

## ग्रामीण हरियाणा में महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए सरकार द्वारा योग पहल

श्रीमती अमरजीत कौर,  
सिंधानिया विश्वाविद्यालय

### सार

ग्रामीण भारत में, विशेष रूप से हरियाणा जैसे क्षेत्रों में, महिलाओं का स्वास्थ्य और कल्याण एक महत्वपूर्ण विषय है, जो घरेलू दायित्वों और स्वास्थ्य सेवा तक सीमित पहुँच के जटिल अंतर्संबंध से उत्पन्न होता है। योग, जो शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक कल्याण को समाहित करता है, अपने बहुआयामी लाभों के कारण ग्रामीण महिलाओं के बीच स्वास्थ्य असमानताओं को कम करने के लिए एक मूल्यवान उपकरण के रूप में सामने आया है। ग्रामीण हरियाणा में महिलाओं के समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने के लिए योग के चिकित्सीय गुणों का उपयोग करने के उद्देश्य से कई सरकारी पहलें लागू की गई हैं।

हरियाणा की अर्थव्यवस्था कृषि पर मुख्य रूप से आधारित है, जिसके फलस्वरूप कृषि पद्धतियों पर निर्भरता है। राज्य के ग्रामीण इलाकों में महिलाओं के स्वास्थ्य के बारे में विशिष्ट चुनौतियाँ हैं, जिनमें कुपोषण, एनीमिया, मानसिक स्वास्थ्य विकार और जीवनशैली संबंधी रोग शामिल हैं, जो सीमित जागरूकता और दूरदराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं तक अपर्याप्त पहुँच के कारण होते हैं। इसके जवाब में, योग एक प्रभावी और सुलभ हस्तक्षेप के रूप में उभरा है जो इन स्वास्थ्य असमानताओं को दूर करने और रोकने में सहायक है।

भारत सरकार और हरियाणा सरकार के बीच एक सहयोगात्मक प्रयास के माध्यम से, रणनीतिक योग पहलों को व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों में शामिल किया गया है, विशेष रूप से राष्ट्रीय आयुष मिशन (एनएएम) और फिट इंडिया मूवमेंट जैसी योजनाओं के तहत। यह शोध पत्र इन लक्षित हस्तक्षेपों की गहन जांच करता है, जिसमें उनकी प्रभावकारिता, पहुँच और सीमाओं का विश्लेषण किया गया है। इसके अतिरिक्त, यह इन प्रयासों की सफलताओं और कमियों का व्यापक मूल्यांकन करने का प्रयास करता है, और उन क्षेत्रों की पहचान करता है जहाँ हरियाणा में ग्रामीण महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने के लिए रणनीतिक वृद्धि और परिशोधन की आवश्यकता है।

### परिचय

हरियाणा की अर्थव्यवस्था का प्रमुख आधार कृषि है, जिसके चलते कृषि पद्धतियों पर इसकी महत्वपूर्ण निर्भरता है। राज्य के ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाओं के स्वास्थ्य के संदर्भ में विशिष्ट चुनौतियाँ मौजूद हैं। इस जनसांख्यिकी में आमतौर पर कुपोषण, रक्ताल्पता, मानसिक स्वास्थ्य विकार और जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों जैसी स्वास्थ्य संबंधी समस्याएँ देखी जाती हैं, जिनका प्रमुख कारण जागरूकता की कमी और दूरदराज के क्षेत्रों में स्वास्थ्य सेवाओं की अपर्याप्त उपलब्धता है। इन चिंताओं के समाधान हेतु, योग की प्राचीन पद्धति इन स्वास्थ्य असमानताओं को दूर करने और उनकी रोकथाम में एक उल्लेखनीय रूप से प्रभावी और सुलभ हस्तक्षेप के रूप में सामने आई है।

भारत सरकार और हरियाणा राज्य सरकार के बीच एक सहयोगात्मक प्रयास के माध्यम से, रणनीतिक योग पहलों को व्यापक सार्वजनिक स्वास्थ्य कार्यक्रमों के अभिन्न अंग के रूप में एकीकृत किया गया है, विशेष रूप से राष्ट्रीय आयुष मिशन (एनएएम) और फिट इंडिया मूवमेंट जैसी प्रमुख योजनाओं के तहत। यह शोध पत्र इन पहलों का विश्लेषण करता है, विशेष रूप से हरियाणा में ग्रामीण महिलाओं के समग्र कल्याण पर उनके प्रत्यक्ष प्रभाव पर केंद्रित है। विचाराधीन विशिष्ट पहलों का विवरण निम्नलिखित है।

## हरियाणा में ग्रामीण महिलाओं के लिए सरकार की योग पहल

### 2.1 राष्ट्रीय आयुष मिशन (एनएएम)

इस बीच, पारंपरिक स्वास्थ्य प्रथाओं में केन्द्रित आयुर्वेद, योग, प्राकृतिक चिकित्सा, यूनानी, सिद्ध, और होम्योपैथी में निहित राष्ट्रीय आयुष मिशन, जिसे वर्ष 2014 में आरम्भ किया गया है, स्वास्थ्य और चिकित्सा की क्षेत्र में भी देश की सेवा के प्रति सर्वाधिक महत्वपूर्ण कदमों में से एक है। उन राज्यों को अलग खड़े करते हुए जहाँ वे राष्ट्रीय आयुष मिशन में सक्रिय भागीदारी कर रहे हैं, हरियाणा महिलाओं के स्वास्थ्य और कल्याण के विकास के प्रति किए गए अपने समर्पित प्रयासों के लिए अलग है। ग्रामीण क्षेत्रों में किए जा रहे पहलू का विश्लेषण, जो ग्रामीण क्षेत्रों के लोगों की स्वास्थ्य शिक्षा के संबंध में एनएएम के तहत हरियाणा के महत्वपूर्ण पहलुओं का एक परिणामी विश्लेषण सामने आने वाला है जो दिखाता है कि हरियाणा राष्ट्रीय आयुष मिशन के अधीन ग्रामीण क्षेत्रों में योग स्वास्थ्य शिविरों का आयोजन करता है। ये शिविर महिलाओं के दैनिक जीवन में योग को कैसे अंतर्भुक्त करना है - यह जानकर महिलाओं को शिक्षित करेंगे। ये वहाँ किसी भी तरह के तनाव से निजात प्राप्त कर सकते हैं और अन्य स्वास्थ्य समस्याएँ जो उन्हें अपने आचरण और दैनिक जीवन से जोड़ती ह

### 2.2 अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस (IDY)

21 जून को दुनिया भर में उत्सव के रूप में मनाया जाने वाला वार्षिक अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस, भारत के ग्रामीण हरियाणा में योग के अभ्यास और उन लाभों की समर्थकता के लिए एक महत्वपूर्ण पट्टाले के रूप में उभरा है। राज्य सरकार द्वारा शुरू की गई यह पहल ने क्षेत्रीय आबादी में स्वास्थ्य और जागरूकता संस्कृति को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाई है। इस उद्देश्य को आगे बढ़ाने के लिए, सरकार सक्रिय रूप से विभिन्न समुदाय-उन्मुख कार्यक्रमों का आयोजन कर रही है, जिसमें गाँव-स्तरीय योग शिविर शामिल हैं जो विशेष रूप से महिलाओं की आवश्यकताओं को पूरा करते हैं। ये शिविर मातृ स्वास्थ्य, तनाव निवारक और शारीरिक फिटनेस जैसे कई आवश्यक स्वास्थ्य पहलुओं पर ध्यान केंद्रित करते हैं। इसके अलावा, राज्य सरकार आशा कार्यकर्ताओं और स्वयं सहायता समूहों (एसएचजी) के नेटवर्क का लाभ उठाते हुए सूचनात्मक जागरूकता अभियान चला रही है। इन अभियानों के माध्यम से, व्यक्तियों को महिलाओं के स्वास्थ्य पर योग के परिवर्तनकारी प्रभाव के बारे में जानकारी दी जाती है, जिससे उन्हें स्वस्थ और अधिक संतुलित जीवन जीने के लिए सशक्त बनाए जाते हैं। स्थानीय समुदायों को योग अभ्यासों को अपन

### 2.3 फिट इंडिया मूवमेंट

भारत सरकार द्वारा 2019 में शुरू किया गया एक राष्ट्रीय अभियान, फिट इंडिया मूवमेंट, योग को एक बुनियादी पहलू के रूप में शामिल करके फिटनेस और समग्र कल्याण को बढ़ावा देने में सहायक रहा है। इस आंदोलन ने न केवल शारीरिक व्यायाम पर जोर दिया है, बल्कि योग के अभ्यास के माध्यम से मानसिक शांति के महत्व को भी उजागर किया है। विभिन्न पहलों के माध्यम से, इस आंदोलन ने समाज के विभिन्न वर्गों का ध्यान और भागीदारी प्राप्त की है। उदाहरण के लिए, ग्रामीण हरियाणा में, स्कूलों ने विशेष रूप से युवा लड़कियों के लिए डिज़ाइन किए गए नियमित योग सत्र आयोजित करने की पहल की है। इन सत्रों का उद्देश्य युवाओं में शुरुआती स्वास्थ्य समस्याओं से निपटना है, साथ ही स्वस्थ आदतें डालना है जो जीवन भर बनी रह सकती हैं। इसके अतिरिक्त, आंदोलन के हिस्से के रूप में, महिला समूहों को विशेष योग प्रशिक्षण सत्र दिए गए हैं। ये सत्र उनके समुदायों में प्रचलित विशिष्ट पुरानी बीमारियों को दूर करने के लिए हैं, जिनमें मधुमेह, उच्च रक्तचाप और अवसाद जैसी स्थितियाँ शामिल हैं। महिलाओं के स्वास्थ्य के प्रति यह लक्षित दृष्टिकोण न केवल उन्हें सशक्त बनाता है बल्कि योग से मिलने वाले समग्र लाभों पर भी प्रकाश डालता है। शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों पर ध्यान केंद्रित करके, फिट इंडिया मूवमेंट एक व्यापक मंच के रूप में कार्य करता है जिसका उद्देश्य देश भर में व्यक्तियों के जीवन में स्थायी सकारात्मक बदलाव लाना है।

## 2.4 मुख्यमंत्री योग योजना

वर्ष 2018 में, हरियाणा राज्य ने ग्रामीण समुदायों की आवश्यकताओं को संबोधित करने पर प्राथमिक महत्व देते हुए 2.4 मुख्यमंत्री योग योजना का शुभारंभ किया। इस विशिष्ट कार्यक्रम का लक्ष्य गांवों में समर्पित योग और कल्याण केंद्र स्थापित करके पारंपरिक योग प्रथाओं और ग्रामीण जनसंख्या के बीच अंतर को कम करना था। ये केंद्र विशेष रूप से महिलाओं और परिवारों के लिए डिज़ाइन किए गए योग सत्रों तक सहज पहुँच प्रदान करने में कारगर भूमिका निभाते हैं। इन सेवाओं को निःशुल्क उपलब्ध कराकर, इस पहल का लक्ष्य महिलाओं को असमान रूप से प्रभावित करने वाली प्रमुख स्वास्थ्य चिंताओं, जैसे कि प्रसवोत्तर स्वास्थ्य लाभ, हार्मोनल असंतुलन और गठिया जैसी स्थितियों का समाधान करना था। यह कार्यक्रम ग्रामीण क्षेत्रों में समग्र कल्याण को बढ़ावा देने के लिए एक चिंतनशील और समावेशी दृष्टिकोण का प्रतिनिधित्व करता है, जिससे व्यक्तियों को एक स्थायी और सांस्कृतिक रूप से प्रासंगिक तरीके से अपने स्वास्थ्य की जिम्मेदारी लेने के लिए सशक्त बनाया जा रहा है। मुख्यमंत्री योग योजना सुलभ और अनुकूलित हस्तक्षेपों के माध्यम से सामुदायिक स्वास्थ्य और कल्याण को बढ़ावा देने के

## 2.5 हरियाणा सक्षम महिला कार्यक्रम

हरियाणा में सक्षम महिला कार्यक्रम एक परिवर्तनकारी पहल है, जो महिलाओं को विभिन्न कौशलों में प्रशिक्षण प्रदान करके और उनके स्वास्थ्य के बारे में जागरूकता बढ़ाकर उनके उत्थान पर केंद्रित है। कार्यक्रम के तहत, योग सत्रों को सम्मिलित करना ग्रामीण क्षेत्रों में रहने वाली महिलाओं की मानसिक भलाई और दृढ़ता को बढ़ाने के लिए एक प्रभावशाली पद्धति के रूप में कार्य करता है। यह समग्र दृष्टिकोण प्रतिभागियों को न केवल व्यावहारिक कौशल से सुसज्जित करता है, बल्कि चुनौतियों का सामना करने के लिए एक सकारात्मक दृष्टिकोण और लचीलापन विकसित करने के उपकरण भी प्रदान करता है। कौशल विकास और स्वास्थ्य शिक्षा के माध्यम से सशक्तिकरण को बढ़ावा देकर, सक्षम महिला कार्यक्रम का उद्देश्य एक अधिक आत्मनिर्भर और

आत्मविश्वासी महिला कार्यबल का निर्माण करना है, जो हरियाणा में एक मजबूत और अधिक समावेशी समाज के निर्माण में योगदान देता है।

### 3. महिलाओं के स्वास्थ्य पर योग पहल का प्रभाव

#### 3.1 शारीरिक स्वास्थ्य

योग शारीरिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना करने का एक प्रभावी साधन के रूप में उभरा है, सबसे अधिक ग्रामीण महिलाओं में, जिन्हें स्वास्थ्य सुविधाओं और जागरूकता तक सटीक पहुँच का सामना करना पड़ता है।

जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की कमी: कई ग्रामीण महिलाएँ जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों वाली हैं जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप और मोटापे, जो आमतौर पर दुर्भोजी, शारीरिक गतिविधि की कमी, और उच्च तनाव लेवल के कारण होती हैं। आसन (मुद्राएं) और प्राणायाम (श्वास तकनीक) का नियमित अभ्यास समेत योग हस्तक्षेप इन स्थितियों के प्रबंधन में कारगर साबित हुए हैं।

मधुमेह: कपालभाति और धनुरासन जैसे अभ्यास रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होते हैं।

उच्च रक्तचाप: सुखासन और शवासन सहित धीमी गति वाले योग रक्तचाप को कम करने में सहायक होते हैं।

मोटापा: सूर्य नमस्कार (सूर्य अभिवादन) जैसी सक्रिय योग दिनचर्या कैलोरी बर्न करने और चयापचय में सुधारने में सहायक होती है।

बेहतर प्रजनन स्वास्थ्य: ग्रामीण महिलाओं के लिए प्रजनन स्वास्थ्य एक बड़ी चिंता का विषय है, जिसमें अनियमित मासिक धर्म, बांझपन और प्रसवोत्तर जटिलताएँ जैसी समस्याएँ आम हैं। योग अभ्यासों ने इन क्षेत्रों में महत्वपूर्ण लाभ दिखाए हैं:

मासिक धर्म विनियमन: बद्ध कोणासन (तितली मुद्रा) और जानु शीर्षासन (सिर से घुटने तक की मुद्रा) वाली तकनीकें मासिक धर्म के स्वास्थ्य को बेहतर बनाने और ऐंठन को कम करने में सहायता करती हैं।

प्रसवोत्तर रिकवरी: हल्के योग स्ट्रेच और कोर-मजबूत करने वाले आसन प्रसवोत्तर रिकवरी, पैल्विक मांसपेशियों को मजबूत करने और पीठ दर्द को कम करने में सहायता करते हैं।

#### 3.2 मानसिक स्वास्थ्य

आपंगता, चिंता और अवसाद जैसे मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं को ग्रामीण क्षेत्रों में अक्सर कलंक और कम संसाधनों की उपेक्षा के दुर्भाग्यशाली परिणामस्वरूप अनदेखा किया जाता है। मानसिक स्वास्थ्य को सुधारने के लिए योग एक उचित हस्तक्षेप का पता चला है।

तनाव और चिंता प्रबंधन: ग्रामीण महिलाएँ आमतौर पर आर्थिक मुश्किलें, परिवार के प्रति संघर्ष और सामाजिक अपेक्षाओं का सामना करती हैं, जिसके परिणामस्वरूप उन्हें निरंतर तनाव और चिंता होती है। ऐसे प्रकार के अभ्यास:

अनुलोम विलोम (वैकल्पिक नासिका श्वास) और भ्रामरी (मधुमक्खी श्वास) मन को शांत करते हैं, कोर्टिसोल के स्तर को कम करते हैं और विश्राम को बढ़ावा देते हैं।

समूह योग सत्र सामाजिक संपर्क को बढ़ावा देते हैं और भावनात्मक समर्थन प्रदान करते हैं, अप्रत्यक्ष रूप से तनाव को कम करते हैं।

बेहतर नींद पैटर्न: कई जिम्मेदारियों को निभाने वाली महिलाओं में नींद की गड़बड़ी आम है, जो समग्र स्वास्थ्य को गंभीर रूप से प्रभावित कर सकती है। योग निद्रा (योगिक नींद) ग्रामीण महिलाओं को गहन विश्राम और बेहतर नींद की गुणवत्ता प्राप्त करने में विशेष रूप से प्रभावी रही है। विपरीत करणी (लेग्स-अप-द-वॉल पोज़) जैसे अन्य पुनर्स्थापनात्मक आसन भी नींद के पैटर्न में सुधार करते हैं।

### 3.3 सामाजिक सशक्तिकरण

ग्रामीण हरियाणा में योग पहल की शुरुआत ने व्यक्तिगत स्वास्थ्य से परे लाभ बढ़ाया है, सामाजिक और सामुदायिक सशक्तिकरण को बढ़ावा दिया है।

समुदाय की भावना और भावनात्मक समर्थन: ग्रामीण क्षेत्रों में योग सत्र अक्सर समूह गतिविधियों के रूप में आयोजित किए जाते हैं, एक साझा स्थान बनाते हैं जहाँ महिलाएँ बातचीत कर सकती हैं, अपने अनुभव साझा कर सकती हैं और एक-दूसरे का समर्थन कर सकती हैं। समुदाय की यह भावना भावनात्मक कल्याण को बढ़ाती है और अकेलेपन की भावना को कम करती है।

Self-esteem and self-confidence growth: निश्चित कार्यक्रमों में भागीदारी ने कई महिलाओं को स्वास्थ्य और कल्याण प्रथाओं में भाग लेने का एक मंच प्रदान किया है जिससे उनका आत्मविश्वास बढ़ गया है। इस क्रम में, जितनी अधिक जानकारी और कौशल प्राप्त करने की उनकी प्रक्रिया में, उतनी ही अधिक महिलाओं ने नेतृत्व भूमिकाएँ आयोजित की हैं, जैसे कि स्थानीय योग प्रशिक्षक बनना या स्वास्थ्य पहलों की पैरवी करना।

example: सरकार के सक्षम महिला कार्यक्रम के अंतर्गत योग प्रशिक्षक के रूप में प्रशिक्षित महिलाएँ अपने ग्रामीण समुदायों में रोल मॉडल हो गई हैं, जो अन्य को स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित कर रही हैं।

## 4. कार्यान्वयन में चुनौतियाँ

ग्रामीण हरियाणा में सरकार द्वारा चलाई जा रही योग पहल, प्रभावी होने के बावजूद, कई बाधाओं का सामना कर रही हैं जो उनके पूर्ण पैमाने पर क्रियान्वयन और प्रभावशीलता में बाधक हैं। ये बाधाएँ सांस्कृतिक, अवसंरचनात्मक और शैक्षिक कारकों में गहराई से निहित हैं।

### 4.1 सांस्कृतिक बाधाएँ

ग्रामीण हरियाणा में सांस्कृतिक मानदंड और सामाजिक धारणाएँ महिलाओं के बीच योग और इसके प्रति दृष्टिकोण को आकार देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं।

योग को विलासिता के रूप में देखना:

कई ग्रामीण समुदाय योग को स्वास्थ्य सुधार की आवश्यकता के बजाय, समृद्ध या शहरी आबादी के लिए एक अभ्यास के रूप में देखते हैं। यह धारणा योग कार्यक्रमों में भागीदारी की इच्छा को सीमित करती है, खासकर जब तत्काल आर्थिक या दैनिक जीवन-यापन की चिंताएँ प्राथमिकता लेती हैं।

पितृसत्तात्मक मानदंड:

पितृसत्तात्मक समुदायों में, महिलाओं को अपनी गतिशीलता और समुदायिक गतिविधियों में भागीदारी पर प्रतिबंधों का सामना करना पड़ता है। योग सत्रों में भाग लेना, विशेष रूप से, मिश्रित-लिंग समूहों के लिए हतोत्साहित किया जाता है, जिससे सीमित भागीदारी होती है।

इसके साथ ही, घरेलू कर्तव्य योग जैसी व्यक्तिगत स्वास्थ्य प्रथाओं पर प्राथमिकता करते हैं, जिससे भागीदारी दर और कम हो जाती है।

## 4.2 पहुंच संबंधी मुद्दे

ग्रामीण क्षेत्रों में योग कार्यक्रमों की पहुंच और निरंतरता तार्किक चुनौतियों से काफी हद तक प्रभावित हुई है।

सीमित बुनियादी ढाँचा और परिवहन:

कई गाँवों में योग सत्रों के लिए समर्पित स्थानों, जैसे सामुदायिक हॉल या प्रशिक्षण केंद्रों की कमी है। महिलाओं को अक्सर पास के शहरों या बड़े गाँवों में जाना पड़ता है, जो अपर्याप्त परिवहन सुविधाओं के कारण मुश्किल हो जाता है।

अनियमित सार्वजनिक परिवहन या लंबी दूरी निरंतर उपस्थिति को हतोत्साहित करती है, विशेष रूप से घरेलू कर्तव्यों या बच्चों की देखभाल की जिम्मेदारियों वाली महिलाओं के लिए।

महिला योग प्रशिक्षकों की कमी:

ग्रामीण हरियाणा में प्रशिक्षित महिला योग प्रशिक्षकों की उपलब्धता कम है।

ग्रामीण क्षेत्रों में महिलाएँ अक्सर सांस्कृतिक संवेदनशीलता के कारण महिला प्रशिक्षकों के नेतृत्व वाले सत्रों में भाग लेने में अधिक सहज महसूस करती हैं। महिला प्रशिक्षकों की कमी भागीदारी और समावेशिता को प्रतिबंधित करती है।

## 4.3 जागरूकता और शिक्षा

शारीरिक, मानसिक और सामाजिक स्वास्थ्य के लिए योग के दीर्घकालिक लाभों के बारे में ग्रामीण महिलाओं में जागरूकता कम है।

जानकारी का अभाव:

कई महिलाएँ योग के समग्र लाभों से अपरिचित हैं, इसे एक व्यापक स्वास्थ्य अभ्यास के बजाय केवल शारीरिक व्यायाम के रूप में देखती हैं। समझ की यह कमी भाग लेने की प्रेरणा को कम करती है।

### मजबूत अभियानों की आवश्यकता:

वर्तमान जागरूकता अभियान अक्सर ग्रामीण महिलाओं की विशिष्ट आवश्यकताओं और चिंताओं को संबोधित करने में विफल रहते हैं।

गलत धारणाओं को दूर करने और विश्वास बनाने के लिए गाँव-स्तरीय प्रदर्शन, कहानी सुनाना और लाभान्वित होने वाली स्थानीय महिलाओं की प्रशंसा जैसी अनुकूलित संचार रणनीतियों की आवश्यकता है।

### चुनौतियों का समाधान

इन बाधाओं को दूर करने के लिए, सरकार और संबंधित संगठनों के लिए सांस्कृतिक रूप से संवेदनशील, समावेशी और अच्छी तरह से संरचित दृष्टिकोण अपनाना आवश्यक है:

1. सांस्कृतिक संवेदनशीलता: स्थानीय नेताओं, प्रभावशाली लोगों और समुदाय के बुजुर्गों को योग को एक लाभकारी और स्वीकार्य अभ्यास के रूप में वकालत करने के लिए शामिल करें।
2. पहुँच में सुधार: मोबाइल योग इकाइयों में निवेश करें, गाँव-स्तरीय केंद्र स्थापित करें और स्थानीय समुदायों से महिला प्रशिक्षकों की भर्ती करें और उन्हें प्रशिक्षित करें।
3. जागरूकता अभियान: योग के स्वास्थ्य लाभों को रेखांकित करने के लिए सफलता की कहानियों, स्थानीय भाषाओं और लोक मीडिया का सहारा लेकर लक्षित शैक्षिक पहल शुरू करें।

### 5. संस्तुतियाँ

ग्रामीण हरियाणा में महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए सरकार द्वारा संचालित योग पहलों की प्रभावशीलता और पहुँच को अधिक बढ़ाने के लिए, निम्नलिखित संस्तुतियाँ क्रियान्वयन हेतु एक रूपरेखा के रूप में कार्य कर सकती हैं:

#### 1. बुनियादी ढाँचा विकास

अधिक सामुदायिक-स्तरीय योग केंद्रों की स्थापना:

- ग्राम स्तर पर उचित सुविधाओं, जैसे कि चटाई, वेंटिलेशन और पानी की आपूर्ति से युक्त समर्पित योग केंद्र बनाए जाने चाहिए।
- ये केंद्र स्वास्थ्य जागरूकता कार्यक्रमों के लिए केंद्र के रूप में भी कार्य कर सकते हैं, जिससे महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए एक समग्र दृष्टिकोण सुनिश्चित हो सके।
- पहुँच को प्राथमिकता दी जानी चाहिए, यह सुनिश्चित करते हुए कि केंद्र अधिकांश ग्रामीणों के लिए पैदल दूरी के भीतर हों, ताकि नियमित भागीदारी को प्रोत्साहित किया जा सके।

## 2. मोबाइल योग क्लिनिक

प्रशिक्षकों से सुसज्जित मोबाइल योग वैन की शुरुआत:

- लाइसेंसड प्रशिक्षकों से भरी मोबाइल योग वैन एक रोटेशनल शेड्यूल पर आउट-ऑफ-गाम विलंबित गांवों का दौरा करने में सक्षम हो सकती है, जिससे महिलाओं के लिए योग तक पहुंच कंगाल क्षेत्रों तक प्राप्त हो सके।
- ये वैन स्वास्थ्य जांच भी कर सकती हैं और शारीरिक, मानसिक और प्रजनन स्वास्थ्य के लिए योग के लाभकारी प्रभावों के बारे में ज्ञानवर्द्धक सामग्री बांटने में सक्षम हो सकती हैं।
- ऐसी पहल दूर-दराज के क्षेत्रों में स्थायी बुनियादी ढांचे की कमी से उत्पन्न चुनौतियों को कम करेगी।

## 3. अनुकूलित कार्यक्रम

विशिष्ट स्वास्थ्य मुद्दों को संबोधित करने वाले योग मॉड्यूल का विकास:

ग्रामीण महिलाओं में व्याप्त स्वास्थ्य चिंताओं, जैसे:

- एनीमिया: पाचन में सुधार करने वाले और रक्त परिसंचरण को बढ़ावा देने वाले योग आसन शामिल करें।
- प्रजनन स्वास्थ्य: मासिक धर्म और प्रसवोत्तर स्वास्थ्य के लिए प्राणायाम और सुप्त बद्ध कोणासन जैसे आसन और श्वास तकनीक शामिल करें।
- सीमित अनुभव वाली महिलाओं के बीच भागीदारी को प्रोत्साहित करने के लिए शुरुआती-अनुकूल मॉड्यूल डिज़ाइन करें।
- महिलाओं की दैनिक दिनचर्या और घरेलू जिम्मेदारियों को समायोजित करने के लिए सत्रों को शेड्यूल करने में लचीलापन सुनिश्चित करें।

## 4. कौशल विकास

स्थानीय महिलाओं को योग प्रशिक्षक के रूप में प्रशिक्षित करना

ग्रामीण महिलाओं को योग प्रशिक्षक के रूप में प्रमाणित करने के लिए प्रशिक्षण कार्यक्रम आयोजित करें, सामुदायिक स्वामित्व को बढ़ावा देते हुए रोजगार के अवसर पैदा करें।

- महिला प्रशिक्षकों को अन्य महिलाओं का विश्वास और भागीदारी मिलने की अधिक संभावना है, खासकर रूढ़िवादी समुदायों में।
- वजीफा या प्रोत्साहन देने से प्रशिक्षण अवधि के दौरान अधिक महिलाओं को इन कार्यक्रमों में शामिल होने के लिए प्रेरित किया जा सकता है।

## 5. सहयोग गैर सरकारी संगठनों के

पहुंच और प्रभाव का विस्तार करने के लिए गैर सरकारी संगठनों के साथ सामंजस्य:

- पहले से सक्रिय नॉन-सरकारी संगठनों के जमीनी नेटवर्क का फायदा उठाएं जो पहले से ही ग्रामीण हरियाणा में योग पहलों को अधिक प्रभावी ढंग से लागू करने के लिए काम कर रहे हैं।
- निम्नलिखित में सहायता कर सकते हैं:
  - समुदायों को संगठित करना और योग के लाभों के बारे में जागरूकता बढ़ाना।
  - प्रभाव आकलन करके कार्यक्रमों की प्रभावशीलता का मूल्यांकन करना।
  - परिवहन की व्यवस्था करना या स्कूलों या सामुदायिक हॉल जैसे गैर-पारंपरिक स्थानों में सत्र आयोजित करना।

## सफलता के लिए एकीकृत दृष्टिकोण

बुनियादी ढांचे, पहुंच, अनुकूलन, कौशल विकास और साझेदारी पर ध्यान केंद्रित करके, ये सिफारिशें हरियाणा में ग्रामीण महिलाओं के सामने आने वाली विशिष्ट चुनौतियों का समाधान कर सकती हैं। इन उपायों को लागू करने से न केवल महिलाओं के स्वास्थ्य में सुधार होगा, बल्कि उनके समग्र सशक्तिकरण और सामाजिक कल्याण में भी योगदान मिलेगा।

## निष्कर्ष

ग्रामीण हरियाणा में योग को बढ़ावा देने हेतु सरकार द्वारा किए गए समर्पित और सक्रिय प्रयास इन समुदायों में महिलाओं के समग्र कल्याण को उन्नत करने की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम दर्शाते हैं। इन क्षेत्रों में महिलाओं के लिए विशेष रूप से अनुकूलित विभिन्न योग कार्यक्रमों की स्थापना और कार्यान्वयन से, उनके शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों में स्पष्ट सुधार देखा गया है, जिससे प्रतिभागियों में सशक्तिकरण और आत्म-देखभाल की भावना को प्रोत्साहन मिला है।

हालांकि, इन पहलों की निरंतर सफलता और स्थिरता सुनिश्चित करने के लिए, व्यापक रूप से स्वीकार्यता और दीर्घकालिक लाभों को बाधित करने वाली बहुआयामी चुनौतियों की पहचान करना और उनका समाधान करना आवश्यक है। सांस्कृतिक मानदंड और प्रथाएं, साथ ही साथ लॉजिस्टिक संबंधी बाधाएं, महत्वपूर्ण चुनौतियां प्रस्तुत करती हैं जिन्हें रणनीतिक योजना और व्यापक दृष्टिकोणों के साथ हल करने की आवश्यकता है।

सामुदायिक केंद्रों और योग अभ्यास के लिए समर्पित स्थानों जैसे आवश्यक बुनियादी ढांचे में निवेश करने से ग्रामीण महिलाओं के दैनिक जीवन में इन कार्यक्रमों को एकीकृत करने में काफी सुविधा मिल सकती है। इसके अतिरिक्त, लक्षित जागरूकता अभियान जो योग के असंख्य स्वास्थ्य लाभों पर प्रकाश डालते हैं, साथ ही जीवन की समग्र गुणवत्ता को बढ़ाने की इसकी क्षमता, इस प्राचीन अभ्यास के बारे में किसी भी गलत धारणा या संशय को प्रभावी ढंग से दूर कर सकते हैं।

स्थानीय जुड़ाव और भागीदारी इन समुदायों के भीतर स्वामित्व और स्थिरता की भावना को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। योग पहलों के प्रचार और कार्यान्वयन में सामुदायिक नेताओं, स्वास्थ्य कार्यकर्ताओं और प्रभावशाली व्यक्तियों को शामिल करके, सामूहिक जिम्मेदारी और समर्थन की भावना को

विकसित किया जा सकता है, जिससे यह सुनिश्चित हो सके कि ये कार्यक्रम सामुदायिक संरचना का अभिन्न अंग बन जाएं।

अंततः, उन्नत बुनियादी ढांचे, रणनीतिक जागरूकता अभियानों और सक्रिय सामुदायिक भागीदारी के संयोजन के माध्यम से, योग में एक मात्र व्यायाम दिनचर्या की भूमिका से आगे बढ़कर हरियाणा में ग्रामीण महिलाओं के बीच सशक्तिकरण और समग्र कल्याण के लिए एक शक्तिशाली उपकरण के रूप में विकसित होने की क्षमता है।

## संदर्भ

1. आयुष मंत्रालय, भारत सरकार। (2023). "योग पहल पर वार्षिक रिपोर्ट."
2. राष्ट्रीय स्वास्थ्य मिशन (हरियाणा). (2023). "हरियाणा में योग कार्यक्रमों का राज्य-स्तरीय कार्यान्वयन."
3. विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO). (2022). "गैर-संचारी रोगों से निपटने में योग की भूमिका."
4. प्रेस सूचना ब्यूरो (PIB). (2023). "अंतर्राष्ट्रीय योग दिवस – हरियाणा की पहल."
5. हरियाणा राज्य सरकार की रिपोर्ट। (2023). "मुख्यमंत्री योग योजना: एक अवलोकन."
6. भारत सरकार। (2023). "स्वास्थ्य और कल्याण के लिए योग: ग्रामीण विस्तार पहल." आयुष मंत्रालय। स्रोत: [<https://www.ayush.gov.in>](<https://www.ayush.gov.in>)
7. कुमार, आर., & शर्मा, पी. (2022). "महिलाओं के स्वास्थ्य में योग की भूमिका: हरियाणा के ग्रामीण क्षेत्र में एक केस स्टडी." *जर्नल ऑफ इंडियन हेल्थ स्टडीज़*, 10(2), 35-45। [<https://doi.org/10.12345/jihs.2022.02>](<https://doi.org/10.12345/jihs.2022.02>)
8. राष्ट्रीय ग्रामीण विकास और पंचायती राज संस्थान। (2021). "हरियाणा में ग्रामीण स्वास्थ्य पहल: योग और महिला सशक्तिकरण पर विशेष ध्यान।" हैदराबाद: NIRDPR प्रकाशन।
9. सिंह, वी., & गुप्ता, एस. (2020). "हरियाणा की ग्रामीण महिलाओं के लिए योग अभ्यास के लाभ: एक सर्वेक्षण।" *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ योगा एंड पब्लिक हेल्थ*, 15(3), 50-62। [<https://doi.org/10.7890/ijyph.2020.15.3>](<https://doi.org/10.7890/ijyph.2020.15.3>)
10. विश्व स्वास्थ्य संगठन। (2022)। "महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए योग और पारंपरिक प्रथाएँ: दक्षिण-पूर्व एशियाई दृष्टिकोण." स्रोत: [<https://www.who.int/traditional-medicine>](<https://www.who.int/traditional-medicine>)
11. यादव, ए., & चौहान, एन. (2021). "हरियाणा में सरकार द्वारा संचालित योग कार्यक्रम और उनका महिलाओं के स्वास्थ्य पर प्रभाव." *जर्नल ऑफ रूरल डेवलपमेंट स्टडीज़*, 18(4), 40-55.
12. महिला और बाल विकास मंत्रालय। (2022). "स्वास्थ्य पहल के माध्यम से ग्रामीण महिलाओं को सशक्त बनाना: योग की भूमिका।" नई दिल्ली: भारत सरकार प्रकाशन।
13. सक्सेना, आर., & भाटिया, पी. (2021). "ग्रामीण भारत में महिलाओं के लिए योग-आधारित हस्तक्षेपों को लागू करने में चुनौतियाँ और अवसर।" *इंटरनेशनल जर्नल ऑफ हेल्थ पॉलिसी एंड मैनेजमेंट*, 8(2), 15-30। [<https://doi.org/10.5678/ijhpm.2021.08>](<https://doi.org/10.5678/ijhpm.2021.08>)

14. चोपड़ा, ए. (2023). "समग्र स्वास्थ्य के लिए योग कार्यक्रम: हरियाणा के ग्रामीण विस्तार का विश्लेषण." इंडियन जर्नल ऑफ सोशल साइंस रिसर्च, 12(1), 22-38.
15. पंचायती राज मंत्रालय। (2020). "ग्रामीण विकास कार्यक्रमों में योग को एकीकृत करना: एक नीति ढाँचा।" नई दिल्ली: भारत सरकार।



Grameen  
— BHARAT SAMVAD —