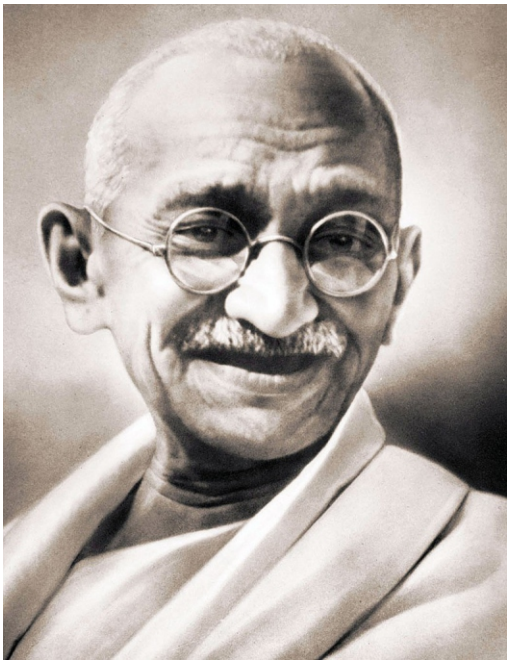

Citizen
केयर FOUNDATION

महात्मा गाँधी को सादर समर्पित

इस पुस्तक के लिऐ आभरी डा० कौशल कुमार यादव एंव श्री अन्सार अली का हृदय से अभार प्रकट करता हूँ जो इस पुस्तक के माधयम से जन-जन तक प्राकृतिक चिकित्सा को जगरुक करने में उपयोगी सिद्ध होगी ।

भारत की आम जनता के स्वास्थ्य की समस्या को हल करने के लिए देश का सबसे पहला प्राकृतिक चिकित्सालय गॉधी जी ने ही स्थापित किया था। इस चिकित्सालय की स्थापना 1 अप्रैल1946 को उर्लीकांचन जिला-पूना महाराष्ट्र प्रान्त में की गई। गॉधी जी ने स्वयं इस चिकित्सालय का उद्घाटन किया था। गॉधीजी के सम्पर्क में आने वाले कई लोगों को चिकित्सालय में स्वास्थ्य लाभ के लिए भेजा गया। गॉधी जी चाहते थे कि गॉव-गॉव में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार हो। गॉधी जी ने राम नाम के मंत्र को प्राकृतिक चिकित्सा का अभिन्न अंग माना। हजारों लोगों ने इस मंत्र का प्रयोग किया और वे रोगमुक्त हो गए। महात्मा गॉधी, आचार्य बिनोबा भावे,श्री बाल कोवा भावे, श्री विठ्ठल दास मोदी, डा0 महावीर प्रसाद पौद्यार, डा0 बेंकटराव, डा0 हीरालाल, श्री ओमप्रकाश त्रिखा, श्री मनुभाई पटेल, श्री श्रीकांत मल्लिक, श्रीगोविंदन, डा0 शरण प्रसाद, श्री नाथू सिंह अधिकारी तथा ऐसे ही अनेक तपस्वी चिकित्सकों ने प्राकृतिक चिकित्सा को प्रचारित करने में अपना अथक योगदान किया।

स्वस्थ ग्राम का निर्माण

जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

स्वास्थ्य क्या है ?

Citizen केयर FOUNDATION
अटूट विश्वास, Citizen Care के साथ....

मानव शरीर का निर्माण दो तत्वों के मिलन से होता है। भारतीय दर्शन के अनुसार इन दो तत्वों को 'व्यक्त' और 'अव्यक्त' के रूप में जाना जाता है। व्यक्त वह तत्व है जिसे हम दो ऑखों के साथ देख सकते हैं। अव्यक्त वह तत्व है जिसका दर्शन तीसरे नेत्र अर्थात ज्ञान चक्षु के खुलने से ही हो पाता है। हमारे चारों और फैली प्रकृति व्यक्त का ज्वलंत उदाहरण है। प्रकृति प्रदत्त वे सभी वस्तुएँ आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी के रूप में हमारे समक्ष विभिन्न शक्लों में प्रकट होती है।

अव्यक्त वह तत्व है जो प्रकृति के पॉच तत्वों (आकाश, वायु, अग्नि, जल और पृथ्वी) के साथ मिलकर भौतिक शरीर को प्राण देता है। इस प्राण शक्ति के बिना जीवन की कोई संभावना नहीं होती। जब यह प्राण शक्ति शरीर से निकल जाती है तो शेष मात्र उपरोक्त पॉच तत्व ही बाकी रह जाते हैं। प्रकृति अपनी प्रक्रिया से इन पॉच तत्वों को अलग अलग कर देती है तथा ये अपने मूल रूप में पुर्नस्थापित हो जाते हैं। इस सारी प्रक्रिया को प्रकृति और पुरूष का खेल भी कह सकते हैं। यहॉ पुरूष शब्द का प्रयोग जीवन्त शक्ति के लिए किया गया है।

प्राकृतिक चिकित्सा का पूर्ण दर्शन इन्हीं दो मूल तत्वों की लुका छिपी का खेल है। इन दोनों तत्वों में व्यक्त अर्थात प्रकृति क्षण प्रतिक्षण बदलती रहती है। जबकि अव्यक्त तत्व में कोई बदलाव नहीं आता। यही अव्यक्त का अद्‌भुत लक्षण है। इसलिए इसे दैवीय अंश के रूप में भी जाना जाता है। विभिन्न धर्मों और दर्शन शास्त्रों ने इसे आत्मा (वेनस), प्राणशक्ति आदि की संज्ञा भी दी है। प्राकृतिक चिकित्सा का दर्शन मूलत: हमें यह समझाने की कोशिश करता है कि व्यक्त और अव्यक्त शरीर को किस प्रकार स्वस्थ एवं निरोगी बनाया जाए। इस दर्शन की मूल प्रक्रिया प्रकृति और पुरूष के मध्य संतुलन बनाये रखना है। वैसे तो प्रकृति स्वयं ही इस संबंध को सुचारू रूप से बनाए रखने में सहायता करती रहती है। किन्तु मानव जीवन की विभिन्न प्रकार की अप्राकृतिक गतिविधियों से यह संतुलन प्राय: विगड़ता रहता है। इस संतुलन को बनाए रखने में प्रकृति ने जो सिद्वान्त बनाए हैं उन पर निरंतर चलते रहना ही प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन की विषय वस्तु है।

मानव सभ्यता के आरंभ से ही हमारी जीवन व्यवस्था में आरोग्य को सर्वाधिाक महत्व प्रदान किया गया है। हमारे शास्त्रों में भी निरोगी रहना मनुषय का प्रथम एवं अनिवार्य धर्म माना जाता है।

भारतीय जीवन विज्ञान अर्थात आयुर्वेद का परम लक्ष्य मानव और प्रकृति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और दुर्भाग्य से व्याधिग्रस्त मनुष्य को रोग से मुक्ति दिलाना है।

एक स्वस्थ मानव की पहचान हमारे शास्त्रों से निम्न प्रकार से की है:-

1. शारीरिक रूप से सृदृढ़
2. मानसिक रूप से चिन्तामुक्त और
3. आधयात्मिक रूप से आन्तरिक शांति।

जिस मनुष्य को उपरोक्त तीनों स्थितियों की उपलब्धि होती है वही मनुष्य स्वस्थ कहलाता है। यानि शारीरिक, मानसिक एवं आत्मिक स्तर पर मनुष्य जीवन में संतुलन स्थापित करना ही स्वास्थ्य की परिभाषा कही जा सकती है। पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए जीवन जीने की कला ही एक सुलझे हुए इंसान की निशानी है। पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए स्वास्थ्य शिक्षा के नियमों का ज्ञान और उसका जीवन में आचरण यही प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन की सीख है। स्वास्थ्य और प्रकृति के मूल सिद्वान्तों का अनुसरण करना ही प्राकृतिक जीवन जीने का उत्तम उदाहरण है।

स्वस्थ ग्राम का निर्माण

जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

प्राकृतिक जीवन पद्धति

जीवन एक निरंतर चलने वाली प्रक्रिया है। यदि हम बारीकी से देखें तो प्रतिक्षण हमारे शरीर के अन्दर और पूरे ब्रहाण्ड में निरंतन परिवर्तन की प्रक्रिया चलती रहती है। इसी का नाम जीवन लीला है। वस्तुत: यह जीवन लीला व्यक्त से अव्यक्त की एवं पुन: अव्यक्त से व्यक्त की स्थिति में आता है। और पुन: मृत्यु के समय व्यक्त से अव्यक्त में लीन हो जाता है। हम मान लेते हैं कि मृत्यु से मानव शरीर की समाप्ति हो जाती है। यह अज्ञान रूपी भ्रम ही मनुष्य से दु:ख की उत्पति का कारण है। इसी अज्ञानता के कारण मनुष्य जीवन भर दु:ख रूपी मकड़ी की जाल में उलझा रहता है। यदि इस अज्ञान से मनुष्य को छुटकारा मिल जाए तो वह सदैव के लिए दुखों से मुक्त हो सकता है। हमारे अघ्यात्म दर्शन का यही मूल निचोड़ है। इसलिए 'मुक्ति' को मानव जीवन का परम लक्ष्य माना गया है। यह मानव चेतना की यही स्थिति है जिसमें वह व्यक्त और अव्यक्त के घटनाक्रम को समझकर दु:खी नहीं होता। प्राकृतिक जीवन को सच्चें अर्थों में समझाना इसी प्रकृति और पुरूष के खेल को जानना है और क्षणिक परिवर्तनों की इस प्रक्रिया से अद्विग्न होकर मानव मन विचलित हो उठता है और वह शान्ति से नहीं जी पाता । मानसिक रूप से अशान्त होना मानव शरीर से रोग की उत्पति का कारण है। जब मनुष्य के जीवन में शारीरिक, मानसिक और आत्मिक संतुलन बिगड़ जाते हैं वहीं से शरीर मे रोग की शुरूआत हो जाती है। प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन हमें इन तीनों स्थितियों में सामंजस्यता करना सिखाता है।

रोग क्या है?

मानव शरीर पंचमहाभूतों के सम्मिश्रण से बनता है। शरीर के भीतर ये पंचमहाभूतों तीन तत्वों के रूप में विद्यमान रहते हैं। आयुर्वेद शास्त्र के अनुसार इन्हें त्रिदोष की संज्ञा भी दी जाती है। आयुर्वेद का सम्पूर्ण रोग और चिकित्सा दर्शन इन्हीं तीन मूल तत्वों पर आधारित है। ये तीन तत्व हैं-वात, पित्त और कफ। इन्हीं तीन तत्वों की सम स्थिति निरोगी काया की निशानी है। जब इन तीन तत्वों की स्थिति सम नहीं रहती तब मनुष्य रोगी हो जाता है।

आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति इन तीन तत्वों की दशा को सम अवस्था में लाने का प्रयास करती है। इन प्रक्रिया में पंचमहाभूतों की शक्ति का उपयोग किया जाता है।

रोग की परिभाषा करते समय चिकित्सक के लिए इन तीन मूल तत्वों की विस्तृत और गहन जानकारी का होना आवश्यक है। रोग की परीक्षा पद्धति भी इन्हीं पॉच महाभूतों की स्थिति और गति पर आधाारित है।

चरक संहिता के अनुसार मानव शरीर में रोग का प्रवेश तीन प्रमुख कारणों से होता है:-

1. आहार-विहार में अनियमितता
2. देश और काल के विरूद्व दिनचर्या तथा
3. मन और बुद्वि की प्रक्रिया का मलिन होना।

मिथ्या आहार-विहार से तात्पर्य यह है कि जब मनुष्य अपने दैनिक जीवन में प्रकृति के नियमों का पालन नहीं करता है तभी उसके स्वास्थ्य में विकार आना शुरू हो जाता है।

उदाहरण के लिए प्रात: उठना शारीरिक तंदुरूस्ती के लिए परम आवश्यक है। सूर्योदय से पूर्व उठकर दैनिक चर्या से निवृत होना जैसे- शौच, मुखशुद्वि (दन्त धावन), शरीर शुद्वि (स्नान) और मन शुद्वि के लिए ईश्वर की अराधना करना। यदि ये नित्य कर्म नियमितता से किए जाएँ तो मनुष्य का शरीर रोगों से दूर रहता है। इसके साथ यह भी आवश्यक है कि हमारे खान-पान की मात्रा संतुलित हो, गुणात्मक दृष्टि से उत्तम हो एवं उचित समय पर खाना भी हमारे अच्छे स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है।

शारीरिक शुद्वि एवं संतुलन के साथ साथ मानसिक शुद्वि और बुद्वि का संतुलन रखना भी नितान्त आवश्यक हैं मन और बुद्वि की प्रक्रियाएँ सीधे-सीधे हमारे शरीर की प्रक्रियाओं को प्रभावित करती है। मात्र भौतिक शरीर की नियमितता हमें पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने में तभी सहायक हो सकती है जब हम मन और बुद्वि से भी शुद्व रहने का प्रयास करें। आज के भौतिकवादी जीवन में यह आवश्यक है कि हम शारीरिक प्रक्रियाओं के साथ मानसिक और बौद्विक क्रियाओं पर भी नियंत्रण एवं संयम रखें। उदाहरण के लिए यदि हम शारीरिक रूप से स्वस्थ एवं मजबूत रहने के नियमों का तो पालन करते रहें लेकिन बुद्वि और मन कलुषित रहें तो हम किसी न किसी व्याधि की चपेट में आ ही जायेंगे। मानव शरीर में बढ़ती हुई बीमारियों का मुख्य कारण हमारी दिन प्रतिदिन की जिन्दगी में मन और बुद्वि की नकारात्मक सोच हैं। कैंसर, उच्च रक्तचाप, स्नायु विकार एवं मधुमेह जैसी भयंकर बीमारियों इनके कुछ उदाहरण है। मनुष्य के शरीर, मन और आत्मा के बीच तारतम्य के टूटने की स्थिति ही रोग कहलाती है।

पंचमहाभूत

रोग की एकरूपता से तात्पर्य यह है कि विभिन्न प्रकार के लक्षणों के द्वारा शरीर में उत्पन्न अनेक प्रकार के कष्ट मूलतः पूरे शरीर की प्रक्रिया के टूटने की ओर संकेत करते हैं। चाहे सिर में या जोड़ों में दर्द, पाचन क्रिया में गड़बड़ी या नाड़ी मंडल में उत्पन्न विकृति। ये सब विभिन्न लक्षण मूल रूप से शरीर की उस स्थिति को व्यक्त करते हैं जब शरीर के अंदर मौजूद पंच महाभूतोंका संतुलन बिगड़ने लगता है। अतः प्राकृतिक चिकित्सा का दर्शन और आयुर्वेद शास्त्र शरीर में उत्पन्न विभिन्न प्राकृतिक चिकित्सा में रोग का इलाज नहीं किया जाता बल्कि पूरे शरीर में व्याप्त पंचतत्वों की बिगड़ी हुई विषम स्थिति को समय करने का प्रयास करता है जैसा कि शरीर में व्याप्त पंचमहाभूत 'त्रिदोष' के रूप में प्रकट होते है। ये पंचमहाभूत निम्न प्रकार से इस स्थूल और सूक्ष्म जगत की प्रक्रियाओं को निरन्तर संचालित करते रहते हैं।

१. आकाश

सबसे पहला तत्व जो अन्य चार महाभूतों का आधार है उसे 'आकाश' कहते हैं। अंग्रेजी में इसेै चंबम की संज्ञा की दी जाती है। इस जगत में होने वाली सभी प्रक्रियाओं के लिए ये तत्व अनिवार्य है क्योंकि किसी भी क्रिया को करने के लिएै चंबम की आवश्यकता होती है। उदाहरण के लिए मॉ के गर्भ में शिशु का पलना। यदि गर्भ में आकाश तत्व उपस्थित न हो तो जीवन संभव नहीं है। गर्भाशय मेंै चंबम की स्थिति के कारण ही शिशु की उत्पति एवं वृद्वि संभव होती है। इसलिए आकाश तत्व को जीवन प्रक्रिया का मूल माना गया है।

२. वायु

वायु तत्व मानव जीवन की गति का मूल है। वायु के बिना शरीर के भीतर और पूरे ब्रहाण्ड में गतिशीलता संभव नहीं हो सकती। प्राणी जीवन में प्रजनन की प्रक्रिया में वायु तत्व की भूमिका अत्यन्त महत्वपूर्ण है। वायु तत्व के कारण ही प्रजनन प्रक्रिया संभव होती है। वायु ही नर वीर्य और मादा रजकण मिश्रण को गर्भाशय में स्थित करने में सहायता करती है। यहीं से मानव जीवन की उत्पति की प्रक्रिया प्रारंभ होती है और प्रसव काल में वायु तत्व के कारण ही नवजात शिशु मॉ की कोख से बाहर आता है।

3. **अग्नि**

सम्पूर्ण मानव जीवन और सृष्टि के लिए अग्नि तत्व महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। वैदिक ऋषियों ने अग्नि को ही ईश्वर का रूप मानकर इसकी पूजा अर्चना आरंभ की थी। अग्नि हमारे समक्ष चार रूपों में विद्यमान है:

स्वस्थ ग्राम का निर्माण
जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

1. सूर्य किरणों के रूप में,
2. धरती पर अग्नि ज्वाला के रूप में,
3. प्राणियों के उदर में जिसे उदराग्नि भी कहते हैं और
4. यह सभी खाद्य पदार्थों में मिलती है।

ये चारों प्रकार की अग्नियॉ स्थान भिन्नता के कारण विभिन्न रूपों में प्रकट होती है। लेकिन अग्नि का मुख्य कार्य जीवन शक्ति प्रदान करना होता है। यही अग्नि मानव शरीर में तेजस और ओजस के रूप में विद्यमान रहती हैं मानव जीवन की उत्पति, संरक्षण और सभी प्रवृतियों में अग्नि का संबंध महत्वपूर्ण माना जाता है।

प्राकृतिक चिकित्सा शास्त्र में विभिन्न प्रकार की शारीरिक विकृतियों को दूर करने के लिए अग्नि तत्व का सहारा लिया जाता है। हमारे शरीर में रोगों की शुरूआत जाठराग्नि के शिथिल होने से ही शुरू होती है। आयुर्वेद में अग्नि को 'पित्त' की संज्ञा दी गई है। शरीर के भीतर पित्त ही वह तत्व है जो भीतर के तापमान को नियंत्रित करता है। पित्त दोष के विकृत होने से शरीर में अनेक प्रकार की उपद्रव शुरू होते हैं। सर्वप्रथम अग्नि के मंद होने से पाचन प्रक्रिया गड़बड़ा जाती है और पाचन क्रिया के बिगड़ने से अन्य महत्वपूर्ण अंगों में भी विगाड़ होना शुरू हो जाता है।

उदाहरण के लिए पाचन क्रिया में विकृति आने से कोष्ठबद्धता (ब्वदेजपचंजपवद), अफारा, पेट दर्द, भूख न लगना, जी मिचलना जैसे लक्षण प्रकट होने लगते है। यदि इस समस्या का तुरन्त निदान न किया जाए तो यही समस्या आगे चलकर यकृत, किडनी और फेफड़ों तथा हृदय के कार्यकलापों में अड़चन लाकर अन्य प्रकार के रोगों को जन्म देती है। इसलिए शरीर के भीतर अग्नि तत्व की समानता रखना नितान्त आवश्यक है।

१. <u>जल</u>

प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में जल को जीवनदायिनी शक्ति के रूप में देखा जाता है। जिस प्रकार हमारी धरती का 3/4 हिस्सा जल के रूप में व्याप्त है ठीक उसी प्रकार हमारे शरीर में भी 3/4 से अधिक हिस्सा जल तत्व के रूप में विद्यमान रहता है।आयुर्वेद में जल तत्व को मानव शरीर में कफ या श्लेष्मा की संज्ञा दी गई है। श्लेष्मा के बिना मानव शरीर के अंगों की गतिशीलता रूक जातीहै और इसकी शून्यता मृत्यु का कारण बनती है। मानव शरीर के अंग प्रत्यंग को स्वस्थ और मजबूत रखने में जल तत्व की महत्वपूर्ण भूमिका है। शरीर के प्रत्येक अंग की प्रक्रिया को सुचारू रूप से चलाने में यह तत्व स्नेहन (स्नइतपबंजपवद)का काम करता है। हमारे शरीर में श्लेष्मा के रूप में जल तत्व का मुख्य स्थान छाती, गला, नाक और आमाशय है।

२. <u>पृथ्वी</u>

वैदिक दर्शन में पृथ्वी को ऐसा तत्व माना गया है जिससे मानव शरीर की बाह्य बनावट प्रकट होती है। इसलिए कहागया है कि 'पृथ्वी माता धौना:पिता' पंचमहाभूतों में पृथ्वी तत्व प्रधान है क्योंकि पृथ्वी से ही प्राणी शरीर के पोषण की प्राप्ति होती है। उपनिषदों में भी कहा गया है ' एषां भूतानां पृथ्वी रस:'। पृथ्वी तत्व में मानव शरीर में उत्पन्न विकृतियों को शुद्व करने की कारगार शक्ति होती है। शरीर की अग्नि को समय बनाए रखने के लिए जो महत्वपूर्ण पोषक तत्व जरूरी होते हैं वे सब पृथ्वी से ही प्राप्त होते हैं। उपनिषदों में एक अन्य स्थान पर कहा गया है कि 'आत्मा' की उत्पति आकाश तत्व से होती है। वायु की उत्पति आकाश से, अग्नि की उत्पति वायु से, जल की उत्पति अग्नि से, पृथ्वी की उत्पति जल से और हर प्रकार की वनस्पतियॉ, औषधियॉ तथा वन भी पृथ्वी से उत्पन्न होते हैं।

अत: हम कह सकते हैं कि मानव सृष्टि की उत्पादक पृथ्वी ही है। प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में पृथ्वी के भौतिक रूप, मिट्टी से कठिन से कठिन रोगों की चिकित्सा सफलतापूर्वक की जाती है। मिट्टी में दुर्गन्धा को मिटाने की, सर्दी और गर्मी को रोकने की, विषैले तत्वों का नाश करने की एवं वायु की प्रकृति को मिटाने की अद्भूत शक्ति विद्यमान है। इस प्रकार ब्रहाण्ड में उपलब्धा सभी जड़ और चेतन तत्वों को धारण करने की शक्ति भी मिट्टी अर्थात पृथ्वी तत्व में विद्यमान है।

प्राकृतिक आहार

स्थूल रूप में प्रकृति अन्न, फल, शाक, सब्जियॉ, कन्दमूल, पत्र, पुष्प एवं फल प्राकृतिक आहार की श्रेणी में आते हैं। पेट की क्षुधा (भूख) मिटाने के लिए मनुष्य तथा अन्य प्राणी इन सबका किसी न किसी रूप में उपभोग करते हैं। शरीर की पोषण देने के लिए ये सभी प्राकृतिक प्रदत्त वस्तुऍ महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। इसलिए मनुष्य जो भोजन करता है उसकी शुद्वता उसके प्राकृतिक स्वरूप पर निर्भर करती है। यदि हम अपने दैनिक उपभोग की खाद्य सामग्री के प्राकृतिक स्वरूप को नष्ट करते हैं तो यही सामग्री पोषक के स्थान पर कुपोषक बन जाती है। चूकिं जो आहार हम ग्रहण करते हैं वह मूलत: हमें पृथ्वी तत्व से ही प्राप्त होता है इसलिए मूलत: वह पृथ्वी महाभूत का ही एक स्वरूप है। प्रकृति से प्राप्त होने वाले आहार को हम निम्नलिखित सात भागों में बॉट सकते है:-

प्रोटीन (च्तवजमपद)- यह ऑक्सीजन (O_2) हाइड्रोजन (H_2) नाहट्रोजन और कार्बन (ब) के संयोग से बनती है। इसमें कुछ अंश फासफोरस और गंधक का भी होता है। यह शाकाहारियों के लिए प्राय: दाल, गेहूँ और अन्य प्रकार के अनाजों से प्राप्त होता है। हमारे शरीर में पोषण और शरीर की वृद्वि के लिए प्रोटीन युक्त खाद्य पदार्थों की नितान्त आवश्यकता होती है।

प्रोटीन की कमी से शरीर दुबला हो जाता है। बच्चों का शरीरिक विकास रूक जाता है। शरीर में पाये जाने वाले हीमोग्लाबिन (भ्इ)स्तर को बनाए रखने के लिए भी प्रोटिन आवश्यक है। आवश्यकता से अधिक प्रोटिन का उपयोग लाभ की बजाए हानि पहुँचाता है।

कार्बोहाइड्रेट (या कार्बोज)

कार्बोज की उत्पति कार्बन, ऑक्सीजन और हाइड्रोजन के मिश्रण से होती है। यह पोषक तत्व दो किस्मों में मिलता है:-

1. शर्करा (ळसनबवेम)और
2. श्वेत सार के रूप में

मानव शरीर के ताप एवं उर्जा के उचित स्तर को बनाए रखने में कार्बोहाइड्रेट का महत्वपूर्ण योगदान होता है। कार्बोहाइड्रेट से ही शरीर में चर्बी का निर्माण होता है। चीनी, गुड़, मिश्री आदि मीठी चीजें शर्करा प्रधान कार्बोज कहलाती है। ये कार्बन और हाइड्रोजन के मेल से बनती है। आमाशय में पाचन क्रिया के दौरान ये ग्लूकोज (ळसनबवेम) या द्राक्ष शर्करा के रूप में परिवर्तित हो जाती है। प्राय: मनुष्य के भोजन में शर्करा खाद्य सामग्री की बहुलता होती है। यह शरीर में लगभग 60 प्रतिशत रहती है। कार्बोहाड्रेट की कमी को शरीर में उपलब्ध चर्बी से पूरा किया जाता है। इस कमी के कारण हमारी क्लोम ग्रन्थि, यकृत तथा गुदों पर कुप्रभाव भी पड़ सकता है। काबोहाइड्रेट की अधिकता से भी शरीर की हानि होती है। मधुमेह तथा उच्च रक्तचाप जैसे रोग भी हो सकते हैं।

कार्बोहाइड्रेट श्वेत सार के रूप में भी पाया जाता है। यह अधिकतर आलू तथा अन्य प्रकार के कन्दमूल में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त यह फलों में भी पाया जाता है। जैसे अंगूर, केला, खजूर, किशमिश इत्यादि। यह श्वेत सार खाद्य सामग्री भी पाचन क्रिया के बाद ग्लूकोज का निर्माण करती है। यह श्वेत सार युक्त खाद्य पदार्थ प्रायः अम्ल रस प्रधान होते हें। इसलिए इनका आवश्यकता से अधिक प्रयोग शरीर में अम्लता की मात्रा को बढ़ा देता है। जिसके कारण कब्ज या कोष्ठबद्धता जैसे रोग होने की आशंका रहती है। औसत शरीर के लिए प्रतिदिन 400 ग्राम कार्बोज की आवश्यकता होती है।

बसा (थ्ंज)

यह कार्बन, हाइड्रोजन और ऑक्सीजन से मिलकर बनती है। इसमें कार्बन (8 प्रतिशत) हाइड्रोजन (11 प्रतिशत) और ऑक्सीजन (10 प्रतिशत) होता है। इस तत्व की प्राप्ति हमें दो साधनों से होती है। पहला शाकाहारी भोजन से-जिसमें दूध, घी, मक्खन, पनीर, काला तिल, सरसों, महुआ तथा सभी प्रकार के खाद्य तेल शामिल है।

बसा का दूसरा रूप प्राणी जन्य होता है। यह मॉस, मछली, चर्बी, अण्डा आदि से प्राप्त होता है। वसायुक्त भोजन शरीर को सुडौल बनाने में मददगार होता है। बसा शरीर में ताप और शक्ति का सृजन करती है। बसा वाले पदार्थों से मल कम बनता है और शरीर में चर्बी बढ़ती है। शारीरिक रूप से अधिाक परिश्रम करने वाले प्राणियों को बसा की मात्रा अधिक लेनी पड़ती है। जबकि मानसिक रूप से अधिाक काम करने वालों को इसकी मात्रा कम लेने से भी उनका शरीर निरोगी रहता है।

फुजला या स्फोक (त्वनहींहम)

हमारे खाद्य पदार्थों-शाक-सब्जी, अन्न तथा फल आदि में काष्ठ निर्मित नसों का एक जाल से बिछा होता है जिसके पोषक तत्व आवश्यक मात्रा में जमा रहते हैं। इनकी बाह्य रक्षा के लिए एक दूसरा आवरण भी चढ़ा रहता है जिसे छिलका या ौपद कहते हैं। खाद्य पदार्थों में ये नसें अथवा छिलके अधिकांश में स्फोक के बने होते हें या स्वयं स्फोक होते हैं। स्फोक का दूसरा नाम काष्ठोज है। अंग्रेजी में इसको ब्मससनसवेम या त्वनहींहम कहते हैं।

यह पेट में स्वयं नहीं पचता परन्तु यह दूसरे पोषक तत्वों को पचाने में सहायक होता है। स्फोक हमें प्रायः कच्ची हरी सब्जियॉ, अनाज एवं दालों के छिलकों इत्यादि से प्राप्त होता है।

जल

हाइड्रोजन और आक्सीजन के संयोग से हमारे शरीर में जल निर्माण की प्रक्रिया जारी रहती है। शरीर में लगभग 70 प्रतिशत जल रहता है। शरीर में रक्त संचालन का काम जल की सहायता से ही सम्पन्न होता है। शरीर में उत्पन्न होनेवाले विषैले तत्वों को जल पसीने और मल के रूप में बाहर निकालता है।

खनिज तथा लवणः-

खनिज और लवण प्राकृतिक भोजन को शुद्वकरने का काम करते हैं। हमारे शरीर में जो रक्त बनता है उसको शुद्व करने का काम भी इनके द्वारा ही होता हैं। इन खनिज एवं लवणों की संख्या लगभग 24 है। शरीर के अनगिनत कोषाणुओं का निर्माण भी इनके द्वारा ही होता है जिनमें कैल्शियम, फासफोरस, लौह, आयोडिन आदि प्रमुख रूप में विद्यमान रहते है।

इन सभी महत्वपूर्ण खनिजों तथा लवणों की प्राप्ति हमें संतुलित भोजन से मिल जाती है। जिनमें शाक-सब्जी, दूध-दही, पनीर,
सूखे मेवे एवं तिलहन आदि शामिल है।

स्वस्थ ग्राम का निर्माण

जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

प्राकृतिक उपचार

शरीर को स्वस्थ रखने के लिए जो अनिवार्य भोज्य तत्व हम खाते हैं उनके द्वारा उत्पन्न उर्जा हो जम जीवनी शक्ति कह सकते हैं। प्रकृति का यह नियम है कि यदि हम अपने भोजन को यथासंभव प्राकृतिक रखें और दैनिक जीवन की क्रियाओं को नियमित करें तभी हमारे शरीर के भीतर दोषों की स्थिति सम रहती है। आयुर्वेद के 'त्रिदोष' विज्ञान से हमें यही ज्ञातहोता है कि यदि शरीर में जल, अग्नि और वायु अर्थात वात, पित्त,कफ समान स्थिति में रहे तो शरीर की वृद्वि अपने आप होती रहती है। यह तभी संभव होता है जब शरीर में जीवनी शक्ति का निर्माण निरंतर होता रहे। मिथ्या आहार-विहार से और प्रज्ञा-अपराधा से शरीर के भीतर दोषों कीवृद्वि या ह्रास होना स्वाभाविक है। ह्रास की इस प्रक्रिया से मनुष्य के शरीर में रोग की उत्पति से जीवनी शक्ति कम होने लगती है। परिणामस्वरूप कभी कफ की वृद्वि होती है तो कभी वायु की। इन तीनों दोषों में गड़बड़ के कारण हम जीवन शक्ति की कमी महसूस करते हैं। इसलिए जीवन शक्ति को बनाए रखने के लिए यह आवश्यक है कि हम शरीर में उत्पन्न होने वाले विकारों पर विजय पा सके।

विजातीय द्रव्य

जैसा ऊपर वर्णन किया गया हे कि मिथ्या आहार-विहार से हमारी पाचन क्रिया पूर्ण रूप से सम्पन्न नहीं हो पाती। इसी कारण जो भोजन हम करते हैं उसमें हमें जीवन शक्ति पूरी मात्रा में नहीं मिलती है। दूसरी और अपचित भोजन आमाशय में पड़ा रह जाता है और धीरे धीरे उसमें सड़न शुरू होती है। मल प्रक्रिया भी पूर्ण रूप से सम्पन्न नहीं हो पाती। धीरे धीरे यह मल हमारी ऑतों में जमा होता रहता हैं और शरीर की रक्त वाहिनियों में प्रवेश करने लगता है। वास्तव में यह विजातीय द्रव्य ही शरीर की विभिन्न प्रकियाओं के पूर्ण रूप से सम्पन्न होने से अड़चन डालना शुरू करते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा और आयुर्वेद मे ंये विजातीय द्रव्य रोग की जड़ माने जाते हैं।

रोगमुक्ति

किसी भी रोग से मुक्ति के लिए यह जानना जरूरी है कि रोग का कारण क्या है। रोग के मूल कारण को जाने बिना लक्षणों की स्थायी चिकित्सा तो हो सकती है किन्तु शरीर, मन और आत्मा को पूर्ण रूप से स्वस्थ बनाना संभव नहीं है। आयुर्वेद और प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन केवल रोग-मुक्ति का साधन ही नहीं बल्कि हमारा शरीर कैसे स्वस्थ रहे और मन तथा आत्मा प्रसन्नचित्त रहे इसका मार्ग दर्शन भी करता हैं। अत: रोग मुक्ति के लिए शरीरिक और मानसिक दोषों को समझना परम आवश्यक है। जैसा कि पहले बताया जा चुका है कि शरीर में रोग का प्रवेश मिथ्या आहार-विहार और प्रज्ञा-अपराध से शुरू होता है। इसलिए हमें रोग मुक्ति केलिए इन्हीं दो मूल कारणों को समझना होगा और इनसे मुक्ति पानी होगी। इसके लिए आवश्यक है कि हम रोग निदान दर्शन को वैज्ञानिक एवं क्रमबद्व ढंग से समझें।

आधुनिक युग में भयंकर रोगों की चपेट में आने का मुख्य कारण शरीर रूपी मशीन का सही ढंग से संचालन न होना ही है। यदि किसी मशीन को लम्बे समय के लिए इस्तेमाल न किया जाए तो उसमें स्वत: ही विकृतियॉ आ जाती है। मानव शरीर भी इसी सिद्वान्त के अनुरूप कार्य करता है। यदि शरीर का हिलना डुलना बंद करा दिया जाए या किसी भी प्रकार का परिश्रम शरीर के माध्यम से न हो तो इससे भी बिगाड़ आना स्वभाविक है। इसलिए शरीर को चुस्त-दुरूस्त रखने के लिए श्रमकी अत्यन्त आवश्यकता है।

शरीर श्रम के बिना मनुष्य निष्क्रिय हो जाता है और उसकी सभी शारीरिक क्रियाएॅ मन्द पड़ जाती है। हमारे दर्शन में यह कहा गया है कि शरीर श्रम ही मानव सफलता की कुंजी है। हम देखते हैं कि 8-10 घंटे कठिन श्रम करने वाले व्यक्ति का शरीर सुडौल और दृढ रहता है। किसान, मजदूर और श्रमिक इसी श्रेणी में आते हैं। कठिन श्रम के कारण ही साधारणतया शरीर रोगमुक्त रहता है।

स्वस्थ ग्राम का निर्माण

जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

भारत में आधुनिक प्राकृतिक चिकित्सा के इतिहास में महात्मा गॉधी का नाम सर्वप्रथम आता है। उन्होंने शरीर श्रम को अपने आघ्यात्मिक दर्शन का एक प्रमुख हिस्सा माना है। उनके जीवन के मूल दर्शन में एकादश व्रतों को महत्वपूर्ण स्थान है। ये व्रतउनको दैनिक प्रार्थना का हिस्सा थे। इन ब्रतों में शरीर श्रम को उतना ही महत्व दिया गया जितना सत्य और अहिंसा के पालन को। इसलिए शरीर श्रम को प्राकृतिक चिकित्सा के एक अंग के रूप में ही समझा जाना चाहिए।

विश्राम

जितना महत्व शरीर के लिए श्रम का है उतना ही विश्राम का भी है। किसी भी मशीन को लगातार चलाते रहना मशीन के कल पुर्जों के लिए घातक हो सकता है। इसलिए मशीन को रोककर उसकी सफाई, उसके पुर्जों की देखभाल एवं मरम्मत करना परमावश्यक है। मानव शरीर रूपी मशीन भी दिन भर काम करने के बाद विश्राम चाहती है। इसलिए रात्रि शयन द्वारा हम शरीर को विश्राम देते हैं। इस विश्राम के कारण शरीर पुन: स्फुर्ति प्राप्त करता है और पुन: श्रम के लिए तैयार हो जाता है। शयन के अलावा भी शरीर कुछ समय के लिए विश्राम चाहता है। जैसे भोजन के बाद थोड़ा विश्रम पाचन क्रिया में सहायक होता है। यदि हम भोजन के तुरन्त बाद ही शरीर से काम लेना शुरू कर दे ंतो इसका दुष्प्रभाव हमारी पाचन क्रिया पर पड़ेगा। पाचन क्रिया के बिगड़ते ही अन्य प्रकार के रोगों की शुरूआत हो जाती है। अत: शरीर श्रम और विश्राम हमारी दैनिक चर्या के महत्वपूर्ण अंग है। बिना श्रम के भी रहना ठीक नहीं और श्रम के बाद विश्राम करना भी आवश्यक हैं। इन दोनों क्रियाओं में सामंजस्यता से ही शरीर स्वस्थ रहता है।

व्यायाम

गॉव में रहने वाले लोगों को अपनी दैनिक चर्या में शरीर श्रम करना अनिवार्य ही होता है। जैसे बढ़ई, मजदूर, कुम्हार इत्यादि को अपनी आजीविका के लिए शरीर श्रम करना ही पड़ता है। औद्योगिक युग के साथ साथ शहरीकरण के बढ़ते प्रभाव ने मनुष्य के लिए मशीनों के उपयोग की शुरूआत की। मशीनों के अधिकाधिक उपयोग के कारण ही मनुष्य जीवन में अनेक प्रकार की विकारों की शुरूआत हुई। जिसका परिणाम हम भयंकर रोगों की उत्पति के रूप में देख रहे हैं। अत: शहर में रहने वाले लोगों के लिए व्यायाम ही शरीर श्रम का तरीका है। आधुनिक जीवन में अनेक प्रकार के खेलों का उद्‌भव और विकास हुआ है। ये खेल कूद व्यायाम का एक अच्छा साधन है। किन्तु इनकी सुविधाओं के अभाव में शहर में रहने वाले लोगों के लिए व्यायाम प्राय: संभव नहीं होता। हमारे शास्त्रों में योग दर्शन काएक महत्वपूर्ण स्थान है। यह दर्शन आघ्यात्मिक और मानसिक उन्नति के साथ साथ शरीर को स्वस्थ एवं सुदृढ़ रखने की कला भी सिखाता है। इस कला को 'हठ योग' के नाम से जाना जाता है। यह शारीरिक व्यायाम का एक अत्यन्त सरल एवं वैज्ञानिक रूप है। यौगिक क्रियाओं के लिए किसी बाहरी साधान की आवश्यकता नहीं होती जैसा कि खेल कूद के साधनों के लिए होती है। इस तरह हम बिना किसी व्यय के अपने शरीर को योगासनों के माघ्यम से स्वस्थ रख सकते हैं।

जैसा कि उपर वर्णन किया गया है कि उत्तम स्वास्थ्य का एकमात्र लक्ष्ण तन-मन और आत्मा की एकरूपता होता है। तन-मन और आत्मा की एकरूपता के बिना मानव जीवन अधूरा है। वास्तव में आयुर्वेद एवं प्राकृतिक चिकित्सा का सम्पूर्ण दर्शन तन-मन और आत्मा की एकरूपता पर बल देता है। प्राकृतिक चिकित्सा वास्तव में आयुर्वेद दर्शन का ही एक महत्वपूर्ण भाग है। आयुर्वेद का दर्शन हमारे शरीर, मन और आत्मा की आन्तरिक संबंधों का वैज्ञानिकढंग से विश्लेषण करता है। अत: प्राकृतिक चिकित्सा की सफलता का एकमात्र सूत्र यही है कि हम शरीर, मन एवं आत्मा के वैज्ञानिक एवं प्राकृतिक संबंधों को पूरी तरह से समझें। इस केन्द्र बिन्दु को समझें बिना शारीरिक रोग की चिकित्सा अधुरी ही मानी जाएगी। जैसे जैसे हम प्राकृतिक चिकित्सा के अध्ययन में आगे बढ़ेगे वैसे-वैसे हमें तन-मन और आत्मा की एकरूपता के महत्व का पता चलेगा।

वायु स्नान

मनुष्य जीवन में वायु तत्व का सीधा सम्बन्धा श्वास प्रणाली से है। श्वास प्रक्रिया ही जीवन का द्योतक है। जैसे ही किसी मनुष्य की श्वास प्रकिया रूकती है उसे मृत घोषित कर दिया जाता है। इसलिए वायुमंडल मानव जीवन का आधार है। स्वस्थ एवं निरोगी रहने के लिए शुद्व वायु का सेवन नितान्त आवश्यक है। यह एक जानी मानी कहावत है कि ' सौ दवा एक हवा'। इसलिए वायु स्नान की प्रक्रिया मानव जन्म से मृत्यु तक निरन्तर चलती रहती है। वेदों में वायु देवता का एक नाम 'विष्णु पदामृत:' के रूप में वर्णित है। ऋगवेद में वायु देवता की प्रार्थना में ऋषि कहता है कि वायु हमारे हृदयों में शान्ति पैदा करे, वायु हमारी आयु लम्बी करे और यह सुख देने वाली होकर हमारे पास निरन्तर बहाती रहे।

वायु स्नान की उत्तम विधि प्रात: काल खुली हवा में भ्रमण करना है। यह ऐसा स्नान है जिससे शरीर की भीतरी और बाहरी शुद्वि निरन्तर होती रहती है। इस स्नान से शरीर के रोम कूपों के माध्यम से विजातीय द्रव्य शरीर से बाहर निकल जाते हैं। साल के बारह महीने पवन स्नान सुख पूर्वक लिया जा सकता है।

धूप स्नान

धूप स्नान का सीधा संबंध शरीर की मालिश से है। मालिश चिकित्सा की परम्परा सदियों पुरानी है। मालिश वास्तव में सम्पूर्ण शरीर की मांस पेशियों की कसरत का उत्तम साधन हैं। जब हम मालिश कर धूप में बैठते हैं तो शरीर पर लगाया गया तेल रोम कूपों के माध्यम से सूर्य किरणों की उष्णता के द्वारा त्वचा में समा जाता है। इस प्रकार शरीर को एक पूर्ण खुराक बिना पाचन क्रिया के प्राप्त हो जाती है। इस तरह धूप स्नान अपने में एक सम्पूर्ण चिकित्सा है। प्राकृतिक चिकित्सा में सभी रोगियों को मालिश और धूप स्नान का परामर्श दिया जाता है। इस स्नान में लाभ ही लाभ है।

पथ्य और आरोग्य

पथ्य का शब्दिक अर्थ है शरीर के लिए उचित मात्रा में उचित समय पर और उचित प्रकार का भोजन लेना। समय के विपरीत खान-पान की आदतें अपथ्य कहलाती है। मानव शरीर के आरोग्य रहने का सीधा संबंध पथ्य एवं अपथ्य के नियमों पर निर्भर करता हैं हमारे यहॉ यह कहाबत प्रसिद्व है कि 'जब चाहे, जो चाहे, जितना चाहे खाओ और शीघ्र मृत्यु को प्राप्त हो जाओ'। हमारे समाज में आधुनिक जीवन शैली के दुष्परिणामों के कारण रोगों की संख्या बढ़ी है। इसके मूल में अपथ्य ही कारण है। इसलिए आरोग्य रहने की सफलतम कुन्जी आहार शुद्वता है। जब मनुष्य का आहार शुद्व होगा तो उसका विहार स्वत: ही शुद्वहो जाएगा। मानव स्वभाव में बढ़ती हिंसा का मुख्य कारण उसकी अवैज्ञानिक खान-पान की आदतें ही है।

स्वस्थ ग्राम का निर्माण

जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

मिट्टी के उपचारीय गुण

इस जगत में जो कुछ भी हम जड और चेतन के रूप मे देखते हैं वह सब धरा का रूप ही है। जिसे हम पृथ्वी तत्व के रूप में जानते हैं। हमारे उपनिषदों में जिन पॉच तत्वों का वर्णन आता है उसमें पृथ्वी सबसे प्रधान है क्योंकि सभी भूतों का समावेश उसमें समाया हुआ है। वेदों में कहा गया है कि पृथ्वी हमारी माता है और आकाश हमारा पिता है।

मिट्टी के उपचारीय गुणः-

पहला गुण यह है कि मिट्टी सभी प्रकार की दुर्गन्धा हरने वाली हैं। हम सब जानते है कि गली-सड़ी चीजों पर और मानव मल-मूल पर मिट्टी डालने से दुर्गन्धा समाप्त हो जाती है। गन्दी टॉगों को हम मिट्टी डालकर साफ करते हैं। इस प्रकार मिट्टी का सबसे उत्तम गुण सभी प्रकार की गंदगी को नष्ट कर इस धरा को साफ सुथरा रखना है।

1. मिट्टी में सर्दी-गर्मी रोकने की शक्ति होती है। रोगी और सन्यासी अपने शरीर पर मिट्टी लगाये रखते हैं। जिससे वे सर्दी और गर्मी में बचे रहते हैं।
2. मिट्टी का तीसरा गुण है जल को निर्मल करना। प्राकृतिक साधनों से प्राप्त जल की सफाई मिट्टी से स्वतः ही होती है।
3. मिट्टी में बहुत बड़ी घुलनशीलता का गुण भी है। यह प्रकिया मानव शरीर पर होने वाले फोड़े-फुन्सियों को ठीक करती है। शुद्व मिट्टी के लेप से फुन्सी-फोड़े पक जाते हैं और उसके अन्दर से सड़ा हुआ खून (मवाद) बाहर आ जाता है और काया स्वस्थ हो जाती है।
4. मिट्टी से विषाणु तत्वों का भी नाश होता है। इतना ही नहीं शरीर के अन्दर व्याप्त विषाणु तत्वों को भी यह बाहर खींच लेती है। प्राकृतिक चिकित्सा में मिट्टी के लेप द्वारा अनेक प्रकार के रोगों की चिकित्सा की जाती है।

उदर रोगों में भी मिट्टी की पट्टी अत्यन्त कारगर साबित होती है। इसके अतिरिक्त जोड़ों में दर्द, सिर में दर्द, ऑखों में जलन आदि की चिकित्सा भी मिट्टी पट्टी के द्वारा की जाती है।

सम्पूर्ण शरीर को शुद्व करने के लिए प्रायः रोगी को साफ मिट्टी के एक फुट गहरे खड्डे में लिटाकर पूर्ण रूप से गर्दन तक शुद्व मिट्टी से ढक दिया जाता है। प्रतिदिन एक घण्टा सम्पूर्ण मिट्टी स्नान से त्वचा के सभी रोग मिट जाते हैं।

जोड़ो के दर्द में और धावों में गरम मिट्टी की पट्टी का उपयोग किया जाता है। मिट्टी के द्वारा चिकित्सा से मिट्टी का शुद्व और स्वच्छ होना नितान्त आवश्यक है।

केन्द्र एवं राज्य सरकार द्वारा चलायी जा रही लोकतांत्रिक, कल्याणकारी एवं लाभकारी कुछ योजनाओं की जानकारी

परिवार कल्याण कार्यक्रम

परिवार कल्याण कार्यक्रम के अन्तर्गत दिनांक 01 नवम्बर 2014 से सभी महिला बंध्याकरण/ पुरूष नसबंदी कराने पर राज्य के सभी अस्पतालों में निम्नांकित राशि लाभार्थी, प्रेरक एवं सेवा प्रदाताओं को प्रदान की जाती है।

सरकारी स्वास्थ्य संस्थाओं मे

		महिला बंध्याकरण	पुरूष नसबंदी
1.	Acceptor	2200	2000
2.	Motivator/ASHA	300	300
3.	Drugs and dressings	100	50
4.	Surgeons	250	250
5.	Anaesthetist/Assiting Mo (if any)	50	-
6.	Nurse/ANM	50	30
7.	Ot. Technician/Helper	50	50
8.	Clerk/documentation	20	20
9.	Refreshment	10	10
10.	Miscellaneous	-	-

नीजि/प्राइवेट अस्पतालों में

1.	Facility	2000	2000
2.	Acceptor	1000	1000

इस कार्यक्रम का संचालन राज्य स्वास्थ्य समिति, परिवार कल्याण भवन, शेखपुरा,पटना के द्वारा कराया जाता है।

जननी एवं बाल सुरक्षा योजना

केन्द्र सरकार द्वारा सम्पोषित इस योजना का प्रारंभ बिहार में 01.07.2006 से किया गया है।

उद्वेश्य- गर्भवती महिलाओं की देखभाल।

लाभ- प्रसव के बाद-ग्रामीण क्षेत्र में-1400/- रू0 शहरी क्षेत्र में 1200/- रू0 घरेलू प्रसव में ग्रमीण क्षेत्र महिला ठच्स्-500/- रू0 सहायता दिया जाता है।

आशा कार्यकर्ता को 600/- रू0 शहरी क्षेत्र में 200 रू0 प्रोत्साहन मिलता है।

2. ग्रामीण स्वास्थ्य, स्वच्छता एवं पोषण दिवस

उद्वेश्य- गॉव के स्तर पर अन्तर्विभागीय समन्वय स्थापित कर समुदाय को स्वास्थ्य एवं पोषण की सुरक्षात्मक एवं प्रोत्साहक सेवाएँ उपलब्ध कराना ही इस योजना का उद्वेश्य है।

अन्य प्रकार से मातृ मृत्यु दर को कम करना।

शिशु मृत्यु दर को कम करना।

कुपोषण के दर को कम करना।

संक्राम, जल जनित एवं वेक्टर वार्न रोगों का नियंत्रण करना।

स्वस्थ ग्राम का निर्माण
जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

1. गर्भवती माताओं का पंजीकरण
2. प्रसव पूर्व जॉच
3. संकट ग्रस्त माताओं की जॉच पड़ताल एवं उन्हें रेफर करना
4. टीकाकरण
5. स्वास्थ्य जॉच
6. बच्चों का वनज
7. दवाओं का वितरण
8. पोषाहार का वितरण
9. काउन्सिलिंग तथा स्वच्छ पेयजल
10. साफ-सफाई एवं बीमारियों के रोकथाम पर चर्चा ।

उपर्युक्त गतिविधियों सामुदायिक सहयोग के माध्यम से की जाएगी।

विभागों द्वारा प्रदान की जा रही सेवाएँ (पंचायती राज की उपसमिति गतिविधियों के कार्यान्वयन तथा पर्यवेक्षक को सुनिश्चित करेगी।)

क. आई0 सी0 डी0 एस0 की सेवाएँ
   1. स्वास्थ्य जॉच एवं परामर्श सेवा
   2. ग्रोथ मौनिटरिंग एवं पूरक पोषाहार
   3. टीकाकरण
   4. रेफरल सेवा

ख. स्वास्थ्य विभाग की सेवाएँ
   1. प्रसव पूर्व एवं प्रसवोतर जॉच
   2. प्रसव पश्चात् बच्चों की देखभाल
   3. टीकाकरण
   4. दवा वितरण
   5. किशोरों के लिए स्वास्थ्य सेवा

ग. पी0 एच0 ई0 डी0 विभाग की सेवाएँ
   1. परिवार में शौचालय का निर्माण
   2. ऑगनबाड़ी केन्द्रों पर शौचालय का निर्माण
   3. समुदायिक सैनेट्री कॉम्लेक्स का निर्माण
   4. अवशिष्टों का प्रबंधन।

उक्त कार्यों का देख रेख एवं सुरक्षा की जिम्मेदारी ए0 एन0 एम0 आशा एवं आंगनबाड़ी सेविका की है।

अनुश्रवण- सामुदायिक के लोग करेंगे।

प्रसव के लाभ

विशेष परिस्थिति में यदि गर्भवती महिला का प्रसव अस्पताल जाने के क्रम में हो जाती है तो सामान्य महिला लाभार्थी की तरह ही उक्त भुगतान राशि दिए जाने का प्रस्ताव है।

गर्भवती महिला (प्रसव के वाद) अथवा शिशु की मृत्यु हो जाती है तो भुगतान निम्न प्रकार होगा।

1. गर्भवती माता की प्रसव के पश्चात् अगर मृत्यु हो जाए तो भुगतान शिशु के पोषण हेतु देय है।
2. अगर मृत शिशु जन्म अथवा नवजात शिशु की मृत्यु हो तो भुगतान माता पोषण हेतु देय है।
3. अप्रशिक्षित या प्रशिक्षित आशा/ऑगनबाड़ी सेविका को उक्त दोनों परिस्थिति में भुगतान देय है।
4. अगर माता और शिशु दोनों की मृत्यु हो जाए तो भुगतान केवल आशा को देय होगा।

महिला लाभार्थी एवं आशा को चेक के द्वारा भुगतान करने का प्रावधान है।

इस राशि का भुगतान 19 वर्ष या अधिक उम्र की गर्भवती माताओं के ठच्स् परिवार के लिए देय है। यह राशि केवल दो जीवित शिशु के जन्म तक ही लाभ देय होगा।

राशि का भुगतान ए0 एन0 एम0 के माध्यम से किया जाने का प्रावधान है साथ ही संबंधित प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्र से शिशु का जन्मप्रमाण पत्र निर्गत होगा एवं जन्म प्रमाण पत्र के साथ माताओं को 500/- रू0 की राशि देय होगी।

गर्भवती महिलाओं के पंजीयन कराने के बाद एक बुकलेट मिलेगा, जिसमें 8 वाउचर होगी। जिसके आधार पर सहयोग राशि प्राप्त कराया जाएगा।

टीकाकरण

केन्द्र सरकार द्वारा प्रयोजित इस योजना को वर्ष 1985 से प्रारंभ किया गया है। इस योजना के अन्तर्गत बिहार राज्य की सभी गर्भवती महिलाओं को टेटनस और नवजात शिशुओं का टीका के लिए निम्नलिखित सारणी दर्शायी जा रही है।

१. **टीबी**- बीसीजी, जन्म के तुरन्त बाद।
२. **पोलियो**- पोलियो बूस्टर- जन्म के तुरन्त बाद एवं 1ऋ, 2ऋ, 3ऋ महीने पर 1ऋ से 2 वर्ष 4 एवं 5 वर्ष पर।
३. **काली खॉसी, ग्लाघोंटू, टेटनस**- डी0 पी0 टी0,डी0 टी0 बूस्टर 1ऋ, 2ऋ, 3ऋ महीने पर 1ऋ से 2 वर्ष पर एवं 5 वर्ष पर।
४. **खसरा, अंधापन एवं रतौंधी**- खसरा, विटामिन ए0, 9 महीने पर मिजील्स के टीके के साथ।
५. **जैपनीस इनसफेलायाटीस**- जैएनीस इनसेफलाटीस, 16 से 24 महीने पर डी0 पी0 एवं अजोवी बूस्टर के साथ यह सुविधा मात्र (1) मुजफ्फपुर (2) गया (3) पू0 चम्पारण (4) पश्चिम चम्पारण जिले में उपलब्ध है।

टीकाकरण के लिए आशा एवं आंगनबाड़ी को निम्न प्रोत्साहन राशि दी जाती है।

आशा एवं आंगनबाड़ी के लिए

5 से 10 लाभार्थी पर - 50/-रू0 11 से 15 लाभार्थी पर - 100/- रू0
16 से 20 लाभार्थी पर - 150/-रू0 21 या अधिक लाभार्थी पर-200/-रू0
(2)ए0 एन0एम0 के लिए 1से 15 लाभार्थी पर 50/-रू0
16 या 16 से अधिक लाभार्थी पर 100/- रू0

राष्ट्रीय पोलियो उन्मूलन कार्यक्रम

यह विश्वव्यापी कार्यक्रम है। जिसे वर्ष 1995 से प्रारंभ किया गया है। पोलियो एक विषाणु जनित संक्रामक बीमारी है जो शरीर के अंगों को हमेशा के लिए लकवाग्रस्त करती है। पोलियों के लक्षण (1) शुरूआत में बुखार (2) तत्काल अंगों (हाथ-पैर) का लुँज-पुँज होना।

पेलियो का इजाल नहीं है। जब एक बार बच्चा पोलियोग्रस्त होता है तो जिन्दी भर के लिए अपाहिज हो जाता है। पोलियो खुराक अत्यन्त सुरक्षित एवं प्रभावकारी है। इसी के माध्यम से पोलियो को रोकथाम की जा सकती है। पोलियो खुराक वर्ष में आठ चरण पिलाये जाते हैं जो शहर, गॉव के हर दरवाजे पर, हर मोड़ चौक चौराहे, गाड़ी स्टैण्ड, गाड़ी रेलवे डब्बे स्टेशन आदि में पोलियो ड्रॉप लेकर कार्यकर्ता पिलाते हैं।

राष्ट्रीय एड्स नियंत्रण कार्यक्रम

यह कार्यक्रम राष्ट्रीय नियंत्रण संगठन द्वारा संचालित कार्यक्रम है। यह देश के सभी राज्यों में राज्य एड्स नियंत्रण सोसाईटी, स्वास्थ्य विभाग के माध्यम से संचालित है। एच0 आई0 वी0 का मतलबहै एच-हयूमन, आई-इम्यूना डेफिसियेन्सी, वी-वायरस और एड्स का मतलब है। एक्वायर्ड इम्यूनो डेफिसियेन्सी सिन्ड्रोम। इस बीमारी का कोई इलाज नहीं है यह एक जानलेवा बीमारी है।

यह बीमारी एच0 आई0 वी0 संक्रमित व्यक्ति के साथ असुरक्षित यौन से, एच0 आई0 वी0 संक्रमित रक्त से, एच0 आई0 वी0 संक्रमित सूई से तथा एच0 आई0 वी0 संक्रमित गर्भवती मॉ से उनके होनेवाले बच्चे को फैलता है।

एड्स का लक्षण है- रात में अधिक पसीना आना, शरीर का वजन घटना-एक माह में बिना किसी कारण के 10 प्रतिशत तक शरीर का वनज कम होना, लम्बे समय तक बुखार रहना, चार सप्ताह से अधिक समय तक डायरिया रहना, पूरे शरीर में खुजली, जखम और फुन्सियों त्वचा में ग्रांथियों मुँह और गले में छाला, ग्रांथियों में लगातार सूजन।

एच0आई0 वी0 की जॉच रॉच में बिहार राज्य एड्स नियंत्रण समिति के तत्वावधान में सभी जिले के सदर अस्पतालों एवं मेडिकल कॉलेजों तथा चुनिंदा प्रखंडों में यह सुविधा उपलब्ध है।

संक्रमित व्यक्ति को इलाज के लिए ए0 आर0 टी0 (एन्टी रेट्रोवायरल ट्रेंटमेंट) केन्द्र पर डॉक्टर की देख रेख में पूरा उपचार किया जाता है। बिहार के वर्तमान 10 केन्द्र है। पटना-2, मुजफ्फरपुर, दरभंगा, भागलपुर, कटिहार, गया, छपरा, मधुबनी, पूर्वी चम्पारण।

धनवन्तरी मोबाईल चिकित्सा योजना

महादलितों की बस्ती में स्वास्थ्य परीक्षण के लिए विशेष मोबाईल आयुर्वेदिक वैन चलाया जा रहा है जिसके द्वारा रोगी को जॉचकर दवा दी जाती है।

चिकित्सा हेतु अनुदान

केन्द्र सरकार द्वारा प्रधानमंत्री राष्ट्रीय राहत कोष द्वारा इस योजना के संचालन किया जा रहा है। हृदय रोग, गुर्द्वा प्रत्यारोपण, कैंसर आदि जैसे बीमारियों के उपचार करवाने में आर्थिक दृष्टि से असमर्थ गरीब व्यक्ति एवं बी0 पी0 एल0 परिवार के सदस्य को सरकारी अथवा मान्यता प्राप्त अस्पतालद्वारा अनुशांसित उपचार के प्रकार तथा स्थिति के आधार पर खर्च के भुगतान हेतु अनुदान दिया जाता है। कैन्सर मरीजों को अनुदान दिया जाता है।

आवेदन-चिकित्सा प्रमाण पत्र, उपचार, लागत, स्वयं का आय प्रमाण पत्र के साथ प्रधानमंत्री कार्यालय 152, साउथ ब्लॉक, नई दिल्ली में आवेदन किया जाता है।

स्वास्थ्य मंत्री के विवेकाधीन अनुदान

भारत सरकार स्वास्थ्य मंत्रालय द्वारा इस योजना का संचालन किया जा रहा है। इस योजना के तहत बी0 पी0 एल0 एवं जरूरतमंद रोगियों को विशेष उपचार अथवा शल्य चिकित्सा के लिए प्रत्येक मामलों में अधिकतम वित्तीय सहायता राशि उपलब्ध कराया जाता है।

आवेदन-आय प्रमाण पत्र-पत्र सरकारी सेवा में स्वयं/माता पिता है या नहीं पेशा आदि के साथ 'स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय' भारत सरकार निर्माण भवन, नई दिल्ली-110001 फोन नं0- 011-3018068 के पास भेजा जा सकता है।

असाध्य रोगियों के लिए सहायता (मुख्यमंत्री चिकित्सा राहत कोष)

बिहार सरकार द्वारा इस योजना को दिनांक 26.11.2007 से संचालन किया जा रहा है। बी0 पी0 एल0 परिवार के वैसे सदस्य अथवा रूपया 1,00,000 से कम वार्षिक आमदनीवाले परिवार जो हृदय रोग, ब्रेन ट्यूमर, कैंसर, गृद्वा रोग एवं मानसिक रोग आदि से पीड़ित हो वैसे रोगी निम्नलिखित स्थानों पर आवेदन देकर सहायता अनुदान मांग सकते हैं। पुरी तरह घुटना प्रत्यारोपण एवं कुल्हा प्रत्यारोपण की राशि 50 हजार रूपये कर दी गयी है। तेजाब से पीड़ित की चिकित्सा के लिए 1 लाख रूपये की सहायता दी जाती है।

1. सिविल सर्जन के पास 2. निदेशक प्रमुख, स्वास्थ्य विभाग, नया सचिवालय, पटना 3. अस्पताल अधीक्षक, निर्देशक, इंदिरा गॉधी हृदय रेाग संस्थान, पटना 4. अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान, नई दिल्ली अथवा सी0 जे0 एम0 के मान्यता प्राप्त अन्य अस्पताल 5. स्थानीय आयुक्त 6. बिहार भवन, नई दिल्ली के कार्यालय आवेदन के साथ बी0 पी0 एल0 सूची का क्रमांक या राशन कार्ड की छायाप्रति लगाना होगा।

वर्ष 2015 से इलाज के लिए मिलने वाला अनुदान।

1. जन्म से बहरापन के लिए 6 लाख रू0
2. एसिड से अटैक पीड़िता को1.50 लाख रू0
3. चेहरे पर शरीर के अन्य हिस्से पर एसिड से पीड़ित व्यक्ति को 1 लाख रू0
4. कैंसर राज्य में 1 लाख रू0
5. कैंसर, बिना सर्जरी 60 हजार रू0
6. राज्य के अन्दर या बाहर 80 हजार रू0
7. हृदय रोग 1.25 लाख रू0
8. ए0 वी0 आर0 1.25 लाख रू0
9. डी0 वी0आर0 1.30 लाख रू0
10. पे0 टी0 सी0 ए0 85 हजार रू0
11. सी0 सी0 1.50 लाख रू0
12. बी0 एस0 डी0 70 हजार रू0
13. ए0एस0 डी0 70 हजार रू0
14. पे0 डी0 ए0 50 हजार रू0
15. टी0 ओ0 एफ0 1.50 लाख रू0
16. पेस मेकर 50 हजार रू0

1. लेमिवसोमा 1 लाख रू0
2. सी0 ए0 बी0 जी0 1.50 लाख रू0
3. बी0 एम0 बी0 50 हजार रू0
4. एड्स 1 लाख रू0 ब्रेन, रोग,
5. लघु शल्य 50 हजार रू0
6. वृहत शल्य 2.50 लाख रू0
7. नेत्र सर्जरी (कैटरेक्ट) 15 हजार
8. रेटिना 50 हजार रू0
9. स्पाइनल सर्जरी 1.50 लाख रू0
10. मेजर वासकुलर 2 लाख रू0
11. गुरदा प्रज्यारोपण 2.50 लाख रू0
12. कोकलियर प्लॉट 6.5 लाख रू0
13. आर्थोपेडिक दीप रिपलैसमेंन्ट 1.2 लाख रू0
14. टोटल नो रिप्लेसमेंट 1.5 लाख रू0
15. प्लास्टिक सर्जरी फेस 1.5 लाख रू0
16. शरीर के अन्य भाग 10 लाख रू0

बिहार सरकार द्वारा स्वास्थ्य सुविधाएँ

1. लोक निजी भागीदारी से सरकारी अस्पतालों में एक्स-रे-युनिट, पैथोलॉजी जॉच केन्द्र अस्पताल रख-रखाव सेवाएँ ब्लड स्टोरेज सेंटर ब्लड बैंक और गहन चिकित्सा इकाई की व्यवस्था।
2. डायल 102 (टॉल फ्री) द्वारा एम्बुलेन्स सेवा की व्यवस्था। (प्रखंड स्तर पर)
3. डायल 108 आपातकालीन एक्बुलेन्स सेवा, अग्रिम जीवन समर्थन से लैस वातानुकुलित एम्बुलेन्स सेवा प्रारंभ। (जिला स्तर पर)
4. डायल 1911 (टॉल फ्री) चिकित्सा परामर्श और रोगी शिकायत निवारण व्यवस्था प्रारंभ।
5. भर्ती मरीजों को मुफ्त में भोजन की व्यवस्था है।

दस के दम स्वस्थ रहेगें हम

राज्य सरकार द्वारा यह संचालित योजना है जो बीमारियों से बचाव की 10 अवधारना का प्रचार प्रसार लोगों के बीच किया जा रहा है। 10 अवधारना वैसी आदतों और व्यवहारों को चिन्हित किया गया है जो बिहार में बीमारियों से बचाव से सीधे तौर पर जुड़ी है। जो निम्नलिखित है:-

1. लड़कियों की शिक्षा कम से कम 12 वीं0 तक एवं शादी 18 वर्ष के बाद ही हो।
2. गर्भावस्था के दौरान एवं प्रसव के बाद स्वास्वथकर्मी द्वारा समुचित जॉच।
3. जन्म के एक घंटे के अन्दर स्तनपान की शुरूआत और छः महीने तक सिर्फ मॉ का दूध ऊपरी खाना छः महीने के बाद।

1. बच्चों का सम्पूर्ण टीकाकरण समय पर बिना चूके।
2. बेटी-बेटा एक समान/बच्चे दो ही अच्छे/बच्चों के बीच तीन साल का अंतर।
3. बच्चों के दस्त के इलाज के लिए ओ0 आर0 एस0 और जिंग का प्रयोग।
4. कमजोरी एवं खून की कमी से बचने के लिए हरी साग-सब्जियॉ,फल और देशी आहार।
5. खाने और खिलाने के पहले एवं शौच के बाद साबुन या ताजा राख से हाथ धोना।
6. शौच सिर्फ शौचालय में, गंदे पानी एवं कूड़े कचरे का सही समय पर निपटान, मच्छरों से बचाव।
7. नियमित योग व्यायाम स्वास्थ्य परीक्षण एवं नशा से परहेज।

शिशु रक्षा योजना (चाइल्ड केयर स्कीम)

बिहार सरकार द्वारा इस योजना को नालन्दा जिला से अप्रैल 2011 से प्रारंभ किया गया है। इस योजना के तहत सरकारी अस्पतालों में जन्म लेने वाले बच्चों को दो जोड़ी पोशाक के साथ ही नैपकिन और तौलिये दिए जाएंगे।

युक्ति योजना

बिहार राज्य सरकार द्वारा इस योजना को 23 अप्रैल 2011 को प्रारंभ किया गया है। इस योजना के अन्तर्गत सभी गर्भवती महिलाओं सभी सरकारी एवं गैर सरकारी संस्थानों में नि:शुल्क गर्भपात संबंधी सेवाएँ ले सकती है। यह योजना बिहार राज्य स्वास्थ्य समिति के द्वारा चलाई जा रही है।

जय प्रभा जननी शिशु आरोग्य एक्सप्रेस

बिहार सरकार की इस योजना को 01 मई 2012 से प्रारंभ किया गया है। इसकी संचालन करने की जिम्मेदारी नई दिल्ली की संस्था जैस स्टूडियो आन व्हील को दी गई है। इस वातानुकिलत एक्बुलेंस से गर्भवती, बच्चा, रेफरल, वरिष्ठ नागरिक एवं सड़क दूधा टिना के लिए लाभान्वित को नि:शुल्क सेवा पहुँचाया जाता है। इसका टाल फ्री नं 102 है।

बिहार शताब्दी कुष्ट कल्याण योजना

कुष्ठ रोगियों के जीवन यापन और इन्हें भिक्षावृति से दूर रखने के लिए बिहारराज्य सरकार के इस योजना का प्रारंभ किया है। इस योजना के अन्तर्गत प्रत्येक कुष्ठ रोगी को प्रतिमाह 1500/- रू0 दिए जाते हैं। जिसकी उम्र 18 वर्ष से ऊपर का है। राज्य में कुष्ठ रोगियों की संख्या लगभग 13000 है। इस योजना को संचालन कल्याण विभाग द्वारा छळ० के सहयोग से संचालित है।

परवरिश

राज्य सरकार द्वारा संचालित इस योजना का प्रारंभ वर्ष 2014 से किया गया है।

उद्देश्य -अनार्थ एवं अभिवंचित बच्चों का पालन-पोषण समुदाय स्तर पर ही सुनिश्चित करना।

लक्ष्य समूह- (लाभार्थी वर्ग)

1. अनाथ एवं बेसहारा बच्चे जो अपने निकटतम संबंधी अपने रिश्तेदार के साथ रहते हैं।
2. एच0 आई0 वी0/एड्स/कुष्ठरोग से ग्रसित बच्चे।
3. एच0 आई0 वी0/एड्स से पीड़ित माता/पिता के बच्चे।
4. कुष्ठरोग के कारण 40 प्रतिशत या 3 वर्ष से अधिक शारीरिक विकलांग माता/पिता के बच्चे।

पात्रता –

1. बच्चे की आयु 18 वर्ष से कम हो।
2. पालन–पोषणकर्ता परिवर अथवा माता–पिता जो बी0 पी0 एल0 के अधीन सूचीबद्व हो अथवा उनकी वार्षिक आय 60,000 रू0 से अधिक न हो।

लाभ का अंश

1. 0–6 वर्ष उम्र समूह के बच्चों को 900/– रू0 प्रतिमाह दिया जाएगा।
2. 6–18 वर्ष उम्र समूह के बच्चों के लिए 1000/– रू0 प्रतिमाह दिया जाएगा।

आवेदन की प्रक्रिया– आवेदन पत्र आंगनबाड़ी केन्द्र की सेविका के पास नि:शुल्क उपलब्धा कराया गया है। आवेदन पत्र समाज कल्याण विभाग के वेवसाईड- http:// www. Social welfare.icdspin.gov.in पर भी उपलब्ध है। आवेदक, आवेदन पत्र भरकर एवं आवश्यक कागजात संलग्न कर (बाल विकास परियोजना पदाधिकारी)के कार्यालय में जमा किया जाएगा। विशेष जानकारी के लिए सम्पर्क करें– (0612. 2211718)

हेल्पलाईन (बिहार सरकार)

(इस सेवा के अन्तर्गत सभी विभाग एवं सभी पदाधिकारी एवं सभी प्रकार की समस्याओं की जानकारी 8 बजे सुबह से 8 बजे रात्रि तक उपलब्ध है।

रेल सफर नं0	–	1322 और 9771427701
रेल पुलिस	–	1512
पंचायती राज	–	0612–2200019 (9 बजे से 6 बजे शाम तक)
एम्बुलेंस हाजिर	–	102/108
बालश्रम नियोजन	–	0612–2231918/0612–2213855
पथ निर्माण विभाग	–	18003452245
ई–शक्ति कार्ड	–	18003452245
किसान कॉल सेंटर	–	1551/18001801551
आपदा नियंत्रण कक्ष	–	2217305
जिला नियंत्रण कक्ष	–	2219810
पुलिस नियंत्रण कक्ष	–	2201977/2201978
पटना नियंत्रण कक्ष	–	2211134/3261372
स्वास्थ्य विभाग	–	1911102
खाद्य एवं उपभोक्ता संरक्षण	–	2210902
जन शिकायत केन्द्र	–	2205800
महिला सहायता केन्द्र	–	1800–3456–247
उपभोक्ता (टॉल फ्री)	–	18003456188

स्वस्थ ग्राम का निर्माण

जीवन सुरक्षा योजन का साथ...

ऑन लाइन शिकायत	-	www.consumeradvice.in
ई-मेल	-	schbinar@gmail.com
दूरभाष/फैक्स	-	0612-2506448
शिक्षा विभाग (टॉल फ्री)	-	18003456160/18001028464
मुख्यमंत्री जन शिकायत कोषांग	-	0612-2205800
निगरानी	-	1800110180
अग्निशाम कन्ट्रौल रूम	-	0612-2222223/101
महादलित आयोग पटना	-	0612-2521111
मनरेगा इ शक्ति कार्ड	-	18003452245
पटना निर्वाचन	-	0612-65673487/6567344
राज्य सूचना आयोग	-	0612-2235059
सड़क निर्माण विभाग	-	18003456161
सूचना का अधिकार	-	155311/18003456777
ग्रामीण विकास	-	0612-2210000
महिला सहायता केन्द्र	-	0612-2320047/2214318
	-	18003456247
अनुसूचित जाति एवं जनजाति कल्याण		18003456345

- आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली को आम लोगों तक पहुँचाना।
- स्वास्थ्य प्रणाली की आधारभूत ढॉचे में सुधार लाना।
- स्थानीय स्वास्थ्य परम्परा आयुर्वेद को मुख्य धारा से जोड़ना।
- स्वास्थ्य शिविर कार्यक्रमों का राज्य के पंचायत स्तर तक आयोजित करना।

भारत की आम जनता के स्वास्थ्य की समस्या को हल करने के लिए देश का सबसे पहला प्राकृतिक चिकित्सालय गॉधाी जी ने ही स्थापित किया था। इस चिकित्सालय की स्थापना 1 अप्रैल1946 को उर्लीकांचन जिला-पूना महाराष्ट्र प्रान्त में की गई। गॉधी जी ने स्वयं इस चिकित्सालय का उद्घाटन किया था। गॉधीजी के सम्पर्क में आने वाले कई लोगों को चिकित्सालय में स्वास्थ्य लाभ के लिए भेजा गया। गॉधी जी चाहते थे कि गॉव-गॉव में प्राकृतिक चिकित्सा का प्रचार हो। गॉधी जी ने राम नाम के मंत्र को प्राकृतिक चिकित्सा का अभिन्न अंग माना। हजारों लोगों ने इस मंत्र का प्रयोग किया और वे रोगमुक्त हो गए। महात्मा गॉधी, आचार्य बिनोबा भावे,श्री बाल कोवा भावे, श्री विठ्ठल दास मोदी, डा0 महावीर प्रसाद पौद्यार, डा0 बेंकटराव, डा0 हीरालाल, श्री ओमप्रकाश त्रिखा, श्री मनुभाई पटेल, श्री श्रीकांत मल्लिक, श्रीगोविंदन, डा0 शरण प्रसाद, श्री नाथू सिंह अधिकारी तथा ऐसे ही अनेक तपस्वी चिकित्सकों ने प्राकृतिक चिकित्सा को प्रचारित करने में अपना अथक योगदान किया। वर्तमान में भारतवर्ष में हजारों की संख्या में प्राकृतिक चिकित्सालय शुरू किए गए हैं। गॉधी स्मारक प्राकृतिक चिकित्सा समिति ने गॉधी नेशनल अकादमी के माध्यम से प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान में डिप्लोमा स्तर की शिक्षा देने का कार्यक्रम शुरू किया है। यह कार्यक्रम 1970 में निरन्तर चल रहा है।