


MINISTRY OF AYUSH COMPILED MEDIA REPORT
21 Dec, 2024 – 23 Dec, 2024

 **Total Mention 31**

 Print	Financial	Mainline	Regional	Periodical
31	4	16	11	N/A

 Print

No	Newspaper	Headline	Edition	Pg
1.	The Economic Times	Factors to consider while taking home loan	Mumbai	12
2.	The Economic Times	India-Middle East Eco Corridor to Give New Direction to World: PM	Delhi + 1	1, 2
3.	The Economic Times	India-Middle East Economic Corridor to Give New Direction to World: Modi	Chandigarh	1, 2
4.	Business Standard	On offer: Deals for seniors in hotels	Delhi + 1	12
5.	The Times of India	Toothpastes, soaps focus on natural ingredients	Delhi	21
6.	The Times of India	Severe shortages in Maha public health system: CAG	Pune + 1	14
7.	The Times of India	Rise of Zen Gen: Why young folk are embracing meditation	Delhi	15
8.	Hindustan Times	HC REJECTS YOGA INSTRUCTORS' PLEA FOR BONUS MARKS IN AYUSH DEPT RECRUITMENT	Jaipur	2
9.	Hindustan Times	UNION MoS: AAP GOVT PUSHING FOR POOR HEALTH CARE SCHEME IN DELHI	Delhi	5
10.	The Morning Standard	Fit Bit	Delhi	2
11.	The Morning Standard	Fit Bit	Delhi	2
12.	The New Indian Express	PASCHIMA NAMASKARASANA	Chennai	2
13.	The New Indian Express	PASCHIMA NAMASKARASANA (STANDING REVERSE PRAYER POSE)	Bengaluru	2
14.	The New Indian Express	Of New Health Resolutions	Bengaluru	5
15.	The New Indian Express	VIPARITA KARANI VARIATION	Chennai	2
16.	The Asian Age	Modi meets yoga practitioner, other influencers from Kuwait	Delhi	3
17.	Pune Mirror	Staff crunch in healthcare: GAG	Pune	7
18.	The Sunday Standard	Of New health Resolutions	Delhi	5
19.	The Hindu	36 crore beneficiaries verified under PM-JAY, says Minister	Hyderabad + 1	12
20.	The Pioneer	ED searches at hospitals led to seizure of Rs 88 lakh	Hyderabad	5
21.	Punjab Kesari	Please pay attention	Jaipur	12
22.	Punjab Kesari	World Meditation Day was celebrated at Maharani Farm in the presence of founder Muni Pranamya Sagar ...	Jaipur	6

23.	Dainik Bhaskar	Devnani got the test done to know the nature of the body	Jaipur	10
24.	Aaj Samaj	Har koi vyakti meditation ko avashya banaye apni dincharya ka hissa	Delhi	1
25.	Dina Karan	Balaji Medical College organizes National Conference for Allopathic AYUSH Doctors, with participatio...	Chennai	13
26.	Dina Malar	Dina Malar Nalam	Chennai	4
27.	Dina Malar	Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...	Chennai	11
28.	The Hindu Tamil	Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...	Chennai	3
29.	Malai Malar	Information from the Chancellor of the Research Medical University on combining allopathic treatment...	Chennai	7
30.	Amar Ujala	Farzee ayushman card mamale mein ed ne hospitals mein mare chape 88 lakh jabat	Chandigarh	7
31.	Vishvavani	How is hair care in Ayurveda	Bengaluru	7

The Economic Times • 23 Dec • Ministry of Ayush Factors to consider while taking home loan

12 • PG

791 • Sqcm

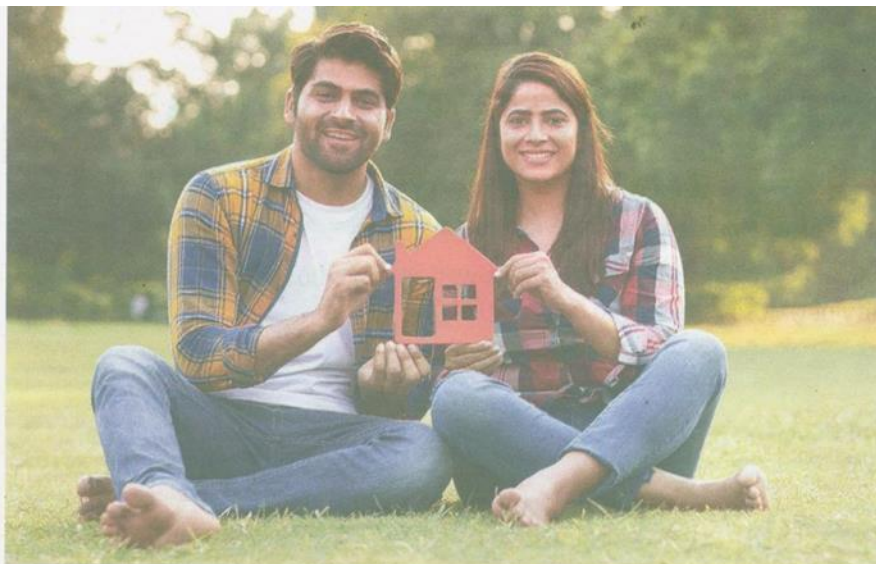
356099 • AVE

1.1M • Cir

Top Left

ET Wealth

Mumbai



Factors to consider while taking home loan

Ashish and Anu Gupta, both working professionals, have been staying on rent for 12 years. Now, they are ready to buy a ₹2 crore house. With ₹80 lakh saved for the down payment, they are exploring loans from banks and housing finance companies. While they aim to choose the lender offering the lowest interest rate, is this the right approach? Should interest rate be the sole deciding factor, especially if multiple lenders offer similar rates?

When lenders offer loans, they take the risk on their books. Therefore, the onus of choosing well is on the lender. The borrowers can base their choice on the product and service features. The core features of a loan are the tenor, fixed and floating components, and administrative and processing costs. Ashish and Anu Gupta must ensure that they review the terms and conditions of different lenders prior to narrowing down on the loan.

The amount of loan or the percentage of cost of the property that the lender may be willing to cover may vary. As borrowers, Guptas may be keen to minimise the monthly EMI, which varies based on the amount of loan, tenor and interest rate. Guptas should see which combination works best for them and find out if

any of these features are likely to vary during the loan period. For example, any modification in the interest rate can change the EMI. The interest rate might be the same across two lenders, but these specific features may be different.

Also, lenders typically use various criteria while ascertaining the loan eligibility. These primarily include the borrower's monthly income and expenses, age, number of dependants, etc. While Guptas may like to maximise the loan amount, they need to be sure that the administrative costs and the EMIs can be borne comfortably. The time period taken for sanctioning the loan, paper-work involved, legal and compliance issues, and time taken for loan disbursement may vary across lenders. Guptas will be better off making their choice after evaluating all these aspects.

Content courtesy Centre for Investment Education and Learning (CIEL).
Contributions by Girija Gadre, Arti Bhargava and Labdhi Mehta.

SMART THINGS TO KNOW

Arbitrage funds

1

Arbitrage funds buy and sell the same asset in different markets, such as the cash market and futures market, to capitalise on the temporary price discrepancies.

2

Since the buying and selling prices are known to the fund manager, these are considered low-risk funds compared to other mutual funds.

3

During periods of market volatility, there are more price discrepancies between different markets, providing more opportunities for arbitrage and a potential higher return.

4

The expense ratio for arbitrage funds typically ranges from 0.5% to 1.5% per annum.

5

The returns from arbitrage funds are taxed as equity funds, making them more tax-efficient compared to other fixed-income products.

PAPER WORK

:: Health insurance for senior citizens under PM-JAY

The Ayushman Bharat Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana offers free health insurance of up to ₹5 lakh annually for vulnerable sections of the society and also for senior citizens above 70 years, irrespective of their income limit. Here's how to enrol.

Download application

Senior citizens or their family members can download the Ayushman Bharat app from the Google Play Store or the official website. The user can then select the desired language for proceeding further.

Log in for enrolment

The option for 'Login beneficiary' needs to be clicked by entering the 'captcha' and mobile number. Enter the OTP sent on the mobile number. After logging in, go to the bottom of the home screen for senior citizens' enrolment.

Aadhaar validation

Enter the Aadhaar number and validate the same using the OTP sent on the registered mobile number. Then, enter the state of residence. After entering the 'captcha', a search option is activated which, upon clicking, will check if the senior citizen is already registered with the scheme. If not, the senior citizen needs to apply for fresh enrolment. Another round of OTP verification will be carried out, after which the application will prompt the senior citizen to click their live photo for verification.

Provide details

The senior citizen then needs to input details such as mobile number for OTP verification, city, state, address, ward details, pin code, etc, and submit.

Submit application

Once all the details are entered, the user can submit the application for approval. Once approved, the Ayushman card is issued to the beneficiary who can then avail of the benefits of the scheme.

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

1139335 • AVE

420.14K • Cir

Middle Left,Top Left

Delhi • Jaipur

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.

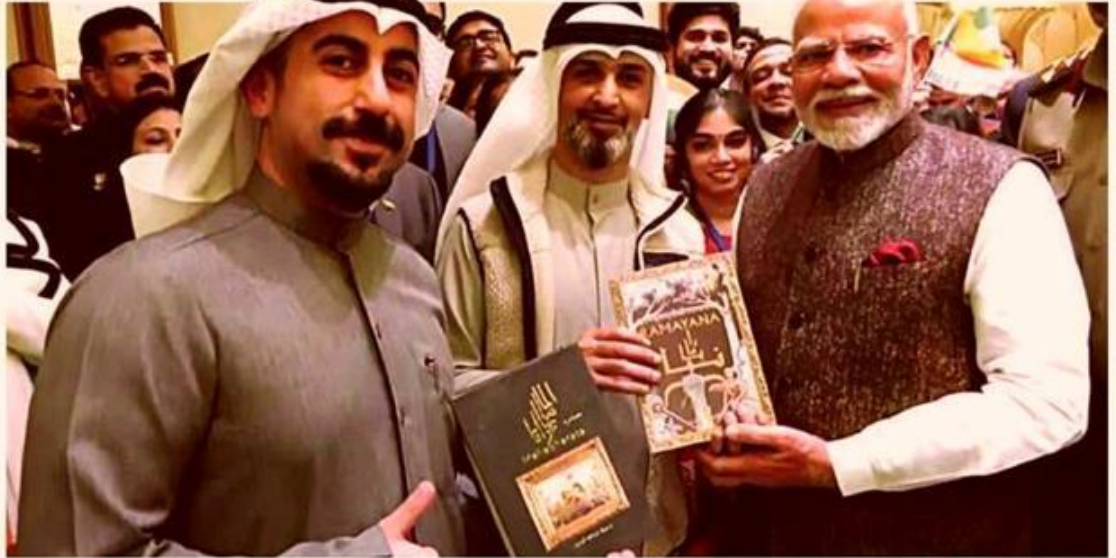
Addressing the Indian diaspora in Kuwait City, Modi reflected on the two nations' common ambitions, Viksit Bharat and New Kuwait, and emphasised that there were several potential for India and Kuwait to collaborate. India's skill sets and creativity might lead to new collaborations between the two nations.

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 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.

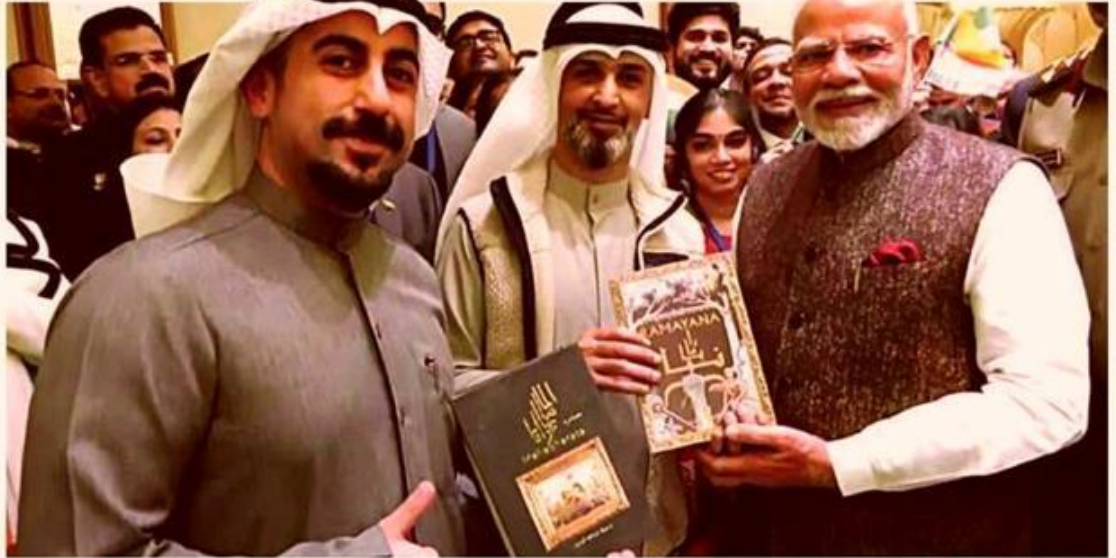
Addressing the Indian diaspora in Kuwait City, Modi reflected on the two nations' common ambitions, Viksit Bharat and New Kuwait, and emphasised that there were several potential for India and Kuwait to collaborate. India's skill sets and creativity might lead to new collaborations between the two nations.

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.

Business Standard • 23 Dec • Ministry of Ayush
On offer: Deals for seniors in hotels

12 • PG

306 • Sqcm

151318 • AVE

89.49K • Cir

Top Left

Delhi • Jaipur

Tour operators, hospitality industry roll out customised options for a senior population keen to travel for leisure, adventure

On offer: Deals for seniors in hotels



ADVANCED MEASURES

HILTON BANGALORE EMBASSY

GOLFINKS: Rooms with wide doorways, roll-in showers, ramps for wheelchair users

CONRAD PUNE: Accessible rooms with anti-skid mats, unpacking assistance, in-room breakfast option

DOUBLETREE BY HILTON GURGAON:

Customised meals, in-room dining flexibility, special packages for senior travellers, complimentary wellness services, Aayush counter with nutritious food

ITC: Low beds, grab bars in bathrooms, higher toilet seats, emergency call buttons in rooms & bathrooms, soundproof areas for restful sleep, large font size on stationery & menu cards

AKSHARA SRIVASTAVA
New Delhi, 22 December

With more senior citizens venturing out to explore the country, India's travel and hospitality sector is adapting to meet their demands, offering comfort, accessibility, and safety.

From specialised senior-friendly tours to redesigned hotel amenities, the industry is becoming increasingly attuned to the unique requirements of elderly travellers.

At Hilton Bangalore Embassy GolfLinks, for instance, rooms feature wide doorways and roll-in showers, while ramps and ground-floor have been designed to enhance mobility, especially for wheelchair users. The Conrad Pune similarly offers accessible rooms equipped with anti-skid mats, unpacking assistance, and in-room breakfast options.

At DoubleTree by Hilton Gurgaon, care is personalised with customised meals and in-room dining flexibility, even for guests booking buffet services.

"Besides this, we offer special

packages tailored to the needs of senior travellers," said a spokesperson for Hilton. These include reduced pricing, by up to 7 per cent, and benefits such as complimentary wellness services for travellers aged 65 and older, along with their families. With senior travellers in mind, the hotel also has an 'Aayush' counter, which offers nutritious items like millet dosas and amla-infused water.

ITC Hotels, too, has taken steps for the comfort, accessibility, and safety of senior travellers, said H C Vinayaka, its vice president — technical services, sustainability & EHS (acronym for environment, health, and safety).

These measures include low beds, grab bars in bathrooms, higher toilet seats, and emergency call buttons in rooms and bathrooms. ITC has also introduced quiet areas with soundproofing for restful sleep, large font size on stationery and menu cards,

low-impact exercise classes, and yoga or pool aerobics.

The culinary team, too, plays a key role in accommodating the dietary needs of senior travellers. "Today, elderly patrons are very well travelled, and we often work with them to create highly personalised plans using high-quality ingredients," said Manisha Bhasin, corporate chef at ITC Hotels. "Even if the food is lactose-free, gluten-free, or sugar-free, it's still crafted to their liking."

The hospitality giant has a 'Zesty Mornings' programme, where "we create special breakfast dishes using carefully selected ingredients such as heritage grains, superfoods, alternative milks, and locally produced cheeses," Bhasin added.

For a number of senior citizens, travelling has become a way of embracing "positive ageing".

Take the example of Rakesh Mishra, 74, who recently began travelling with his wife, Sheetal, after their daughter moved to the US. As emptynesters, "we suddenly had more time on our hands than ever before," said the former banker.

The Mishras have explored several destinations, including Sri Lanka, Dubai, and the mountains of Uttarakhand as part of various travel groups.

"Travel for senior citizens has changed drastically. Tour operators now understand our specific needs, offering periodic breaks, flexible itineraries, comfortable buses, and accessible hotels," he said.

"These trips are also a great way to meet new people and make friends at this stage in life."

Many tour operators also ensure that older travellers stay engaged, offering activities such as organic gardening, Sudoku puzzles, table tennis, and low-intensity aerobics.

"People often assume older travellers are only interested in spiritual destinations, but that's a sweeping generalisation,"

said a tour operator who did not wish to be named. "Many seniors are adventurous, enjoying activities like hiking and safaris. Our role is to balance their zest for travel with comfort, providing regular breaks and community-building activities that help combat the loneliness that often comes with ageing."



SILVER
LINING
PART 3

The Times of India • 23 Dec • Ministry of Ayush
Toothpastes, soaps focus on natural ingredients

21 • PG

228 • Sqcm

937916 • AVE

4.69M • Cir

Bottom Left

Delhi

Toothpastes, soaps focus on natural ingredients

Rupali Mukherjee
@timesofindia.com

New Delhi: Toothpastes and toilet soaps, traditionally focused on functionality, are now shifting their emphasis to ingredients, reflecting a broader consumer preference for natural and plant-based ingredients. FMCG players and research agencies point out that the trend is becoming more pronounced, with this spilling over into haircare and other personal care products.

Recent product launches underscore this shift, as consumers increasingly favour scientifically backed and safe ingredients.

Over 70% of the new launches in toothpastes are

SHIFTING STRATEGY

> Over **70%** of new launches in toothpastes are in natural space, **up from 60%** in 2018-19



> Hair wash products have seen largest jump from **10% to 70%**



> Colgate has herbal variants, such as salt, neem and clove, besides Vedshakti range

> HUL has also launched its ayurveda range Ayush

> Ingredient-centric approach connects strongly with **mainly Gen-Z and Gen-Alpha consumers**, who prefer safety, transparency in personal care choices



now in the natural space, up from 60% in 2018-19, while the largest jump has come in hair wash products from 10% to now 70%, recent Kantar data said.

In oral care, the natural or herbal segment is growing at a faster pace, with the trend to-

wards herbal and ayurvedic ingredients in toothpastes gaining significant momentum over the past three-to-four years. The share of herbal/ayurvedic in the overall market is 36% now, up from 32% four years ago, according to Kantar Household Panel.

"Consumers are increasingly seeking toothpastes and even mouthwashes with natural ingredients. This trend is now becoming more pronounced, with other segments, such as gel variants (Dabur Red Bae), mouthwashes, and specialised solutions, for issues like whitening and sensitivity also shifting towards natural formulations," Prashant Agarwal, marketing head-oral care, Dabur India told **TOI**.

Such is the preference of 'natural' that the market leader in toothpastes, Colgate also has herbal variants, such as salt, neem and clove, besides its range of 'Vedshakti'. Earlier, HUL also launched its Ayurveda range, Ayush. While, under its naturals brand,

Indulekha, it has expanded its portfolio into anti-dandruff hair cleansers and oils.

The ingredient-centric approach resonates strongly with consumers, particularly Gen-Z and Gen-Alpha, who prioritise safety and transparency in their personal care choices, experts added.

Says Ragini Hariharan, marketing director — beauty & personal care, Himalaya Wellness: "We've observed a significant shift in consumer preferences towards products that emphasise scientifically-backed, safe, and effective ingredients. This trend is particularly visible within our face washes and broader personal care portfolio, including face creams, scrubs, serums, face packs."

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



% of expenditure on health vis-à-vis state's total expenditure

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
Total	11,394	8,330

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	least shortage of doctors
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

The 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.

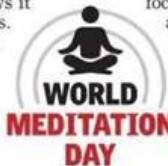
In a 2011 study, Harvard researchers found that mindfulness meditation alters brain structures linked to memory and stress, cultivating emotional intelligence, resilience, and self-awareness. Studies have also revealed the potential of mindfulness practices in improving mental health. "Starting early 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 Morning Standard • 23 Dec • Ministry of Ayush Fit Bit

2 • PG

609 • Sqcm

292476 • AVE

300K • Cir

Middle Right

Delhi

FITBIT

PASCHIMA NAMASKARASANA

(STANDING REVERSE PRAYER POSE)

This asana is a standing chest opener pose, which is the foundation of Tadasana (Mountain Pose). The namaskar with palms joined near the chest is the start of the Namaskarasana in a standing pose. But the same pose is used when the palms are joined in the backside of the body, which becomes Paschima Namaskarasana. It is also known as Viparita Namaskarasana. Students can also do this pose in a seated position. This is good for opening up shoulder joints and strengthening the arms. It helps in burning arm fat by toning the muscles. Gomukhasana is a preparatory to this pose. It opens the torso, expands the rib cage, and is very effective for all cardiovascular diseases.

STEPS

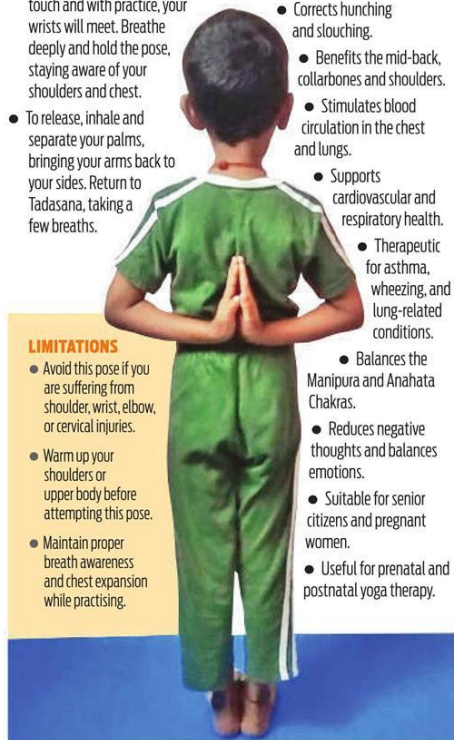
- Start in Tadasana, taking a few breaths and rolling your shoulders back. Stand upright with a straight spine, relaxed shoulders, and chin parallel to the ground.
- Ground your feet firmly, either together or slightly apart for balance. Let your arms rest by your sides and engage your legs while breathing steadily.
- Bring your arms forward, parallel to the ground. Inhale deeply, opening your chest. Exhale and bring your arms behind your back, joining your palms in a reverse prayer position.
- Initially, only your fingertips will touch and with practice, your wrists will meet. Breathe deeply and hold the pose, staying aware of your shoulders and chest.
- To release, inhale and separate your palms, bringing your arms back to your sides. Return to Tadasana, taking a few breaths.

BENEFITS

- Stretches the forearms and wrist muscles.
- Opens the shoulder blades and joints.
- Tones the biceps and strengthens the pectoral muscles.
- Activates bandhas effectively.
- Lengthens the torso, straightens the back, and opens the chest.
- Expands the diaphragm and creates space in the rib cage.
- Enhances lung capacity and pulmonary function.
- Aligns the shoulder blades and improves back flexibility.
- Corrects hunching and slouching.
- Benefits the mid-back, collarbones and shoulders.
- Stimulates blood circulation in the chest and lungs.
- Supports cardiovascular and respiratory health.
- Therapeutic for asthma, wheezing, and lung-related conditions.
- Balances the Manipura and Anahata Chakras.
- Reduces negative thoughts and balances emotions.
- Suitable for senior citizens and pregnant women.
- Useful for prenatal and postnatal yoga therapy.

LIMITATIONS

- Avoid this pose if you are suffering from shoulder, wrist, elbow, or cervical injuries.
- Warm up your shoulders or upper body before attempting this pose.
- Maintain proper breath awareness and chest expansion while practising.



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

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

The New Indian Express • 23 Dec • Ministry of Ayush

PASCHIMA NAMASKARASANA

2 • PG

696 • Sqcm

918100 • AVE

246.4K • Cir

Top Center

Chennai

FITBIT

PASCHIMA NAMASKARASANA

(STANDING REVERSE PRAYER POSE)

This asana is a standing chest opener pose, which is the foundation of Tadasana (Mountain Pose). The namaskar with palms joined near the chest is the start of the Namaskarasana in a standing pose. But the same pose when the palms are joined in the backside of the body becomes Paschima Namaskarasana. It is also known as Viparita Namaskarasana. Students can also do this pose in a seated position. This is good for opening up shoulder joints and strengthening the arms. It helps in burning arms fat by toning the muscles. Gomukhasana is a preparatory to this pose. It opens the torso, expands the rib cage, and is very effective for all cardiovascular diseases.

STEPS

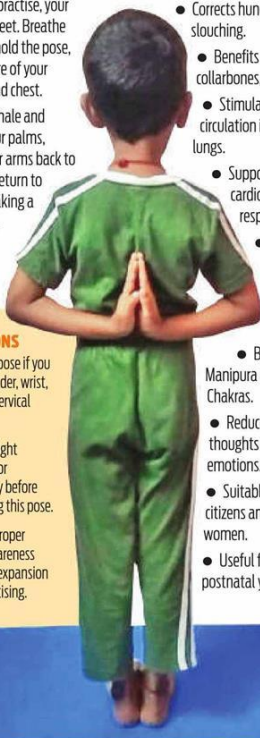
- Start in Tadasana, taking a few breaths and rolling your shoulders back. Stand upright with a straight spine, relaxed shoulders, and chin parallel to the ground.
- Ground your feet firmly, either together or slightly apart for balance. Let your arms rest by your sides and engage your legs while breathing steadily.
- Bring your arms forward, parallel to the ground. Inhale deeply, opening your chest. Exhale and bring your arms behind your back, joining your palms in a reverse prayer position.
- Initially, only your fingertips may touch. With practise, your wrists will meet. Breathe deeply and hold the pose, staying aware of your shoulders and chest.
- To release, inhale and separate your palms, bringing your arms back to your sides. Return to Tadasana, taking a few breaths.

BENEFITS

- Stretches the forearms and wrist muscles.
- Opens the shoulder blades and joints.
- Tones the biceps and strengthens the pectoral muscles.
- Activates bandhas effectively.
- Lengthens the torso, straightens the back, and opens the chest.
- Expands the diaphragm and creates space in the rib cage.
- Enhances lung capacity and pulmonary function.
- Aligns the shoulder blades and improves back flexibility.
- Corrects hunching and slouching.
- Benefits the mid-back, collarbones, and shoulders.
- Stimulates blood circulation in the chest and lungs.
- Supports cardiovascular and respiratory health.
- Therapeutic for asthma, wheezing, and lung-related conditions.
- Balances the Manipura and Anahata Chakras.
- Reduces negative thoughts and balances emotions.
- Suitable for senior citizens and pregnant women.
- Useful for prenatal and postnatal yoga therapy.

LIMITATIONS

- Avoid this pose if you have shoulder, wrist, elbow, or cervical injuries.
- Warm up tight shoulders or upper body before attempting this pose.
- Maintain proper breath awareness and chest expansion while practising.



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

The New Indian Express • 23 Dec • Ministry of Ayush PASCHIMA NAMASKARASANA (STANDING REVERSE PRAYER POSE)

2 • PG

622 • Sqcm

622194 • AVE

177.8K • Cir

Top Right

City Express

Bengaluru

FITBIT

PASCHIMA NAMASKARASANA (STANDING REVERSE PRAYER POSE)

This asana is a standing chest opener pose, which is the foundation of Tadasana (Mountain Pose). The namaskar with palms joined near the chest is the start of the Namaskarasana in a standing pose. But the same pose when the palms are joined in the backside of the body becomes Paschima Namaskarasana. It is also known as Viparita Namaskarasana. Students can also do this pose in a seated position. This is good for opening up shoulder joints and strengthening the arms. It helps in burning arms fat by toning the muscles. Gomukhasana is a preparatory to this pose. It opens the torso, expands the rib cage, and is very effective for all cardiovascular diseases.

STEPS

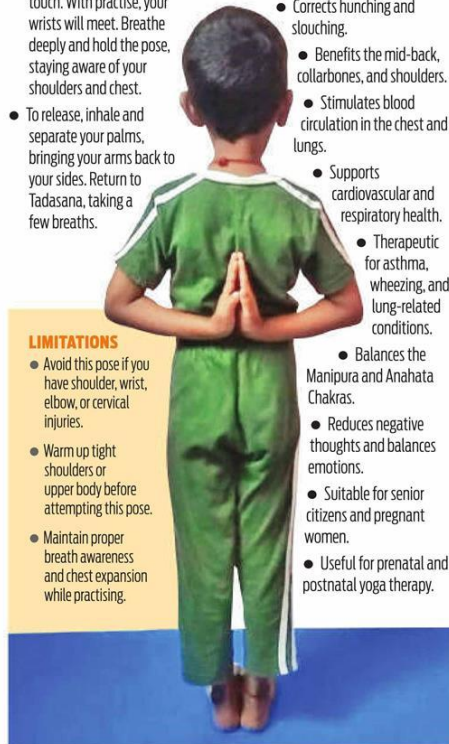
- Start in Tadasana, taking a few breaths and rolling your shoulders back. Stand upright with a straight spine, relaxed shoulders, and chin parallel to the ground.
- Ground your feet firmly, either together or slightly apart for balance. Let your arms rest by your sides and engage your legs while breathing steadily.
- Bring your arms forward, parallel to the ground. Inhale deeply, opening your chest. Exhale and bring your arms behind your back, joining your palms in a reverse prayer position.
- Initially, only your fingertips may touch. With practise, your wrists will meet. Breathe deeply and hold the pose, staying aware of your shoulders and chest.
- To release, inhale and separate your palms, bringing your arms back to your sides. Return to Tadasana, taking a few breaths.

BENEFITS

- Stretches the forearms and wrist muscles.
- Opens the shoulder blades and joints.
- Tones the biceps and strengthens the pectoral muscles.
- Activates bandhas effectively.
- Lengthens the torso, straightens the back, and opens the chest.
- Expands the diaphragm and creates space in the rib cage.
- Enhances lung capacity and pulmonary function.
- Aligns the shoulder blades and improves back flexibility.
- Corrects hunching and slouching.
- Benefits the mid-back, collarbones, and shoulders.
- Stimulates blood circulation in the chest and lungs.
- Supports cardiovascular and respiratory health.
- Therapeutic for asthma, wheezing, and lung-related conditions.
- Balances the Manipura and Anahata Chakras.
- Reduces negative thoughts and balances emotions.
- Suitable for senior citizens and pregnant women.
- Useful for prenatal and postnatal yoga therapy.

LIMITATIONS

- Avoid this pose if you have shoulder, wrist, elbow, or cervical injuries.
- Warm up tight shoulders or upper body before attempting this pose.
- Maintain proper breath awareness and chest expansion while practising.



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

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 Asian Age • 23 Dec • Ministry of Ayush
Modi meets yoga practitioner, other influencers from Kuwait

3 • PG

207 • Sqcm

145245 • AVE

389.96K • Cir

Middle Center

Delhi

Modi meets yoga practitioner, other influencers from Kuwait

Kuwait City, Dec. 22: Prime Minister Narendra Modi on Sunday met Shaikha AJ Al-Sabah, an avid yoga practitioner and founder of the first licenced yoga studio "Daratma" in Kuwait, and other influencers from the Gulf country.

Mr Modi, who arrived here on Saturday on a two-day trip — the first to this Gulf nation by an Indian Prime Minister in 43 years, also met Fahad Ghazi Alabduljaleel, the President of Kuwait Heritage Society, and appreciated his work in preserving the rare manuscripts and artefacts.

"Met HH Shaikha AJ Al-Sabah in Kuwait. She has distinguished herself for her passion towards Yoga and fitness. She has established her own Yoga and wellness studio, which is quite popular in Kuwait. We talked about ways to make Yoga more popular among



Prime Minister Narendra Modi with Shaikha AJ Al-Sabah, an avid yoga practitioner and founder of the first licensed yoga studio 'Daratma' in Kuwait on Sunday. — PTI

the youth," Mr Modi posted on X.

They discussed ways to further popularise yoga, especially among the youth, the Prime Minister's Office said. Ministry of external

affairs spokesperson Randhir Jaiswal said that Shaikha A J Al-Sabah is an avid yoga practitioner and the founder of the first licenced yoga studio 'Daratma' in Kuwait. — PTI

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

The 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 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, Ashtamang Ayurveda Medical College, Kerala



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

12 • PG

50 • Sqcm

54932 • AVE

956.08K • Cir

Bottom Left

Hyderabad • Mumbai

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 the 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.

Punjab Kesari • 22 Dec • Ministry of Ayush

Please pay attention

12 • PG

522 • Sqcm

26092 • AVE

370.92K • Cir

Top Left

Jaipur



ध्यान दे जरा...

प्राची (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 बर्तन में बदलाव नजर आने और तीन-चार महिने में उसने अपने गुस्से पर ज़ोर हासिल कर ली।

मुदित (19 साल) का पिछले कुछ महीनों 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 चाँह 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 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 स्लैफ-केयर के साथ-साथ किसी भी इलाज में मददगार साबित होता है, खासकर पंजाबटी, डिप्रेशन, अनिद्रा जैसी समस्याओं में। अगर आप रोजाना कुछ देर (चाहे कुछ मिनट ही) मेडिटेशन करते हैं तो ना रिकवरी 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।

ध्यान लगाने का सही तरीका

लगाना ही है। ध्यान लगाने की शुरुआत 2-5 मिनट से करें। फिर धीरे-धीरे वक्त बढ़ाएं। देखें, सुबह और शाम 20-25 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 में दिक्कत हो तो कुर्सी या सोफा पर भी बैठ सकते हैं। कमर और गर्दन सीधी करके बैठें। घेरे पर सौम्य मुस्कन बनाकर रखें। इससे शांति का अहसास होगा।
- चाहे तो हल्की आवाज में इन्टरमेट 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 आते 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 अलार्म का इस्तेमाल करें। 2-3 मिनट तक उसी स्थिति में रहें। धीरे-धीरे सामान्य स्थिति में आएँ और आँखें खोलें।

तारह-तारह के ध्यान

सांस पर फोकस

ध्यान लगाने के लिए सबसे आसान तरीका है अपने सांस पर फोकस करना। आँखें बंद कर घेरे पर मुस्कन के साथ आराम से बैठ जाएँ। 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 जाएँ, सांस बाहर निकालें तो मन को भी सांस के साथ बाहर ले जाएँ। 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 जाएँ। 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 शांति करने की कोशिश ना करें।

सुदर्शन क्रिया

आर्ट ऑफ लिविंग द्वारा की जानेवाली सुदर्शन क्रिया साँसों की एक लयबद्ध शक्तिशाली तकनीक है। श्री श्री रविशंकर द्वारा ईजाद इस तकनीक में प्राकृतिक साँसों की लयों के इस्तेमाल से तन, मन और भावनाओं को एक ताल में लाते हैं। इस तकनीक के पीछे साँसों का साईंस है। कहते हैं कि जब हम जिस भाव में होते हैं, वैसी ही हमारी साँसों की लय भी होती है। इसमें धीमी रफ़्तार से लेकर तेज़ और बहुत तेज़ गति से साँस 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 क्रियाएँ मिलकर नर्वस सिस्टम को बैलेंस करते हैं, हार्ट रेट को कम करती हैं, साथ ही ईसीजी रीडिंग को भी सुधारा है। इनके अलावा, जगगी 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

ध्यान लगाने का सबसे सही तरीका है जबरन 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 टीवर, आर्ट एंड लिविंग

ध्यान लगाने से हमें वही फायदे मिलते हैं, जो घंटी की गहरी और लंबी नींद से। यानी जो फायदे, जो तज़र्गी, जो एनर्जी घंटों की गहरी नींद से मिलती है, वही फायदे योही ही देर के मेडिटेशन से मिल जाते हैं। बस, ध्यान लगाने की जल्दबाजी न करें, न ही नतीजे घाने की हड़बड़ी करें। एक बार आदत बन जाएगी, तो बहुत सारे फायदे मिलेंगे।

— योगी अमृतराज, आयुर्वेदचार्म और योग गुरु

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।

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 प्रतिभागियों को एक विशेष ध्यान सत्र भी दिया। गौतमाल 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.

[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.

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



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

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 ಅಷ್ಟ ಮತ್ತೆ 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 ಅಷ್ಟೇನು ನೆರೆಯಲ್ಲದೆ, ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳವಾಗಿ ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಇವರು ಆ ಮದುವೆ ಮನೆಯ ಬ್ಯೂಟಿಷಿಯರ್ ಆಗಿ ಬಿಟ್ಟರು. 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. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ಕೂತುಹಲ 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 ತುಂಬಾ ಡ್ರೈ ಆಗಿಬಿಟ್ಟಿದೆ, ಕೂದಲಿನ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಜಾಸ್ತಿ ಸ್ಕಿಂಟ್ ಆಗ್ತಾ ಇದೆ, ಡ್ಯಾಂಡ್ರಫ್ ಸಮಸ್ಯೆ', ಕೂದಲು ಬೇಗ ಬಿಳಿ ಆಗ್ತಾ ಇದ್ದಾ ದಿ 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 ರಾಶಿ ಮೆಲೆಕೆಯರಷ್ಟೇ ಗಂಡಸರಿಗೂ ಪ್ರಿಯ. ಆದರೆ ಈಗಿನ 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 ಹಾಕಿ ತೊಳೆದು, ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಕೂದಲನ್ನು ಮೃದುವಾಗಿ ಕಟ್ಟಿ, ನಂತರ ಮೈಗೆ ಬಿಸಿ ನೀರಿನ ಸ್ನಾನ ಸದಾ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯಕರ.

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

4. ನೀರಿನ ಬದಲಾವಣೆಯೂ ಸಹ ಕೂದಲು ಉದುರವಿಕೆ 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 ಉದುರವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

5. ಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುವ ಶಾಂಪೂಗಳು/ ಸಾಬುನುಗಳ ಅತಿಯಾದ 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 ಗೋಸ್ತರ ಕೃತಕ ಬಣ್ಣಗಳ ಬಳಕೆಯೂ ಸಹ ಕೂದಲು ಉದು ರುವಿಕೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

8. ಬಿಸಿಲು, ಧೂಳಿ, ಒಮದಲಿನ ಅತಿಯಾದ ಒಡಾಟ- ದ್ವಿಚಕ್ರ ವಾಹನಗಳಲ್ಲಿ ಒಡಾಟವಾಗಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸುವುದು ಕೂದಲ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕಾರಿ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ- ಎದರು ಗಾಳಿಗೆ ತಲೆಯನ್ನು ಒಡ್ಡದೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹೆಲ್ಮೆಟ್ ಧರಿಸುವ ಮುನ್ನ ತೆಳುವಾದ, ಬಿಳಿಯಾದ ಕಾಟನ್ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಲೆಗೆ ಸುತಿಕೊಂಡು 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. ಆಗ ವಯಸ್ಸಾದ 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 ಹಳಿ ರುಚಿಗಳ ಬಳಕೆ ಯು ಕೂದಲಿಗಷ್ಟೇ ಹಾನಿತರದೆ ಮುಖ್ಯ ನ ಲಕ್ಷಣ ಗಳನ್ನು ಬಹು ಬೇಗ ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. 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 ಅಂಶದ ಕೊರತೆಯೂ ಸಹ ಕೂದಲು ಹಾಳಾಗಲು ಕಾರಣ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಹಾಲುಗಳ ಬಳಕೆ ಕೂದಲು ಬೆಳೆಯುವುದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು. ಅಂತೆಯೇ ಪಡ್ಡಸದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಯಾಕುವುದು, ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೂ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ ಕಾರಣ.

5. ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಅಂದರೆ ದಿನಚರೆಯ ಮತ್ತು ಋತುಚರೆಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪಾಲಿಸದೆ ಇರುವುದು ಸಹ ಕೂದಲು ಉದುರುವಿಕೆ 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 ಏರುವೇರು 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 ನಿವಾರಣೆ ಪರಿವರ್ತನೆ ಅಂದರೆ ನಾನು ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಎಲ್ಲ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅ 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 ಜಿಡ್ಡಿನ 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 ಬರೀ 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, ಜ್ಯೋತಾಜ, ಕೆರಬೇವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ದಾಳಿಂಬೆ, ಮಂತ್ರ, ಒಂದೆಲಗ 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 ಬೆಚ್ಚನಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೂಗಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮವಾದ ಅಭ್ಯಾಸ. ಇದನ್ನು ಇಂದೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ.

ಇನ್ನು, ತೊಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಾದಾಗ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಶಿರೋಧಾರಾ , ಶಿರೋಬಾಸಿ, ಶಿರೋಲಿ ಮತ್ತು ಮುಂತಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಿತ್ಯವೂ ಎಣ್ಣೆ ಹಚ್ಚಿ ಮೃದುವಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ, ಪ್ರಾಣಾಯಾ ಮಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದರೆ ತಿರಸ್ಸಿಗೆ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲಾ 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 ತುಕಂತಲೆಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಿದ್ದರು, ಅಲ್ಲವೇ?