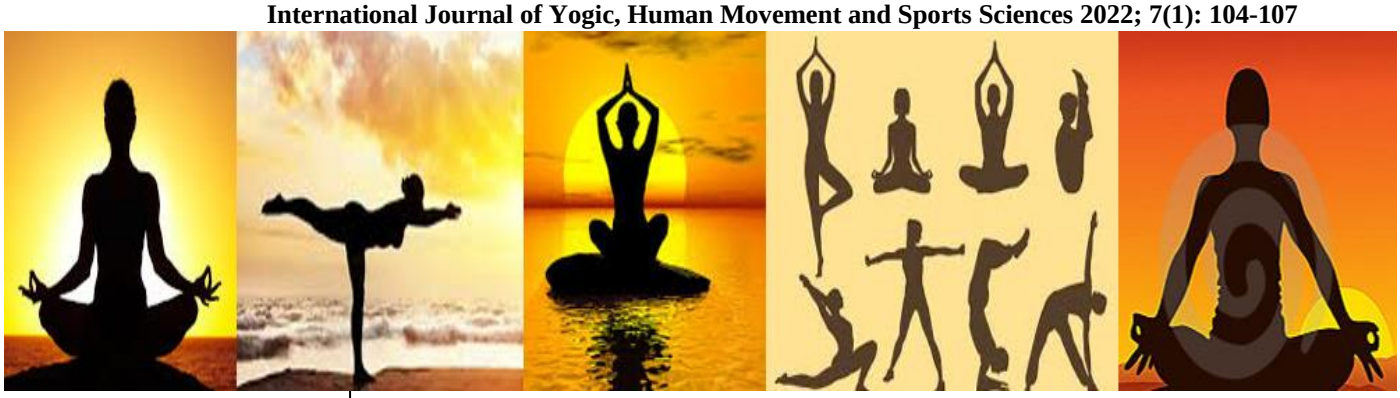
International Journal of Yogic, Human Movement and Sports Sciences 2022; 7(1): 104-107



ISSN: 2456-4419
Impact Factor: (RJIF): 5.18
Yoga 2022; 7(1): 104-107
© 2022 Yoga
www.theyogicjournal.com
Received: 19-11-2021
Accepted: 21-12-2021

डी. एस चौहान
समन्वयक, यूनिवर्सिटी योग सेंटर,
मोहनलाल सुखाड़िया यूनिवर्सिटी,
उदयपुर, राजस्थान, भारत

प्रज्ञा सांखला
रिसर्च स्कॉलर, योग केन्द्र,
मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय,
उदयपुर, राजस्थान, भारत

मीना जैन
रिसर्च स्कॉलर, योग केन्द्र,
मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय,
उदयपुर, राजस्थान, भारत

Corresponding Author:
प्रज्ञा सांखला
रिसर्च स्कॉलर, योग केन्द्र,
मोहनलाल सुखाड़िया विश्वविद्यालय,
उदयपुर, राजस्थान, भारत

मेडिकल प्लूरिज़्म में योग की भूमिका

डी. एस चौहान, प्रज्ञा सांखला, मीना जैन

सारांश
आयुष मंत्रालय जन साधारण तक सस्ती व सरल चिकित्सा सेवाएं उपलब्ध कराने हेतु प्रयासरत है। प्राथमिक चिकित्सा सभी को सुलभ हो, तथा माडर्न साइंस व योग चिकित्सा साथ मिलकर कार्य करें तभी मेडिकल प्लूरिज़्म द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं के लिए संगठित एक्शनेबल प्लान तैयार हो पाएगा। योग द्वारा स्वस्थ जीवन पद्धति, सुदृढ़ अर्थव्यवस्था तथा सशक्त समाज का निर्माण होगा।

कूट शब्दः मॉडर्न साइंस, वैकल्पिक व पूरक चिकित्सा, योग थैरेपी, मेडिकल प्लूरिज़्म वैलनेस, पब्लिक हेल्थ केयर

भूमिका
योग एवं स्वास्थ्य का पुरातन सम्बन्ध रहा है तथा अब योग को एक चिकित्सा के रूप में देखा जाने लगा है। चिकित्सा को मॉडर्न एवं परम्परागत दो स्वरूपों में देखा जाता है। मॉडर्न (एलोपेथी) चिकित्सा ने मेनलाइन थैरेपी के रूप में अपनी व्यापकता फैलाई हे। परम्परागत चिकित्सा को वैकल्पिक तथा पूरक के रूप में विस्तार मिला है। योग जो कि CAM **(**Complementary & Alternative Medicine**)** के अन्तर्गत आता है, मानव की शारीरिक व मानसिक समस्याओं व बीमारियों के उपचार में सहायक है। अतः दो धाराएं होने पर भी दोनों का लक्ष्य एक ही है– मानव स्वास्थ्य को संगठित व संवर्धित करना। इसके लिए योग तथा मेडिकल साइंस को साथ कार्य करने का प्लेटफॉर्म उपलब्ध कराने हेतु मेडिकल प्लूरिज़्म की अवधारणा को समझना आवश्यक है। इससे भारत को विश्व के लिए वैलनेस डेस्टीनेशन हब बनाया जा सकता है। इस शोध का उद्देश्य योग का मानव स्वास्थ्य में योगदान तथा मॉर्डन साइंस के साथ समग्रतापूर्वक चिकित्सा मॉडल स्थापित करना है।

वर्तमान समय में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता
समय की करवट कोई नहीं समझ पाया है। अनंत समय बाद यह कालखण्ड आया है, जिसने अदृश्य और सूक्ष्मतम कण मात्र को भी अविश्वसनीय रूप से यत्र तंत्र सर्वत्र त्राहिमाम् के चिन्ह छोडते हुए देखा है। सृष्टि जैसे अपने ही सौन्दर्य को कृषकाय करने में लगी हुई है।
कोई देश, सीमा या धरातल ऐसा नहीं जो कोविड–19 के रूप से बचा रह पाया है। सम्पूर्ण शक्ति को संग्रह कर, सभी देशों ने अपने–अपने तरीकों से इस प्रलयकाल को सम्भालने में कोई कसर नहीं छोडी है। नित कई संकल्पनाओं व परिकल्पनाओं पर शोध कार्य अपनी तीव्रतम गति से निष्पादित किये जा रहे है।
दुनियाभर की स्वास्थ्य सेवाएं चरमराकर लड़ खड़ाती हुई, धराशायी होती हुई मानव अस्तिव पर प्रश्न चिह्न खड़े कर रही है। विकसित देशों की तुलना में भारत जैसे विकासशील देश, ऐसे में और भी स्वास्थ्य सेवाओं संबंधी त्रासदी से गुजर रहे हैं।
स्वास्थ्य का जितना महत्व, और बीमारी से बचे रहने की ललक जितनी इस समय दिख रही है, शायद ही इस सुनामी से पहले कभी देखी गई है। हांलाकि पूर्व के कई दशकों में भी पेन्डेमिकजन्य लहरें देखी गई हैं, परंतु कभी भी स्वास्थ्य सेवाओं को इतना निर्बल और विकल नहीं पाया है।
कारण चाहे आबादी के अनुपात का रहा हो, या संसाधनों की कमी का, समय की इस मार ने समाज के हर अंग की चेताया है।
समय आ गया है कि सरकारजन्य सेवाओं को दोष ना देते हुए हर व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी स्वयं ही परोक्ष रूप से लेनी होगी।

मेडिकल प्लूरिज़्म (चिकित्सा बहुलवाद) आज की आवश्यकता
एक से अधिक चिकित्सा पद्धतियों का उपयोग करना अर्थात् कन्वेंशनल (मॉडर्न मेडिकल साइंस) तथा

वैकल्पिक एवं पूरक (जैसे आयुर्वेद, यूनानी, होम्योपैथी, एक्यूप्रेशर, योग आदि) CAM चिकित्साओं को साथ में सम्मिलित करते हुए उपचार करना मेडिकल प्लूरिज़्म कहलाता है। जो कि 1970 के समय से प्रचलन में आया।

यह चिकित्सा के व्यापक दृष्टिकोणों का वर्णन करता है क्योंकि कोई भी विधा सम्पूर्ण नहीं है। और किसी एक पर सम्पूर्ण निर्भरता, विकास को सीमित करती है। सभी कुछ सीमाएं और लाभ लिये हुए है। अतः एक दूसरे का साथ हाने पर अपेक्षाकृत बेहतर परिणाम मिलते हैं। विविधता को सहअस्तित्व के साथ प्रयोग में लाया जाना आज अति महत्वपूर्ण जान पडता है। हम कह सकते हैं कि कोविड–19 ने हेल्थकेयर सिस्टम की बेहद गंभीर परीक्षा ली है। और स्पष्ट संकेत दिये है कि विश्व में जितना बडा पद हमारा जनसंख्या के रूप में है, उतना सुदृढ़ पक्ष स्वास्थ्य प्रणाली की उपलब्धता में होना बाकी है।

भारत का पब्लिक हेल्थ एक्सपेन्डीचर, जीडीपी के 0-9% (2015–2016 में) से बढकर 1.1: (2020–21 में) पहुंच गया है। हेल्थकेयर बजट में भारत का स्थान 189 देशों के मुकाबले 179 वां है। ख्आदित्य कुमार, 2021,

चीन से निर्भरता में कमी करने के स्पष्ट संकेत देते हुए सरकार द्वारा आत्मनिर्भर भारत का लक्ष्य प्रशंसनीय है। अतः चीन से कच्चे माल के आयात को कम किया जाता है तो अनके दवाईयों का उत्पादन घरेलू बाजार में होगा।

ऐसे में संसाधनों की सीमितता को देखते हुए तथा नए चिकित्सा क्षेत्रों का बढ़ावा देते हुए वैकल्पिक तथा पूरक चिकित्सा पद्धतियों का समावेश करना आवश्यक है। इन पद्धतियों को बढावा देने हेतु AYUSH मंत्रालय कार्य कर रहा है। इनको वित्तीय पोषण का लाभ देने हेतु स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण विभाग द्वारा वर्ष 2021–22 में वार्षिक आवंटन 73.932 था जो कि पिछले वर्षो की अपेक्षा (11,366 करोड़ : 2006–07 में एवं 64,258 : 2019–20 में) रहा। [Table 1]

Table 1: Budget allocation for the Ministry of Health and Family Welfare (in Rs crore)

Item	2019-20 Actuals	2020-21 RE	2021-22 BE	Annualised Change (Actuals 2019-20 to BE 2021-22)
Health & Family Welfare	62,397	78,866	71,269	7%
Health Research	1,861	4,062	2,663	20%
Total	**64,258**	**82,928**	**73,932**	**7%**

Note: BE – Budget Estimate; RE – Revised Estimates.
Sources: Expenditure Budget 2021-22; PRS.

नेशनल हेल्थ मिशन जो कि ग्रामीण और शहरी स्वास्थ्य सेवाओं को सुचारू एवं सस्ती दर पर उपलब्ध कराने हेतु कार्यरत है, उसे 36,576 करोड़ का फंड आवंटित किया गया है। [Table 2]

Table 2: Main heads of expenditure (in Rs crore)

Major Heads	2019-20 Actuals	2020-21 RE	2021-22 BE	Annualised Change (Actuals 19-20 to BE 21-22)
National Health Mission (total)	34,660	35,144	36,576	3%
Autonomous Bodies	9,601	9,882	10,924	7%
PMJAY	3,200	3,100	6,400	41%
PMSSY	4,683	7,517	7,000	22%
National AIDS & STD Control Programme	2,813	2,900	2,900	2%
Family Welfare Schemes	489	496	387	-11%
RSBY	57	29	1	-87%
Others	8,755	23,860*	9,744	5%
Total	**64,258**	**82,928**	**73,932**	7%

Note: * Includes Rs 14,217 crore for COVID-19 emergency response and vaccination of healthcare and frontline workers; BE - Budget Estimate; RE - Revised Estimates; PMJAY: Pradhan Mantri Jan Arogya Yojana; PMSSY- Pradhan Mantri Swasthya Suraksha Yojana; RSBY: Rashtriya Swasthya Bima Yojna; Autonomous Bodies include AIIMS, and ICMR.
Sources: Expenditure Budget 2021-22; PRS.

फंड का समुचित उपयोग हेतू आवश्यकता है स्वास्थ्य सेवाओं का मडिकल प्लूरिज़्म के माध्यम से पूर्ण लाभ लिया जाए।

योग एक परम औषधि

मानव जीवन की उत्पत्ति के साथ ही 'योग' भी प्रकाश में आया। इसका इतिहास उतना ही पुराना है जितना की मानव सभ्यता का। वर्तमान समय में योग का स्वरूप योग थैरेपी के रूप में सामने आया है। चूंकि योग प्राकृतिक रूप से शरीर के दोषों (वात, पित्त, कफ) को समअवस्था में लाने पर कार्य करता है। अतः दवाई निर्भरता ना होने पर दवाईयों के साइड इफैक्ट्स का भी खतरा न्यूनतम रहता है। व लाभ अनगिनत होते हैं।

योग स्वयं में एक विशाल व विस्तृत विज्ञान है। जिसके द्वारा मनुष्य अति प्राचीन समय से पुष्पवत् पल्लवित होता रहा है। स्नेह, सर्मपण, संयम, संतोष, सद्विचार, स्वाध्याय ओर सत्कर्म में प्रेरित करना योग का मूलभाव है। स्वचिकित्सा यानी सेल्फ हीलिंग इसका प्रमुख लक्षण है। स्वयं के द्वारा स्वयं की चिकित्सा इसकी सरलीकृत परिभाषा है। [Swami Stayaanda, 2020]

''योग एक औषधि है,
जिसका सेवन हर कोई कर सकता है।
इसका कोई मूल्य नहीं,
फिर भी अमूल्य है।''

योग एवं प्रिवेन्टिव हेल्थकेयर

योग द्वारा स्वास्थ्य सुरक्षा का ऐसा ढांचा खड़ा किया जाना चाहिये जो कि मूलरूप से बीमारियां होने से पहले के महत्त्वपूर्ण समय पर कार्य करे। एक बार बीमारियां हो जाने पर उनके उपचार के लिए पूरा चिकित्सीय ढांचा अपना कार्य करता ही है।

A stitch in time saves nine से इस बात को और अधिक समझ सकते हैं। योग द्वारा उपचार पर ध्यान देने के साथ–साथ स्वस्थ जीवन शैली, आहारचर्या, व ऋतुचर्या पर ध्यान दिया जाए, तो रोगों में आशातीत कमी लाई जा सकती है।

कारण का समाधान पहले ही कर लिये जाने पर कार्य पर नियंत्रण सरल हो जाता है। इस कहावत के अनुसार–

Prevention Management is better than Crisis Management

अतः नियमित योग द्वारा लाइफ स्टाइल जनित बीमारियों जैसे बी. पी. डायबिटीज, हृदय रोग, मोटापा, अनिद्रा डिप्रेशन आदि से बचा जा सकता हे।

सरकार द्वारा योग के संरक्षणात्मक पहलू को देखते हुए मेडिकल प्लूरिज़्म में इसे अपनाए जाने को लेकर सकारात्मक कदम उठाए जा रहे हैं। जिससे करोड़ों रूपये जो कि रोग होने के बाद उपचार में लगते है, उनको बचाया जा सके तथा उसके अंश का इस्तेमाल बीमारी से बचने हेतु योग जैसी वैकल्पिक पद्धतियों की उपलब्धता में किया जा सके। [M. Saha and Others]

विश्व व भारत में योग इंडस्ट्री

जून 21, 2015 से शुरू हुए योग दिवस ने योग को अर्न्तराष्ट्रीय स्तर पर स्वीकार्यता दिलाई है। परंतु कोविड–19 पेन्डेमिक के समय से योग इंडस्ट्री ने बहुत तेजी से वृद्धि करके स्वास्थ्य एवं आरोग्यता के क्षेत्र में अपनी प्रभावी स्थिति दर्ज की है।`

- अलाइड मार्केट रिसर्च रिपोर्ट के अनुसार 2019 में योग इंडस्ट्री ने US $ 37.46 इद का रेवन्यू अर्जित किया है। वर्ष 2027 तक यह आंकडा US $ 66.22 इद तक बढने की आशा है।
- ऑनलाइन योग सेगमेन्ट की भी 12.3ः की वार्षिक वृद्धि अनुमानित है। (htttps://indbiz.gov.in)
- सरकार द्वारा 1.5 लाख हेल्थकेयर सेन्टर्स को हेल्थ वेलनेस सेन्टर्स (HWC) में परिवर्तित करने की पहल कर दी गई है।
- भारत में 10,000 की जनसंख्या पर 23 हेल्थ वर्कर हैं। (WHO निर्देशित 44.5/10,000 की अपेक्षा) तथा प्रति 1,511 लोगो पर 1 डॉक्टर है। (WHO : 1/1000) [Source : Rural health statistics 2018] ऐसे में योग प्रशिक्षकों की मांग भी बढ़ रही है।
- विश्व में 30 करोड़ से भी ज्यादा लोग योग अपना रहे हैं। और यह आंकड़ा बढ़ता ही जा रहा है। योग इंडस्ट्री 10 सालों में 12ः की ग्रोथ के साथ बढ़ रही है। IBIS World's आंकड़ों के अनुसार योग स्टूडियो का मार्केट साइज 2020 में + 9ण्7 इद था। (Source : https://www.ibisworld.com)
- भारत में वैलेनेस इंडस्ट्री करीब INR 500 bn की है, जिसमें 40% प्रतिशत मार्केट केवल योग का है।
- सरकार के आयुष मंत्रालय द्वारा योग को बढ़ावा देने का कार्य किया जा रहा है। जिसमें किशोरवय को भी जोड़ने हेतू प्लेटफॉर्म तैयार किये जा रहे हैं। इसके लिए आरोग्य मेले, योग फेस्टिवल योग कैम्प, आयुष आहार, निःशुल्क ओपीडी, योग क्विज, योग संवाद, योग प्रतियोगिताएं, आयुष संकल्प, आजादी का अमृत महोत्सव के तहत योग आयोजन आदि किये जा रहे हैं।
- योग संबंधित एसेसरीज व उपकरण का मार्केट 500–700 करोड का हो गया है। योग मैट्स को सबसे ज्यादा एक्सपोर्ट भारत द्वारा किया जा रहा है। (Source : https://www.researchand markets.com)

योग को मेडिकल प्लूरिज़्म में बढावा देने हेतु सुझाव

- योग थेरेपी को मॉडर्न एलोपेथी डॉक्टर द्वारा प्रिस्काइब करने का आग्रह किया जाना चाहिये, जिस प्रकार Physiotherapy को रिकमेन्ड किया जाता है।
- मॉडर्न सांइस डॉक्टर्स एवं आयुष डॉक्टर्स को एक इंटीग्रेटेड प्लेटफॉर्म पर आकर साथ काम करना चाहिये। दोनों के बीच आपस में सम्मान, विचार विमर्श की भावना होनी चाहिये।
- सरकार व आयुष मंत्रालय, योग जैसी वैकल्पिक चिकित्साओं को इंफ्रास्ट्रक्चर देते हैं, शोधों को बढावा व मान्यता देते हैं। प्रोत्साहन व आर्थिक सहायता देते हैं। परंतु मेनलाइन मेडिकल सिस्टम में इनको शामिल नहीं करते।
- अतः योग को लाइफ स्टाइल मैनेजमेंट व वैलनेस थेरेपी के व्यापक आयामों को देखते हुए सुदृढ़ हेल्थकेयर पॉलिसी बनाकर वास्तविक धरातल पर इनका क्रियांवन किया जाना चाहिये।
- योग के लिए इन्श्योरेन्स कवरेज बढ़ाए जाने चाहिये। ब्ब्ब् स्वउइंतक के द्वारा 25,000–20,000 रु. तक का हेल्थकेयर एड ऑन कवरेज दिया जाता है। इस कंडीशन पर कि किसी आयुष अस्पताल में कम से कम 24 घंटे के लिए भर्ती रहने पर इन–पेशेंट ट्रीटमेंट पर ही भुगतान किया जाएगा।
- अतः वर्तमान में IRDAI व आयुष मंत्रालय को साथ मिलकर इन्श्योरेन्स ब्रेकेट अलॉट करना चाहिये।
- योग द्वारा मानसिक स्वास्थ्य के उपचार जैसे Covid-Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) के लिए योग काउन्सलिंग तथा रिहेबिलिटेशन को प्रमोट किया जाना चाहिये।
- योग प्रशिक्षक, योगाचार्यो, योग थेरेपिस्ट के पदों की संख्या बढ़ाकर योग डिपार्टमेन्ट व पदों की स्थापना होनी चाहिये। डठठै डिग्रियों में भी योग आधारित अलाइड सांइस पेपर का संचालन किया जाना चाहिये, जिससे मॉडर्न थेरेपी भी योग विज्ञान समझ पाए।
- योग प्रशिक्षकों की विश्वसनीयता स्थापित करने हेतू क्वालिटी स्टेण्डर्ड कोर्स का निर्माण किया जाना चाहिये।

संदर्भ ग्रंथ सूची

1. आदित्य कुमार, PRS Lesiglative Research, 'Demand for Grants 2021-22 Analysis : Health & family welfare', Feb 2021
2. Expenditure Budget 2021-22 PRS, (https://prsindia.org/budgets)
3. Swami Sitaramananda, 'Yoga Guidelines for conscious self healing and healing of the Earth', May 2021, (https://sivanandayogafarm.org)
4. M. Saha, K. Haldar, O.S. Tomar & Others, 'Yog for Preventive, Curative & promotive Health & performance', July 2014 (link springer.com/chapter 10)
5. https://indbig.gov.in
6. Rural health statistics, 2018
7. https://www. ibisworld.com
8. https://www. enbctc18.com
9. https://www. ressarchandmarkets.com
10. https://www. rollingstone.com
11. Prabudevi, Medical Pluralism: 'Modern Medicine+ayurveda+ Medical Yoga', Jun 2020 (https://nprabhudev.medium.com)