the sternum.
- Open the shoulder blades, loosen your arms, and relax them on the sides of the body. Relax your thighs and keep the abdomen light, pushing the weight of the body into your torso, towards the pubic bones. Settle and breathe comfortably in the pose for three to five minutes.
- To release, bend your knees, push yourself away from the bolster, roll onto your right side, and support your left palm to come to a seated position.

#### BENEFITS

- It is a gentle backbend that soothes the spine.
- Improves heart health and lowers the heart rate.
- Encourages deep breathing, allowing more oxygen into the lungs.
- Enhances blood flow to reproductive organs and supports pelvic floor muscles, especially post-pregnancy.
- Relieves swollen legs and feet, improves venous drainage, and promotes better circulation.
- Reduces stress and anxiety.
- Improves digestion, supports lymphatic drainage, and helps with insomnia.
- Engages leg muscles.
- Accessible for beginners and senior citizens.

#### LIMITATIONS

- Students who have injuries to the legs, hips, lower back, pelvis, knees, neck, or abdomen; conditions like slipped or herniated discs, severe back pain, cervical spondylitis, or heart issues; those undergoing post-surgery recovery, including abdominal or eye surgeries (hernia, cataracts, etc.); any discomfort or jerking sensations in the hips, shoulders, neck, or feet, should avoid the pose.



By N Elumalai, PhD Scholar (Yoga Science) at  
Meenakshi Academy of Higher Education & Research, Chennai

Punjab Kesari • 22 Dec • Ministry of Ayush

World Meditation Day was celebrated at Maharani Farm in the presence of founder Muni Pranamy Sagar ...

6 • PG

122 • Sqcm

6081 • AVE

370.92K • Cir

Middle Center

Jaipur

## प्रणेता मुनि प्रणम्य सागर महाराज ससंघ के सानिध्य में महारानी फार्म में मनाया विश्व ध्यान दिवस



जयपुर, 21 दिसंबर (ब्यूरो): गायत्री नगर महारानी फार्म के श्री आदिनाथ दिगंबर जैन मंदिर में शनिवार को अहं ध्यान योग प्रणेता प्रणम्य सागर महाराज के सानिध्य में प्रथम विश्व ध्यान दिवस मनाया गया। इस ऐतिहासिक अवसर पर हजारों लोगों ने देश-विदेश से, ऑफ लाइन और ऑनलाइन माध्यम से जुड़कर ध्यान साधना की और आत्मिक ऊर्जा और शांति का गहरा अनुभव किया।

श्री आदिनाथ दिगंबर जैन समिति मीरा मार्ग के अध्यक्ष सुशील पहाड़िया एवं मंत्री राजेन्द्र सेठी ने बताया कि भारत के सह प्रायोजन में, नवम्बर में संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 21 दिसंबर को विश्व ध्यान दिवस घोषित किया था। अहं ध्यान योग, अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस मनाने के लिए आयुष मंत्रालय (भारत सरकार) का आधिकारिक साथी है और इसके

उद्देश्य प्रथम विश्व ध्यान दिवस की थीम वैश्विक शांति और सद्भाव के लिए ध्यान से पूरी तरह मेल खाते हैं।

अहं ध्यान योग ध्यान योग के माध्यम से शरीर को स्वस्थ और मन को पवित्र बनाकर आत्मिक शान्ति का अनुभव कराकर विश्वशान्ति की ओर अग्रसर है। अहं श्री द्वारा रचित अहं अष्टांग योग शतक में ध्यान की महिमा बताते हुए लिखा है।

शनिवार को प्रातः 7 बजे कार्यक्रम की शुरुआत योगासन अभ्यास और पंच मुद्रा से हुई। जिससे शरीर को सक्रिय और स्थिर किया गया। उसके बाद अहं श्री ने अहं ध्यान का महत्व बताते हुए अहं बीजाक्षर मंत्र के अक्षर अ ए र ए ह ए और म का सिद्धि केंद्र, ज्ञान केंद्र, शक्ति केंद्र और आनन्द केंद्र पर स्पन्दन कराते हुए ध्यान कराया।



## Punjab Kesari • 22 Dec • Ministry of Ayush

### Please pay attention

12 • PG

522 • Sqcm

26092 • AVE

370.92K • Cir

Top Left

Jaipur



# ध्यान दे दें जरा...

**प्रा**ची (27 साल) को गुस्सा बहुत जल्दी आता था। वह छोटी-छोटी बात पर परेशान हो जाती थी। फिर प्राची की माँ ने उसे मेडिटेशन करने की सलाह दी और एक अच्छे योग गुरु के पास भेजा। वहाँ योग के साथ-साथ वह रोजाना मेडिटेशन की भी प्रैक्टिस करने लगी। करीब महिने भर में ही प्राची के बर्ताव में बदलाव नजर आने और तीन-चार महिने में उसने अपने गुस्से पर ज़ोर हासिल कर ली।

मुदित (19 साल) का पिछले कुछ महिनों से पढ़ाई में बिल्कुल मन नहीं लग रहा था। जब भी पढ़ने बैठता, मन इधर-उधर भटकने लगता। पूरी कोशिश करके भी वह फोकस कर ही नहीं पा रहा था।

आखिरकार माता-पिता के समझाने पर उसने मेडिटेशन क्लास जॉइन की और ध्यान का लगातार अभ्यास किया। नियमित रूप से मेडिटेशन का अभ्यास करने से वह अपनी

### संयुक्त राष्ट्र ने इस साल से 21 दिसम्बर को वर्ल्ड मेडिटेशन डे के तौर पर मनाने का ऐलान किया है। इसका मकसद मेडिटेशन यानी ध्यान के फायदों के बारे में लोगों को जागरूक करना तथा योग और ध्यान के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव का प्रचार-प्रसार करना है। मेडिटेशन के फायदों के बारे में विस्तार से बता रही हैं प्रियंका सिंह:

पढ़ाई पर फोकस करने में कामयाब हो गया।

पति की असामयिक मृत्यु के बाद स्वेता (48 साल) को ज़िंदगी बेमकसद लगने लगी। बहुत परेशान रहने के बाद उन्होंने योग और ध्यान का सहारा लिया और कुछ वक्त बाद वह अपने दुख के साथ लड़ना सीख गई। ये तीनों उदाहरणों से मेडिटेशन के प्रभाव का अंदाजा आसानी से लगाया जा सकता है। दरअसल, ध्यान से शारीरिक, मानसिक और अध्यात्मिक, तीनों तरह का लाभ होता है।

#### ध्यान क्या है?

दरअसल हमारे मन में हमेशा लगातार तरह-तरह के विचार चलते रहते हैं। हम चाहे तो भी इन विचारों को रोक नहीं पाते और विचार लगातार चलते रहते हैं। विचारों का लगातार चलना हमें कमजोर करता है। फलतः विचारों को मन से हटाकर निर्मल मन में चले जाना ही ध्यान है। ध्यान जैसे-जैसे गहरा होता जाता है, हम भी किसी भी भाव, विचार या कल्पना का कोई असर नहीं होता।

#### ध्यान लगाने का सही तरीका

लगाया ही है। ध्यान लगाने की शुरुआत 2-5 मिनट से करें। फिर धीरे-धीरे वक्त बढ़ाएं। देखें, सुबह और शाम 20-30 मिनट के लिए ध्यान करना बेहतर है, लेकिन अगर इतना वक्त नहीं है तो कम समय के लिए भी ध्यान कर सकते हैं।

- सुबह नित्य क्रिया से निबटकर शांत जगह पर आसन बिछाएं और उतर या पूर्व की तरफ मुंह करके सुखासन में बैठ जाएं। जमीन पर बैठने की दृष्टिकोण से तो कुर्सी या सोफा पर भी बैठ सकते हैं। कमर और गर्दन सीधी करके बैठें।
- घेरे पर सौम्य मुस्कान बनाकर रखें। इससे शांति का अहसास होगा।
- बाईं तो हल्की आवाज में इंट्रामैल म्यूजिक चला सकते हैं। ओम या फिर किसी मंत्र या शब्द का चयन कर उसे भी मन ही मन बार-बार दोहरा सकते हैं। इसका फायदा यह है कि इससे मन इधर-उधर भटकने के बजाय इसी शब्द या मंत्र पर केंद्रित रहता है।
- फिर 2-3 बार धीमी और गहरी सांस लें। इसके बाद सामान्य रूप से सांस को आने और जाने दें। फिर सांस पर फोकस करें। विचार आए तो परेशान न हों। विचार तो आएंगे ही। उन्हें झटके नहीं। सामान्य गति से आने-जाने दें। देखें, ध्यान लगाना आसान नहीं है। एक्सपर्ट्स के अनुसार हम 12 सेकंड से ज्यादा ध्यान नहीं लगा पाते। इसके बाद हमारे दिमाग में विचार आने शुरू हो जाते हैं।
- ध्यान से निकलने के लिए अलमर्न का इस्तेमाल करें। 2-3 मिनट तक उसी स्थिति में रहें। धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आए और आंखें खोलें।

#### ध्यान के फायदे

नियमित रूप से ध्यान लगाने से कई फायदे होते हैं। 15-20 मिनट के मेडिटेशन से 6-7 घंटे की नींद जैसा फायदा होता है। शिथिल स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) के अनुसार ध्यान या मेडिटेशन सेल्फ-केयर के साथ-साथ किसी भी इलाज में मददगार साबित होता है, खासकर एंजाइमी, डिप्रेशन, अनिद्रा जैसी समस्याओं में। अगर आप रोजाना कुछ देर (चाहे कुछ मिनट ही) मेडिटेशन करते हैं तो ना रीस्क मन शांत होता है, बल्कि फोकस भी बेहतर होता है। जानते हैं मेडिटेशन से मिलनेवाले फायदों के बारे में:

- यह हमारे नर्वस सिस्टम को बैलेंस करता है।
- यह मन को रिलेक्स कर हमारे पैरासिम्पैटिक सिस्टम को बेहतर बनाता है।
- इससे हमारे सोचने-समझने की क्षमता बेहतर होती है।
- यह पल्स रेट और हार्ट रेट को कम करता है।
- यह वेग्स नार्स को स्टिमुलेट करता है।
- ध्यान लगाने से नींद बेहतर होती है।
- अल्जाइमर्स की रफ़्तार को कम करती है।
- इससे बेवैनी, पवरहाट से लेकर कैंसर तक में राहत मिलती है।

#### तरह-तरह के ध्यान

##### सांस पर फोकस

ध्यान लगाने के लिए सबसे आसान तरीका है अपने सांस पर फोकस करना। आँखें बंद कर चेहरे पर मुस्कान के साथ आराम से बैठ जाएं। सामान्य स्पीड से सांस लेना और छोड़ना है। सांस छोड़ने के साथ-साथ मन सांस लंबा और गहरा हो तो बेहतर है। 10-12 बार लंबी और गहरी सांस भरें व छोड़ें। फिर सामान्य रूप से आ-जा रहे सांस को महसूस करना है, बिल्कुल शांत भाव से। जब सांस अंदर लें तो मन को साथ-साथ अंदर ले जाएं, सांस बाहर निकालें तो मन को भी सांस के साथ बाहर ले जाएं। इससे मन धीरे-धीरे काफ़ी शांत हो जाता है।

##### मंत्र के साथ ध्यान

दूसरा तरीका है, ओम या किसी मंत्र के साथ ध्यान लगाना। इसके लिए आँखें बंद करके आराम से बैठ जाएं। फिर किसी मंत्र या ओम का 10-12 बार उच्चारण करें। उसके बाद मन में ही जाप करना शुरू करें। जब भी मन में कोई विचार आए, तब बोलकर जाप कर लें। फिर वापस मन में जाप करें। ऐसा करते रहेंगे तो एक समय ऐसा आएगा, जब मंत्र खो जाएगा और मन में शांति आएगी। कई बार ध्यान मंत्र से भटककर कई तरह के विचारों में चला जाएगा। इससे परेशान न हों और जबर्न अपना दिमाग खाली करने की कोशिश ना करें।

##### सुदर्शन क्रिया

आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा की जानेवाली सुदर्शन क्रिया सांसें की एक लयबद्ध शक्तिशाली तकनीक है। श्री श्री रविशंकर द्वारा ईजाद इस तकनीक में प्राकृतिक सांसें की लयों के इस्तेमाल से तन, मन और भावनाओं को एक ताल में लाते हैं। इस तकनीक के पीछे सांसें का साईंस है। कहते हैं कि जब हम जिस भाव में होते हैं, वैसी ही हमारी सांसें की लय भी होती है। इसमें धीमी रफ़्तार से लेकर तेज़ और बहुत तेज़ गति से सांस लेने की प्रक्रिया शामिल है। प्राणायाम और ध्यान को भी इसमें शामिल किया गया है। सुदर्शन क्रिया का हमारे तन-मन पर प्रभाव देखने के लिए एक्स में एक स्टडी की गई। स्टडी में पाया गया कि सुदर्शन क्रिया और उसके साथ किए गए प्राणायाम व क्रियाएं मिलकर नर्वस सिस्टम को बैलेंस करते हैं, हार्ट रेट को कम करती हैं, साथ ही ईसीजी रीडिंग को भी सुधारा है। इनके अलावा, जर्गी वासुदेव की ईशा क्रिया, ब्रह्मकुमारियों का राजयोग ध्यान, महर्षि योगी का भावातीत ध्यान, ओशो का सक्रिय ध्यान, विषययना आदि भी ध्यान के कुछ प्रसिद्ध और प्रचलित तरीके हैं।

#### एक्सपर्ट्स पैनल

जबर्न ध्यान लगाने की कोशिश न करना। मन में आ रहे विचारों को भी आने-जाने दें। उनसे लड़ें नहीं। विचारों को झटके भी नहीं। बस धीरे से जानें दें। फिर दूसरा विचार आएगा, फिर तीसरा। लेकिन परेशान न हों। बस सांस पर फोकस करें। धीरे-धीरे ध्यान के दौरान विचारों का आना-जाना कम हो जाएगा।

-डॉ. मोहित शर्मा, सॉनियर काउंसिलिंग सर्जन और टीचर, आर्ट एंड लिविंग

ध्यान लगाने का सबसे सही तरीका है जो पट्टी की गहरी और लंबी नींद से। यानी जो फायदे, जो तज़ागी, जो एनर्जी घंटों की गहरी नींद से मिलती है, वही फायदे योही ही देर के मेडिटेशन से मिल जाते हैं। ध्यान लगाने की जल्दबाजी न करें, न ही नतीजे घाने की इज़्जती करें। एक बार आदत बन जाएगी, तो बहुत सारे फायदे मिलेंगे।

-योगी अमृतराज, आयुर्वेदचार्म और योग गुरु



[illegible]



Dina Malar • 21 Dec • Ministry of Ayush

Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...

11 • PG

172 • Sqcm

147628 • AVE

882.2K • Cir

Top Center

Chennai

## இந்திய மருத்துவத்துடன் அலோபதீயை இணைத்து சிகிச்சை அளிக்க ஆராய்ச்சி மருத்துவ பல்கலை துணை வேந்தர் தகவல்

சென்னை, டிச. 21-  
"இந்திய மருத்துவம் -  
அலோபதி முறையிலான  
ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை,  
பல்வேறு நோய் பாதிப்பு  
களுக்கு தீர்வாக  
அமையும்," என, தமிழ்நாடு  
எம்.ஜி.ஆர்., மருத்துவ  
பல்கலை துணைவேந்தர்  
நாராயணசாமி கூறினார்.

சென்னை குரோம்  
பேட்டை பாலாஜி மருத்  
துவக் கல்லூரி மருத்துவ  
மனையில், ஒருங்கிணைந்த  
மருத்துவ ஆராய்ச்சி  
மைய மாநாட்டை, துணை  
வேந்தர் கே.நாராயணசாமி  
துவக்கி வைத்து பேசிய  
தாவது:

அலோபதி மருத்துவம்,  
நோய் பாதிப்புகளுக்கு  
சிறந்த தீர்வை அளிக்கிறது.  
எனினும், சித்தா, ஆயுர்  
வேதா உள்ளிட்ட பாரம்பரிய  
மருத்துவ முறை,  
வருமன் காத்தல், வந்த  
பின் தற்காத்தல் முறையில்

சிறந்த பலனை அளிக்கும்.  
குறிப்பாக, தினமும்  
மூச்சு பயிற்சி செய்வதால்,  
நோய் எதிர்ப்பு சக்தி  
அதிகரிப்பதுடன், சில  
நோய்கள் வராமலும்  
தடுக்கும். எனவே, தினமும்  
ஒருவேளை மூச்சு பயிற்சி  
செய்ய வேண்டும்.

இந்திய மருத்துவ முறை  
சிகிச்சையான, 'உணவே  
மருந்து - மருந்தே உணவு'  
என்ற முறையில், பல்வேறு  
நோய்கள் வராமல் தடுக்க  
முடியும். நோயின்  
தீவிரத்தையும் கட்டுப்  
படுத்த உதவும்.

இம்மாநாட்டில், எந்  
தெந்த நோய்களின் பாதிப்  
புகளுக்கு, ஒருங்கிணைந்த  
மருத்துவ சிகிச்சை தீர்வு  
ஏற்படுத்தும் என்று ஆய்வு  
செய்யப்பட உள்ளது.  
குறிப்பாக, 'நிமோனியா'  
காய்ச்சலுக்கு, அலோபதி  
- இந்திய மருத்துவ முறை  
யில், தனித்தனி சிகிச்சை

அளிக்கப்பட்டாலும்,  
ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை  
அளித்தால் பாதிக்கப்  
பட்டோர் விரைந்து குண  
மடைய வாய்ப்புள்ளது.

இந்த மாநாடு வாயிலாக,  
அதற்கான ஆராய்ச்சிகள்  
முன்னெடுக்கப்பட உள்ளன.  
மேலும், நாள்பட்ட  
நோயாளிகளுக்கும்,  
ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ  
சிகிச்சை முறைகள், சிறந்த  
தீர்வை தரும்.

இவ்வாறு அவர்  
பேசினார்.

பாலாஜி மருத்துவ  
கல்லூரி மருத்துவமனை  
முதல்வர் சசிகுமார் பேசு  
கையில், "ஒருங்கிணைந்த  
மருத்துவம் என்பது,  
நோயாளிக்கு முழுமையான  
பராமரிப்பை வழங்கும்.  
அதற்கான நன்மைகள்  
சான்றுகளாக அதிகரிக்கும்  
போது, பல்வேறு நோய்  
களுக்கு சிறந்த தீர்வாக  
இருக்கும்," என்றார்.

Dainik Bhaskar • 22 Dec • Ministry of Ayush  
Devnani got the test done to know the nature of the body

10 • PG

175 • Sqcm

1006695 • AVE

2.34M • Cir

Middle Center

Jaipur

## देवनानी ने जांच कराकर शरीर की प्रकृति को जाना



भास्कर न्यूज़ | जयपुर

आयुष मंत्रालय की पहल पर राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान मानद विश्वविद्यालय की ओर से प्रकृति परीक्षण करवाने के लिए काफी संख्या में लोग खुद ही आगे आ रहे हैं। शुक्रवार को विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने भी प्रकृति परीक्षण करवाया।

देवनानी ने कहा कि प्रधानमंत्री नरेन्द्र मोदी के आह्वान पर देशवासियों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए 'देश के प्रकृति प्रशिक्षण अभियान आरोग्य अभियान' के तहत जांच करवानी चाहिए। जिससे स्वस्थ भारत एवं समृद्ध भारत की अवधारणा को साकार करना चाहिए। निदेशक (आईसीडीएस) ओमप्रकाश बुनकर, अतिरिक्त निदेशक (पोषाहार) डॉ. अनुपमा टेलर, विधानसभा सदस्यों, पदाधिकारी-कर्मचारियों ने भी प्रकृति परीक्षण करवाया।

राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान के कुलपति डॉ. संजीव शर्मा ने बताया कि अभियान के अंतर्गत राजस्थान विधानसभा के सदस्यों, जनप्रतिनिधियों के साथ समेकित बाल विकास सेवा योजना विभाग, महालेखाकार भवन, भारतीय भूवैज्ञानिक सर्वेक्षण के प्रशासनिक सेवा अधिकारियों, कर्मचारी शामिल थे। परीक्षण अभियान 25 दिसंबर तक चलेगा। इस मौके पर डॉ. हेतल दवे, डॉ. एचएमएल मीणा, डॉ. राकेश नागर, डॉ. ब्रह्म दत्त शर्मा, उपनिदेशक चंद्रशेखर शर्मा, प्रशासनिक अधिकारी नरेश कुमार गुप्ता, जनसंपर्क अधिकारी विनोद सेन उपस्थित थे।

**क्या है अभियान :** देश का प्रकृति परीक्षण अभियान का उद्देश्य 18 साल से अधिक उम्र से ऊपर के नागरिकों का स्वास्थ्य परीक्षण कर उनकी प्रकृति के अनुसार उचित सलाह देना है। यह अभियान 26 नवंबर (संविधान दिवस) से 25 दिसंबर तक चलेगा।

Aaj Samaj • 22 Dec • Ministry of Ayush

Har koi vyakti meditation ko avashya banaye apni dincharya ka hissa

1 • PG

341 • Sqcm

51164 • AVE

898.28K • Cir

Top Center

Delhi

पहला विश्व ध्यान दिवस : श्री श्री रविशंकर ने संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में उद्घाटन सत्र को किया संबोधित, प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी की अपील

## हर कोई व्यक्ति मेडिटेशन को अवश्य बनाए अपनी दिनचर्या का हिस्सा



■ मानसिक स्वच्छता है ध्यान : रविशंकर नई दिल्ली/न्यूयॉर्क।

प्रधानमंत्री नरेंद्र मोदी ने पहले विश्व ध्यान दिवस पर हर किसी व्यक्ति से ध्यान को अपने जीवन का हिस्सा बनाने की अपील की है। उन्होंने सोशल मीडिया मंच एक्स पर शनिवार को एक पोस्ट में कहा, मैं आज विश्व ध्यान दिवस पर सभी लोगों से अप्रार्थ करता हूँ कि वे ध्यान को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं और इसकी परिवर्तनकारी क्षमता का अनुभव करें। ध्यान किसी के जीवन के साथ-साथ हमारे समाज

और ग्रह में शांति व का एक शक्तिशाली तरीका है। पीएम मोदी ने कहा, आज के प्रौद्योगिकी युग में ऐप्स और निर्देशित वीडियो हमारी दिनचर्या में ध्यान को शामिल करने में मदद करने के लिए मूल्यवान उपकरण हो सकते हैं। बड़ा है कि न्यूयॉर्क स्थित संयुक्त राष्ट्र मुख्यालय में 21 दिसंबर को पहला विश्व ध्यान दिवस मनाया गया जिसके उद्घाटन सत्र को आध्यात्मिक गुरु श्री श्री रविशंकर ने संबोधित किया। कार्यक्रम में संयुक्त राष्ट्र महासभा के अध्यक्ष फिलेमोन यांग, अवर महासचिव अतुल खरे और कई अन्य गणमान्य व्यक्ति उपस्थित थे। गुरुदेव

रविशंकर ने अपने सम्बोधन में ध्यान की आवश्यकता पर जोर दिया। उन्होंने कार्यक्रम के दौरान 600 से अधिक उल्लासी प्रतियोगियों को एक विशेष ध्यान सत्र भी दिया। गीतालय है कि ध्यान और इसके लक्ष्यों के बारे में जागरूकता बढ़ाने के लिए संयुक्त राष्ट्र महासभा ने 6 दिसंबर को सर्वसम्मति से 21 दिसंबर को विश्व ध्यान दिवस घोषित करने का प्रस्ताव पारित किया था। उक्त प्रस्ताव को सर्वसम्मति से पारित करने में भारत की महत्वपूर्ण भूमिका थी। महासभा ने स्वास्थ्य और कल्याण के पूरक दृष्टिकोण के रूप में योग और ध्यान के बीच संबंध को भी स्वीकार किया

आक्रामकता व अवसाद से दूर रहने में मिल सकती है मदद

आध्यात्मिक गुरु ने कहा, जैसे आपके पास दंत स्वच्छता है, वैसे ही हमारे पास मानसिक स्वच्छता है जिसमें ध्यान हमें अधिक केंद्रित होने व आक्रामकता और अवसाद से दूर रहने में मदद कर सकता है। उन्होंने कहा कि ध्यान लोगों में संवेदनशीलता और संवेदनशीलता लाता है।

साथियों और पर्यावरण के प्रति भी संवेदनशील होने की सलाह

गुरुदेव ने लोगों को खुद के अलावा अपने साथियों और पर्यावरण के प्रति भी अधिक संवेदनशील होने की सलाह दी। उन्होंने कहा, हमें खुद के प्रति, साथियों के प्रति और पर्यावरण के प्रति भी संवेदनशील होने की जरूरत है। ध्यान हमें अपने पर्यावरण के प्रति और अपने आस-पास के लोगों की भावनाओं के प्रति अधिक जागरूक बनाता है। यह हमें उन असामान्य गतिविधियों से दूर रहने में मदद करता है जो खुद व दूसरों को नुकसान पहुंचा सकती हैं।

है। श्री श्री रविशंकर ने ध्यान को मानसिक स्वच्छता कहा। उन्होंने कहा कि ध्यान एक विकसितता नहीं है, बल्कि

यह एक आवश्यकता है। मैं इसे मानसिक स्वच्छता कहूंगा। उन्होंने कहा, आज मानसिक स्वास्थ्य संकट ने हमारी आबादी पर बहुत बुरा असर

डाला है। एक तरफ, हमारी युवा आबादी इस तरह के आक्रामक व्यवहार से गुजर रही है और दूसरी तरफ, अवसाद है।



Dina Karan • 22 Dec • Ministry of Ayush

## Balaji Medical College organizes National Conference for Allopathic AYUSH Doctors, with participatio...

13 • PG

233 • Sqcm

297425 • AVE

1.45M • Cir

Bottom Center

Chennai

**பாலாஜி மருத்துவ கல்லூரி சார்பில்**

# **அலோபதி, ஆயுஷ் மருத்துவர்களுக்கான ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ தேசிய மாநாடு**

**450க்கும் மேற்பட்டோர் பங்கேற்பு**

தாம்பரம், டிச.22: ஸ்ரீபாலாஜி மருத்துவ கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையின் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம் 'ஐஎம்எஸ் - 2024' எனப்படும் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ அறிவியல் குறித்த 2 நாள் தேசிய மாநாட்டை நடத்தியது. ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ முறைகளை மேம்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகளை ஊக்குவிப்பதற்காக இந்த மாநாடு ஏற்பாடு செய்யப்பட்டது.

இந்தியா முழுவதும் உள்ள பல்வேறு சிறப்பு மருத்துவ மனைகளில் இருந்து, சிறந்த மருத்துவ முறைகள் மாநாட்டில் பரிமாற்றம் செய்யப்பட்டன. தமிழ்நாடு எம்ஜிஆர் மருத்துவ பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் கே.நாராயணசாமி மாநாட்டை தொடங்கி வைத்தார். ஆரோக்யா ஹெல்த்கேர் நிறுவனத்தின் நிர்வாக இயக்குநர் ஜி.சிவராமன் வாழ்த்துரை வழங்கினார்.

மாநாட்டில் வழக்கமான மற்றும் பாரம்பரிய மருத்துவ துறைகளை சேர்ந்த நிபுணர்கள், ஆராய்ச்சி அறிஞர்கள் மற்றும் சுகாதார துறையை சேர்ந்த நிர்வாகிகள் என நாடு முழுவதும் இருந்து 450க்கும் மேற்பட்டவர்கள் பங்கேற்றனர். இது சுமார் 200 மருத்துவ விளக்க உரை மற்றும் 45 போஸ்டர் விளக்கக் காட்சிகளை கொண்டிருந்தது.

மாநாட்டில் ஐஎன் ஆர்ஏ எனப்படும் தேசிய வேளாண் ஆராய்ச்சி நிறுவனம், மொராக்கோவை சேர்ந்த அகாடீர், கனடாவின் கியூபெக்கை சேர்ந்த டார்சி ஹமத், திரிபுரா பல்கலைக்கழகத்தின் தேசிய சித்த மருத்துவ நிறுவனம், கர்நாடகாவின் யெனெபோயா பல்கலைக்கழகம், மெட்வே ஹார்ட் இன்ஸ்டிடியூட், செலத்தை சேர்ந்த சிவராஜ் ஹோமியோபதி கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம் போன்ற முதன்மை மருத்துவ நிறுவனங்களை பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும் வகையில் 25 புகழ்பெற்ற பேச்சாளர்கள் உரையாற்றினர்.

மருத்துவ ஆய்வுகள், மூலிகை தாவரங்கள், ஊட்டச்சத்துக்கள், ஒருங்கிணைந்த புற்றுநோயியல், வலி மேலாண்மை, யோகா, தடுப்பு மற்றும் ஊட்டச்சத்து மருந்து, நானோ தொழில்நுட்பம், மூலக்கூறு கருவிகள், ஒருங்கிணைந்த மற்றும் பாரம்பரிய மருத்துவத்தில் கணக்கீட்டு உயிரியல் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளில் அவர்கள் பேசினார்கள்.

மாநாட்டில் ஸ்ரீபாலாஜி மருத்துவக்கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையின் மின் பி.சி.குமார் பேசியதாவது:

ஒருங்கிணைந்த மருத்துவம் என்பது நோயாளிக்கு முழுமையான பராமரிப்பை வழங்குவதற்காக, வழக்கமான மற்றும் பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகளை ஒருங்கிணைக்கிறது.

முன்னணி மருத்துவ நிறுவனங்களிடமிருந்து ஒருங்கிணைந்த மருத்துவத்தில் தேசிய வழிகாட்டுதல்கள், சான்றுகள் சார்ந்த முடிவுகள் மற்றும் சிறந்த நடைமுறைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதில் மாநாடு முக்கிய பங்கு வகிக்கும்.

இவ்வாறு அவர் கூறினார்.

மாநாட்டில் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையத்தின் இணை பேராசிரியர் மற்றும் இணை இயக்குநரும், ஐஎம்எஸ் - 2024ன் இணை அமைப்பு செயலாளருமான கே.பிரபு, ஸ்ரீபாலாஜி மருத்துவ கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனையின் ஆலோசனை குழு உறுப்பினர்கள் ஆர்.வீரபாகு, எஸ்.பூமிநாதன், டி.மனோகரன், எம்.ஆர்.ரேணுகாதேவி, கோபி அய்யாகவாமி ஆகியோர் கலந்து கொண்டனர்.

The Hindu Tamil • 21 Dec • Ministry of Ayush  
Information from the Chancellor of the Research Medical University on  
combining allopathic treatment...

3 • PG

169 • Sqcm

498399 • AVE

416.52K • Cir

Bottom Center

Chennai

**அலோபதி - ஆயுஷ் மருத்துவத்தின்**

**ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை மூலம் பல நோய்களுக்கு தீர்வு**

**| துணைவேந்தர் நாராயணசாமி தகவல்**

**சென்னை**

அலோபதி - ஆயுஷ் மருத்துவம் ஒருங்கிணைந்து சிகிச்சை அளித்தால் பல்வேறு நோய் பாதிப்புகளுக்கு சிறந்த தீர்வு கிடைக்கும் என்று தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்ஜிஆர் மருத்துவ பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் கே.நாராயணசாமி தெரிவித்தார்.

சென்னை குரோம்பேட்டையில் உள்ள பாலாஜி மருத்துவக் கல்லூரி மருத்துவமனையில், 'அலோபதி - ஆயுஷ் மருத்துவர்களுக்கான ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ ஆராய்ச்சி மையம் - 2024' என்ற மாநாட்டை தமிழ்நாடு டாக்டர் எம்ஜிஆர் மருத்துவ பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் கே.நாராயணசாமி நேற்று தொடங்கி வைத்தார்.

அப்போது அவர் பேசியதாவது:

**'உணவே மருந்து'**

அலோபதி மருத்துவம் பல்வேறு நோய் பாதிப்புகளுக்கு சிறந்த தீர்வை அளிக்கிறது. ஆனாலும், சித்தா, ஆயுர்வேதா உள்ளிட்ட இந்திய பாரம்பரிய மருத்துவ முறைகள் (ஆயுஷ்) வருமுன் காதல், வந்தபின் தற்காத்தல் முறையில் சிறந்த பலனை அளிக்கும்.

**'உணவே மருந்து - மருந்தே உணவு'** என்பது இந்திய மருத்துவ முறை சிகிச்சை ஆகும். இந்த அடிப்படையில், பல்வேறு நோய்கள் வராமல் தடுக்க முடியும். வந்த நோயின் தீவிரத்தையும் கட்டுப்படுத்த முடியும்.

எந்தெந்த நோய்களின் பாதிப்புகளுக்கு அலோபதி - ஆயுஷ் ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ சிகிச்சை தீர்வு ஏற்படுத்தும் என இந்த மாநாட்டில் ஆய்வு செய்யப்படுகிறது.

**விரைந்து குணமாகும்**

குறிப்பாக, நிமோனியா காய்ச்சலுக்கு அலோபதி மற்றும் இந்திய மருத்துவ முறையில் தனித் தனியாக சிகிச்சை அளிக்கப்பட்டாலும், ஒருங்கிணைந்த சிகிச்சை அளித்தால், பாதிக்கப்பட்டோர் விரைந்து குணமடைய வாய்ப்பு உள்ளது. நாள்பட்ட நோயாளிகளுக்கும், ஒருங்கிணைந்த மருத்துவ சிகிச்சை முறைகள் சிறந்த தீர்வை ஏற்படுத்தும்.

இவ்வாறு அவர் தெரிவித்தார்.

Malai Malar • 21 Dec • Ministry of Ayush

## Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...

7 • PG

40 • Sqcm

6828 • AVE

478.93K • Cir

Bottom Center

Chennai





## Vishvavani • 21 Dec • Ministry of Ayush How is hair care in Ayurveda

7 • PG

4603 • Sqcm

276164 • AVE

25K • Cir

Top Center

Bengaluru

# ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕೂದಲಿನ ಆರೈಕೆ ಹೇಗೆ?

ಮೊನ್ನೆ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಮದುವೆಯ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಬಹಳ ಉತ್ಕೃಷ್ಟವಾಗಿ ನಡೆದಿತ್ತು. ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಹಿರಿಯರೂ ಸಹ ಮದುವೆಯ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನರಾಗಿ ಆ ಆನಂದವನ್ನು ಮತ್ತೆ ಮೆಲಕ್ಕೆ ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದರು. ಆದರೆ, ಇದೇ ಮಂಟಪದಲ್ಲಿ ಹಿಂದೆ ಮತ್ತೊಂದು ಪುಟ್ಟ ವಿಶಿಷ್ಟ ಸಮಾರಂಭವೊಂದು ನಡೆದಿತ್ತು. ಏನಪ್ಪಾ ಅದು ಅಂತ ನೋಡಿದರೆ, ಹೆಂಗಸರ ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ಒಂದು ಪುಟ್ಟ ಚರ್ಚಾ ಕೂಟ. ಚರ್ಚೆಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು ಸುಮಾರು 70 ವರ್ಷದ ಅಜ್ಜಿ ಮತ್ತು ಗುಂಪಿನ ಸದಸ್ಯರು ಸುಮಾರು 200ಂದ 42 ಅಸುಪಾಸಿನ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು. ಚರ್ಚೆಯ ವಿಷಯ ಏನು ಅಂತ ಗೊತ್ತೇ? 'ಕೂದಲು ಸಂರಕ್ಷಣೆ'. ಇದರ ವಿಷಯವಾಗಿ ತಮ್ಮ ಅಪಾರ ಅನುಭವವನ್ನು ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರು ನಮ್ಮ ಸೂರಾ ಯಂಗ್ ಅಜ್ಜಿ. ಕಾರಣ, ಅವರ ವಯಸ್ಸು 70 ಆಗಿದ್ದರೂ ಸಹ ಅವರ ಕೂದಲು ಇನ್ನೂ ದಟ್ಟವಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಾಕಷ್ಟು ಕಪ್ಪಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿತ್ತು. ತ್ವರಿತವಾಗಿ ಅಜ್ಜಿಯ ನೆರೆಯಲ್ಲಿದ್ದ, ಕಾಂತಿಯಂತವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇವರು ಆ ಮದುವೆ ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಏಕಾಏಕಿ ಆಗಿಬಿಟ್ಟರು. ನಮ್ಮ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕೇ? ಆರೋಗ್ಯವೆಂದರೆ ಅವರಿಗೆ ಕೇವಲ ಸ್ನಾನ ಕೇರ ಮತ್ತು ಹೇರ ಕೇರ. ಇವರದರ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆರೂ ಸಾಲದು. ಹಾಗಾಗಿ, ಅಜ್ಜಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಕೂಟ ತಮ್ಮ ಎಲ್ಲಾ ಅನುಮಾನಗಳ ಪರಿಹಾರ ಮತ್ತು ಕೇವಲ ದ್ವಿಧಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಜ್ಞಾನವು ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಕೆಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಹೊತ್ತಿನಿಂದ ನಡೆದಿತ್ತು. ನಾನು ಬಟ್ಟೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ವೈದ್ಯೆಯಾಗಿ ಆ ಅಜ್ಜಿಯ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಬಹಳ ಕೂತುಹಲದಿಂದ ಕೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೆ. ಆಗ ನನಗೆ ಅರ್ಥವಾದ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ನಮ್ಮ ಭಾರತೀಯ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನವು, ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಎಷ್ಟು ಹತ್ತಿರವಾಗಿದೆ ಎಂದು. ಕಾರಣ, ಅವರು ಹೇಳಿದ ಸಾಕಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳು ಆಯುರ್ವೇದದ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಮಾತುಗಳಾಗಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರ ಅನುಭವವು ತಕ್ಕಾ ಸೇರಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೂತುಹಲದ ನಿಮಗೂ ಇದೆ ಅಲ್ಲಾ? ಬನ್ನಿ ಹಾಗಾದರೆ, ನಮ್ಮ ಮದುವೆ ಮನೆಯ ಅಜ್ಜಿಯ ವಿಷಯಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಮತ್ತಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೇರಕ್ಷಣೆ ಹೇಗೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸ್ನೇಹಿತರ, ನಾವು ತಿಂಗಳಿಗೊಮ್ಮೆ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಚಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಶಿಬಿರವನ್ನು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಮಾಡುತ್ತಾ ಬಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಅತಿಯಾದ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ. ಅಂತೆಯೇ, ನಮ್ಮ ಕೈನಿಕರ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಲವಾರು ಜನ ತಮ್ಮ ಕೂದಲು ಸಮಸ್ಯೆಗಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಭೇಟಿ ಮಾಡಲು ಬರುತ್ತಾರೆ. ಡಾಕ್ಟರ್, 'ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಉದುರುತ್ತದೆ. ಕೂದಲು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ, ಕೂದಲು ತುಂಬಾ ಡ್ರೈ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ಕಿಂಟ್ ಎಂಡ್ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ, ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬಿಳಿ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ ಇತ್ಯಾದಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಈ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಬಳಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಹೇರ ಅಯಿಲ್ ಇದ್ದರೆ ಸ್ಕ್ರೀನ್ ಬರೆದು ಕೂಡಿ' ಎನ್ನುವ ಬೇಡಿಕೆ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಹೇರಳವಾದ ಕಪ್ಪು ಕೂದಲು ಯಾರಿಗೆ ಬೇಡ ಹೇಳಿ? ಸೊಂಪಾದ ಕೇರ ಅದರ ಮೆಲೆಯಿಂದಲೇ ಗಂಡಸರೂ ಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ ಅದರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ 20 ರಿಂದ 30 ವರ್ಷದ ಪ್ರಾಯದಲ್ಲಿ ಖಳ್ಳಿ ಜಡೆಯ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಾದರೆ ಬಹಳ ತಲೆಯ ಗಂಡು ಮಕ್ಕಳು. ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಇಷ್ಟೊಂದು ಜಾಸ್ತಿ ಆಗಲು



ಕಾರಣವೇನು? ಯಾಕೆ ಹೀಗೆ? ಹಾಗಾದರೆ, ಒಳ್ಳೆ ಹೇರ ಅಯಿಲ್ ಹಚ್ಚಿದ ಕೂಡಲೇ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಸರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೇ? ಖಂಡಿತ ಇಲ್ಲ. ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕೇವಲ ಕೂದಲಿಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾದದ್ದಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ, ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಮೂಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೂ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಬಗೆ ಹರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಸಮ ಸ್ಥೆಯ ಕಾರಣದ ಪರಿವರ್ತನವೇ ಪ್ರಥಮ ಚಿಕಿತ್ಸೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ, ಈ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಎರಡು ಗುಂಪಾಗಿ ವಿಭಾಗಿಸ ಬಹುದು. ಬಾಹ್ಯ ಹಾಗೂ ಆಭ್ಯಂತರ ಕಾರಣಗಳೆಂದು. ಮೊದಲಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಹರಿಸೋಣ.

1. ತಲೆಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚದೇ ಇರುವುದು- ಹೌದು, ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣ. ಎಷ್ಟೋ ತಿಂಗಳುಗಳಿಂದ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚ ದೆಯೇ ಹಾಗೆಯೇ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ರೀತಿ ಗಳನ್ನ ನಾವು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಜಾಸ್ತಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಭಯ ಹಲವರಿಗೆ.

2. ಅತಿಯಾದ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ತಲೆ ಸ್ನಾನ- ಸ್ನೇಹಿತರ, ಸದಾ ನೆನಪಿಡಿ. ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಎಂದಿಗೂ ತಲೆಗೆ ಹಾಕಬಾರದು. ಇದರಿಂದ, ಕೂದಲಿಗಷ್ಟೇ ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೂ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿಗೂ ಸಹ ಇದು ಹಾನಿಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ತಲೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲು ತಲೆಗೆ ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ತೊಳೆದು, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಮೈಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಸದಾ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕರ.

3. ತಲೆ ಹೊಟ್ಟು - ಏರುವೇರಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ನಿಧ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಂದ ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಹೊಟ್ಟಿನ ಹಾವಳಿ ಆತಿಯಾಗಿದೆ. ತಲೆಯ ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯವು ಉತ್ತಮವಾಗಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕೂದಲಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಆಗು ವುದು ಸಹಜ. ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಕೂದಲಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯು ಅಸಾಧ್ಯ.

4. ನೀರಿನ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಸಹ ಕೂದಲು ಉದುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಯುರ್ವೇದವು ಬಹಳ ವಿಶ್ವಾಸವಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ - ನೀರಿನ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ. ನದಿ, ಕೆರೆ, ಬಾವಿ, ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ನೀರಿನ ಗುಣಗಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳ ಪರಿಣಾಮವೂ ಬೇರೆಯೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೋರ್‌ವೆಲ್ ನೀರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಶಾಂಪೂಗಳ/ ಸಾಬುಗಳ ಆತಿಯಾದ ಬಳಕೆ- ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ವಿವಿಧ ಆಡಳಿತಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಮರುಳಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಶಾಂಪೂಗಳನ್ನು ಬಳಸುವ ಯುವಕ ಯುವತಿಯರಿಗೆ ಏನು ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲ.

ಆದರೆ, ಬಹಳ ಹಾನಿಕರ ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ರುವ ಈ ಶಾಂಪೂಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾದ ಉತ್ತಮ ಕೂದಲನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ. ಅದಷ್ಟು ನ್ಯಾಯವೇರಲೇ ಶಾಂಪೂ- ಸಲ್ಫಿಡ್ ಮತ್ತು ಪಾರ ಬೆನ್ ರಹಿತವಾದ ಶಾಂಪೂಗಳ ಬಳಕೆ ಉತ್ತಮ.

6. ಕೂದಲಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಹಚ್ಚುವ ಅಭ್ಯಾಸ- ಹೌದು, ಬಣ್ಣಗಳ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಮೇಲೆ This does not cause hair fall- ಅಂತನೂ ಬರೆದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಯೂ ಅದು ಸುಳ್ಳು ಎನ್ನುವ ಅರಿವು ನಮಗೆ ಇರಲಿ.

7. ಅಂತೆಯೇ, ಕಪ್ಪು ಕೂದಲಿ ಗೋಸ್ಟರ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಸಹ ಕೂದಲು ಉದು ರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

8. ಬಿಸಿಲು, ಧೂಳಿ, ಒಮದಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಓಡಾಟ- ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಓಡಾಡುವಾಗ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕೂದಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಎದರು ಗಾಳಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡದೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ತೆಳುವಾದ, ಬಿಳಿಯಾದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದು ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಇದು ಕೇರವನ್ನು ಬಿಸಿಲು, ಧೂಳಿ ಮತ್ತು ಗಾಳಿಯಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವೆಷ್ಟು ಬಾಹ್ಯ ಕಾರಣಗಳ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪಟ್ಟಿ. ಈಗ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಆಭ್ಯಂತರ ಅಥವಾ ಆಂತರಿಕ ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೋಡೋಣ.

1. ಅಗಲ ಮುಖವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಿಧ್ರೆಗೆ ಡುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಕ್ರಮರಹಿತ ನಿಧ್ರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ, ರಾತ್ರಿ ಜಾಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಗಲು ನಿಧ್ರೆಯನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಕೇರದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆ ಯಲ್ಲ. ಸಕಾಲಿಕ ನಿಧ್ರೆ ಎಂದಿಗೂ ಕೇರವು ದ್ವಿಚಕ್ರ.

2. ಜ್ವರ, ರಕ್ತ ಹೀನತೆ, ಪಾಂಡುರೋಗ ಮುಂತಾದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳಿಂದ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಬಳಲುವುದೂ ಸಹ ಕೂದಲನ್ನು ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

3. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪು, ಖಾರ ಮತ್ತು ಹಳಿರುಚಿಯ ಬಳಕೆ- ಸ್ನೇಹಿತರ ನೆನಪಿಡಿ, ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಹಳಿರುಚಿಗಳ ಬಳಕೆ ಯು ಕೂದಲಿಗಷ್ಟೇ ಹಾನಿತರದೆ ಮುಖ್ಯ ನಲ್ಕಣ ಗಳನ್ನು ಬಹು ಬೇಗ ಅಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಬೇಗ ಸುಕ್ಕುಗಟ್ಟುವುದು, ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬಿಳಿ ಯಾಗುವುದು, ಮೂಳೆಗಳು ಬೇಗ ಸವೆಯುವುದು ಸಹ ಈ ಒಂದು ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಎಂದು ಹೇಳಬ ಹುದು. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಮತ್ತು ಧೂಮಪಾನಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡರೆ ಅಧೋಗತಿ!

4. ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆ ಜಿಡ್ಡಿನ ಅಂತರ ಕೊರತೆಯೂ ಸಹ ಕೂದಲು ಹಾಳಾಗಲು ಕಾರಣ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಪಡ್ಯಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯಾಕುವುದು, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ.

5. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಂದರೆ ದಿನಚರೆಯ ಮತ್ತು ಋತುಚರೆಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದೆ ಇರುವುದು ಸಹ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣ.

6. ಅತಿಯಾದ, ಕ್ರಮರಹಿತ ವ್ಯಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಫಿಟ್ನೆಸ್ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ದಂಡಿಸುವುದು ಕೂದಲ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿದು ಮಿತವಾದ ವ್ಯಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಸದಾ ಕ್ಷೇಮ.

7. ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ಕೂದಲನ್ನು ಅಸ್ತಿ

ಧಾತುವಿನ ಉಪಧಾತುವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಅಸ್ತಿಧಾತುವಿನ (ಮೂಳೆಗಳ) ಪೋಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಏರುವೇರೂ ಅದರೂ ಸಹ ಕೂದಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

8. ಮಾನಸಿಕ ಕಾರಣಗಳಾದ ಅತಿಯಾದ ಕೋಪ, ಚಿಂತೆ, ದುಃಖ ಅಥವಾ ಸ್ವೇಷ ಕೂದಲ ಬುಡವನ್ನೇ ದುರ್ಬಲಗೊಳಿಸಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆಗೆ ಪರಿಹಾರವೇನು? ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ? ನೋಡೋಣ.

ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ನಿವಾರಣ ಪರಿವರ್ತನೆ ಅಂದರೆ ನಾನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ದಿಂದ ಮತ್ತು ಜೀವನ ಶೈಲಿಯಿಂದ ದೂರವಾಗಿ ಸುವುದು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ, ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೂ ಫಲ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆಯುರ್ವೇದದ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ - ಸ್ವೇಷಾರೋಯಂ ಪುರುಷಃ - ನಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಸ್ವೇಷ ಅಂದರೆ ಜಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥ ಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ, ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಮಾಂಸಸದಂತಹ ಒಳ್ಳೆಯ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ.

ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸರಿಯಾದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು, ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ, ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ. ಇದರಿಂದ ಬರೇ ಕೂದಲು ಮಾತ್ರವ ಲ್ಲದೆ ತಲೆಯ ಚರ್ಮದ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಕೂದಲು ತುದಿ ಒಡೆಯು ವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಅಕಾಲ ನೆರೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಿರಸ್ಸಿಗೆ ಬಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮ ದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಅಥವಾ ಕೆಲವು ವಾರಕ್ಕೆ ಎರಡು ಬಾರಿ ಯಾದರೂ ತಲೆಗೆ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಕೇರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ.

ನೈಲ್ಯಕಾಯ, ಜ್ಯಂಗರಾಜ, ಕೆರಬೇವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಂತ್ರ, ಒಂದಲಗ ಮುಂತಾದವು ಕೂದಲಿಗೆ ಸೊಂಪನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವುಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಶೈಲಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು.

ಆಯುರ್ವೇದದ ಪ್ರಕಾರ ನಿತ್ಯವೂ ಮೂಗಿನ ಎರಡು ಹನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ದಿನಚರೆಯ. ಇದು ಕೇರ ಸಂ ರಕ್ಷಣೆ ಹೌದು. ಇದಕ್ಕೆ ನನ್ನ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನಿತ್ಯವೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹನಿ ಬೆಚ್ಚನಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೂಗಿನ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದನ್ನು ಇಂದೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಇನ್ನು, ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶಿರೋಧಾರಾ , ಶಿರೋಬಾಸಿ, ಶಿರೋಲೇಪ ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾ ಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ತಿರಸ್ಸಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಷ್ಟು ಉಪಾಯ ಗಳ ಪುಟ್ಟ ಪಟ್ಟಿ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಸ್ನೇಹಿತರ, ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ- ಕೇರ ಸಂರಕ್ಷಣೆ ಮತ್ತು ಕೇರ ಸಂಪರ್ಧನೆ ಯಾವುದೋ ಮ್ಯಾಜಿಕ್ ಪರಿಹಾರದಿಂದ ಬಗೆಹರಿಯುವ ವಿಷಯವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ವಿಹಾರಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದರ ಸೀಕ್ರೆಟ್ ಅಡಗಿದೆ . ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಚ್ಚೋಣ ಅಥವಾ ಮಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆ ನುಂಗುವುದರಿಂದಲೋ ಕೇರ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಾಗಿದ್ದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಶಕುಂತಲೆಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಅಲ್ಲವೇ?



Amar Ujala • 21 Dec • Ministry of Ayush

Farzee ayushman card mamale mein ed ne hospitals mein mare chape 88 lakh jabat

7 • PG

213 • Sqcm

157042 • AVE

368.8K • Cir

Top Right

Chandigarh

## फर्जी आयुष्मान कार्ड मामले में ईडी ने अस्पतालों में मारे छापे, 88 लाख जब्त

नई दिल्ली। आयुष्मान भारत प्रधानमंत्री जन आरोग्य योजना (एबी-पीएमजेएवाई) के फर्जी कार्ड बनाने वाले अस्पतालों पर अगस्त में ईडी के छापे के दौरान 88 लाख रुपये और विभिन्न दस्तावेज व डिजिटल उपकरण जब्त किए गए हैं।

स्वास्थ्य राज्य मंत्री प्रतापराव जाधव ने एक लिखित उत्तर में बताया कि ईडी ने अगस्त में आयुष्मान योजना के फर्जी कार्ड बनाने से संबंधित मामले में 20 स्थानों पर तलाशी ली। उन्होंने कहा कि जिन स्थानों की तलाशी ली गई उनमें सात अस्पताल और प्रबंधन से जुड़े कुछ मुख्य लोगों के ठिकाने शामिल हैं। ये छापे दिल्ली, चंडीगढ़, पंजाब, हरियाणा, हिमाचल प्रदेश के श्री बांके बिहारी

अस्पताल, फॉर्टिस हॉस्पिटल हिमाचल हेल्थकेयर प्रा. लि., सिटी सुपर स्पेशलिटी हॉस्पिटल, श्री बालाजी हॉस्पिटल, श्री हरिहर हॉस्पिटल, सूद नर्सिंग होम, नीलकंठ हॉस्पिटल में पड़े। साक्ष्य एकत्र करने के लिए अस्पताल में तलाशी ली गई। असम में एबी-पीएमजेएवाई के तहत सूचीबद्ध अस्पतालों की ओर से फर्जी दावों से संबंधित तीन मामले ईडी ने दर्ज किए हैं।

जाधव ने बताया कि आयुष्मान योजना 33 राज्यों-केंद्र शासित प्रदेशों में लागू है। एबीपीएमजेएवाई के तहत इस साल नवंबर तक 8.39 करोड़ अस्पतालों में 1.16 लाख करोड़ रुपये से अधिक मूल्य की भर्तियों को अधिकृत किया गया है। ब्यूरो

Online Coverage

No	Portal Name	Headline (Incorporated with URL)	Reach
1.	ABP Live	"हिमाचल में दो साल के अंदर बंद हुए 1 हजार 865 संस्थान", विपक्ष ने सदन में सुक्...	85.9M
2.	Dainik Bhaskar	कैंग रिपोर्ट पार्ट-3: सरकारी फार्मसी से सस्ती दवाओं की जगह लघु वनोपज संघ से महंग...	66.5M
3.	Dainik Bhaskar	देवनानी ने जांच कराकर शरीर की प्रकृति को जाना	66.5M
4.	Dainik Bhaskar	छात्रों व स्टाफ का किया प्रकृति परीक्षण	66.5M
5.	Dainik Bhaskar	जमुई में औषधीय खेती पर एक दिवसीय प्रशिक्षण: नेशनल मेडिसिनल प्लांट बोर्ड के रीजनल...	66.5M
6.	Dainik Bhaskar	फोटो... प्रकृति परीक्षण अभियान : विधानसभा अध्यक्ष वासुदेव देवनानी ने भी जांच करा...	66.5M
7.	Dainik Bhaskar	शिविर में 253 ग्रामीणों की जांच कर औषधियां दीं	66.5M
8.	Dainik Bhaskar	आयुष मेला: होम्योपैथी दवा लेने के लिए उमड़ी भीड़, मुफ्त इलाज कराया	66.5M
9.	Dainik Bhaskar	7 हजार बुजुर्गों को पंचकर्म थेरेपी दी, 430 पूरी तरह से स्वस्थ हुए	66.5M
10.	Dainik Bhaskar	आयुष स्वास्थ्य शिविर में 402 मरीजों का किया इलाज, औषधि भी बांटी गई	66.5M
11.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	शेखपुरा में औषधीय पौधों की खेती को मिलेगा बढ़ावा शेखपुरा में औषधीय पौधों की खेती...	64.8M
12.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	अनुज बने आयुष विभाग के जिला को-ऑर्डिनेटर	64.8M
13.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	नाद योग से बढ़ती है प्रतिरोधक क्षमता: जोशी	64.8M
14.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	नर्सिंग छात्राओं को बताए ध्यान के फायदे	64.8M
15.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	बहराइच-सावधान! ब्रांडेड पैकिंग में नकली दवाएं, हारमोनल इंजेक्शन में मिला घातक लि...	64.8M
16.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	580 मरीजों ने स्वास्थ्य सेवाओं का लाभ लिया	64.8M
17.	हिन्दुस्तान(Live Hindustan)	आयुर्वेद के महत्व की छात्रों को दी जानकारी	64.8M
18.	The Times of India	Central India College of Pharmacy, Lonara, distributes 3,000 Ashwagandha saplin g...	64.4M
19.	अमर उजाला (Amar ujala)	Rohtak News: पुरानी पेंशन नीति बहाल हो, पार्ट टाइम और कच्चे कर्मचारियों को नियमि...	63.8M
20.	अमर उजाला (Amar ujala)	Tehri News: आयुष अस्पताल के लिए जमीन की तलाश पूरी नहीं कर पाया विभाग	63.8M
21.	अमर उजाला (Amar ujala)	Chamba News: पांगी में पीडब्ल्यूडी और विद्युत बोर्ड के अफसरों-कर्मचारियों की छुट...	63.8M
22.	अमर उजाला (Amar ujala)	Jhajjar-Bahadurgarh News: ज्योतिष की तरह आयुष विभाग तैयार करेगा जनता की स्वास्थ...	63.8M
23.	News18 Hindi	ठंड में अपनाएं दादी-नानी का ये खास नुस्खा, बस एक चुटकी में सर्दी-जुकाम को दे मात...	43.6M
24.	Dainik Jagran	ग्रामीण पर्यटन पर केंद्र सरकार का जोर, उत्तराखंड ने भी बढ़ाए कदम; चुने ये 18 गा...	40.5M
25.	Dailyhunt	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	18.6M
26.	Dailyhunt	Special health campaign by Ayush Dept to target 10,000 people in dist	18.6M

27.	Medical Dialogues	8th National Siddha Day: Contribution of Siddha in National Ayush Mission Comm en...	16M
28.	Medical Dialogues	National Institute of Siddha gives Varmam Therapy to 567 people, sets Guinness W...	16M
29.	Prokerala.com	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	13M
30.	Investing India	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	10.6M
31.	Investing India	Must partner with IITs to launch startup opportunities in Siddha: Ayush Secretar...	10.6M
32.	Divyabhaskar	भारगदशुनः अ.कं.भां 14 वोवेन्टयर दूवारा 800 वोकोनु प्रकृति परीक्षण	10M
33.	Free Press Journal	Madhya Pradesh: 3 More Ayurveda Colleges Get NCISM Recognition; 11 In Pipeli ne	6.4M
34.	English.mathrubhumi.com	Worrying spike in number of misleading advertisements of Ayush drugs	3.2M
35.	Deccan Chronicle	NIRF initiative to improve teaching quality in AP medical colleges	2M
36.	Deccan Herald	It's time we prevent misuse and overuse of herbal medicines	1.14M
37.	Dainik Bhaskar	राष्ट्रीयः हरियाणा में प्रशासनिक फेरबदल, आईपीएस सौरभ सिंह बने सीआईडी चीफ	926.1K
38.	Royal Bulletin	हरियाणा में प्रशासनिक फेरबदल, आईपीएस सौरभ सिंह बने सीआईडी चीफ	922.5K
39.	The Pioneer	Surya Tratak and meditation sessions organized	776.4K
40.	Divya Himachal	रोहडू उपमंडल में 162 किलोमीटर सडकों की टारिंग	553.6K
41.	Divya Himachal	बर्फबारी में पानी और दवाइयों का करो खास इंतजाम	553.6K
42.	Punjabkesari	Kangra: पालमपुर में डीएमसी आयुर्वेदिक हॉस्पिटल शुरू, आयुष मंत्री यादविंद्र गोमा ...	530.7K
43.	Social News XYZ	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	415.2K
44.	Sakshipost EN	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	160.8K
45.	Ommcom News	Number Of Debt Workout Scheme Applicants Expected To Hit Record High In 20 24	133.2K
46.	Hitavada News	Aura Conservation Park story shines at World Ayurved Congress	129.5K
47.	HT Syndication	plea by yoga instructors for bonus marks in recruitment dismissed by hc	119.8K
48.	Dainik Tribune	कैंटर की टक्कर से आयुष विभाग की कर्मचारी की मौत	110.2K
49.	Lokmatimes.com	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	94.3K
50.	Daily Chhattisgarh	सीवीआरयू में "प्रकृति परीक्षण अभियान"-पारंपरिक जीवन शैली का लिया संकल्प	72K
51.	Bhaskar Live	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	46.5K
52.	Visionnewsservice	शिविर में आयुर्वेद पद्धति व होम्योपैथी पद्धति से मरीजों का ईलाज और निःशुल्क दव...	36.8K
53.	Visionnewsservice	निःशुल्क आयुष स्वास्थ्य मेला आयोजित आयुष संचालनालय के निर्देशानुसार शासकीय जिला ...	36.8K



54.	Visionnewsservice	मानपुर में आयुष स्वास्थ्य मेला का आयोजन	36.8K
55.	Visionnewsservice	मानपुर में आयुष स्वास्थ्य मेला का आयोजन आदिवासी बाहुल्य क्षेत्र मानपुर में एक दि...	36.8K
56.	Finger Print News	JU 2024 National Art Exhibition & Camp kicks off at Jain University	N/A
57.	Indias News	हरियाणा में प्रशासनिक फेरबदल, आईपीएस सौरभ सिंह बने सीआईडी चीफ	N/A
58.	Khair News	हरियाणा में प्रशासनिक फेरबदल, आईपीएस सौरभ सिंह बने सीआईडी चीफ	N/A
59.	OB News	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	N/A
60.	The Mobi World	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	N/A
61.	Today India News	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	N/A
62.	Newspoint	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	N/A
63.	India Online Mart	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	N/A
64.	Pune News	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	N/A
65.	Thefreedompress	Number of debt workout scheme applicants expected to hit record high in 2024	N/A
66.	The Internal News	आभासी सुनवाई और उपभोक्ता न्याय तक डिजिटल पहुंच कार्यक्रम में श्रेयांस बैद लेंगे ...	N/A
67.	Front News Today	सरकार ने भरे 150 आयुर्वेद चिकित्सकों के पद : यादविंदर गोमा	N/A
68.	Merarastra	क्षेत्रीय आयुर्वेद अनुसंधान संस्थान में आयुर्वेदिक औषधियां विषयक कार्यशाला सम्पन्न...	N/A
69.	Newzfatafat	सरकार ने भरे 150 आयुर्वेद चिकित्सकों के पद : यादविंदर गोमा	N/A
70.	Udaipur Kiran	सरकार ने भरे 150 आयुर्वेद चिकित्सकों के पद : यादविंदर गोमा	N/A
71.	हिंदी सामना	लुटेरे फर्जी वैद्य की जांच में खानापूर्ति...जांच प्रतिवेदन देने में आनाकानी कर रहे...	N/A
72.	Odisha Ray	JU 2024 National Art Exhibition & Camp kicks off at Jain University	N/A
73.	हिमाचल प्रदेश (न्यूज़) समाचार	Kangra: पालमपुर में डीएमसी आयुर्वेदिक हॉस्पिटल शुरू, आयुष मंत्री यादविंदर गोमा ...	N/A
74.	Purvanchal News	शम्भे गौसिया आयुर्वेदिक पोस्ट ग्रेजुएट मेडिकल कालेज में बीएएमएस और पीजी में प्र...	N/A
75.	Sarkari Doctor	8th National Siddha Day: Contribution of Siddha in National Ayush Mission Comm en...	N/A
76.	The Mobi World	Madhya Pradesh: 3 More Ayurveda Colleges Get NCISM Recognition; 11 In Pipeli ne	N/A
77.	News Height	Big breaking :-ग्रामीण पर्यटन पर केंद्र सरकार का जोर, उत्तराखंड ने भी बढ़ाए कदम...	N/A
78.	Daily Jammu Jottings	Bharti resigns from DJFA, JKLTA	N/A
79.	शिवालिक पत्रिका	युवा महोत्सव में 250 युवा विद्यार्थियों ने दिखाई प्रतिभा	N/A
80.	मानवी मीडिया	"Enhancing Safety and Awareness: A sensitization workshop on Pharmacovigilan ce f...	N/A

81.	रुबरु न्यूज़	Rubarunews	N/A
82.	Bharat Prakash News	बलरामपुर अस्पताल में मना अंतर्राष्ट्रीय ध्यान दिवस	N/A
83.	India News Calling	NEWS RECEIVED FROM DPRO HAMIRPUR AND SOLAN	N/A
84.	Realtimes.in	निःशुल्क आयुष स्वास्थ्य मेला आयोजित	N/A
85.	Dainik Jayant	प्रकृति परीक्षण अभियान का लक्ष्य हर घर तक आयुर्वेद को पहुंचना	N/A
86.	न्यूज़ पोर्टल	शिविर में आयुर्वेद पद्धति व होम्योपैथी पद्धति से मरीजों का ईलाज और निःशुल्क दवाई...	N/A
87.	Hind Ekta Times	राजकीय यूनानी मेडिकल कालेज एवं चिकित्सालय प्रयागराज में विश्व ध्यान दिवस के अवसर ...	N/A
88.	Imnb	शब्दमुण्डा, पोरतेंगा और मनोरा में स्वास्थ्य शिविर लगाया गया	N/A
89.	Drishyamindia	जमुई में औषधीय खेती पर एक दिवसीय प्रशिक्षण:नेशनल मेडिसिनल प्लांट बोर्ड के रीजनल ...	N/A
90.	Rudraksh News	ग्रामीण पर्यटन पर केंद्र सरकार का जोर, उत्तराखंड ने भी बढ़ाए कदम	N/A
91.	State News Service	जिला स्तरीय निःशुल्क आयुष स्वास्थ्य मेला आयोजित 792 लोगों का हुआ निःशुल्क उपचार	N/A
92.	State News Service	मानपुर में हुआ आयुष स्वास्थ्य मेला का आयोजन	N/A
93.	Mp Newstimes	निःशुल्क आयुष स्वास्थ्य मेला आयोजित	N/A
94.	Indian Parspective	निःशुल्क आयुष स्वास्थ्य मेला आयोजित	N/A
95.	PowerNews	निःशुल्क आयुष स्वास्थ्य मेला आयोजित	N/A
96.	Prompt Times	मानपुर में आयुष स्वास्थ्य मेला का आयोजन	N/A
97.	APN News	Sign up for Entrepreneur"s Daily newsletter	N/A
98.	Jk Updates	Recruitment in National Institute of Sowa Rigpa (NISR), Check Details	N/A