

तनावमुक्त, व्यक्तित्व विकास, स्वस्थ व खुशहाल जीवन हेतु

Eco based Life Skills

पर्यावरण आधारित जीवन कौशल

Eco-skills®

(Copyright Act. Govt. of India)



Prof. B. D. Tripathi
Chairman

Mahaman Malaviya Ganga Research Centre
Banaras Hindu University, Varanasi, 221005

ECO-PRACTICES LAB

Sudha Institute of Environment & Technology

(Certified ISO: 9001:2015 & ISO:14001:2015)

Mob: +91-8423641119, Email: sietindia1@gmail.com, Web: www.sietindia.com



अन्वेषक की कलम से

आधुनिक विकास के नाम पर पर्यावरण में हो रहे अवांछनीय परिवर्तनों से उत्पन्न प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग, जल संकट, जलवायु परिवर्तन आदि ने धरती पर सम्पूर्ण जीवन को असुरक्षित कर दिया है। मानव की भोगवादी सभ्यता ने उसके खुशहाल जीवन को ही संकट में डाल दिया है। अधिकांश लोग तनावग्रस्त जीवन जी रहे हैं और उनकी नकारात्मक सोच के कारण समाज में लोगों के अन्दर समानुभूति का भाव निरन्तर कम होता जा रहा है। परिणामस्वरूप भीड़ में भी लोग अकेले हो गये हैं और पूरी सामाजिक व्यवस्था टूटने के कगार पर खड़ी है। आज लोग अपने जीवन एवं पर्यावरण की चुनौतियों के समाधान के लिये व्याकुल हैं। परन्तु लोग भूल गये हैं कि उनके जीवन की चुनौतियों के सभी समाधान उनकी जन्मदात्री 'प्रकृति की गोद' में ही समाहित है।

काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के महामना मालवीय गंगा शोध केन्द्र तथा पर्यावरण प्रबन्धन एवं गुणवत्ता के लिये अन्तर्राष्ट्रीय मानकों (ISO:14001:2015 & ISO:9001:2015) के अनुरूप प्रमाणित सुधा पर्यावरण एवं प्रौद्योगिकी संस्थान के संयुक्त सहयोग द्वारा विकसित की गयी 'ईको-स्किल्स' की तकनीकी, पारिस्थितिक सिद्धान्तों पर आधारित वह 'जीवन कौशल' है जो मनुष्य को स्वस्थ्य, तनावमुक्त, मानसिक एकाग्रता में वृद्धि एवं खुशहाली के साथ-साथ उसके कैरिअर तथा सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास करती है।

400 युवक-युवतियों पर ईको-स्किल्स के मानक पद्धति (PMSEH-Test) द्वारा छः माह तक किये गये शोध परीक्षण के अत्यन्त सार्थक एवं उत्साहवर्द्धक परिणामों के मिलने से मुझे आशा ही नहीं पूर्ण विश्वास है कि 'ईको-स्किल्स' की विधा से लोगों के स्वास्थ्य तथा खुशहाल जीवन के साथ-साथ परिवार, समाज में सामन्जस्य, शान्ति एवं पर्यावरण की रक्षा भी हो सकेगी।

प्रोफेसर बी.डी. त्रिपाठी
चेयरमैन



प्रकृति की प्रार्थना

हे ईश हमें ऐसा वर दो, हम सबके दुख को हर पायें।
ये प्रकृति हमारी जननी है, हम इसकी रक्षा कर पायें।।

हे ईश हमें इतना बल दो, धरती को स्वर्ग बना पायें।
सबलोग सुखी हो धरती पर, चहुँओर सभी खुशियाँ पायें।।

सूरज की पहली किरणों से, जनजीवन जागृत हो जाये।
जब मंद मलय के आँचल से, सबका मन पुलकित हो जाये।।

नदियाँ कल-कल कर बहती हों, वनजीव सुरक्षित रह पायें।
पेड़ों पर चिड़ियों का कलरव, खेतों में हरियाली छाये।।

मदमस्त भ्रमर हो फूलों पर, फल से हर डाली झुक जाये।
ऐसा आशीष तुम्हारा हो, हम जीवन सफल बना पायें।।

हे ईश हमें ऐसा वर दो, हम सबके दुख को हर पायें।
ये प्रकृति हमारी जननी है, हम इसकी रक्षा कर पायें।।

— प्रोफेसर बी.डी. त्रिपाठी



ECO-SKILLS[®] (Life-skills)

(based on ecological principles)

IMPROVE

1

Physical Health

PHYSICAL HEALTH
Circulation of Pure & Oxygenated Blood in Body

Blood Circulation
Body Vibration

Eco-Respiration
Natural Air

Eco-Nutrition
Food Chain

2

Mental Health

MENTAL HEALTH
Stress Free, Energetic and Positive Thinking

Stress Free Therapy
Change of Mind

Nature Learning
Nature, Energy Flow

3

Self Awareness

SELF AWARENESS
Discover yourself

Nature Relationship

Interest

Unique Skills

Value

Ultimate Goal

4

Eco-Centralization

ECO-CENTRALIZATION
Achieve one's Goal

Critical Observation

Deep Desire

Destination Eco-Journey

Body Eco-Scanning

Extreme Concentration

5

Holistic Personality Development

HOLISTIC PERSONALITY DEVELOPMENT

Communication Skills

Time Management

Leadership Skills

Working Behavior

Self Confidence

CONTENTS

Chapters	Description	Page
	Eco-skills Training Course Structure	6-6
Chapter – I	Introduction	7-9
Chapter – II	Concepts of Environment & Origin of Life	10-10
Chapter – III	Eco-Skills Practices	11-22
Chapter – IV	Test Standardization	23-23
Chapter – V	Impact Assessment	24-25
Chapter – V	Summary	26-28



ECO-SKILLS TRAINING COURSE STRUCTURE

About the Training Course:

Eco-skills are the '**Life-skills**' based on ecological principles which improve Physical-Mental Health, Self-Awareness, Eco-centralization and Holistic Development of Personality.

Benefits of Training Course:

Individual: Eco-skills improve physical & mental health, memory power, eco-centralization, self awareness, working efficiency, immunity and reduces the mind stress.

Teaching: Eco-skills improve counseling, teaching and mentoring ability of the teachers.

Students: Eco-skills develop holistic personality & confidence among students for self regulation through the concepts of 'Energy Flow' & 'Eco-centralization'.

Society: Eco-skills develop empathy, harmony & peace in the society.

Eligibility: This training course shall be available to those who have passed 10+2 with a minimum of 50% marks.

Age: Minimum age: 18 years Maximum age: No bar

Duration: 120 hrs Actual Training (Physical & Mental Health-30 hrs; Self Awareness-20 hrs; Eco-Centralization-20 hr; Holistic Personality Development-50 hrs)



ECO BASED LIFE SKILLS

पर्यावरण आधारित जीवन कौशल

ECO - SKILLS[©]
(Copyright Act. Govt. of India)

Chapter – I: INTRODUCTION

Ecologically, life on earth originated with billions of reactions among the Air, Water and Soil in presence of electromagnetic radiations of the Sun. The origin, growth, behavior and development of life and its interactions with nature on earth can be explained with the help of Ecological principles (Adaptation, Behavior, Diversity, Energy flow, Growth and Development, Limits and Regulation etc.). In the Biosphere, Air, Water and Soil are treated as the basic structural components for the formation of the human body. If the natural properties of these abiotic components are changed it will certainly lead to a change in the structural, functional & developmental behavior of human beings. Therefore, human behavior and their working efficiency may be controlled by the proper management of Air, Water and Soil related components of the human body and radiant energy of the Sun.

पारिस्थितिक सिद्धान्तों के अनुरूप पृथ्वी पर जीवन की उत्पत्ति वायु, जल, मृदा तथा सूर्य के विद्युत चुम्बकीय विकिरणों की उपस्थिति में अरबों प्रतिक्रियाओं के साथ हुई। अतः मानव जीवन का व्यवहार उसका विकास और प्रकृति के साथ सम्बन्धों को पारिस्थितिक सिद्धान्तों (अनुकूलन, व्यवहार, विविधता, ऊर्जा प्रवाह, विकास, सीमाएं और विनियमन आदि) की सहायता से समझा जा सकता है। जैवमण्डल में मानव शरीर की संरचना के लिये अजैविक घटक वायु, जल और मृदा को बुनियादी घटकों के रूप में माना जाता है। यदि इन अजैविक घटकों के प्राकृतिक गुणों को बदल दिया जाय तो यह निश्चित रूप से मानव के संरचनात्मक, कार्यात्मक और विकासात्मक व्यवहार में बदलाव लाएगा। इसलिए, मानव व्यवहार और उसकी कार्य क्षमता को मानव शरीर के वायु, जल और मृदा संबंधित घटकों और सूर्य की ऊर्जा के उचित प्रबंधन द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है।

1. Definition:

- **Eco-skills** are the 'Life-skills' based on ecological principles which improve Physical-Mental Health, Self-Awareness, Eco-centralization and Holistic Development of Personality.

ईकोस्किल्स: पारिस्थितिक सिद्धान्तों पर आधारित जीवन कौशल है जिससे शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य, आत्म-जागरूकता, ईको-केन्द्रीकरण में सुधार तथा सम्पूर्ण व्यक्तित्व का विकास होता है।

2. Nature:

- **Eco-skills** are scientific in nature. The basic beliefs and attitudes about how Eco-skills work are based on the nature and environment of the 'Earth' and the lessons that can be learned from it. The technique introduced through Eco-skills are based on making sense out of the careful observations of the natural phenomena. It is applicable at every stage of life.

ईको-कौशल का प्रकृति वैज्ञानिक है। ईको-कौशल की बुनियादी मान्यताएँ, उसका दृष्टिकोण तथा कार्य प्रणाली प्रकृति एवं पर्यावरण के गहन अध्ययन से प्राप्त शिक्षा पर आधारित है। ईको-कौशल की तकनीक प्राकृतिक घटनाओं के तकनीकी विश्लेषण पर आधारित है। ईको-कौशल की शिक्षा जीवन के प्रत्येक अवस्था हेतु उपयुक्त है।

3. Benefits:

Individual व्यक्तिगत

- Eco-skills improve physical & mental health, memory power, eco-centralization, self awareness, working efficiency, immunity and reduces the mind stress.

ईको-स्किल्स से शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, स्मरण शक्ति, मानसिक एकाग्रता, आत्मजागरूकता, कार्य क्षमता एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि तथा मानसिक तनाव में कमी।

Teaching शिक्षण

- Eco-skills improve counseling, teaching and mentoring ability of the teachers.

ईको-स्किल्स द्वारा अध्यापकों के अध्यापन, परामर्शदाता एवं मार्गदर्शन योग्यता में संबर्धन।

Students छात्र

- Eco-skills develop holistic personality & confidence among students for self regulation through the concepts of 'Energy Flow' & 'Eco-centralization' .

ईको-स्किल्स ऊर्जा प्रवाह एवं ईको केन्द्रीकरण के द्वारा विद्यार्थियों में सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास, आत्मनियमन एवं आत्मविश्वास विकसित करना ।

Society समाज

- Eco-skills develop empathy, harmony & peace in the society.

ईको-स्किल्स से समाज में समानुभूति, सामन्जस्य व शान्ति में वृद्धि ।



Chapter – II : CONCEPTS OF ENVIRONMENT & ORIGIN OF LIFE

1. Environment & Human life

पर्यावरण और मानव जीवन

2. Ecological & Virtuous or Devotional theory

पारिस्थितिक और धार्मिक सिद्धांत

3. Interaction of human life with environmental components

पर्यावरणीय घटकों के साथ मानव जीवन की सहभागिता

4. Ecosystem

पारिस्थितिकी तंत्र



Chapter – III : ECO-SKILLS PRACTICES

1. **Physical Health** शारीरिक स्वास्थ्य
2. **Mental Health** मानसिक स्वास्थ्य
3. **Self Awareness** आत्मजागरूकता
4. **Eco-Centralization** ईकोकेन्द्रीकरण
5. **Holistic Personality Development** सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास

1. PHYSICAL HEALTH (शारीरिक स्वास्थ्य)

Physical Health – It is the condition of one's body, taking into consideration everything from the absence of disease to fitness level. Physical health is critical for overall well-being. In brief, physical health can be defined as the uninterrupted circulation of pure and oxygenated blood in the human body.

Activation of Brain and Body Energy (मस्तिष्क एवं शारीरिक ऊर्जा सक्रियण)

- **Activation of Body Energy** शारीरिक ऊर्जा की सक्रियता
रात्रि में शयन के समय शिथिल पड़ी हुई ऊर्जा को गति प्रदान करने हेतु प्रातः हाथ के सर्वाधिक संवदेनशील भाग से धरती का पांच बार स्पर्श करें।
- **Activation of Brain** मस्तिष्क की सक्रियता
मस्तिष्क के दाहिने एवं बायें दोनों भागों को सक्रिय बनाने हेतु दोनों हाथों के हथेलियों के आपसी संघर्षण एवं चेहरे के विशेष स्पर्श से न्यूरान्स तथा मस्तिष्क का सक्रियण करें एवं दस बार ताली बजायें।
- **Full Body Energy Activation** पूर्ण शारीरिक ऊर्जा की सक्रियता
सम्पूर्ण शरीर में रक्त प्रवाह को बढ़ाने एवं ऊर्जावान बनाने हेतु पूरे शरीर के अंगों को स्पन्दित करने हेतु निम्न ईको प्रैक्टिस करें।
 1. Head Vibration सिर का कम्पन
 2. Neck Vibration गर्दन का कम्पन
 3. Joints Vibration जोड़ों का कम्पन
 4. Muscular Vibration माँसपेशियों का कम्पनइस क्रिया को दस मिनट तक करें।
- **Activation of Internal Organs** आन्तरिक अंगों की सक्रियता
पेट को अन्दर दबाते हुये अन्दर की श्वास को नासिका के माध्यम से झटके से बाहर की ओर निकालें। इस क्रिया को कम से कम तीस बार दोहरायें।

(ii) Oxygenation and Circulation of Blood (रक्त का आक्सीजनीकरण एवं परिसंचरण)

• Eco-Respiration ईको श्वसन

शरीर के रक्त में प्रचुर आक्सीजन की मात्रा से शरीर की ऊर्जा (ATP) में वृद्धि होती है। अतः रक्त के शुद्धिकरण हेतु प्राकृतिक प्राणवायु (आक्सीजन) को अधिक से अधिक मात्रा में अपने अन्दर नाक से खींचे, रोकें एवं पुनः श्वास छोड़ें। इसकी गति का अनुपात 1:4:2 की होनी चाहिये। इस क्रिया को दस बार दोहरायें।

• Activation of Blood Circulation रक्त परिसंचरण की सक्रियता

ईको प्रैक्टिस के द्वारा शरीर के विभिन्न अंगों का कम्पन कर धमनियों एवं शिराओं में निर्बाध गति से रक्त का परिसंचरण करें।

(iii) Health by Sun Energy (सूर्य ऊर्जा से स्वास्थ्य)

• Methodology for Sunbath सूर्यस्नान विधि

सूर्य स्नान के लिये प्रातःकालीन सूर्योदय का समय निश्चित करें। किसी नदी, तालाब, कुयें अथवा खुले स्थान पर सूर्य की रोशनी में स्नानकर गीले बदन करीब 5 मिनट तक रहें। सूर्य की रोशनी के साथ आने वाली पराबैंगनी किरणों द्वारा हानिकारक जीवाणुओं का नाश होता है।

• Use of Monochromatic Sun Light Energy एकरंगी सूर्य प्रकाश ऊर्जा का उपयोग

प्रातः स्नान करके ताम्रपात्र में ताजा जल लेकर अपने दोनों हाथों को सिर से उपर उठाकर सूर्य की ओर मुख करके अर्घ्य दें। प्रत्येक व्यक्ति के शरीर के विभिन्न अंगों की संवेदनशीलता सूर्य के सातों किरणों के लिये अलग-अलग होती है।

(iv) Health by Eco-Nutrition (ईको-पोषण द्वारा स्वास्थ्य)

• Selection of food materials खाद्य सामग्री का चयन

खाद्य श्रृंखला पिरामिड के प्रारम्भिक ट्रॉफिक स्तर के खाद्य सामग्री सरल, सुपाच्य, तत्काल ऊर्जादायी एवं रक्त संरचरण में सहायक होते हैं। अतः प्रारम्भिक ट्रॉफिक स्तर से खाद्य पदार्थों का चयन करें।

• Denial of food materials भोजन के लिये निषेध पदार्थ

खाद्य श्रृंखला पिरामिड के उच्च स्तरीय खाद्य पदार्थ जटिल एवं अपाच्य होते हैं। अतः हृदय तथा प्रमुख अंगों के रोगों के न्यूनीकरण हेतु उच्च स्तरीय खाद्य श्रृंखला के खाद्य पदार्थों का चयन कम से कम करें।

• Time management for food consumption खाद्य उपभोग का समय प्रबन्धन

एक निश्चित समय पर भोजन करने से शरीर की जैविक घड़ी सक्रिय हो जाती है और उसी समय पर शरीर के भोजन को पचाने वाले द्रवों का स्राव शरीर के अन्दर होता है। अतः एक निश्चित समय पर खाद्य उपभोग का प्रबन्धन सुनिश्चित करें।

• Food for body energy शारीरिक ऊर्जा हेतु भोजन

दिन में कार्य करने हेतु शरीर के लिये सर्वाधिक गतिज ऊर्जा की आवश्यकता होती है। अतः शरीर के ऊर्जा की आवश्यकताओं की पूर्ति हेतु दिन में पर्याप्त खाद्य पदार्थों का उपभोग करें।

- Avoid storage of fat in body शरीर में अनावश्यक वसा का परिवर्जन

रात्रि में सोते समय कम गतिज ऊर्जा की आवश्यकता शरीर को होती है। अतः शरीर में अनावश्यक वसा के एकत्रीकरण के परिवर्जन हेतु रात्रि में सीमित मात्रा में खाद्य पदार्थों का उपभोग करें।

(v). Health by Body Water Management (शारीरिक जल प्रबन्धन द्वारा स्वास्थ्य)

शरीर का 75 से 80 प्रतिशत भाग जल से निर्मित होता है अतः शारीरिक सक्रियता को बनाये रखने हेतु जल प्रबन्धन आवश्यक है।

- Drinking water quantity पेयजल की मात्रा

अपने शरीर की क्रियाओं को सामान्य बनाये रखने के लिये प्रातः सोकर उठने के पश्चात एक से दो लीटर गुनगुना पानी बैठकर धीरे-धीरे पीये। दिन में प्यास लगने पर पानी का उपभोग करें।

- Quality of drinking & bathing water पेय एवं स्नान हेतु जल की गुणवत्ता

पेय एवं स्नान हेतु शुद्ध तथा गुनगुने पानी का उपभोग करें। बहुत ठंडे अथवा गर्म पानी का प्रयोग करने से बचें।

- Time management of drinking water पेयजल की मात्रा का प्रबन्धन।

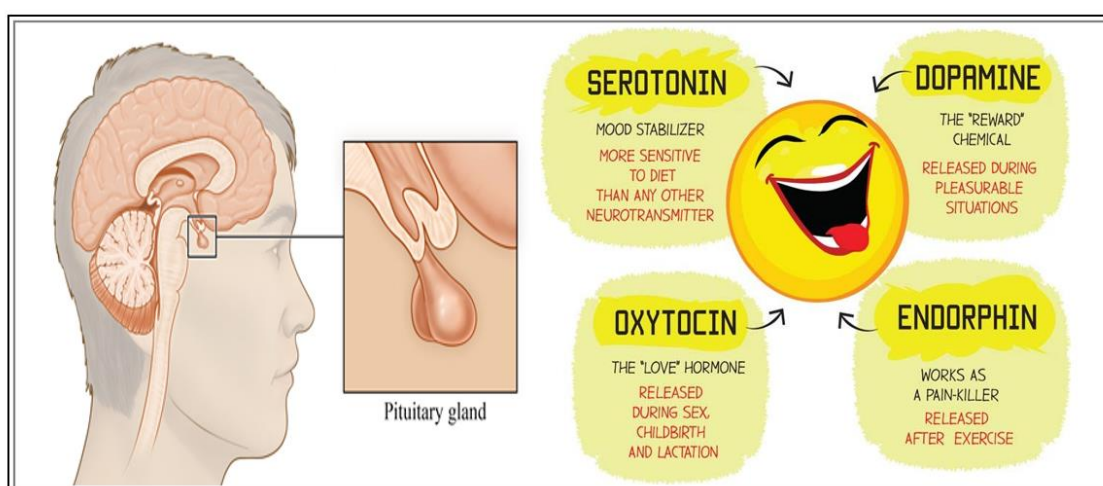
भोजन करने के एक घंटे पूर्व अथवा एक घंटे बाद में पानी पियें। भोजन करते समय पानी का प्रयोग पीने के लिये न करें।

- Testing of body water requirement शरीर के लिये आवश्यक जल परीक्षण

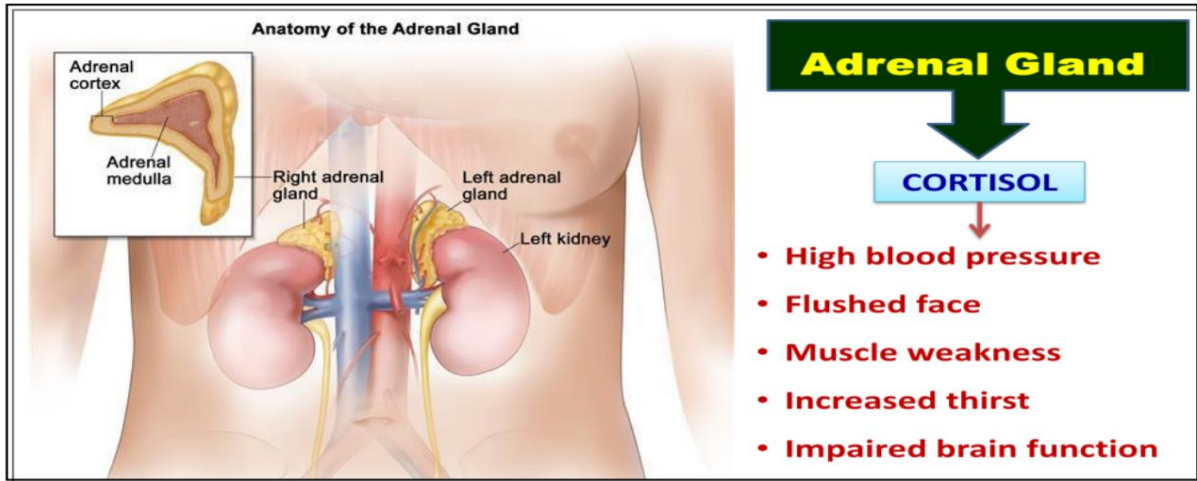
यदि आपके यूरिन का रंग साधारण पानी की तरह साफ हो तो पानी पीने के आवश्यकता नहीं है परन्तु जैसे ही यूरिन का रंग पीला होने लगे तो तुरन्त पानी का उपभोग करें।

(vi). Health by Thoughts (विचार प्रक्रिया से स्वास्थ्य)

आपकी सोच का आपके शरीर एवं कार्य क्षमता के ऊपर अत्यधिक प्रभाव पड़ता है।



आपकी सकारात्मक सोच से पिट्यूटरी ग्लैंड द्वारा लाभदायक ऑक्सीटोशीन तथा इण्डोरफिन हार्मोन्स का स्राव होता है। जिसका आपके ऊपर अच्छा प्रभाव पड़ता है। आपके खुश रहने पर सेरोटोनिन एवं डोपामिन (न्यूरोट्रान्समिटर) का भी स्राव होता है। जो आपके मस्तिष्क की क्रियाओं को संतुलित बनाता है।



आपकी नकारात्मक सोच से एडरीनल ग्लैंड द्वारा एडिनीलीन तथा कार्टिसोल नामक हार्मोन्स का स्राव होता है। जिसकी अधिकता से शरीर पर हानिकारक प्रभाव जैसे उच्च रक्त चाप, चेहरे का फीका पड़ना, मांसपेशियों में कमजोरी, जल्दी-जल्दी प्यास लगना, कभी मानसिक असन्तुलन जैसा बुरा प्रभाव पड़ता है।

- **Quantum Theory of Matter and Energy** पदार्थ और ऊर्जा का क्वांटम सिद्धान्त
ऊर्जा के द्वैत सिद्धान्त के आधार पर किसी भी पदार्थ का स्थूल और सूक्ष्म (ऊर्जा) स्वरूप होता है। अतः आपकी सोच द्वारा शरीर के आंतरिक अंगों का सूक्ष्म एवं गहन अवलोकन कर शरीर के सभी अंगों की ऊर्जा का सक्रियण किया जा सकता है।
- **Improving Health by Optimism** आशावाद द्वारा स्वास्थ्य में सुधार
आपकी सोच का आपके मस्तिष्क एवं शरीर पर बहुत अधिक प्रभाव पड़ता है। अतः हमेशा अपनी सोच को सकारात्मक बनायें रखें तथा नकारात्मक विचारों से बचे।
- **Reflection of Thoughts by Nature** प्रकृति द्वारा विचारों को प्रतिबिंब
प्रकृति आपके विचारों को प्रतिबिम्बित करती है। आप जैसा सोचते हैं प्रकृति उसी प्रकार आपके चारो-ओर वातावरण बनाकर लक्ष्य की पूर्ति करती है। अतः अपने दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ते हुये गर्म करें। अपनी आंख को बंदकर शांत मन से प्रकृति के प्रति आभार व्यक्त करें और मन में ऐसा विचार करें जैसा आप चाहते हैं।

2. MENTAL HEALTH (मानसिक स्वास्थ्य)

Mental Health is stress free, energetic and positive thinking of human mind.

मानसिक स्वास्थ्य तनाव मुक्त, ऊर्जावान और मानव मन की सकारात्मक सोच है।

It is defined as a state of emotional, psychological and social well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with normal stresses of life, can work productively, think rationally and act effectively and is able to make a contribution to their community. Hence mental health can be summarized as the stress free, energetic and rational thinking of human mind.

(i). Stress Management Therapies (तनाव प्रबन्धन चिकित्सा)

चेतन मन द्वारा संचालित क्रिया कलाओं में परिवर्तन करके चेतन एवं अचेतन मन की दशा को बदलकर तनाव मुक्त किया जा सकता है। इको-स्किल्स विधा की 4-A तकनीक (Avoid, Alter, Accept & Adopt) की सहायता से तत्काल तनाव मुक्त किया जा सकता है।

- **Green Leaf Therapy** ग्रीन लीफ थेरेपी
अपने आस-पास गमले में हरे पौधे रखे तथा तनाव होने पर दो मिनट तक पौधे के हरी पत्तियों की ओर ध्यान से देखें तथा बारीकी से उसका निरीक्षण करें।
- **Sweet Memory Therapy** मधुर स्मृति थेरेपी
धीरे-धीरे अपनी श्वास को अन्दर खींचें एवं बाहर छोड़ें तथा अपने जीवन के बीते हुये सुखद क्षणों को क्रम से याद करें।
- **Clap Therapy** क्लैप थेरेपी
वातावरण एवं सुविधानुसार शारीरिक व्यायाम करें तथा खड़े होकर दोनों हाथों से ताली बजायें।
- **Change of Work Therapy** कार्य परिवर्तन थेरेपी
जब कार्य करते समय आपको तनाव तथा थकान महसूस होने लगे उस समय स्थान बदलकर किसी दूसरे कार्य को करना प्रारम्भ करें। इससे आपका तनाव दूर होगा।
- **Balloon Therapy** गुब्बारा थेरेपी
नाक एवं मुँह को बंदकर अन्दर की हवा को बाहर निकालने का प्रयास करें।
- **Head Arm Therapy** हेड आर्म थेरेपी
अपने दोनों हाथों को सर के ऊपर सीधे उठाकर पंजे के बल खड़े होने का प्रयास करें।
- **Confess Therapy** स्वीकार थेरेपी
जब आपको किसी के ऊपर क्रोध आ जाये तो उसे शान्त करने हेतु मन में यह विचार करें कि इस घटना के लिये कहीं न कहीं आप भी जिम्मेवार है। ऐसा करने पर क्रोध तुरन्त शांत हो जाता है।
- **Eco-Mirror Therapy** आत्मदर्शन थेरेपी
स्वयं के अन्दर आत्म-विश्वास एवं ऊर्जावान हेतु नियमित रूप से शीशे के सामने अपने प्रतिबिम्ब का सूक्ष्म अवलोकन करते हुये स्वदर्शन करें।
- **Music Therapy** संगीत थेरेपी
अपने मन पसन्द के संगीत को सुनें अथवा किसी वाद्ययंत्र का अभ्यास करें।
- **Multi Talk Therapy** मल्टी टॉक थेरेपी
मानसिक तनाव के समय कभी भी एकांत में न रहें तथा अपने स्वजनों के साथ बैठकर बातें करें।
- **Bio-diversity Therapy** जैव-विविधता थेरेपी
अपने आस-पास में उपस्थित किसी नदी अथवा तालाब के किनारे या किसी बगीचे में बैठकर उसके वनस्पतियों एवं जन्तु प्रजातियों का निरीक्षण करें एवं उन्हें सूचीबद्ध करें।

(ii). Effective Learning through Concept of Energy Flow

(ऊर्जा प्रवाह के माध्यम से प्रभावी सीख)

- Concepts of Energy flow ऊर्जा प्रवाह की अवधारणायें
ऊर्जा के दो स्वरूप गतिज ऊर्जा एवं स्थितिज ऊर्जा हैं। ऊर्जा हमेशा उच्च स्तर से निचले स्तर की ओर प्रवाहित होती है। अतः समाज में सम्मान पाने के लिये अपने को सूर्य की भांति ऊर्जावान बनायें।
- Eco-law of Attraction आकर्षण का पारिस्थितिक सिद्धान्त
प्रकृति के प्रति आपकी सोच एवं संवेदनशीलता उसे प्रभावित करती है। आपकी सोच के अनुरूप ही आपको प्रकृति द्वारा फल प्राप्त होता है।
- Eco-law of Confidence विश्वास का पारिस्थितिक सिद्धान्त
जब आपके अन्दर किसी कार्य को करने के लिये पूर्ण आत्मविश्वास होता है उस समय आपका शरीर एवं मस्तिष्क बहुत ही ऊर्जावान होकर कार्य करता है। जिससे आपको आशातीत फल की प्राप्ति होती है। अतः पूर्ण आत्मविश्वास के साथ कार्य करना सीखें।
- Effective Learning through Energy Flow ऊर्जा प्रवाह के माध्यम से प्रभावी सीख
शिक्षक को अपने ज्ञान की ऊर्जा को बढ़ाना एवं शिष्य को शिक्षक की तुलना में अपने को कम ऊर्जावान समझने की सोच शिष्य को अधिक सीख देती है।
- Frequency Matching Technique आवृत्ति मिलान तकनीकी
शिक्षक द्वारा कही गयी बात को ध्यान से सुनने एवं आत्मसात करने का प्रयास करें।

(iii). Learning from Nature (प्रकृति से सीख)

- Techniques to lead healthy, peaceful, stress free & happy life
स्वस्थ, शान्तिपूर्ण, तनावमुक्त एवं खुशहाल जीवन जीने की कला।
- ✓ जिस प्रकार वृक्ष कार्बन-डाइऑक्साइड को शोषित करके आक्सीजन देते हैं उसी प्रकार से आप समाज की बुराईयों एवं परनिन्दा की जगह केवल अच्छी बातों को ही आत्मसात करें एवं समाज में फैलाइये।
- ✓ जिस प्रकार वृक्ष अपना फल, फूल, लकड़ी आदि दूसरों को देता है उसी प्रकार आप दूसरों को कुछ न कुछ अच्छी चीजें देने की प्रवृत्ति विकसित करें।
- ✓ नदी की तरह सरल स्वाभाव एवं शरीर की उर्जा को निरन्तर गतिमान बनाये रखना सीखें।
- ✓ अपने कर्तव्यों के प्रति चट्टान जैसा अडिग रहें।
- Revitalization of self and situation स्व-पुर्नस्फूर्तिकरण एवं परिस्थिति
जिस प्रकार पौधे के शिखर भाग (एपिकल बड) के टूटने पर वहां से कई नयी शाखायें निकलने लगती हैं उसी प्रकार विपरीत परिस्थितियों में निराश न हों बल्कि दूसरों नये रास्तों की तलाश करें।
- Check & balance to conserve nature प्रकृति के संरक्षण हेतु अवरोध तथा संतुलन विधि
वृक्षों की भांति उतना ही भोजन करें जो जीने के लिये आवश्यक हो। प्रकृति के अतिदोहन से बचे।

- **Empathy with nature and people** प्रकृति तथा मनुष्य के साथ समानुभूति
- ✓ जिस प्रकार वृक्ष सूर्य की ऊर्जा को लेकर दूसरों को भोजन प्रदान करता है उसी प्रकार आप प्रकृति से शक्ति प्राप्त करें एवं दूसरों की भलाई में लगायें।
- ✓ जिस प्रकार वृक्ष अपनी पत्तियों से पानी को निकाल कर वातावरण के तापक्रम को कम करता है ठीक उसी प्रकार आप अपनी वाणी एवं कार्यों से समाज में खुशी तथा शीतलता प्रदान करें।
- ✓ बरगद के वृक्ष की भांति अपने साथ-साथ लोगों तथा अन्य जीव जन्तुओं को भी शरण दें।
- **Struggle for existence in adverse conditions** प्रतिकूल परिस्थितियों में अस्तित्व हेतु संघर्ष
- ✓ जीवन में संघर्षों से परेशान न हों। जिस प्रकार नन्हा बीज संघर्ष करके धरती फाड़कर बाहर निकलता है उसी प्रकार आप संघर्ष करते हुये अपने उद्देश्यों की पूर्ति करें।
- ✓ संकेनस्टोमैटा की तरह विपरीत परिस्थितियों में अन्तर्मुखी होना सीखें।
- ✓ जिस प्रकार पानी की बूदों की चोट से बचने के लिये पौधों की पत्तियां झुकती हैं उसी प्रकार जीवन के आघातों से बचने हेतु झुकना अथवा विनम्र होना सीखें।

3. SELF-AWARENESS (आत्मजागरूकता)

It is about having a clear perception of one's personality, strengths & unique skills, weaknesses, thoughts, relationship with nature, beliefs, emotions and motivation of being able to achieve one's ultimate goal.

(i) **Discover yourself** (स्वयं की खोज)

- **Relationship with Nature** प्रकृति से सम्बन्ध
मानव एवं प्रकृति के बीच एकरूपता का सम्बन्ध है। अतः प्रकृति से भावात्मक लगाव जरूरी है। आप कौन हैं? आपका प्रकृति से क्या सम्बन्ध है? क्या जो प्रकृति में है वहीं आपके अन्दर है और जो आपके अन्दर है वही प्रकृति में है? वर्तमान में आप क्या है? आपका परिवार एवं समाज क्या है? प्रकृति के दूसरे घटकों के बारे में आप क्या सोचते हैं? इन सभी बातों पर विचार कर प्रकृति से लगातार अच्छे सम्बन्ध बनाये रखें।
- **Interest** अभिरुचि
अपनी रुचि के क्षेत्र में कार्य करने से आशातीत सफलता मिलती है। अतः आपको अपनी अभिरुचि खाने, पहनने, पढ़ने, खेलने, नई खोज तथा सामाजिक कार्यों में क्या है जानना आपके लिये सफलता की कुंजी साबित होगी।
- **Unique Skills** अद्वितीय कौशल
सभी के पास कुछ न कुछ सबसे अलग एवं अद्वितीय कौशल होता है। अतः संगीत, खेल, नई खोज, सामाजिक कार्यों में आपके अद्वितीय कौशल क्या हैं, को जानकर उसी कौशल के अनुसार कार्य करने से आपका मार्ग प्रशस्त होगा।
- **Social, Moral & Financial Value** सामाजिक, नैतिक एवं आर्थिक मूल्य
आपके जीवन हेतु आपका आत्मचिन्तन एवं सही मूल्यांकन आवश्यक है। अतः आपका सामाजिक, नैतिक एवं आर्थिक मूल्य क्या है जाने और अपने सामर्थ्य के अनुसार कार्य करें।

- **Ultimate Goal परम लक्ष्य**

जीवन में सफलता हेतु परम लक्ष्य का निर्धारण आवश्यक है। अतः प्रकृति के लिये आपके कर्तव्य और जिम्मेदारियां क्या हैं? आपके जीवन का मुख्य लक्ष्य क्या है? आपके जीवन का उद्देश्य क्या है? आप क्या करना चाहते हैं इत्यादि को देखते हुये लक्ष्य का निर्धारण करें।

4. ECO-CENTRALIZATION (ईको-केन्द्रीकरण)

Concept of Eco-Centralization : ईको-केन्द्रीकरण का सिद्धान्त

Eco-Centralization is an ecological technique to achieve one's goal by improving mind concentration through critical observations, deep desires, greater dedication and strong focus.

ईको-केन्द्रीकरण: एक पारिस्थितिक तकनीक है जिसमें गहन अवलोकन, गहरी इच्छा, पूर्ण समर्पण एवं केन्द्रित ध्यान के माध्यम से मन को एकाग्र करके उद्देश्यों की पूर्ति की जाती है।

- **Techniques for Critical Observations गहन अवलोकन की विधायें**

किसी पारिस्थितिक तंत्र के गहन अवलोकन हेतु उसके जैविक एवं अजैविक पदार्थों तथा विभिन्न ऊर्जा स्रोतों का ध्यान से अध्ययन करें।

- **Methods to create Deep Desires गहरी इच्छा पैदा करने की विधियाँ**

गहरी इच्छा पैदा करने के लिये उस कार्य से होने वाले अपने व्यक्तिगत, पारिवारिक एवं सामाजिक लाभ अथवा हानि के बारे में सोचें।

- **Eco-Journey of Destination (लक्ष्य की ईको यात्रा)**

ईको यात्रा विभिन्न पारिस्थितिक तंत्रों एवं जैव विविधता का सूक्ष्म एवं गहन अवलोकन करते हुये लक्ष्य तक पहुंचकर चरम एकाग्रता प्राप्त करना।

- **Whole Body Eco-Scanning (सम्पूर्ण शरीर का ईको-स्कैनिंग)**

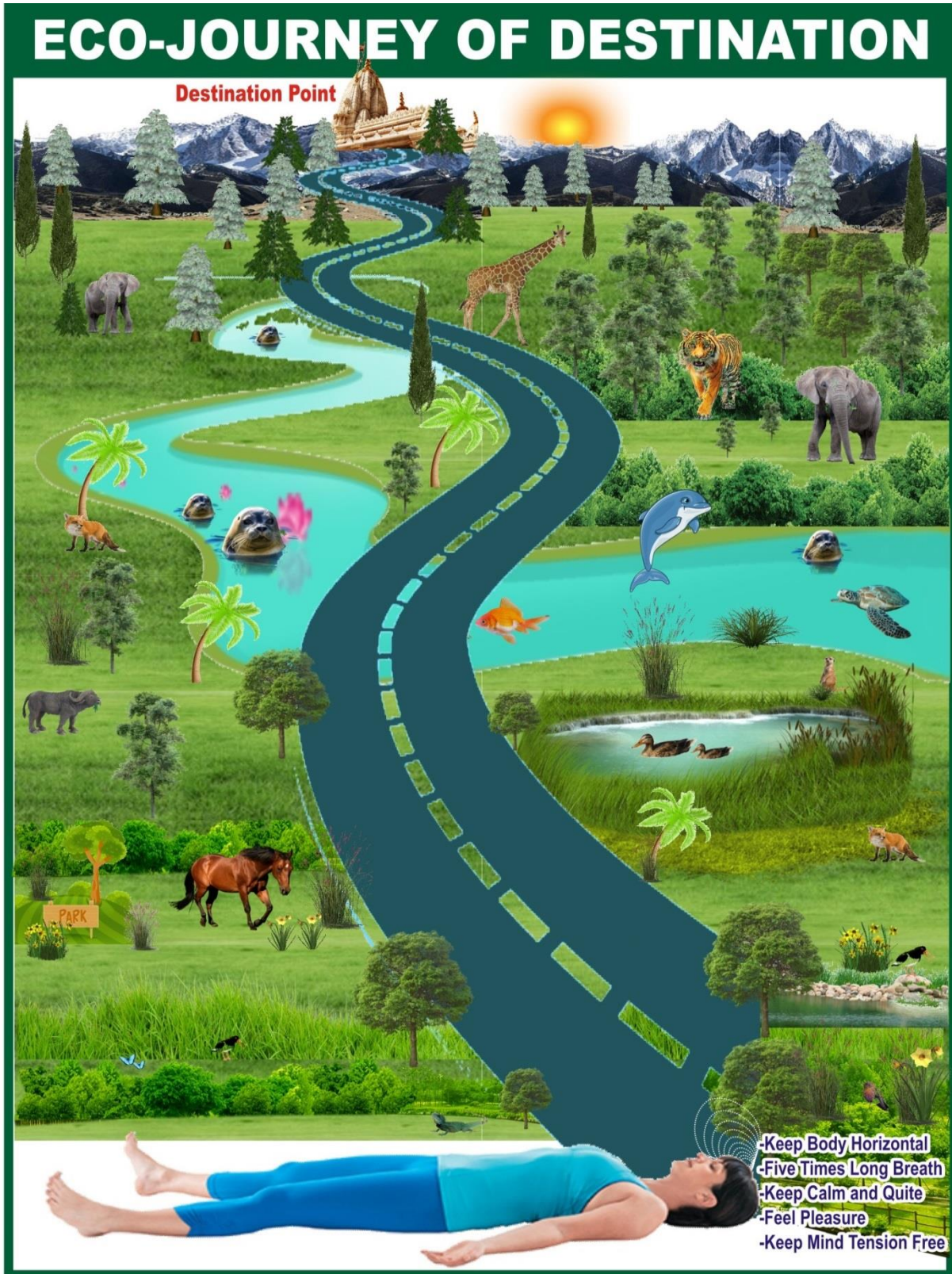
ईको स्कैनिंग पदार्थ एवं ऊर्जा के द्वैत सिद्धान्त ; फनंदजनउ जीमवतल वडिंजजमत दक म्दमतहलद्ध पर आधारित शरीर के आंतरिक संरचना का सूक्ष्म एवं गहन अवलोकन कर शरीर के सभी अंगों की ऊर्जा का सक्रियण।

- **Methodologies for Extreme Concentration चरम एकाग्रता की विधियाँ**

केवल अपने लक्ष्य पर ध्यान दें और मन में विचार करें कि आपको किसी भी कीमत पर लक्ष्य की प्राप्ति करनी है।

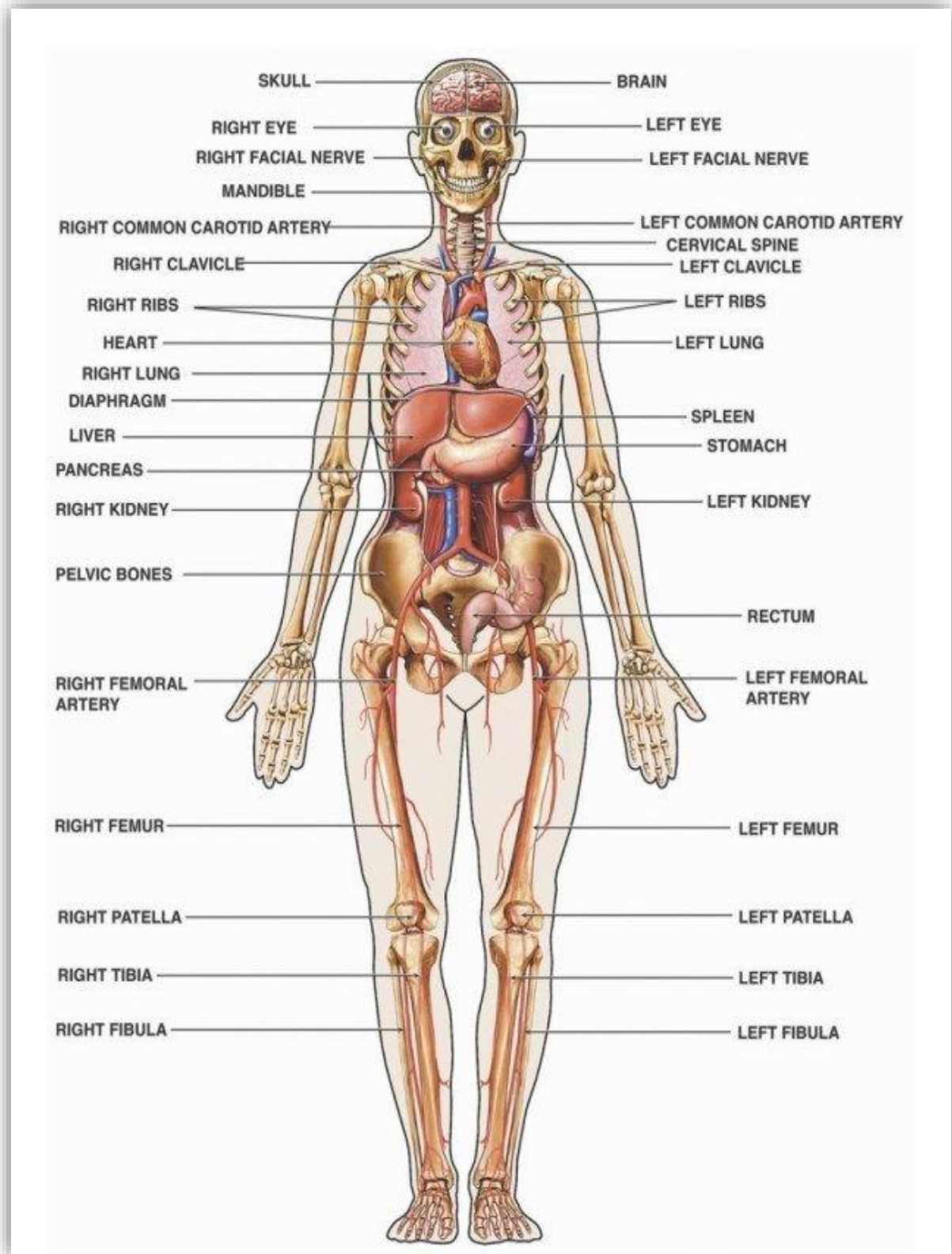
Eco-Journey of Destination (लक्ष्य की ईको यात्रा)

ईको यात्रा विभिन्न पारिस्थितिक तंत्रों एवं जैव विविधता का सूक्ष्म एवं गहन अवलोकन करते हुये लक्ष्य तक पहुंचकर चरम एकाग्रता प्राप्त करना।



Whole Body Eco-Scanning (सम्पूर्ण शरीर का ईको-स्कैनिंग)

ईको स्कैनिंग पदार्थ एवं ऊर्जा के द्वैत सिद्धान्त (Quantum Theory of Matter and Energy) पर आधारित शरीर के आंतरिक संरचना का सूक्ष्म एवं गहन अवलोकन कर शरीर के सभी अंगों की ऊर्जा का सक्रियण।



5. HOLISTIC PERSONALITY DEVELOPMENT (समग्र व्यक्तित्व विकास)

Holistic personality is enhanced by communication skills, time management, leadership skills, working behavior and self confidence through eco-skills.

यह एक पारिस्थितिक विधा है जिसके द्वारा संवाद कौशल, समय प्रबंधन, नेतृत्व कौशल, कार्य व्यवहार और आत्मविश्वास में वृद्धि कर समग्र व्यक्तित्व विकसित किया जाता है।

(i) Communication skills संवाद कौशल

(a) Writing, Speaking, Listening, Reading

वृक्षों, नदियों प्राकृतिक चीजों के बारे में लिखें, उनसे बात करें, उन्हें सुनने का प्रयास करें, उनके बारे में पढ़ें, वृक्षों को जीवित देवता समझकर उनसे अपने सुख एवं दुःख के बारे में बात करें।

(b) Body Language, Presentation & Dressing Sense

अपने व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाने के लिये आई-कॉन्टैक्ट, हाथ-पैर की गति, उठने-बैठने का तरीका और पहनावा आदि पर विशेष ध्यान दें।

(ii) Time Management समय प्रबंधन

✓ समय की गति को कोई रोक नहीं सकता है परन्तु आप समय प्रबंधन से सर्वश्रेष्ठ बन सकते हैं।

• Biological Clock Activation जैविक घड़ी सक्रियण

एक दिन में सभी को मात्र 24 घंटे ही मिलते हैं, उनके सदुपयोग के लिये आप अपने बायोलॉजिकल क्लॉक (जैविक घड़ी) को गतिमान करें। यदि एक निश्चित समय पर आप अपने दैनिक कार्यों को करने की आदत डालें तो आपका जैविक घड़ी गतिमान हो जायेगी।

• Priority Work Distribution कार्य की प्राथमिकता

आप अपने सभी कार्यों को एक साथ नहीं कर सकते हैं। अतः अतिआवश्यक कार्यों को प्राथमिकता देकर कार्यों की सूची बनाये और उसी के अनुसार कार्य करें।

• Review of Working कार्य की समीक्षा

प्रतिदिन के कार्यों की सूची बनायें एवं सोने से पहले किये गये कार्यों की समीक्षा करें।

(iii) Leadership Skills नेतृत्व कौशल

• Strong and Bold Personality दृढ़ एवं निडर व्यक्तित्व

बहुत ही छोटे बीज से उत्पन्न विशाल आकृति वाले बरगद के वृक्ष की तरह अपने अन्दर व्यक्तिगत शक्ति को पैदा करें तथा लगातार उसको बढ़ाते रहें। उसका प्रयोग समाज के हित में करने से आपके नेतृत्व कौशल में विकास होगा।

- **Sheltering to Others** दूसरों को आश्रय देना

बरगद एवं पीपल के वृक्ष की तरह दृढ़ता एवं दूसरे जीव जन्तुओं को शरण देने की कला का अनुसरण करें।

- **Helping Attitude** सहायता की प्रवृत्ति

नदी की भांति सरल, अविरल, आत्मनिर्भर एवं दूसरे की भलाई का गुण सीखें।

(iv) Working Behavior कार्य व्यवहार

आप ऐसा कार्य करें जिससे आपको परिवार एवं समाज में सम्मान मिलें।

- **Sense of Belonging** अपनेपन का भाव

दूसरों के प्रति अपनेपन का भाव रखें तथा भावात्मकता को बढ़ायें।

- **Way of Living Together** साथ रहने का ज्ञान

समाज में दूसरों के साथ उनके सुख-दुख में अपनी भागादारी सुनिश्चित करते हुये जीने की आदत डालें। इससे आपके प्रति लोगों के दिल में सम्मान बढ़ेगा।

- **Emotional Attachment** भावात्मक लगाव

समाज एवं प्रकृति के प्रति आपका भावात्मक लगाव आपको स्वस्थ एवं ऊर्जावान बनाये रखने में सहायक होगा।

(v) Self Confidence आत्मविश्वास

- **Concept of Uniqueness** विशिष्टता की अवधारणा

वृक्ष अथवा नदी के सम्मुख खड़े होकर अपने मन में विचार लायें कि आप जैसा धरती पर दूसरा कोई नहीं है और आप जो भी चाहें उसे अपने प्रयास से अवश्य कर सकते हैं।

- **Self Motivational Techniques** स्वयं प्रेरक तकनीक

आपका आत्मविश्वास ही आपका प्रेरणास्रोत है। अतः किसी भी कार्य को पूर्ण आत्मविश्वास के साथ करने की आदत डालें।

- **Concept of Possibilities** संभावनाओं की अवधारणा

किसी भी कार्य के मात्र दो परिणाम सफलता अथवा असफलता हो सकते हैं। अतः आप आत्मविश्वास के साथ कार्य करें क्योंकि परिणाम की सफलता की भी पूरी संभावना सदैव रहती है, जिसके लिये प्रयास कई बार करना पड़ सकता है।

Chapter – IV : TEST STANDARDIZATION परीक्षण मानकीकरण

Eco-skills Scale (ESS) to measures the acquired life skills based on ecological principles on a three-point responses format which has been developed with the help of subject experts and standardized as per norms using appropriate statistical methods. This scale covers following 5 dimensions of Eco-skills:

- 1) Physical Health
- 2) Mental Health
- 3) Self-Awareness
- 4) Eco-centralization
- 5) Holistic Personality Development

Eco-skills Scale Performance of the individual is assessed and categorized nominally into four categories (i) Severe Borderline Persona (ii) Moderate Borderline Persona (iii) Enhanced Persona and (iv) Actualized Persona with the help of Eco-skills scale.



Chapter – V : IMPACT ASSESSMENT प्रभाव आँकलन

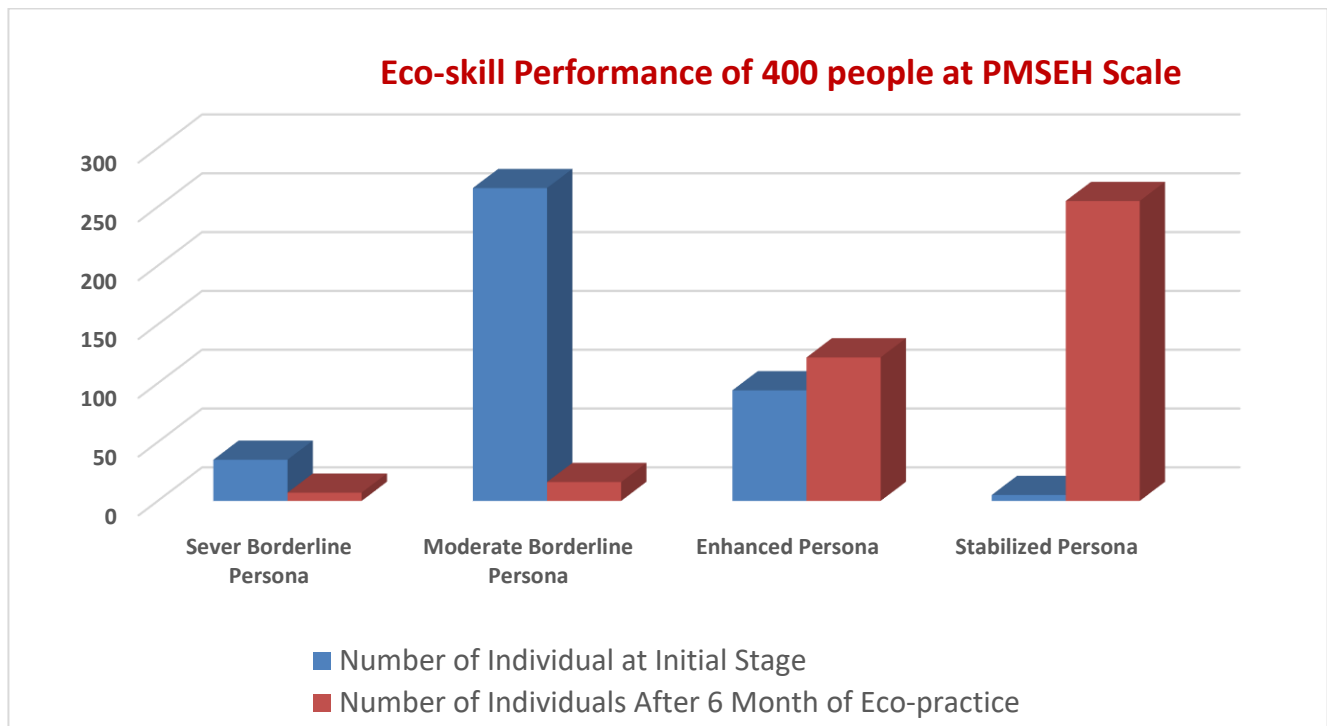
Eco skills practices based on ecological principles helps to improve various domains of life with its major areas of work on five dimensions namely Physical Health, Mental Health, Self-awareness, Eco-Centralization and Holistic Personality. The effects of practice have been tested on 400 samples constituting both males and females of age group 18-45 years. The sample was being selected randomly from rural, urban and sub-urban areas of Varanasi and surrounding districts. The test has been conducted twice. The first initial level when the population was unaware of the ecological based eco-skills practices and second after six months of the introduction and daily practices of eco-skills.

Overall Eco-skill Performance	Number of Individual at Initial Stage	Number of Individuals After 6 Month of Eco-practice
Sever Borderline Persona. Unstable & Detached, Least Aware, Irregular Food Habit, Poor Eco-Centralization.	35	7
Moderate Borderline Persona. Dependent & Flexible. Moderately Centralized, Food Habit Moderately Regular, Least Aware.	266	16
Enhanced Persona. Eco-Centralized. Moderately Aware, Food Habit Moderately Regular,	94	122
Stabilized Persona. Self-Aware & Firm Personality, Eco-Centralized Regular Food Habit.	5	255
Total	400	400

The overall eco-skill performance was statistically assessed and classified nominally in four dimensions starting from the lowest in the hierarchy as Severe Borderline Persona, Moderate Borderline Persona, Enhanced Persona and Stabilized Persona on the top of the hierarchy. Comparing results at the initial level before practice of eco-skills, the data revealed normal distribution pattern and it has been observed that 35 out of the total population reported as unstable and somewhat detached with least awareness of the environment along with irregular food habits resulting lowest concentration. After six months practice of eco skills only 7 were categorized in ‘Severe Borderline Persona.’

At the initial stage, 266 of the total were assessed dependent and flexible personality with moderate centralization and awareness along with irregular food habits sometimes categorized

as ‘Moderate Borderline Persona.’ With the regular practice of eco-skills, only 16 people were assessed in the same category.



In the category of ‘Enhanced Persona’ people marked more awareness in his environment thus more centralized towards it. They had almost regular food habits and were much looking into their self. At the initial testing, 94 were found in this category but, after the thorough regular of eco-skills for six months the number of people in this category increased to 122.

At the initial test on the sample only 5 people were found on the top of the hierarchy. ‘Stabilized Persona’ outlines an independent personality with the focus of control towards his inner self marking a completely firm personality. Individuals in this category were observed as having highest concentration and regular food habits with capacity to deal with stress and thus labeled as stable. After practicing eco-skills for six months regularly, 255 people upgraded themselves into the top of the hierarchy making their personality more stable.

Thus, the prediction which was done at the initial testing of samples on Eco-skills Scale validates itself after six months of its regular practice. From the survey done, the data obtained clearly explains the benefits of getting trained with eco-skills practices which is helping to develop a completely healthy personality.

Chapter – VI : SUMMARY सारांश

Eco-skills have been developed based on ecological principals to improve physical and mental health, memory power, eco-centralization, self-awareness, working efficiency, immunity and reduce and cope with stress. Practice of eco-skills also develop confidence and self-regulation through the concepts of Energy flow & Eco-centralization, Empathy, Harmony & Peace in the society. The Eco-skills are applicable at every stage of life.



Manage physical & mental health to lead stress free and happy life
तनावमुक्त एवं खुशहाल जीवन के लिये शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का प्रबन्धन

Improve power of memory and mind concentration
स्मरण शक्ति एवं मानसिक एकाग्रता में वृद्धि

Develop career and holistic personality
कॅरिअर एवं सम्पूर्ण व्यक्तित्व विकास करना

1. मानसिक तनाव में तत्काल कमी
2. याद करने की क्षमता एवं स्मरण शक्ति में वृद्धि
3. शरीर के रक्त में आक्सीजन एवं शारीरिक ऊर्जा की वृद्धि
4. माइग्रेन नामक बीमारी में सुधार
5. शरीर के जोड़ों एवं मांसपेशियों के दर्द का निवारण
6. आँखों की रोशनी एवं सुनने की क्षमता में वृद्धि
7. ध्यान केन्द्रित करने की क्षमता में वृद्धि
8. शरीर के उच्च रक्तचाप में गिरावट
9. सूक्ष्म निरीक्षण एवं दैनिक कार्यों की क्षमता में वृद्धि
10. समय पर कार्य करने की आदत
11. उग्र स्वभाव एवं चिड़चिड़ापन में कमी
12. डिप्रेशन में कमी एवं सकारात्मक सोच में वृद्धि
13. प्रकृति, पर्यावरण एवं गंगा के प्रति संवेदनशीलता में वृद्धि
14. नेतृत्व की क्षमता, दृढ़ता एवं परोपकार की भावना में वृद्धि
15. परिवार एवं समाज के प्रति आत्मीयता एवं समानुभूति में वृद्धि



जागरणसी, सोमवार
24 फरवरी 2020
नगर संस्करण
मूल्य ₹ 5.00
पृष्ठ 20

दैनिक जागरण

www.jagran.com

उत्तरप्रदेश, दिल्ली, मध्यप्रदेश, हरियाणा, उत्तराखण्ड, बिहार, झारखण्ड, पंजाब, जम्मू कश्मीर, हिमाचल प्रदेश और प. कर्नाट से प्रकाशित

बीएचयू स्थित महामना मालवीय गंगा शोध केंद्र में विकसित की गई प्रकृति आधारित जीवन कौशल तकनीक जीवन सहज बनाएगी 'ईको-स्किल्स' तकनीक

मुहम्मद रईस • वाराणसी

बीएचयू स्थित महामना मालवीय गंगा शोध केंद्र में विकसित की गई पारिस्थितिक सिद्धांतों पर आधारित जीवन कौशल की नई तकनीक लोगों का जीवन सहज और सरल बनाएगी। इससे जहां लोगों के शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य, स्मरण शक्ति, मानसिक एकाग्रता, आत्म-जागरूकता, कार्य-क्षमता व रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होगी, वहीं मानसिक तनाव कम करने में मदद मिलेगी। अंतरराष्ट्रीय मानकों पर खरी इस तकनीक को 'ईको-स्किल्स' नाम दिया गया है।

भौतिकता ने पर्यावरण को सबसे अधिक नुकसान पहुंचाया है, जो पृथ्वी व मानव जाति के लिए नुकसानदेह साबित हो रही है। पर्यावरण वैज्ञानिक व गंगा शोध केंद्र के चेयरमैन प्रो. बीडी त्रिपाठी कहते हैं- आज बढ़ते प्रदूषण, ग्लोबल वार्मिंग, जल संकट,



महामना मालवीय गंगा शोध केंद्र में ईको-स्किल्स का प्रशिक्षण लेते युवा • जागरण

पहल

- शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य का किता जा सकेगा प्रबंधन
- 400 युवाओं पर छह माह परीक्षण अंतरराष्ट्रीय मानकों पर खरा

जलवायु परिवर्तन आदि ने संपूर्ण जीवन को असुरक्षित कर दिया है। जीवन में खुशहाली कम व तनाव अधिक होता जा रहा। भीड़ में रहकर

भी लोग अकेले होते जा रहे हैं। समाधान को लोग व्याकुल हैं, लेकिन नहीं जानते कि इनका समाधान 'प्रकृति की गोद' में ही निहित है। संपूर्ण लक्षित का होगा विकास प्रो. त्रिपाठी द्वारा विकसित 'ईको-स्किल्स' तकनीक पारिस्थितिक सिद्धांतों पर आधारित वह जीवन कौशल है जो मनुष्य को स्वस्थ, तनावमुक्त, मानसिक एकाग्र और खुशहाल बनाने संग संपूर्ण व्यक्तित्व



छत्रो को ईको-स्किल्स का प्रशिक्षण देते प्रो बीडी त्रिपाठी • जागरण

विकास करती है, जिसका प्रभाव कैरियर पर भी पड़ता है। 400 युवाओं पर छह माह परीक्षण जीवन कौशल को इको स्किल्स पद्धति विकसित करने के लिए हुए शोध के दौरान ग्रामीण एवं शहरी क्षेत्र के 400 युवाओं पर छह माह तक परीक्षण किया गया। नतीजों में पाया गया कि शिक्षकों के अध्यापन में सुधार संग परामर्शदाता के मार्गदर्शन-योग्यता में संवर्द्धन एवं विद्यार्थियों के

संपूर्ण व्यक्तित्व का विकास हुआ। स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव परीक्षण में सामान्य लोगों के जोड़ों तथा मांसपेशियों के दर्द सहित उच्च रक्तचाप में कमी, परिवार व समाज के प्रति आत्मीयता और समानुभूति में वृद्धि, उग्र स्वभाव एवं चिड़चिड़ाहट में कमी, दैनिक कार्य समीक्षा व कार्यक्षमता में वृद्धि संग प्रकृति-पर्यावरण के प्रति संवेदनशीलता में भी वृद्धि पाई गई।

Some Honest Reviews

ईको-स्किल्स प्रैक्टिस की समीक्षा

<ul style="list-style-type: none"> मैं पिछले 7 वर्षों से माइग्रेन तथा मांसपेशियों के दर्द से पीड़ित थी। बहुत उपचार के बाद भी हमारी बीमारी ठीक नहीं हुई। परन्तु जब से मैं ईको-स्किल्स की प्रैक्टिस करने लगी तब से मुझे इन बीमारियों से मुक्ति मिल गयी है और हमारी सभी दवायें बन्द हो चुकी हैं। अब मैं अपने पास-पड़ोस के लोगों तथा स्कूल के बच्चों को भी ईको-स्किल्स की प्रैक्टिस करवा रही हूँ और लोग इससे लाभान्वित हो रहे हैं। 	 <p style="text-align: center;">तनु राना</p>
<ul style="list-style-type: none"> मैं पहले बहुत बीमार रहा करती थी, मुझे मानसिक तनाव, उक्त रक्त चाप एवं सर्वाइकल की बीमारी थी। मैंने बहुत दवा किया लेकिन बीमारी ठीक नहीं हुई। मैं तो अपने जीवन से ही निराश हो गयी थी परन्तु ईको-स्किल्स प्रैक्टिस करने के बाद हमारी सभी बीमारी दूर हो गयी। हमारे स्वास्थ्य में सुधार को देखकर हमारे पति एवं परिवार के सभी सदस्य ईको प्रैक्टिस करने लगे हैं। 	 <p style="text-align: center;">पंकज सिंह</p>
<ul style="list-style-type: none"> पहले हमारा मन भविष्य की चिंता में अशांत रहता था एवं किसी भी कार्य को करने में मन नहीं लगता था। परन्तु ईको-स्किल्स प्रैक्टिस के बाद पहले से ज्यादा ऊर्जावान महसूस कर रहा हूँ और किसी भी कार्य हेतु आत्मविश्वास में वृद्धि हुई है। अब हमारे सोच में बहुत परिवर्तन आया है एवं समाज व प्रकृति के प्रति हमारी संवेदनशीलता बढ़ गयी है। 	 <p style="text-align: center;">वैभव पाण्डये</p>
<ul style="list-style-type: none"> मैं अपनी नकारात्मक सोच से बहुत परेशान थी तथा कहीं बोलने से पहले मुझे बहुत घबराहट होती थी। परन्तु ईको-स्किल्स प्रैक्टिस के बाद हमारे अन्दर बहुत परिवर्तन आया है। अब हमारी सोच सकारात्मक हो गयी है तथा मैं पूर्ण आत्मविश्वास के साथ कही भी बोल लेती हूँ एवं किसी भी कार्य को कर लेती हूँ। अब मुझे कोई भी कार्य असम्भव नहीं लगता है। 	 <p style="text-align: center;">सभ्या विश्वकर्मा</p>
<ul style="list-style-type: none"> मैं लोगों के बीच कार्य करते समय तनाव एवं चिड़चिड़ापन महसूस करता था। लोग हमारी बात का समर्थन करेंगे इसको लेकर हमारे अन्दर विश्वास की बहुत कमी थी। जब से मैं ईको-स्किल्स प्रैक्टिस करने लगा हूँ तब से हमारा आत्मविश्वास बढ़ा है तथा मेरे अन्दर नेतृत्व की क्षमता व समाज के प्रति आत्मीयता एवं समानुभूति में वृद्धि हुई है। 	 <p style="text-align: center;">कुलदीप यादव</p>