

परंपरा विज्ञान की दुश्मन नहीं

आज भारत में हर परिवार कैंसर से लड़ना सीख रहा है

अस्मिता कुमार, ऐमिटी ग्लोबल स्कूल,
नोएडा, कक्षा आईजी2,

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥
(हे शिव, हमें मृत्यु से निर्भयता और रोग से
मुक्ति प्रदान कीजिए।)

कि सी ऐसे इंसान के बारे में सोचिए जिसे आप प्यार करते हैं। आपकी दादी जो सबसे अच्छी कहानियाँ सुनाती हैं, आपका पड़ोसी जो हमेशा दिवाली पर लड़्डू लाता है, आपका दोस्त जो शाम को आपके साथ क्रिकेट खेलता है। कैंसर को इस बात से कोई फर्क नहीं पड़ता कि वह किसे छूता है—वह किसी भी दरवाजे पर दस्तक दे सकता है। दुनिया भर में, नंबर चौकाने वाले हैं। वर्ल्ड कैंसर रिसर्च फंड के अनुसार, भारत में अकेले 2022 में 14 लाख से ज्यादा नए कैंसर के मामले और लगभग 9.2 लाख मौतें दर्ज की गईं। ये सिर्फ ऑकड़ें नहीं हैं, हर नंबर के पीछे आपका और मेरा जैसा परिवार है, जो कैंसर से लड़ना सीख रहा है।

मॉडर्न मेडिसिन से बहुत पहले भी कैंसर की बीमारी का जिक्र आता है। अथर्व वेद में अर्बुद का जिक्र है, जो एक असामान्य सूजन है। ऋग्वेद में यक्ष्मा का जिक्र है, जो शरीर को कमजोर करने वाली बीमारी है। 'चरक संहिता' और 'सुश्रुत संहिता' में, ऋषियों ने ट्यूमर के बारे में बहुत विस्तार में बताया और वर्गीकृत किया है। उन्होंने यह भी बताया कि कब उनका इलाज नहीं हो सकता। पुराने सर्जन सुश्रुत ने रक्तार्बुद के बारे में बताया, यह एक ब्लड ट्यूमर है। आज हम जिस ल्यूकेमिया की बात करते हैं, उससे काफी मिलता-जुलता है।

औषध दर्शन में आयुर्वेदिक पौधों की जानकारी है। जड़ी-बूटी कर्कटशृंगी को एक खास नाम से बुलाता है— कर्क रोग नाशिनी। अर्थात्



ट्यूमर को खत्म करने वाली। हमारे पुरखों का मानना था कि कुदरत के पास ही इस रोग का सटीक हल है, और वे सही थे। हाल ही में हुई एक अध्ययन में वैज्ञानिकों ने पाया कि सरसों के बीज — वही सरसों जिसका इस्तेमाल हम रोजाना खाना पकाने में करते हैं — में एक ताकतवर एंटी-कैंसर कंपाउंड होता है। इससे भी ज्यादा मजेदार बात यह है कि पारंपरिक कोल्हू (लकड़ी का कोल्ह-प्रेस) तरीका इस कंपाउंड को मँहगी और आधुनिक मशीनों से बेहतर तरीके से निकालता है। जिस तरह से हमारी दादी-नानी धैर्य और देखभाल से तेल बनाती थीं, वह ज्यादा बेहतर साबित होता है। यह साबित करता है कि परंपरा और विज्ञान दुश्मन नहीं हैं; वे सहयोगी हैं।

एक प्रेरक प्रसंग याद आता है। वर्ष 2023 में, 44 साल का एक आदमी तेज बुखार, बहुत ज्यादा थकान और पेट दर्द के साथ आया जो ठीक नहीं हो रहा था। परीक्षण करने पर पता चला कि उसे एक बहुत रेयर और गंभीर ब्लड कैंसर है। उसका इलाज पुराने आयुर्वेदिक तरीकों — कायाकल्प वक्वाथ, गोधन अर्क, और पुराने ग्रंथों में मौजूद दूसरे हर्बल नुस्खों से किया। नतीजा हैरान करने वाला था। उसका ब्लड काउंट लगभग नॉर्मल हो गया, उसकी

स्प्लीन सिकुड़कर अपने असली साइज में आ गई, और उसकी एनर्जी वापस आ गई। यह कोई झूठ नहीं है; यह एक असली, पब्लिश्ड केस स्टडी है। यह दिखाता है कि जब हम अपनी परंपराओं की सबसे अच्छी चीजों को ध्यान से, मॉडर्न देखभाल के साथ मिलाते हैं, तो उम्मीद सच हो जाती है। आसान कदम, रोजमर्रा की आदतों से शुरू होता है। खाना पकाने में कोल्ह-प्रेस सरसों का तेल इस्तेमाल करें। अपने खाने में हल्दी, अदरक और तुलसी डालें — सिर्फ स्वाद के लिए नहीं, बल्कि सेहत के लिए भी। हर सुबह दस मिनट के लिए भी योग और गहरी साँस लेने की प्रैक्टिस करें; अब 130 से ज्यादा स्टडीज से पता चलता है कि इससे मन शांत होता है और शरीर मजबूत होता है। हमारे दादा-दादी जो सादा, मौसमी खाना खाते थे, वही खाएँ—साबूत अनाज, दालें, ताजी सब्जियाँ। और सबसे जरूरी बात, नियमित जाँच करवाएँ। कैंसर भले ही डरावना शब्द हो, लेकिन हम ऐसे लोग हैं जिन्होंने हजारों सालों से समझदारी और हिम्मत से चुनौतियों का सामना किया है। हमारे धर्मग्रंथों ने हमें इंसान को पूरी तरह से देखना सिखाया है। हमारी रसोई हमें बीमारियों से सुरक्षा करती है। हमारी सरकार मदद के लिए तत्पर है। **ओ.टी.**



बढ़ता मानसिक तनाव

असफलता से घबराने की बजाय उससे सीख लो

अनिका त्रिवेदी, ऐमिटी इंटरनेशनल स्कूल,
वृंदावन योजना, लखनऊ, कक्षा 7 ए

शिक्षा के क्षेत्र में बढ़ती प्रतियोगिता, उच्च अंक पाने की होड़ तथा भविष्य की चिंता ने विद्यार्थियों के जीवन को तनावपूर्ण बना दिया है। मानसिक तनाव और चिंता अब केवल वयस्कों तक सीमित नहीं रह गए हैं, बल्कि विद्यालय और महाविद्यालय के विद्यार्थी भी इससे प्रभावित हो रहे हैं। यह समस्या आज समाज और शिक्षा व्यवस्था के लिए गंभीर चुनौती बन चुकी है। मानसिक तनाव वह स्थिति है, जब व्यक्ति किसी दबाव, भय या समस्या के कारण मानसिक रूप से अस्थिर महसूस करता है। चिंता एक ऐसी भावना है जिसमें व्यक्ति भविष्य की घटनाओं को लेकर असुरक्षा अनुभव करता है। विद्यार्थियों में यह स्थिति पढ़ाई, परीक्षा, करियर तथा सामाजिक अपेक्षाओं के कारण अधिक देखने को मिलती है। विद्यार्थियों में मानसिक तनाव के कारण अनेक कारण हैं। उदाहरण के लिए, प्रत्येक विद्यार्थी अपने साथियों से आगे निकलना चाहता है। अच्छे अंक लाने और श्रेष्ठ प्रदर्शन करने का दबाव विद्यार्थियों को तनावग्रस्त कर देता है। कई बार माता-पिता अपने बच्चों से अत्यधिक अपेक्षाएँ रखते हैं। जब विद्यार्थी उन अपेक्षाओं

को पूरा नहीं कर पाते, तो वे निराशा और चिंता का शिकार हो जाते हैं। परीक्षा के समय असफलता का डर विद्यार्थियों के मन में चिंता उत्पन्न करता है। कई विद्यार्थी परीक्षा के कारण अत्यधिक दबाव महसूस करते हैं। मोबाइल फोन और सोशल मीडिया का अत्यधिक उपयोग विद्यार्थियों की एकाग्रता को प्रभावित करता है। मानसिक तनाव दूर करना बहुत जरूरी है। इसके लिए विद्यार्थियों को नियमित दिनचर्या बनाकर पढ़ाई और मनोरंजन के बीच संतुलन बनाए रखना चाहिए। योग, प्राणायाम और ध्यान मानसिक शांति प्रदान करते हैं। विद्यार्थियों को असफलता से घबराने के बजाय उससे सीख लेने की आदत विकसित करनी चाहिए। माता-पिता और शिक्षक विद्यार्थियों पर अनावश्यक दबाव न डालें तथा उन्हें प्रोत्साहित करें, अच्छी नींद, खेलकूद और मनोरंजन मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं। यदि कोई विद्यार्थी तनाव महसूस करे, तो उसे अपने माता-पिता, शिक्षक या मित्रों से खुलकर बात करनी चाहिए। यदि समय रहते इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यह विद्यार्थियों के भविष्य और समाज दोनों के लिए हानिकारक सिद्ध हो सकता है। आवश्यकता इस बात की है कि विद्यार्थी, अभिभावक, शिक्षक और समाज मिलकर ऐसा सकारात्मक वातावरण बनाएँ। **ओ.टी.**

ध्यान से ज्ञान की ओर

अद्वया राजेश

ऐमिटी इंटरनेशनल स्कूल, साकेत, कक्षा 9 ई

सुबह आँख खुलते ही पहले क्या याद आता है? आज स्कूल में टेस्ट है... होमवर्क पूरा नहीं हुआ, अगर कम नंबर आए तो? और फिर शुरू होती है वही दौड़—स्कूल, कॉपी, पुस्तकें, ट्यूशन, प्रोजेक्ट, डॉट, तुलना धीरे-धीरे बच्चा पढ़ तो रहा होता है, लेकिन अंदर से थक चुका होता है। जब हम पुस्तक लेकर बैठते हैं, पर दिमाग कहीं और घूम रहा होता है। कभी पुराने झगड़े याद आते हैं, कभी आने वाले टेस्ट का डर, और कभी बिना वजह मन खराब लगता है। ऐसे में ध्यान किसी जादू से कम नहीं है। ध्यान क्या है? ध्यान का मतलब घंटों बैठकर तपस्या करना नहीं है। ध्यान का अर्थ है

अपनी साँसों पर नियंत्रण। हमने प्राण को नहीं देखा परन्तु हम प्राण पर नियंत्रण पा सकते हैं, इसीलिए ध्यान करने का सबसे प्रचलित तरीका— प्राणायाम है। प्राणायाम अर्थात्: प्राण (जीवन शक्ति या साँस) + आयाम (विस्तार या नियंत्रण)। जब बच्चा ध्यान करता है, तो धीरे-धीरे उसका मन शांत होने लगता है। जो बातें पहले कठिन लगती थीं, वे सरल लगने लगती हैं। पढ़ाई में ध्यान बढ़ता है, क्रोध कम होता है और छोटी-छोटी बातों पर रोना या परेशान होना भी कम हो जाता है।

आज की सबसे बड़ी समस्या यह नहीं है कि बच्चे पढ़ते नहीं हैं। समस्या यह है कि बच्चों का मन कभी शांत ही नहीं रहता। इसलिए प्रतिदिन केवल 5 मिनट स्वयं को दीजिए। हो सकता है वही 5 मिनट आपका पूरा जीवन बदल दें। **ओ.टी.**



अंकों से ज्यादा कौशल के मायने

अक्षत तिवारी

ऐमिटी इंटरनेशनल स्कूल, ग्वालियर, कक्षा 9

पूरी दुनिया में, लगभग हर छत्र एक बड़ी समस्या का सामना करता है। उन्हें प्रतिशत की दौड़ का हिस्सा बनने की शिक्षा दी जाती है। जब हम उच्च कक्षाओं में प्रवेश करते हैं, हमारा ध्यान अंतिम परीक्षा पर केंद्रित हो जाता है। इसका छत्रों पर गहरा प्रभाव पड़ता है— उनके पास उच्च अंक तो होते हैं, लेकिन व्यावहारिक कौशल शून्य। हम में से अधिकांश लोग लंबी उत्तर पुस्तिकाओं और सूत्रों को याद करने में रातें बिताते हैं, केवल उन्हें कागज पर लिखने के लिए और अगले ही दिन उन्हें भूल जाने के लिए। हम रट्टा मारना तो जानते हैं लेकिन वास्तविक



जीवन की समस्याओं को हल करना नहीं जानते। जब लक्ष्य 95% से अधिक अंक प्राप्त करना होता है तो छात्र जोखिम लेने से डरते हैं। यदि इसे ठीक करना है तो हमें अपनी मानसिकता में बदलाव लाना होगा। शिक्षा का मतलब केवल किताबी ज्ञान तक सीमित होना नहीं है बल्कि मॉडल बनाना, प्रयोग करना, चुनौती स्वीकार करना और सामुदायिक समस्याओं को हल करना होना चाहिए। किताबी कीड़ा बनने की बजाय चीजों को ठीक करने तथा समस्या का प्रबंधन करने के तरीके सीखें। बच्चों के अंकों की तुलना अन्य छात्रों के अंकों से न करें, इससे एक बेहतर दुनिया बनाने में मदद मिलेगी। **ओ.टी.**