

समाचार वाणी

खबर जो करें असर !

नाशिक | Tuesday, 08 September 2026

AIIMS ने छात्रों के लिए शुरू किया नया हेल्थ प्रोग्राम, जाने क्यों ज़रूरी है इस ऐप को डाउनलोड करना

Publisher

Published on 12 Sep 2025



नई दिल्ली स्थित अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान (AIIMS) ने एक बार फिर से छात्र समुदाय के लिए बड़ी पहल की है। बढ़ते तनाव, मानसिक दबाव और स्वास्थ्य संबंधी चुनौतियों से जूझ रहे छात्रों को ध्यान में रखते हुए एम्स ने **एक नया हेल्थ प्रोग्राम और मोबाइल ऐप** लॉन्च किया है। इस कार्यक्रम का उद्देश्य है – छात्रों को समय पर चिकित्सा परामर्श, मानसिक स्वास्थ्य समर्थन और स्वस्थ जीवनशैली अपनाने में मदद करना।

आज के समय में छात्र शिक्षा, करियर और व्यक्तिगत जीवन के बीच संतुलन बनाने की कोशिश में भारी तनाव का सामना कर रहे हैं। खासतौर पर मेडिकल और इंजीनियरिंग जैसी प्रतिस्पर्धी पढ़ाई करने वाले छात्रों में डिप्रेशन, एंज़ाइटी और नींद संबंधी समस्याएं लगातार बढ़ रही हैं।

AIIMS के विशेषज्ञों के मुताबिक, हाल के वर्षों में छात्रों में मानसिक स्वास्थ्य संबंधी मामलों में लगभग **30% की वृद्धि** दर्ज की गई है। यही कारण है कि संस्थान ने समय रहते **डिजिटल हेल्थ प्रोग्राम** और ऐप लॉन्च करने का निर्णय लिया।

ऐप की खासियतें

AIIMS द्वारा लॉन्च किया गया यह ऐप छात्रों के लिए एक **वन-स्टॉप हेल्थ सॉल्यूशन** होगा। इसकी मुख्य विशेषताएं हैं:

1. ऑनलाइन डॉक्टर कंसल्टेशन :

छात्र बिना अस्पताल जाए अपने स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं पर एम्स के विशेषज्ञ डॉक्टरों से परामर्श ले सकेंगे।

2. मानसिक स्वास्थ्य परामर्श:

तनाव, डिप्रेशन और एंज़ाइटी जैसी समस्याओं के लिए 24x7 मानसिक स्वास्थ्य विशेषज्ञ उपलब्ध रहेंगे।

3. हेल्थ रिकॉर्ड मैनेजमेंट :

ऐप में छात्रों के सभी मेडिकल रिकॉर्ड सुरक्षित रहेंगे, जिन्हें ज़रूरत पड़ने पर तुरंत एक्सेस किया जा सकेगा।

4. हेल्थ अलर्ट और नोटिफिकेशन :

समय-समय पर टीकाकरण, चेकअप और हेल्थ टिप्स से जुड़े अलर्ट छात्रों को मिलते रहेंगे।

5. फिटनेस और डाइट गाइड :

ऐप में छात्रों के लिए विशेष रूप से डिजाइन किया गया **डाइट प्लान और एक्सरसाइज रूटीन** भी उपलब्ध कराया गया है।

छात्रों के लिए लाभ

1. **समय और पैसे की बचत** – छोटे-छोटे स्वास्थ्य मुद्दों के लिए अस्पताल जाने की ज़रूरत नहीं होगी।
2. **गोपनीयता की सुरक्षा** – मानसिक स्वास्थ्य जैसे संवेदनशील विषयों पर छात्र बेझिझक ऐप के ज़रिए परामर्श ले सकेंगे।
3. **24x7 सहायता** – ऐप चौबीसों घंटे काम करेगा, जिससे छात्रों को तुरंत मदद मिल सकेगी।
4. **सुलभ और सरल उपयोग** – तकनीक की मदद से यह ऐप हर छात्र तक आसानी से पहुंच सकेगा।

AIIMS के निदेशक ने लॉन्चिंग के दौरान कहा –

“**24x7 हेल्थ मिशन** छात्रों के लिए एक नया आयाम है। यह ऐप छात्रों के स्वास्थ्य, मनोस्थिति और शैक्षणिक प्रदर्शन को समर्थन देगा। AIIMS का यह पहल छात्रों को नई दिशा देने के साथ-साथ भारत के डिजिटल हेल्थ मिशन को भी मजबूत करेगा।”

उन्होंने आगे कहा कि यह ऐप न केवल एम्स के छात्रों बल्कि अन्य कॉलेजों और विश्वविद्यालयों के छात्रों के लिए भी उपयोगी होगा।

कोविड-19 महामारी के बाद से डिजिटल हेल्थ सेवाओं की अहमियत कई गुना बढ़ गई है। टेलीमेडिसिन, ऑनलाइन परामर्श और हेल्थ ऐप्स ने लोगों की जीवनशैली को बदल दिया है। AIIMS का यह कदम छात्रों को नई दिशा देने के साथ-साथ भारत के **डिजिटल हेल्थ मिशन** को भी मजबूत करेगा।

क्यों डाउनलोड करना है ज़रूरी ?

- **तनाव और डिप्रेशन से बचाव** : ऐप मानसिक स्वास्थ्य पर सबसे ज़्यादा फोकस करता है।
- **हेल्थ गाइडेंस** : पढ़ाई के दौरान खान-पान और जीवनशैली बिगड़ जाती है। यह ऐप हेल्दी रूटीन अपनाने में मदद करेगा।
- **आसान उपलब्धता** : हर छात्र के मोबाइल में यह ऐप एक निजी डॉक्टर और गाइड की तरह काम करेगा।
- **विश्वसनीयता** : एम्स जैसे शीर्ष संस्थान की गारंटी होने से इस ऐप पर छात्रों का भरोसा और भी मजबूत रहेगा।

AIIMS ने घोषणा की है कि आने वाले समय में इस ऐप को **आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (AI)** आधारित फीचर्स से भी लैस किया जाएगा। जैसे लक्षणों के आधार पर प्रारंभिक निदान (AI चैटबॉट)। फिटनेस ट्रैकिंग को वेयरबल डिवाइस से जोड़ना। मानसिक स्वास्थ्य सुधार के लिए **ऑनलाइन वर्कशॉप और गाइडेड मेडिटेशन सेशन**।

AIIMS का यह नया हेल्थ प्रोग्राम और मोबाइल ऐप छात्रों के लिए एक वरदान साबित हो सकता है। बढ़ते तनाव, अस्वस्थ जीवनशैली और मानसिक स्वास्थ्य की समस्याओं को देखते हुए यह पहल समय की मांग है।

छात्रों को इसे तुरंत डाउनलोड करना चाहिए ताकि वे समय पर सही परामर्श और सहयोग पा सकें। यह न केवल उनकी पढ़ाई में मदद करेगा बल्कि उन्हें एक संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने की दिशा में भी आगे ले जाएगा।