संपादकीय

10.5005/jras-3-3-v

स्वास्थ्य परिक्षण मापदंड – सीसीआरएएस की पहल

"सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।।" (चरकसंहिता, निदानस्थान, ६/७)

औद्योगिकीकरण, शहरीकरण, भौतिकवादी दृष्टिकोण तथा आज की तेज आपाधापी भरी जीवनशैली के कारण विश्व जीवनशैली में एक क्रमिक लेकिन निरंतर बदलाव की साक्षी बन रहा है जिसमें व्यक्तिगत जीवन में स्वास्थ्य और आत्मकल्याण की प्राथमिकता काफी कम हो गई है। परिणामस्वरूप, कई छोटी-मोटी बीमारियों और अनुचित-जीवनशैली के दुष्परिणामों की अनदेखी की जाती है या वे सामान्य जीवन का हिस्सा बन जाती हैं जो कालान्तर में गंभीर स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में बदल जाती हैं।

आयुर्वेद, रोगों की रोकथाम और स्वास्थ्य-संवर्धन के अपने अग्रणी उद्देश्य, तथा स्वास्थ्यप्राप्ति और व्याधियों के उपचार के प्रति अपने समग्र दृष्टिकोण के साथ, छः चरणों में रोगों की उत्पत्ति की अवधारणा करता है – षट्क्रियाकाल (व्याधि-निर्माण-प्रक्रिया के छ स्तर या व्याधि-निर्माण-प्रक्रिया में चिकित्सा के छः अवसर)। व्याधि की संप्राप्ति (पैथोफिजियोलॉजी) की यह सूक्ष्म अवधारणा बताती है कि रोग रोगोत्पत्ति एवं प्रगति की प्रक्रिया पूर्वरूप (आगामी रोग के पूर्वलक्षणों के प्रादुर्भाव) के प्रकट होने से काफी पहले ही शुरू हो चुकी होती है। अतः इस ज्ञान का उपयोग करके आभासी रूप से स्वस्थ व्यक्ति में व्याधि उत्पत्ति की अतिप्रारंभिक अवस्था में ही उसके लक्षणों या दोषदुष्टि को जानकर, तदनुसार जीवनशैली एवं आहार में उचित परिवर्तन तथा अत्यल्प एवं सामान्य औषधों का प्रयोग स्वास्थ्य-प्रतिस्थापन की दिशा में निर्णायक मोड़ साबित हो सकता है। यह अवस्था पूर्ण स्वास्थ्य और व्याधिप्रादुर्भाव के बीच की एक स्थिति है, जो जापानी पारंपरिक चिकित्सा में '*Mebyo*' नाम से प्रचलित है।

जब दुनिया बीमारी से स्वास्थ्य की ओर बढ़ रही है, तो किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति को समग्र रूप से पहचानना अनिवार्य हो जाता है, क्योंकि बीमारियों के रोकथाम एवं स्वास्थ्य-संरक्षण में इसका अनन्य महत्त्व है। यद्यपि विभिन्न स्वास्थ्य संबंधी प्रश्नावलियां क्षेत्र में उपलब्ध हैं, किन्तु उनमें आयुर्वेद में परिकल्पित स्वास्थ्य के सभी आवश्यक घटक सम्मिलित नहीं हैं। इन घटकों का महत्व समझते हुए, सीसीआरएएस ने आयुर्वेद जगत के विशेषज्ञों की सहायता से एक आयुर्वेद आधारित स्वास्थ्य-मापदण्ड-उपकरण को विकसित करने का निश्चय किया। यह उपकरण स्वास्थ्य एवं व्याधित अवस्था के मध्य के संक्रमणकाल की पहचान करने में उपयोगी हो सकता है जिससे व्याधि की ओर अग्रसर अवस्था की उचित उपाययोजना की जा सकती है।

यह स्वास्थ्य मूल्यांकन उपकरण किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य की स्थिति का आकलन सरलीकृत ढंग से करने के लिए बनाया गया है, जो किसी अर्हताप्राप्त तथा सुशिक्षित व्यक्ति के लिए समझने में आसान है। इस उपकरण में अधुना व्यक्तिसंवेद्य मानक प्रयुक्त किये गए हैं किन्तु भविष्य में परसंवेद्य (objective) मानकों के प्रयोग से भी इसे मानकीकृत किया जा सकता है तथा आयुर्वेदीय अनुसन्धान में सम्मिलित व्यक्तियों द्वारा एक मूल्यांकन उपकरण के रूप में उपयोग किया जा सकता है।

"तस्मात् प्रागेव रोगेभ्यो रोगेषु तरुणेषु वा।
भेषजैः प्रतिकुर्वीत य इच्छेत् सुखमात्मनः।।" (चरकसंहिता, सूत्रस्थान १६/६३)

"जो व्यक्ति स्वास्थ्यसुख का निरंतर लाभ लेना चाहता है उसे चाहिए कि वह व्याधि की उत्पत्ति से पूर्व ही या उत्पन्न होने पर उसकी प्रारंभिक अवस्था में ही उसकी उचित चिकित्सा कर ले" – आचार्य चरक द्वारा उद्घोषित इस स्वास्थ्यमंत्र का अनुपालन इस उपकरण की सहायता से उचित रूप में किया जा सकता है। साथ ही, इलेक्ट्रॉनिक माध्यमों द्वारा अर्हता प्राप्त व्यक्ति को उपलब्ध कराये जाने पर यह उपकरण उनमें **"मेरा स्वास्थ्य, मेरा उत्तरदायित्व"** की भावना विकसित करने में समर्थ होगा।

अतः यह उपकरण निश्चित रूप से आयुर्वेद के परम उद्देश्य – "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं.....।" (चरकसंहिता, सूत्रस्थान ३०/२६) की सिद्धि का मार्ग प्रशस्त करेगा।

प्रो. वैद्य करतार सिंह धीमान
मुख्य सम्पादक
आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान पत्रिका
महानिदेशक
केन्द्रीय आयुर्वेदीय विज्ञान अनुसंधान परिषद्
आयुष मंत्रालय, भारत सरकार
नई दिल्ली

10.5005/jras-3-3-vi

Swasthya Assessment Scale — CCRAS Initiative

"सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।
तदभावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्॥" (चरकसंहिता, निदानस्थान, 6/7)

HEALTH should be Everyone's Priority; Everything is Immaterial without HEALTH.

With industrialization, urbanization and materialistic attitude shift as well as today's fast lifestyle the world has witnessed a gradual but constant shift of lifestyle where the priority toward health and wellness has come down substantially in individual's life. As a result many minor ailments and lifestyle aberrations are overlooked or have become a part of normal life which gradually aggregate to serious health concerns.

Ayurveda with its foremost objective of prevention of disease and promotion of health, with its, holistic view toward the attainment of health and cure of the morbid conditions; conceptualize the manifestation of diseases in six stages *viz*., *Shadkriyakala* (six stages of disease progression). This micro-concept of pathophysiology of disease propounds that the disease process has already been initiated even before its manifestation as *Purvarupa* (prodrome of forthcoming disease). Thus, utilizing this knowledge to capture the very early symptoms of disease development/*Dosha* vitiation in an apparently healthy individual and modifying the lifestyle and diet along with very simple medicinal interventions accordingly can prove to be a turning point in health care. '*Mebyo*' is a similar state, between complete health and disease, which is prevalent in Japanese Traditional Medicine.

When the world is moving from illness to wellness, it becomes imperative to identify the health status of an individual in a holistic way, realizing its importance in prevention of diseases and maintaining health. Though various health-related questionnaires are in the domain, they do not encompass all the essential components of health as envisaged in Ayurveda. Considering the importance of the same, CCRAS planned to develop a validated Ayurveda based Health assessment tool, in consultation with a group of domain experts. This tool may be useful in identifying transition from healthy to diseased state which may effectively address the progression toward disease.

This Health Assessment Tool, is developed to assess the Health status of a person easily and in such a way as to be understandable to an optimally qualified person. The tool has subjective parameters but has a scope to be validated with objective parameters in future and can be included as an assessment tool in future Research projects by stakeholders involved in research in Ayurveda.

"तस्मात् प्रागेव रोगेभ्यो रोगेषु तरुणेषु वा।
भेषजैः प्रतिकुर्वीत य इच्छेत् सुखमात्मनः॥" (चरकसंहिता, सूत्रस्थान 16/63)

"A person desirous of wellness should intervene in the prodromal or at the very mild phase of disease" propounded by Acharya Charaka will rightly be practised by utilizing this Swasthya Assessment Tool. Also making it available to masses in electonic platform can also inculcate the sense that 'MY HEALTH is MY RESPONSIBILITY'.

Thereby this tool will certainly pave the way toward achieving the ultimate goal of Ayurveda i.e. स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणं.....। (चरकसंहिता, सूत्रस्थान 30/26).

Prof. Vaidya Kartar Singh Dhiman
Editor in Chief
Journal of Research in Ayurvedic Sciences

Director General
Central Council for Research in Ayurvedic Sciences
Ministry of AYUSH, Government of India, New Delhi