सचित्र आयुर्वेद

● प्रबंध सम्पादक

पं. सुरेश शर्मा

● सम्पादक

वैद्य श्री रमेश शर्मा

प्रधान वैद्य

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

● मुद्रक

शिवशक्ती प्रेस प्रा. लि. ग्रेट

नाग रोड, नागपुर-24

● प्रकाशक

श्री भारतभूषण श्रीखंडे

जनरल मैनेजर

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

नागपुर-24

शुल्क

● प्रति अंक - रु. 70/-

● वार्षिक -रु. 250/-

● आजीवन

वैयक्तिक - रु. 2500/-

संस्था - रु. 3000/-

वर्ष-14 अनुक्रमणिका अंक- 56

सम्पादकीय

वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य के प्रति सजगता आवश्यक

गर्मियों की तेज तपन के पश्चात् जब वर्षा ऋतु का आगमन होता है तब मानों सभी जीवों एवं पेड पौधों में एक प्रकार का नवसंचार होता है। बारीश की फुवांर, हर तरफ हरियाली, मन में प्रसन्नता देने वाली होती है। इस ऋतु का हर प्राणी को बेसब्री से इंतजार होता है। कोयल की कूकू, मोरों का नृत्य, पक्षियों की चहचहाट व जंगल में जानवरों की मस्ती सभी मन को मोह लेते हैं। किसानों के चेहरे पर प्रसन्नता होती है। हर प्राणी सुख का अनुभव करता है। महिलाए झूला झूल कर सावन में विशेष तीज त्यौहार मनाती है। चारों और मानों प्रसन्नता का वातावरण रहता है।

इन सब के बीच यदि यही वर्षा जब अतिवृष्टि में तबदील हो जाती है तो दु:ख का कारण भी बन जाती है। प्रत्येक साल आकाशीय बीजली गिरने से अनेक लोगों को अपनी जान गवानी पड़ती है। नदियों में बाढ़ आने से हजारों घर गिर जाते है। अनेक पशु बाढ़ में बह जाते है व यह ऋतु दु:ख का कारण बन जाती है।

इसी बीच इस ऋतु में अनेक जीव जन्तु जो भूमी में रहते है वे बाहर आकर मनुष्यों के लिए संकट कारक बन जाते है। सांप, बिच्छु, कीडे, मकोडे, मक्खियां, मच्छर व अनेक जन्तु हमारे लिए अनेक व्याधियों का कारण बन जाते है। जहां इस ऋतु में भींगने से सर्दी, जुकाम, बुखार, खांसी, सिरदर्द आदि लक्षण उत्पन्न होते है। वही उपरोक्त मक्खी, मच्छर व जीव जन्तु से दंश से अनेक प्रकार के आगन्तुक रोग उत्पन्न हो जाते है जिनमें मलेरिया, डेंगु, चिकनगुनिया व विष प्रभाव शामिल है। उत्पन्न होने पर शरीर के लिए घातक प्रमाणित होते है। इस ऋतु में फोडे, फुन्सी व त्वचा विकार अधिक होते है। रक्तविकार उत्पन्न होता है। ऐसे समय में हमें विशेष सावधानी व सतर्कता रखना आवश्यक होता है। जिनमें वर्षा ऋतु में भीगने से बचना चाहिए। घास फूस में नहीं जाना चाहिए। बाहर निकलते समय सावधानी रखें। ठण्डी हवा का सेवन अधिक न करें। शीतल पदार्थों का त्याग करें। इस ऋतु में पानी अधिक दुषित होता है पानी को उबाल कर ठण्डा कर पीना चाहिए। दुषित पानी से वमन, अग्निमांद्य, अपचन, अतिसार, प्रवाहिका इत्यादि व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती है अत: सावधानी रखे खान पान पर विशेष ध्यान देवें बाहर का खाना, जंकफुड, पानीपुरी व खुले पदार्थ सेवन न करें। फल स्वच्छ व ताजा ही सेवन करें, उष्ण आहार का सेवन करें। रात को सोते समय मच्छरों से बचाव करें। दिन में कीड़े मकोड़ों से अपने आप को सुरक्षित करें। इन सबके लिए शरीर में व्याधिक्षमता को बनाए रखने के लिए च्यवनप्राश स्पेशल का नियमित सेवन करें। पाचन के लिए मादिफल रसायन का उपयोग करें। द्राक्षासव स्पेशल भी काफी लाभदायक है। फिर भी यदि किसी कारण वश व्याधिग्रस्त हो जाते है तब चिकित्सक की सलाह लें व सही उपचार कराएं। ज्वर अतिसार होने पर त्रिभूवनकीर्ति रस या संजीवनी बटी का सेवन हानिरहित व लाभदायक है। खांसी होने पर सितोपलादि चूर्ण व कासामृत का उपयोग करें। आंव होने पर अमिबिका टेबलेट अत्यन्त उपयोगी है। उदरशूल होने पर शंख बटी सेवन करें। रक्त विकार होने पर रक्तशोधक टेबलेट एक उपयोगी दवा है। यदि किसी जहरीले प्राणी नें दंश कर लिया हो तो तुरन्त अस्पताल में जाकर वैद्यकीय उपचार लें।

इस प्रकार यदि हम आहार – विहार का समुचित ध्यान रखेंगे तो निज व आगन्तुक रोगों से अपने आपको बचा पायेंगे तथा इतर ऋतु का वास्तविक आनंद ले पायेंगे।

जय धन्वन्तरि।

डॉ. रमेश शर्मा
एम. डी. (आयुर्वेद)
प्रधान वैद्य, श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, नागपुर

आरोग्य प्रकाश

वैद्यराज पं. रामनारायण शर्मा
संस्थापक - श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन

आयुर्वेद जगत के पटल पर वैद्यराज पं. श्री. रामनारायणजी शर्मा एक तेज:पुंज सितारा हैं, जिनके ज्ञानमय प्रकाश से अनेकों के जीवन का अज्ञान एवं व्याधि का अंध:कार नष्ट हुआ है। आयुर्वेद मार्तण्ड यादवजी त्रिकमजी आचार्य उन्हें 'आयुर्वेद का सजग प्रहरी' कहते थे। आप की सतत प्रयत्नशीलता से आयुर्वेद का भारतवर्ष में पुनरुत्थान हुआ। आपके द्वारा रचित ग्रंथ 'आरोग्य प्रकाश' वैद्यवर्ग एवं सामान्य जनों के लिए अध्ययन एवं जीवन यापन हेतु पथदर्शक सिद्ध हुआ है। इसी दिव्य-पुस्तिका के प्रमुख अंश पाठकों के लिये धारावाहिक रूप में प्रस्तुत हैं। **-सम्पादक**

सर्दी (जुकाम)

कारण

सर्दी अथवा जुकाम होने के दो कारण हैं।

1) पूर्व संचित दोष तथा 2) तात्कालिक अपथ्य।

पूर्व संचित दोष

श्वास, पेट की बीमारी (कब्जियत), टॉन्सिल का बढ़ना, नासा-रोग, कमजोरी आदि कारणों से रोगी के सावधान रहते हुए भी बार-बार जुकाम होता है।

तात्कालिक अपथ्य

वर्षा के जल में भींगना, ठण्डा लगना, कड़ी धूप में घूमना, रात्रि-जागरण, दिवा-स्वप्न, अजीर्ण, एकाएक पसीना बन्द करना आदि कारणों से तत्काल जुकाम हो जाता है। कस्बे या शहरों में आजकल धुंआ तथा धूल-मिश्रित वायु में अधिक रहना पड़ता है इसलिए स्वच्छ वायु के अभाव में यह रोग उत्पन्न होता है और देहात की अपेक्षा नगर के बासिन्दे इस रोग से विशेष पीड़ित होते हैं।

इन पूर्व संचित और तात्कालिक अपथ्य के कारण नाक और श्वास-नलिका के कुछ हिस्सों की श्लैष्मिक-कला का प्रदाह होकर जुकाम उत्पन्न हो जाता है। नासा और गलें की श्लैष्मिक-कला में शोथ होने से सर्दी और ज्वर दोनों ही हो जाते है। जुकाम होने पर बेचैनी, सम्पूर्ण शरीर में दर्द, अंगड़ाइयों का आना, नाक और आँखों से जल बहना, छींक, सिर-दर्द, सिर का भारीपन, खुश्क खाँसी, स्वरभंग, अरुचि आदि विकार उत्पन्न हो जाते हैं। अगर समय पर उचित उपचार न हो, तो जुकाम से अनेक प्रकार के रोग पैदा हो जाते हैं। इन रोगों में मन्द ज्वर, अरुचि, कफ खाँसी, बलगम गिरना, नाक से दुर्गन्ध आना तथा दुर्गन्धयुक्त स्राव का होना, सिर दर्द आदि प्रधान हैं। जुकाम का संक्रामक रोग है, इसलिए रोगी को नासास्राव से दूषित वस्तु तथा उसके श्वास के सम्पर्क में रहने वालों को भी यह रोग हो जाता है।

चिकित्सा

रोग के मूल कारण पर ध्यान रख कर ही चिकित्सा करनी चाहिए। यदि श्वास, पेट की बीमारी, टॉन्सिल-वृद्धि, नासा रोग और कमजोरी के कारण जुकाम हुआ हो, तो जुकाम की चिकित्सा करते हुए इस मूल रोग की चिकित्सा करनी चाहिए; क्योंकि जब तक मूल रोग रहेगा, जुकाम की दवा से कोई लाभ नहीं होगा। तात्कालिक कारणों से होने वाले जुकाम में गर्म जल का सेवन और उपवास सबसे अच्छा इलाज है। अगर रोगी को कब्जियत हो, तो साधारण दस्तावर दवा देकर पेट साफ कर देना चाहिए। साधारणतया जिस रोज जुकाम लगता है, उसके दूसरे रोज नाक अधिक बहकर तिसरे दिन पककर अपने आप से ठीक हो जाता है। जुकाम की आरम्भिक अवस्था में ही गर्म और शुष्क दवा लेने से जुकाम बिगड़ जाता है। फलत: कई रोग पैदा हो जाते हैं। अगर दवा की जरूरत महसूस हो, तो निम्नलिखित दवा लेनी चाहिए।

- 25 ग्राम खूबकलाँ को 500 ग्राम पानी में औंटाकर दो छटाँक शेष रहने पर छान लें। फिर मिश्री मिलाकर पी जाना चाहिए।

- उन्नाव 7 अदद, लिसोड़ 7 अदद, बनफ्शा, गाजवाँ, मुलेठी, खसखस और सौंफ प्रत्येक 6-6 ग्राम, तुरंजवीन 12 ग्राम इन सबको 30 ग्राम शक्कर (चीनी) लेकर 240.2 ग्राम पानी में काढ़ा करें। 60 ग्राम शेष रहने पर पीना चाहिए। मिश्री के साथ मिलाकर आधा सबेरे और आधा शाम को पीना चाहिए। यह जुकाम में स्निग्ध और तुरन्त लाभ पहुँचानेवाली श्रेष्ठ औषधि है।

- सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, अम्लबेत, चव्य, तालीसपत्र, चित्रकमूल, सफेद जीरा और तिन्तड़ीक- प्रत्येक 12 ग्राम, दालचीनी, छोटी इलायची और तेजपत्र तीनों मिलाकर 9 ग्राम इन सबको कूटकर कपड़छान करना चाहिए। फिर 240 ग्राम गुड़ मिलाकर छोटे बेर के बराबर गोली बना लें। दिन भर में 4-5 गोली चूसने से जुकाम और खाँसी में बहुत फायदा होता है। इस योग का नाम व्योषादि वटी है।

• चन्द्रामृत रस को तालमिश्री या केवल मिश्री के साथ चूसने से सर्दी-जुकाम खाँसी में फायदा होता है।

• तुलसी के पत्ते के एक पाव स्वरस में 700 ग्राम मिश्री मिला चासनी बनाकर बोतल में भर लें। इस शर्बत में से 24 ग्राम दिन में तीन-चार बार लेना चाहिए। इससे जुकाम-कास में बहुत फायदा होता है।

• चित्रकमूल, आँवला कंठी, गिलोय और दशमूल प्रत्येक 1.27 किलो लेकर जौकुट कर लें। फिर 46.65 किलो जल में डालकर उसका काढा बनावें और चतुर्थांश शेष रहने पर छान लें। उस काढ़े को फिर औंटाएँ। जब कुछ गाढ़ा हो जाय, तब 933 ग्राम बड़ी हरड़ का चूर्ण तथा 933 ग्राम गुड़ मिलाकर कुछ देर आग पर रहने दें। उतारने के बाद सोंठ, मिर्च, पीपल, छोटी इलायची, तेजपत्ता, दालचीनी और जवाखार प्रत्येक 14.6 ग्राम महीन चूर्ण करके मिलाएँ। ठंडा होने पर एक पाव शहद मिलाकर रख दें। इसका नाम चित्रक हरीतकी है। यह साधारण और जीर्ण बिगड़े हुए जुकाम की सर्वश्रेष्ठ दवा है। 12.66 ग्राम दूध या गर्म से दोनों समय लेना चाहिए।

• बिगडे. और पुराने जुकाम के लिए स्वर्णघटित लक्ष्मीविलास रस बहुत अच्छी दवा है। इसमें 250 मि.ग्रा. गोदन्तीभस्म मिलाकर लिया जाय, तो और भी शीघ्र लाभ होता है।

• काश्मिरी पाठा और उस्तखद्दूस प्रत्येक 12 ग्राम, जटामांसी गुलबनफ्शा प्रत्येक 6 ग्राम इन चारों दवाओं का खूब महीन चूर्ण कर लेना चाहिए। इनको सूंघनी (नस्य) की तरह सूंघने से जुकाम में फायदा होता है।

• लक्ष्मीविलास रस पान के रस और मधु के साथ सुबह-शाम लेना चाहिए।

• षड्बिन्दु तैल 5.7 बूंद सूंघने से जुकाम में फायदा होता है।

स्वरभंग (आवाज बैठना)

सर्दी, जुकाम, अधिक खाँसी, गले में घाव आदि कारणों से बोलने की शक्ति कम हो जाती है। किसी समय तो रोगी की आवाज इतनी कम जो जाती है कि रोगी के बहुत जोर लगाकर बोलने से भी सुननेवाला बिल्कुल नहीं समझ पाता। बहुत से मनुष्यों की आवाज जन्म से ही इतनी कम होती है कि वह किसी तरह की दवा से भी ठीक नहीं होती। यदि किसी कारण स्वर नष्ट या खराब हो गया हो तो औषध सेवन से फायदा हो सकता है। गले में कैंन्सर हो जाने से भी स्वरभंग हो जाता है।

चिकित्सा

• रात को बिछावन पर सोते समय 10 से 20 कालीमिर्च और उतने ही बताशे चबाकर सो जाएँ। इससे सर्दी जुकाम का स्वरभंग ठीक हो जाएगा। कालीमिर्च और बताशे खाकर पानी नहीं पीना चाहिए।

• बच का टुकड़ा मुँह में रखकर पान की तरह धीरे-धीरे चबाकर उसका रस पेट में जाने दें। इससे आवाज ठीक होगी, परन्तु बच अधिक मात्रा में नहीं खाना चाहिए, अधिक खाने से कै हो जायगी।

• एलादि बटी के चुसने से स्वरभंग में लाभ होता है।

• गोलमिर्च 7, छोटी इलायची 5, मुलेठी 3 ग्राम, कुलिंजन देढ़ ग्राम और गेहूँ की भूसी 12 ग्राम इन पाँचों दवाओं का काढ़ा 29 ग्राम मिश्री डालकर पीने से आवाज खुल जाती है।

• बच, कुलिंजन, बाकुची और कत्था इनको समभाग लेकर पान के रस में घोंटकर चने के बराबर की गोलियाँ बना लें। इन गोलियों के चूसने से आवाज बहुत जल्द ठीक हो जाती है।

• सुबह उठते ही 20 जौ चबाकर निगल जाएँ। इससे आवाज ठीक हो जाएगी।

• ब्राह्मी, बच, छोटी हरड़, अडूसे की जड़ की छाल और पीपल इन पांचों दवाओं का चूर्ण 2 से 4 ग्राम तक शहद के साथ चाटने से आवाज ठीक होती है।

• वासावलेह या ब्राह्मीघृत का सेवन भी आवाज को ठीक करता है।

• सर्दी जुकाम की सभी दवाएं स्वरभंग में लाभ करती है।

वमन (कै)

अधिक भोजन, अजीर्ण, अम्लपित्त, कृमिरोग, यकृत की पीड़ा; स्त्रियों की जरायु की पीड़ा, स्नायुमण्डल का रोग, गर्भधारण, कमजोरी, विषया विष मिली चीजों का उदरस्थ होना, रेल, जहाल, मोटर आदि की सवारी से सफर करना आदि कारणों से पाकस्थली उत्तेजित होकर वमन होता है। कै करने से जब सब पदार्थ पेट से बाहर आ जाता है, तब सूखी कै होने लगती है। सूखी कै से रोगी को अधिक कष्ट होता है, क्योंकि पाकस्थली में आक्षेप होने से बार-बार कै करने की इच्छा होती है, परन्तु कै के साथ कोई वस्तु नहीं आती, बार-बार कष्टमात्र होता रहता है।

चिकित्सा

वमन रोग में केवल वमन बंद कर देने की दवा देने मात्र से ही कार्य सिद्ध नहीं होता। कारण पर ध्यान रखकर चिकित्सा करने से सफलता मिलती है। विष या विष मिली चीजों के खाने के कारण वमन होता हो तो वमन व दस्त कराएँ। इससे विष बाहर होकर शान्ति मिलेगी। यदि अजीर्ण के कारण वमन होता हो, तो मन्दाग्नि की चिकित्सा करें। इसी तरह अम्लपित्त, कृमि, सकृत् की पीड़ा आदि से वमन होने पर मूल रोग का इलाज करें। मूल

रोग अच्छा होने पर कै खुद ही अच्छी हो जाएगी। गर्भ के कारण होनेवाला वमन समय पर खुद ही अच्छा हो जाता है। रेल आदि सवारी के कारण होनेवाले वमन में खाने को बहुत कम दें और फलों का सेवन अधिक कराएँ। साधारण कै में नीचे लिखी दवाइयाँ बहुत जल्दी फायदा करती है।

• अर्क कपूर या अमृतधारा चीनी डालकर देने से प्रायः सब तरह के वमन ठीक हो जाते हैं।

• जल के साथ जायफल घिसकर पीने से वमन बन्द हो जाता है।

• लौंग 7, छोटी इलायची के छिलके 7 और अदरख 12 ग्राम को जल के साथ खूब महीन पीसकर 24 ग्राम मिश्री मिला दें। फिर 240 ग्राम पानी में मिलाकर गर्म करें, औंटने पर छानकर दूसरे पात्र में रख लें। इस पात्र को जरासा गर्म रखें। 5-10 मिनट के अन्दर से एक-एक चम्मच रोगी को पिलाने से सूखी कै तुरन्त अच्छी हो जाएगी। वमन में भी फायदा होता है। स्मरण रहे कि रोगी को दिया जाने वाला यह जल निरन्तर गर्म ही रहे, ठंडा न होने पावे। यह परीक्षित है।

• इलायची, लौंग, नागकेशर, बेर की गिरी, धान का लावा (खोई) फुलप्रियंग, कपूर, सफेद चन्दन और पीपल इन सब दवाओं का समभाग लेकर चूर्ण करें। तीन ग्राम की मात्रा में समभाग मिश्री और शहद मिलाकर चाटे। इसका नाम एलादि चूर्ण है। यह वमन की अच्छी दवा है।

• सौंफ, पुदीना और इलायची-तीन चीजें 12 ग्राम लेकर काढ़ा बना लें। 29 ग्राम मिश्री डालकर पीने से वमन में लाभ होता है।

• छोटी इलायची 10, मुनक्का 10, कालीमिर्च 15, लौंग 10, सेंधा नमक 3 ग्राम, अदरख, मिश्री और भुना हुआ जीरा 12 ग्राम इन सब वस्तुओं को महीन कूट करके 240 ग्राम सौंफ या पुदीना के अर्क में मिलाकर रख दें। कुछ समय के बाद सफेद कपड़े से छानकर बोतल में भर दें। वमन होने पर इस पानी को 12 ग्राम रोगी को पिलाने से कै फौरन बन्द हो जाती है।

• बर्फ के टुकड़ों को मुँह में रखकर चूसने से भी वमन बन्द होता है।

• सूखा वमन करने वाले रोगी को भरपेट पानी पिला दें। इससे वमन बन्द हो जाएगा, क्योंकि वमन में पाकस्थली संकुचित होती रहती है। पानी पीने से पेट पूर्ण भरता है और उससे पाक स्थली संकुचित नहीं होती इसी कारण वमन बंद होता है। इस क्रिया से चमत्कारिक फल नजर आता है।

• रसादि बटी (ज्वराधिकार) पित्तजन्य वमन में लाभ करती है।

• कपूर कचरी का महीन चूर्ण करवा कर चन्दनादि अर्क से बटी बनाकर देना भी लाभदायक है।

शटीपानक

शटी या कपूरकचरी का चूर्ण 120 ग्राम लेकर 8 गुने जल में मन्द अग्नि पर पकावें। जब 240 ग्राम शेष रह जाय तो उसे छान लें। छने हुए क्वाथ में 1 किलो चीनी डाल कर शर्बत बना लें। इस शर्बत को वमन वाले रोगी को 3 ग्राम से 6 ग्राम तक 2-2 घण्टे के अन्तर से देने से सब प्रकार की वमन दूर हो जाती है। लक्षणोपशम के लिए यह उत्तम योग है। वमन जिस कारण से हुई हो उसका फिर विधिवत उपचार करना चाहिए।

पथ्यापथ्य

जब तक रोगी को वमन होता है तब तक उसे ठंडे पानी के सिवा कुछ न देना चाहिए। एक गिलास पानी में 60 ग्राम चीनी और नींबू का रस मिलाकर पीना उत्तम है। यदि किसी खास रोग के कारण कै होती हो, तो उसी रोग का पथ्यापथ्य सेवन करना उचित है। पाकस्थली को ठीक रखने के लिए यह आवश्यक है कि भोजन में पेय पदार्थ ही हों। रोटी, दाल, भात, पूडी, कचौड़ी, मिठाई आदि चबाने योग्य वस्तु लाभदायक नहीं है। दूध, साबूदाना, लाही, दलिया, खिचड़ी आदि वस्तू लाभदायक है।

क्रमशः

वर्षा ऋतुचर्या

Sakshi M. Bihade
II nd BAMS
BMAC & RH, Butibori

Dr. Vishakha V. Nakshane
Guide, Assi. Prof. (R.s. & B.K.)
BMAC & RH, Butibori

चारों तरफ फैली हरियाली, पक्षियों की चहचहाहट, इंद्रधनुष, हल्की हल्की हवाएँ और खुबसुरत बरसात के मौसम में पडनेवाली ठंडी फुहारें ऐसी यह सुंदर वर्षा ऋतु। इस ऋतु में मोर, मेंढक की दहाड से आकाश भर जाता है।

लेकिन इस सुंदर वर्षा ऋतु में मानवी शरीर में कुछ विकार उत्पन्न हो जाते है, जैसे मंदाग्नि। इस ऋतु के दौरान मनुष्य की शारीरिक शक्ति कम हो जाती है। और शरीर में वात बढ जाने के कारन जढराग्नि याने पाचनशक्ति भी कम हो जाती है।

ऋतु माह –

मराठी – श्रावण, भाद्रपद

इंग्रजी – जुलाई माह के अंतिम दो सप्ताह, अगस्त और सितंबर माह के पहिले दो सप्ताह।

आहार

बरसात के मौसम में कमजोरी रहती है और साथ में अग्निमांद्य भी होता है। इसलिए शुरू के समय में हल्का आहार लेना चाहिए जिसे पचाना शरीर के लिए मुश्किल न हो। आहार में पुराने अनाज का उपयोग करें। जठराग्नि को बढ़ाने के लिए धान की लाही, दूध, चाव, रोटी, मूंग की दाल का सेवन करें।

जिस दिन बादल ज्यादा है, उस दिन ज्यादा खट्टे, नमकिन, स्निग्ध और शुष्क पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

इस मौसम में हल्का, सात्विक और मधमिश्रित भोजन करना चाहिए।

अपथ्य –

• सत्तु के आटे से बनी लापसी का सेवन नहीं करना चाहिए।

• दही अभिष्यंदि होने के कारण इस ऋतु में सेवन नहीं करना चाहिए।

• पत्तेदार सब्जियों का सेवन न करें।

• नदी का पानी ना पिएं।

पथ्य –

• ताक, घी का सेवन करना चाहिए

• भेंडी, पडवल, लौकी, तुरई आदि सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

• लहसून एक अच्छा वातनाशक और ज्वरनाशक होने के कारन इसका सेवन करना चाहिए।

• हिंग, सुंठ, काली मिर्च, जिरा, अद्रक, निंबु, पुदिना, आदि का सेवन करना चाहिए क्योंकि ये जठराग्नि को प्रज्वलित करते है।

• आहार में थोडी मात्रा में शहद मिलाए।

विहार

शरीर को कपडे से रगड़कर सुगंधित और औषधिय चूर्ण लगाकर उबटन करना चाहिए और फिर गर्म पानी से नहाना चाहिए।

नमी रहित कमरे में रहना चाहिए।

रात को जागना और दोपहर को सोना ऐसा नही करना चाहिए।

आयुर्वेद की दृष्टि से देखा जाए तो शरीर शुद्धी के लिए वमन, विरेचन करना चाहिए।

जलपान

इस ऋतु में वर्षा जल (महिन्द्रा जल) को गरम करने थंडा करने के बाद पिना चाहिए।

कुपजल, सरोवर के जल का सेवन करे।

इस ऋतु में अग्निमांद्य होने के कारन गरम करके थंडा किया हुअ जल ही पिना उचित होता है।

अनुपान

पंचकोल युक्त मस्तु (पिपली, पिंपलमूळ, चन्य, चित्रक, सुंठी)

मध मिश्रित मोह का मद्य

घृत, ताक, आदि का सेवन करना चाहिए।

रसायन

हरितकी के साथ सैधव का सेवन करना चाहिए।

निषेध

नदी का पानी, तंथ, दिन में सोना, अत्याधिक तरलभोजन, व्यायाम, गिली जगह पर रहना, पूर्व दिशा की हवा इत्यादी का सेवन नही करना चाहिए।

पैदल चलनेसे बचे।

इस प्रकार यदि आप उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते है तो आपको बिमारी होने की संभावना कम हो जाती है।

◆☯◆

रक्त धातु

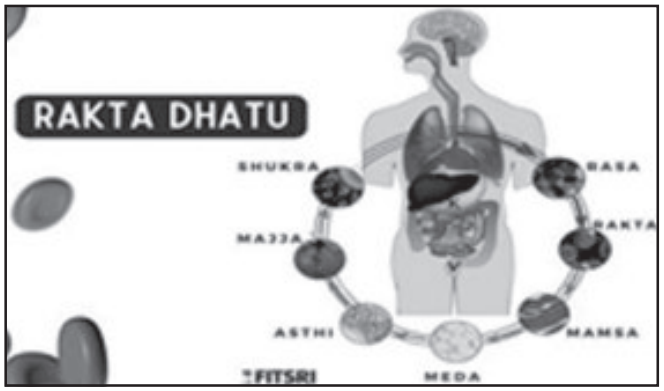
*** Vd. Ashwini Kailash Lothe**
P. G. Scholar
Government Ayurved College, Nagpur

रक्तं जीवम् ईति स्थिति ।

आयुर्वेद में ऐसा कहा जाता है, कि जो धारण करता है वह धातु है। (शरीर धारक वस्तुनि।) सभी धातुएं शरीर बनाती है और शरीर को एक साथ रखती है।

रसाद्रक्तं ततो मांसं मांसान्मेदस्ततोऽस्थि च ।
अस्थ्नो मज्जा ततः शुक्रं शुक्राद्गर्भः प्रसादजः।।

च. चि 15/1677



सप्त धातुओं में रक्त दूसरे स्थान पर है

शुध्द रक्त लक्षण

तपनीयेन्द्रगोपाभं पद्मालक्तकसन्निभम्
गुञ्जाफलसवर्णं च विशुद्धं विद्धि शोणितम्।।

च. सू 24/22

शुद्ध रक्त तप्त सोना, इंद्रगोप किडे जैसा, कांती युक्त लाल कमल के भाँति, गुंजाफल समान होता है। विशुध्द रक्त प्राण को बल, वर्ण, आरोग्य, दीर्घायु संपन्न करता है । सर्व जीवों का प्राण रक्त के साथ ही संचार करता है। रक्त धातु में प्राथमिक तत्त्व अग्नि है। इसका लाल रंग पित्त की उपस्थिती में कारण है। यह पूरे शरीर में ऑक्सिजन और पोषक तत्वों का परिवहन करके मानव जीवन को सुरक्षित रखता है।

लेकिन आजकल की जो जीवनशैली हम जी रहे है, उन कारणों के वज़ह से रक्त दूषित हो जाता है।

रक्तदूष्टि हेतु

1.अत्याधिक आम्ल भोजन, अति लावण युक्त भोजन
2. Alcohol, tobacco consumption
3. Fast food, Chinese food
4.दही, हरित शाक, Vinegar, उडीद दाल
5.दिवास्वप्न, suppression of natural urges
6.Stress, क्रोध, अत्याधिक धूप में काम करना।

रक्त क्षय लक्षण

रक्तेऽम्ल शिशिर प्रीतिः शिराशैथिल्यरूक्षताः ।

अ.ह.सु.11/17

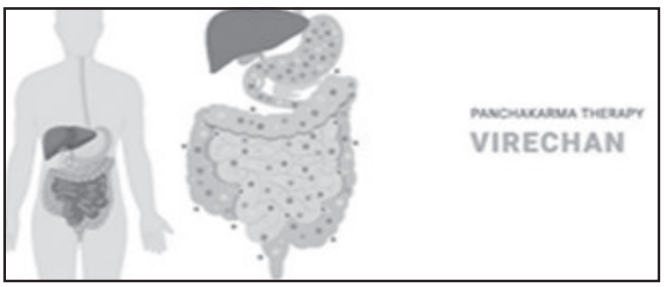
रक्त वृद्धि लक्षण

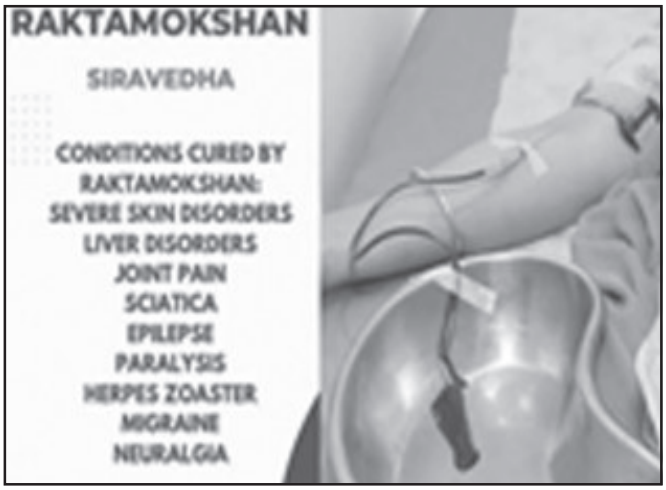
रक्तं विसर्पप्लीहविद्रधीन् ।
कुष्ठवातास्त्रपित्तास्त्रगुल्पोपकुश कामलाः ।।
व्यंगाग्निनाशसम्मोहरकतत्वङ्नेत्र मुत्रताः ।।

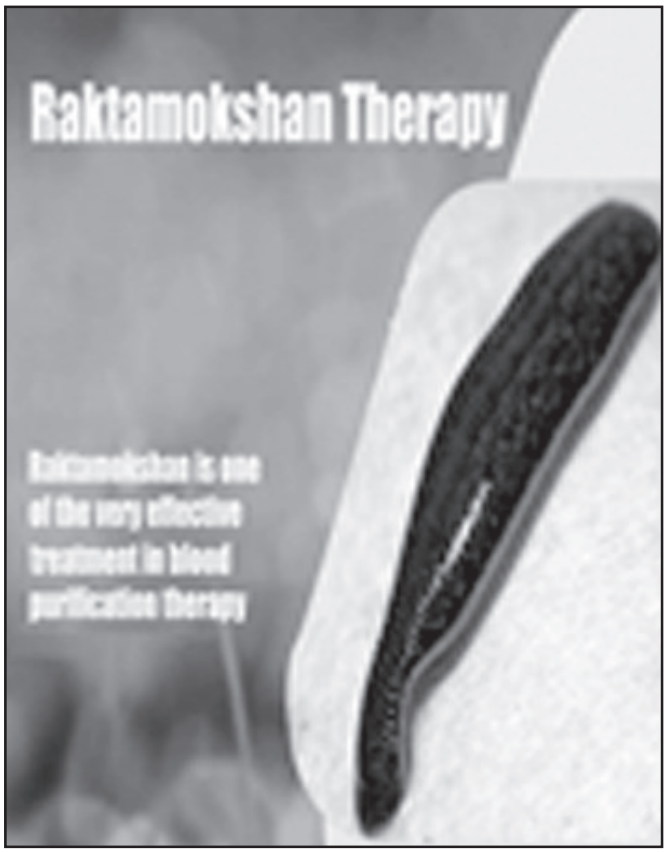
अ.ह.सु. 11/9

रक्तदूष्टिजन्य व्याधि

1.त्वचारोग
2.रक्त पित्त
3.नागिन
4.वातरक्त
5.नाक, कान, मुख, मूत्रमार्ग, गुदमार्ग, योनीमार्ग आधी बाह्यइन्द्रियों में से रक्त प्रवृत्ती.







दूषित रक्त चिकित्सा

1.रक्तमोक्षण

2.जलौकाचरण

3.विरेचन

4.रक्त प्रसादक

5.सरीवा, मंजिष्ठा, पद्मक, अजाक्षिर, गुडुचि, अनार, काले मनुका आदि द्रव्यो का सेवन करें।

रक्त का समावेश दश प्राणायतन में है।

स्वस्थपूर्वक जीवन जीने के लिए रक्त धातु को ठीक रखे, ताकि उत्तरोत्तर धातु निर्मित ठीक तरह से हो, जाठराग्नि का ध्यान रखे, विरुद्ध भोजन सेवन ना करे।

◆☯◆

पाचन और अपच–सेहत का आधार

* **डॉ. अंकुर दीक्षित**
बी. ए. एम. एस.
अवि क्लिनिक
झाँसी उत्तर प्रदेश

Modern era में लोगो का lifestyle बेहद खराब हो चुका है जिसका प्रभाव सीधे उनकी सेहत पर पड़ता है। जाने अनजाने में हम कुछ ऐसा कर बैठते हैं, जिसे हम जिंदगी भर पछताते हैं। फिर चाहे वे हमारा गंदा खाने–पीने के वजह से हो, या समय से ना सोने–उठने की वजह से।

सभी विकारों के अलावा, उनमें से सबसे ज्यादा आम है अपच (indigestion)। अपच, जिसे बदहजमी भी कहते हैं, पेट में भारीपन, जलन, या दर्द की स्थिति है। यह भोजन को ठीक से न पचाने के कारण होता है और इसके लक्षणों में गैस, उबकाई, और डकार शामिल हो सकते हैं। आज कल लोगो का 10–11 बजे डिनर करना आम बात हो गई है। लोग भूल गए हैं कि खाने के बाद चलना भी बहुत जरूरी है। यहीं खाना ढंग से ना पचने के कारण शरीर में मोटापे के साथ–साथ कई बिमारियों को दावत दे बैठता है। बदहजमी से शरीर में होने वाले नुकसान भी हो सकते हैं, जिनसे कुछ नीचे दिए गए हैं।

अपच के नुकसान

1. पेट में दर्द और असहजता (discomfort)
2. गैस, उबकाई और डकार की समस्या
3. भूख न लगना और खाना न पचना
4. लंबे समय तक रहने पर पेट के अल्सर या अन्य गंभीर समस्याएं हो सकती हैं।

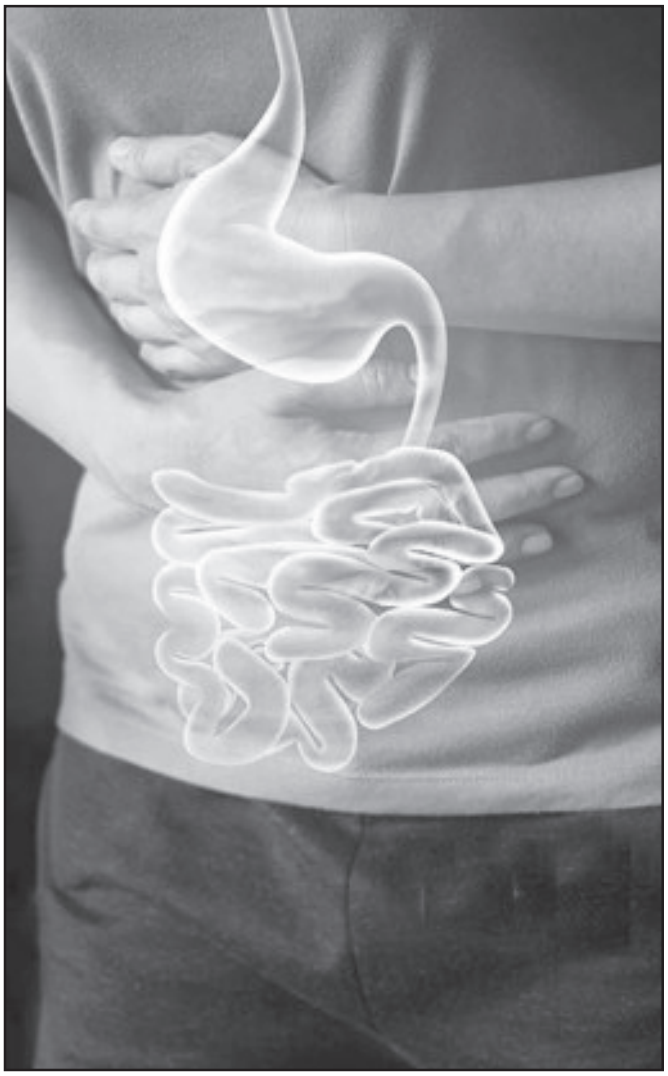
अब सवाल ये खड़ा होता है कि indigestion से कैसे बचाया जा सकता है। समय से खाना और अपनी जीवनशैली में जितना हो सके चलना या मूवमेंट जोड़ना आपको अपच से बचने में मदद कर सकता है।

अपच से बचने के उपाय

संतुलित आहार लें – ताजे फल, सब्जियां और फाइबर युक्त भोजन खाएं।

अधिक पानी पिएं –दिनभर में पर्याप्त मात्रा में पानी पिएं।

धूम्रपान और शराब से बचें – ये अपच को बढ़ा सकते हैं।



भोजन धीरे–धीरे खाएं– भोजन को अच्छी तरह से चबाकर खाएं।

भारी भोजन से बचें – तला–भुना और मसालेदार भोजन कम करें।

तनाव कम करें –योग और ध्यान से तनाव को नियंत्रित करें।

यदि आप ऊपर से यहां तक पढ़ते आ रहे हैं, तो आपको ये

तो पता लग गया होगा कि indigestion कुछ नही केवल एक lifestyle disorder hai, जिसे बहुत कम प्रयास से ही पाचन (digestion) में बदला जा सकता है।

यदि आराम नही आता, तो आप आयुर्वेद द्वार दी गई कुछ दवाएं हैं, उनका उपयोग करके देख सकते हैं।

आम्लपित्तांतक योग : Gatritis और indigestion के इलाज के लिए इसका अधिक व्यापक रूप से उपयोग किया जाता है। Acidity, haeartburn, nausea, पेट दर्द ठीक करने में सहायता करता है।

Liverex & Syrup/Tab - यह भूख बढ़ाने वाले उत्पाद के रूप में काम करता है।

पंचासव - पंचासव सामान्य कमजोरी और थकान को कम करने और सर्वोत्तम स्वास्थ्य सुनिश्चित करने के लिए सावधानीपूर्वक डिज़ाइन किया गया है। यह उल्लेखनीय अमृत पाचन को बढ़ाने, भूख को बहाल करने और पुरानी दुर्बल स्थितियों के साथ-साथ एनीमिया से निपटने में एक विश्वसनीय साथी के रूप में कार्य करता है।

चित्रकादि बटी - चित्रकादि बटी चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम और भूख में कमी को प्रबंधित करने में सहायक है।

◆☯◆

मूळव्याध (अर्श)

*** डॉ. कीर्ती नारायण चंद्रवंशी**
द्वितीय बीएएमएस, बीएमए,
बुटीबोरी

****डॉ. विशाखा वी. नक्षिणे**
गाईड, असिस्टंट प्रोफेसर,
रसशास्त्र आणि भैषज्य कल्पना विभाग
बीएमएसी ॲण्ड आरएच, बुटीबोरी

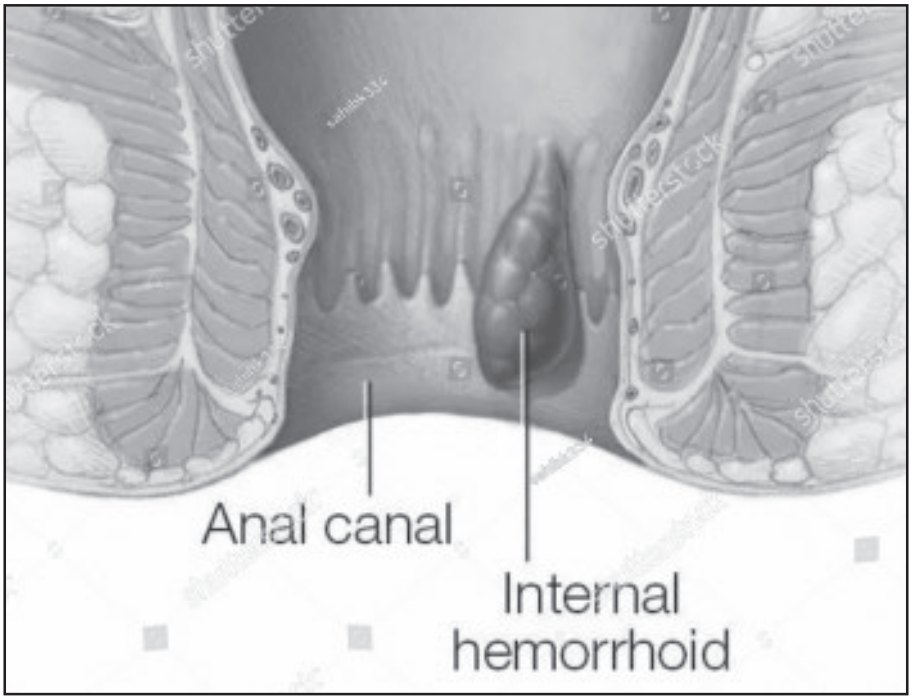
अरिवत् प्राणान ऋणाति हिनस्तीत्यर्ण।

अरिवत् याने शत्रू की तरह प्राण का नाश करनेवाला... इसी कारन इसे अर्श कहा जाता है।

अर्थ इस व्याधी में गुदा प्रदेश में मांसांकुर निर्माण होता है।

कारण

- अतिवेगवान वाहन से प्रवास करना
- कठिण आसन पर बैठना
- गुदास्थानपर अतिशीत जल का स्पर्श होना
- वायु, मल मूत्र आदि वेग धारण करना
- महिलाओं में गर्भपात, गर्भस्त्राव, गर्भप्रपीडन आदि कारणों से अर्श हो सकता है।
- तिखा, तला हुआ या अति मसालेदार पदार्थ का ज्यादा मात्रा में सेवन करना।



प्रकार और लक्षण

वातज अर्श

- इस प्रकार में गुदास्थान पर जो अंकुर निर्माण होता है वह काले वर्ण का, कठिण, रुक्ष, खर और सूक्ष्म होता है।
- इसका आकार अलग अलग तरीके का होता है। जैसे खजूर, बेल या कपास की फल की तरह।
- सर, कंबर और जंघा इस जगह पर वेदना महसूस होती है।
- मलप्रवृत्ती याने शौच के समय बहुत अधिक जोर देना पडता है।
- रुग्ण की त्वचा, नाखून, नेत्र, मुख तथा मल वृत्त वर्णके दिखने लगते है।

पित्तज अर्श

- पित्तज अर्श में का मांसाकूर लाल, पिला या कृष्ण वर्णीय दिखाई देता है।
- इसमें से स्त्राव बहार निकलता है।
- अर्श यह दुर्गंधीयुक्त, कोमल और संख्या में कम होते है।
- पुरे शरीर में जो लक्षण दिखाई देते है, उसमें बुखार, पसीना आना, चक्कर आना, खाने की इच्छा न होना आदि लक्षण दिखाई देते है।
- इन प्रकारकी रुग्णों का मल पित, रक्तवर्ण का, उष्ण और आमयुक्त होता है।
- रोगी की त्वचा, मुख, नेत्र हरित वर्ण दिखाई देते है।

कफज अर्श

- इस अर्श की उत्पत्ति बड़ी होती है।
- अर्श मोटा, सफेद रंग का और गोलाकार दिखता है।
- उस जगहपर स्पर्श करनेसे मरिज को अच्छा लगता है।
- संपूर्ण शरीर पर दिखाई देने वाले लक्षण को देखा जाए

तो दमा, खाँसी, लाळ निकलना, सर्दी, पेशाब करते समय दर्द होना, सर भारी लगना, शीतज्वर, अग्निमांद्य आदि लक्षण दिखाई देते है।

- इसमें से ज्यादा खून निकलता है।
- खतार्श
- ऐसी स्थिती में मलावष्टंभ याने की मल प्रवृत्ती न होना यह प्रमुख लक्षण दिखाई देते है।
- अर्श में से ज्यादा मात्रा में खून बहने लगता है।

चिकित्सा

अभ्यंग

- वातानुलोमन करने वाली दवाईयाँ
- घृतपान और तक्रवान
- रक्तसंग्राहक दवाईयाँ इस तरह की सामान्य चिकित्सा अर्श में करनी चाहिए।
- अगर अर्श में वातपित्ताधिक्य होता है तो स्नेहन, स्वेदन, निरूह, अनुवासन आदि चिकित्सा की जाती है।
- पित्ताधिक्य के लिए मृदु विरेचन किया जाता है।
- कफाधिक्य हुआ तो स्नेहन, स्वेदन, वमन और शुंठी, कुलत्थ जैसे द्रव्यों का उपयोग किया जाता है।
- दवाईयाँ, क्षार, अग्नि, शस्त्र इस चार प्रकार से अर्श की चिकित्सा की जानी चाहिए।

नया अर्श हो तो औषधी चिकित्सा

अर्श अगर स्पर्श में मृदु और अभ्यंतर हो तो क्षार चिकित्सा।

स्पर्श में श्वर, आकारसे चपटा और कठिण अर्श हो तो अग्नि चिकित्सा

अधिक रक्तस्त्राव होता हो तो शस्त्र चिकित्सा करनी चाहिए।

औषधी चिकित्सा

छाछ (तक्र) यह हर तरह के अर्श में उत्तम होता है।

व्याधी और रुग्ण के बलाबल पर विचार करके 7, 15 या 30 दिन रुग्ण को पीने के लिए देना चाहिए। धीरे धीरे दूसरा आहार कम करके छाछ पिलाना ही अच्छा होता है।

कल्प

- रक्तार्शा में नागकेशर या समशर्कर चूर्ण
- मलावष्टंभ को रोकने के लिए अभयारिष्ट
- शुष्क अर्श में भल्लातक पर्पटी, भल्लातकासव, कांकायन वटी, भल्लातक, हरितकी आदि औषधी देनी चाहिए।
- सुरण भी अर्शपर एक उत्तम औषधी है।
- अर्शशामक लेप, अवगाह, स्वेदन व गुदाभाग में धूपन इसका भी प्रयोग किया जाता है।

पथ्यापथ्य

- अर्श में चावल, यव, गोघृत, सुरण, पटोल, आमलकी, छाछ, लोणी, बकरी का दूध यह पत्थ्यकर है।
- आग उत्पन्न करने वाले, तले हुए, बहुत समय भिगोकर रखे हुए पदार्थ व्यर्ज्य करने चाहिए।
- कठिण आसन पर बैठना और ज्यादा प्रवास करना व्यर्ज्य करना चाहिए।

अर्श (In Motclen)

अर्शकोही Diles या Haemorrhoids कहा जाता है।

गुदास्थित रक्तनलिकापर (Veins) सूजन आना याने अर्श है।

कारण

प्रतिहारिणी महासिरा (Portal Veins) में अवरोध उत्पन्न होना।

मलावष्टंभ (Habityal Constipation)

एकही जगह पर अधिक समय बैठे रहना।

◆☯◆

बारिश के मौसम में कैसे रखें अपने बालों का ख्याल?

डॉ. ए. के. मिश्रा
बी. ए. एम. एस.
स्मार्ट हेल्थ सेण्टर
खंदारी, आगरा

प्रस्तावना

बाल हमारे सौंदर्य और पहचान का एक महत्वपूर्ण हिस्सा होते हैं। वे न केवल हमारी उपस्थिति को निखारते हैं बल्कि आत्मविश्वास भी बढ़ाते हैं। स्वस्थ और मजबूत बाल हमारे अच्छे स्वास्थ्य और पोषण का प्रतीक होते हैं। इस लेख में, हम बारिश के मौसम में बालों की देखभाल के उपायों पर चर्चा करेंगे। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से बालों की देखभाल के महत्वपूर्ण तत्वों को समझेंगे और जानेंगे कि कैसे हम बारिश के मौसम में अपने बालों को स्वस्थ और सुंदर रख सकते हैं।

बालों की बनावट और मूलभूत तत्व

बालों की बनावट और उनकी संरचना में कई तत्व शामिल होते हैं। बाल केराटिन नामक प्रोटीन से बने होते हैं, जिसमें कई प्रकार के एमिनो एसिड और पोषक तत्व शामिल होते हैं। बालों की बनावट मुख्यत: तीन प्रकार की होती है।

स्ट्रेट (सीधे) बाल - ये बाल सामान्यत: चिकने और चमकदार होते हैं। इनमें तेल का वितरण समान रूप से होता है, जिससे ये बाल कम उलझते हैं।

वेवी (लहराते) बाल -ये बाल हल्की लहरों वाले होते हैं और इनमें फ्रिजीनेस की समस्या हो सकती है।

कर्ली (घुंघराले) बाल - ये बाल सामान्यत: घने और सूखे होते हैं। इनमें तेल का वितरण असमान रूप से होता है, जिससे ये बाल ज्यादा उलझते हैं।

शरीर की प्रकृति के अनुसार बालों की बनावट

आयुर्वेद के अनुसार, बालों की बनावट और उनके स्वास्थ्य पर हमारे शरीर की प्रकृति (दोष) का गहरा प्रभाव पड़ता है। आयुर्वेद में त्रिदोष (वात, पित्त, कफ) के आधार पर शरीर की प्रकृति को समझा जाता है।

वात प्रकृति - वात प्रकृति वाले लोगों के बाल सामान्यत: सूखे, पतले और टूटने वाले होते हैं। इनमें रूसी (डैंड्रफ) की समस्या अधिक होती है।

पित्त प्रकृति -पित्त प्रकृति वाले लोगों के बाल सामान्यत: तेलीय और पतले होते हैं। इनमें बाल झड़ने और समय से पहले सफेद होने की समस्या अधिक होती है।

कफ प्रकृति -कफ प्रकृति वाले लोगों के बाल सामान्यत: घने, भारी और चमकदार होते हैं। इनमें बालों में चिपचिपाहट और डैंड्रफ की समस्या अधिक होती है।

प्रकृति अनुसार आहार और विहार

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर की प्रकृति के अनुसार आहार और विहार का पालन करना बालों को स्वस्थ और मजबूत रखने में सहायक होता है।

वात प्रकृति के लिए

आहार – गर्म, तैलीय और पौष्टिक खाद्य पदार्थ, जैसे घी, ताजे फल, सब्जियां, अनाज और दालें।

विहार– नियमित तैल मालिश, योग और ध्यान।

पित्त प्रकृति के लिए

आहार – ठंडे, ताजे और कसैले खाद्य पदार्थ, जैसे दही, छाछ, सलाद, खीरा और ताजे फल।

विहार – शीतल तैल मालिश, प्राणायाम और शीतल पेय।

कफ प्रकृति के लिए

आहार – गर्म, हल्के और मसालेदार खाद्य पदार्थ, जैसे अदरक, लहसुन, काली मिर्च, हल्दी और दालचीनी।

विहार – नियमित व्यायाम, सूर्य नमस्कार और हल्का भोजन।

शारीरिक प्रकृति के अनुसार वर्षा ऋतु का बालों पर प्रभाव

वर्षा ऋतु में बढ़ी हुई नमी और बारिश के कारण बालों की स्थिति पर नकारात्मक प्रभाव पड़ सकता है। आयुर्वेद के अनुसार, वर्षा ऋतु में वात और कफ दोष का असंतुलन हो सकता है, जिससे बालों की समस्याएं बढ़ सकती हैं।

वात प्रकृति –नमी के कारण बाल और अधिक सूख सकते हैं और टूटने की संभावना बढ़ सकती है।

पित्त प्रकृति – वर्षा के मौसम में पित्त दोष के बढ़ने से बालों में तैलीयता और बाल झड़ने की समस्या हो सकती है।

कफ प्रकृति – नमी के कारण कफ दोष बढ़ सकता है, जिससे बालों में चिपचिपाहट और डैंड्रफ की समस्या बढ़ सकती है।

बालों के स्वास्थ्य को बनाए रखने के सामान्य उपाय

वर्षा ऋतु में बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रखने के लिए निम्नलिखित उपाय अपनाए जा सकते हैं।

बालों को सूखा रखें – बारिश में भीगने से बालों में फंगल संक्रमण और डैंड्रफ की समस्याएं बढ़ सकती हैं। इसलिए, बालों को सूखा रखने की कोशिश करें।

नियमित बाल धोएं – बारिश के मौसम में बालों को नियमित धोना आवश्यक है। इससे बालों में जमी गंदगी और चिपचिपाहट दूर होती है।

तैल मालिश करें – नियमित तैल मालिश से बालों को पोषण मिलता है और यह मुलायम और चमकदार रहते हैं।

हर्बल शैम्पू का उपयोग करें –हर्बल शैम्पू का उपयोग बालों की सफाई के लिए किया जा सकता है। यह बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाता है।

कंडीशनर का उपयोग करें –कंडीशनर का उपयोग बालों को मुलायम और चमकदार बनाने के लिए किया जा सकता है।

आहार का ध्यान रखें –बालों को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित, पौष्टिक और ताजे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

व्यायाम और ध्यान करें– नियमित व्यायाम और ध्यान से बालों का स्वास्थ्य बनाए रखने में मदद मिलती है।

प्रकृति अनुसार बालों की देखभाल के उपाय

वात प्रकृति के लिए

तैल मालिश – नारियल तेल या तिल का तेल उपयोग करें। इससे बालों को नमी मिलती है और सूखापन कम होता है।

हर्बल शैम्पू –रीठा और शिकाकाई से बने शैम्पू का उपयोग करें।

आहार – घी, ताजे फल, सब्जियां, अनाज और दालें सेवन करें।

पित्त प्रकृति के लिए

तैल मालिश– ब्राह्मी या आँवला तेल का उपयोग करें। इससे बालों की गर्मी कम होती है।

हर्बल शैम्पू– एलोवेरा और नीम से बने शैम्पू का उपयोग करें।

आहार– ठंडे, ताजे और कसैले खाद्य पदार्थ सेवन करें।

कफ प्रकृति के लिए

तैल मालिश – बादाम या सरसों का तेल उपयोग करें। इससे बालों में चिपचिपाहट कम होती है।

हर्बल शैम्पू – तुलसी और चंदन से बने शैम्पू का उपयोग करें।

आहार– गर्म, हल्के और मसालेदार खाद्य पदार्थ सेवन करें।

बालों की प्रमुख समस्याएं वर्षा ऋतु में

वर्षा ऋतु में बालों की समस्याएं बढ़ सकती हैं। इनमें से कुछ प्रमुख समस्याएं निम्नलिखित हैं।

डैंड्रफ – नमी के कारण सिर की त्वचा पर फंगल संक्रमण हो सकता है, जिससे डैंड्रफ की समस्या बढ़ सकती है।

बालों का झड़ना – बारिश के मौसम में बालों का झड़ना बढ़ सकता है, विशेषकर पित्त प्रकृति वालों के लिए।

चिपचिपाहट – कफ प्रकृति वालों के बालों में चिपचिपाहट

और तैलीयता बढ़ सकती है।

फंगल संक्रमण – बालों में नमी के कारण फंगल संक्रमण की समस्या हो सकती है।

इन समस्याओं का आयुर्वेदिक समाधान

आयुर्वेद में इन समस्याओं के लिए कई समाधान बताए गए हैं।

डैंड्रफ का समाधान

नीम का तेल – नीम के तेल की मालिश करें और इसे कुछ घंटों के लिए छोड़ दें। फिर हर्बल शैम्पू से धो लें।

एलोवेरा जेल– एलोवेरा जेल को सिर की त्वचा पर लगाएं और कुछ समय के बाद धो लें।

बालों के झड़ने का समाधान

भृंगराज तेल– भृंगराज तेल की मालिश करें और इसे रात भर छोड़ दें। सुबह हर्बल शैम्पू से धो लें।

आंवला पाउडर– आंवला पाउडर को पानी में मिलाकर पेस्ट बनाएं और इसे बालों पर लगाएं। कुछ समय बाद धो लें।

चिपचिपाहट का समाधान

मेथी का पेस्ट– मेथी के दानों को पानी में भिगोकर पेस्ट बनाएं और इसे बालों पर लगाएं। कुछ समय बाद धो लें।

तुलसी का रस– तुलसी के पत्तों का रस निकालकर बालों पर लगाएं और कुछ समय बाद धो लें।

फंगल संक्रमण का समाधान

दही और नींबू – दही में नींबू का रस मिलाकर सिर की त्वचा पर लगाएं और कुछ समय बाद धो लें।

टी ट्री ऑयल – टी ट्री ऑयल को नारियल तेल में मिलाकर मालिश करें और कुछ समय बाद धो लें।

निष्कर्ष

बारिश के मौसम में बालों की देखभाल अत्यंत महत्वपूर्ण होती है। बालों की समस्याएं जैसे डैंड्रफ, बाल झड़ना, चिपचिपाहट, और फंगल संक्रमण आम हो सकते हैं। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से बालों की देखभाल के उपाय और समाधान अपनाकर हम इन समस्याओं से बच सकते हैं। आयुर्वेदिक आहार, विहार, स्वच्छता, विषहरण और औषधियों का उपयोग करके हम बालों को स्वस्थ और मजबूत बनाए रख सकते हैं। इसलिए, आयुर्वेदिक विधियों और उत्पादों का नियमित उपयोग करें और अपने बालों को निरोगी और सुंदर बनाए रखें।

◆☯◆

सर्कैडियन रिदम और आयुर्वेदिक दिनचर्या के सिद्धांत

* **डॉ. भावना रावत द्विवेदी**
आयुर्वेदाचार्य (बी. ए. एम. एस.)
श्री कृष्णा आयुर्वेद क्लिनिक
सागर, मध्य प्रदेश

आयुर्वेदय के अनुसार, हमारे शरीर में एक आंतरिक घड़ी होती है जो दिन और रात के चक्र के साथ तालमेल रखती है। यह घड़ी हमारी ऊर्जा के स्तर को नियंत्रित करती है और यह स्पष्ट करती है कि दिन के किसी विशेष समय में कुछ कार्य सबसे फायदेमंद या इष्टतम हैं।

सर्कैडियन रिदम और आयुर्वेदिक दिनचर्या

सर्कैडियन रिदम का महत्व

सर्कैडियन रिदम हमारे शरीर की आंतरिक घड़ी है, जो 24 घंटे के चक्र में काम करती है। यह चक्र सोने और जागने के चक्र, हार्मोन की रिहाई, खाने के पैटर्न, पाचन, हमारे शरीर के तापमान और अन्य महत्वपूर्ण शारीरिक कार्यों को प्रभावित करता है। पृथ्वी पर सूर्य का घूर्णन इस चक्र को नियंत्रित करता है, और यह हमारे शरीर के तत्वों के गुणों और तीन दोषों (वात, पित्त, कफ) पर आधारित है।

आयुर्वेदिक घड़ी का महत्व

आयुर्वेद में, दिन और रात को तीन प्रमुख दोषों – वात, पित्त और कफ – के चक्र के रूप में विभाजित किया गया है।

कफ (सुबह 6 बजे – 10 बजे और शाम 6 बजे – रात 10 बजे)– कफ का समय भारी और धीमा होता है। सुबह के समय उठना (आदर्श रूप से सुबह 6 बजे से पहले) और कुछ हल्के व्यायाम करना, जैसे योग या प्राणायाम, हमारे शरीर को ऊर्जावान बनाने में मदद करता है। इसी तरह, शाम के समय हल्का भोजन और विश्राम करने का समय होता है।

पित्त (सुबह 10 बजे – दोपहर 2 बजे और रात 10 बजे – 2 बजे)– पित्त का समय गर्म और तीव्र होता है। यह वह समय होता है जब हमारा पाचन तंत्र सबसे अधिक सक्रिय होता है, इसलिए दोपहर का भोजन दिन का सबसे बड़ा भोजन होना चाहिए। रात में, इस समय के दौरान सोना बेहद जरूरी है क्योंकि यह शरीर के आंतरिक सफाई का समय होता है।

वात (दोपहर 2 बजे – शाम 6 बजे और सुबह 2 बजे – 6 बजे)– वात का समय हल्का और गतिशील होता है। यह समय रचनात्मकता और समस्या समाधान के लिए आदर्श होता है। सुबह के शुरुआती समय में, यह प्रार्थना, ध्यान और अन्य आध्यात्मिक अभ्यासों के लिए सबसे अच्छा समय होता है।

प्रकृति की लय से जुड़ाव

आयुर्वेद के अनुसार, प्रकृति की लय से जुड़े रहना शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। प्रकृति में सब कुछ एक लय में काम करता है और हम मनुष्य भी इस प्रकृति का हिस्सा हैं। जब हम इस लय के अनुसार चलते हैं, तो हमारा शरीर इष्टतम रूप से काम करता है।

आयुर्वेदिक घड़ी और जीवनशैली

सुबह 6 बजे – 10 बजे– कफ समय

इस समय उठकर हल्के व्यायाम या योग करना महत्वपूर्ण है। इससे शरीर में ऊर्जा का संचार होता है और दिन की शुरुआत अच्छी होती है। हल्का और मसालेदार नाश्ता लेना भी लाभकारी होता है।

सुबह 10 बजे – दोपहर 2 बजे– पित्त समय

यह समय हमारे पाचन तंत्र के लिए सबसे अच्छा होता है। इसलिए, इस समय में दोपहर का भोजन सबसे बड़ा और पौष्टिक होना चाहिए। इस समय में शारीरिक और मानसिक गतिविधियों के लिए सबसे अच्छा समय होता है।

दोपहर 2 बजे – शाम 6 बजे– वात समय

इस समय में मानसिक शांति और रचनात्मकता बढ़ती है। यह समय समस्याओं का समाधान करने और रचनात्मक गतिविधियों में शामिल होने के लिए आदर्श होता है।

शाम 6 बजे - रात 10 बजे - कफ समय

यह समय आराम करने और हल्का भोजन करने का होता है। इस समय शरीर को विश्राम की आवश्यकता होती है ताकि रात को अच्छी नींद आ सके।

रात 10 बजे - 2 बजे - पित्त समय

इस समय सोना बहुत महत्वपूर्ण है क्योंकि यह शरीर के आंतरिक सफाई का समय होता है। इस दौरान शरीर की गतिविधियाँ मुख्य रूप से आंतरिक सफाई और मरम्मत से संबंधित होती हैं।

2 पूर्वाह्न - 6 पूर्वाह्न- वात समय

यह समय प्रार्थना, ध्यान और आध्यात्मिक अभ्यासों के लिए आदर्श होता है। इस समय में मानसिक शांति और ग्रहणशीलता बढ़ती है।

सर्कैडियन रिदम और स्वास्थ्य

सर्कैडियन रिदम और प्रतिरक्षा प्रणाली

सर्कैडियन रिदम हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली के साथ घनिष्ठ रूप से जुड़ा हुआ है। यह साइटोकिन उत्पादन और प्रतिरक्षा कोशिकाओं की गतिविधि को नियंत्रित करता है, जिससे संक्रमण की संवेदनशीलता कम होती है और प्रतिरक्षा संबंधी विकारों का जोखिम कम होता है। सर्कैडियन रिदम को सही बनाए रखना इष्टतम प्रतिरक्षा कार्य के लिए महत्वपूर्ण है।

सर्कैडियन रिदम और चयापचय

सर्कैडियन रिदम हमारे चयापचय को भी प्रभावित करता है। यह नींद के पैटर्न, शरीर के तापमान, हार्मोन रिलीज, रक्तचाप और चयापचय को नियंत्रित करता है। जब हम प्रकृति की लय के अनुसार चलते हैं, तो हमारा चयापचय इष्टतम रूप से काम करता है और हमें स्वस्थ रखता है।

जीवनशैली और सर्कैडियन रिदम

आज के अत्यधिक प्रतिस्पर्धी समाज में, अक्सर हम अपने काम की मांगों के कारण शरीर की जरूरतों को नजरअंदाज कर देते हैं। नींद और खाने के पैटर्न में बदलाव सर्कैडियन रिदम को बाधित कर सकते हैं, जिससे चयापचय संबंधी समस्याएं हो सकती हैं। इसलिए, सर्कैडियन रिदम को बनाए रखना स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है।

आयुर्वेदिक दिनचर्या के सिद्धांत

चरक संहिता के अनुसार दिनचर्या

चरक संहिता, आयुर्वेद का एक प्रमुख ग्रंथ, दिनचर्या के सिद्धांतों पर विस्तृत जानकारी प्रदान करता है। इसमें दिन की शुरुआत से लेकर रात तक की दिनचर्या को विस्तार से समझाया गया है।

प्रात:कालीन दिनचर्या

सुबह जल्दी उठना, शौच आदि से निवृत्त होना, दांत साफ करना, जीभ साफ करना, आँखों की देखभाल करना, तेल मालिश करना, स्नान करना और प्राणायाम करना प्रात:कालीन दिनचर्या के महत्वपूर्ण हिस्से हैं। इससे शरीर को ऊर्जा मिलती है और दिन की शुरुआत अच्छी होती है।

मध्यान्ह दिनचर्या

मध्यान्ह के समय हल्का और पौष्टिक भोजन करना, व्यायाम करना और काम में संलग्न रहना चाहिए। यह समय शरीर के पाचन तंत्र के लिए महत्वपूर्ण होता है और इस समय का सही उपयोग स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होता है।

सायंकालीन दिनचर्या

सायंकाल में हल्का भोजन करना, आराम करना और मानसिक शांति के लिए ध्यान करना चाहिए। इससे शरीर और मन दोनों को विश्राम मिलता है और रात को अच्छी नींद आती है।

रात्रि दिनचर्या

रात को जल्दी सोना और अच्छी नींद लेना बहुत महत्वपूर्ण है। यह शरीर की आंतरिक सफाई और मरम्मत के लिए आवश्यक है।

निष्कर्ष

सर्कैडियन रिदम और आयुर्वेदिक दिनचर्या का पालन स्वास्थ्य के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। यह न केवल हमारे शारीरिक स्वास्थ्य को सुधारता है बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी सुदृढ़ करता है। प्रकृति की लय से जुड़े रहकर हम अपने शरीर को इष्टतम रूप से काम करने में मदद कर सकते हैं।

चरक संहिता में वर्णित आयुर्वेदिक दिनचर्या के सिद्धांत हमें एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने की दिशा में मार्गदर्शन करते हैं। आज के प्रतिस्पर्धी समाज में, जहां हमारी जीवनशैली अक्सर सर्कैडियन रिदम को बाधित कर देती है, आयुर्वेदिक दिनचर्या का पालन करना और प्रकृति की लय के साथ तालमेल बनाए रखना अत्यंत महत्वपूर्ण है। इससे न केवल हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है, बल्कि हम विभिन्न बीमारियों से भी सुरक्षित रहते हैं

◆☯◆

दस्त (Diarrhoea) और बचाव के उपाय

* **डॉ. दीपेश उपाध्याय**
बी. ए. एम. एस.
पंडित कालीचरण वैद्य मेमोरियल
करम योगी
कमला नगर, आगरा

परिचय

दस्त (Diarrhoea) एक सामान्य लेकिन गंभीर स्थिति है जिसमें व्यक्ति को बार-बार ढीले मल त्याग होते हैं। यह स्थिति कई कारणों से हो सकती है, जैसे कि वायरल, बैक्टीरियल, या परजीवी संक्रमण, दूषित भोजन या पानी और पाचन तंत्र के विकार। यदि इस पर ध्यान न दिया जाए, तो यह निर्जलीकरण (dehydration) का कारण बन सकता है, जो विशेष रूप से बच्चों और बुजुर्गों के लिए खतरनाक हो सकता है। इस लेख में हम दस्त के कारणों, लक्षणों और बचाव के उपायों पर विस्तृत चर्चा करेंगे।

दस्त के कारण

दस्त के कई कारण हो सकते हैं।

संक्रमण

वायरल- रोटावायरस, नोरोवायरस, आदि।

बैक्टीरियल- ई. कोली, सालमोनेला, शिगेला, आदि।

परजीवी -जिआर्डिया, एंटामीबा हिस्टोलिटिका, आदि।

दूषित भोजन और पानी

दूषित भोजन या पानी का सेवन करना दस्त का एक प्रमुख कारण है।

खाद्य विषाक्तता भी दस्त का कारण बन सकती है।

पाचन तंत्र के विकार

इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम (IBS)

सूजन आंत्र रोग (IBD)

सीलिएक रोग

दवाइयाँ

एंटीबायोटिक्स, कैंसर की दवाइयाँ, और अन्य दवाइयों के साइड इफेक्ट से दस्त हो सकता है।

दस्त के लक्षण

- दस्त के सामान्य लक्षणों में शामिल हैं।
- बार-बार ढीले और पानी जैसे मल त्याग
- पेट में ऐंठन और दर्द
- मतली और उल्टी

• बुखार

• निर्जलीकरण (dehydration) के लक्षण जैसे प्यास, शुष्क मुँह, कम पेशाब और थकान।

स्वच्छता का ध्यान

दस्त से बचाव के लिए सबसे पहला और सबसे जरूरी कदम है व्यक्ति और अपने आस-पास की सफाई का ध्यान रखना। स्वच्छता से संक्रमण की संभावना कम हो जाती है।

हाथ धोना

शौचालय का उपयोग करने के बाद

खाना बनाने या खाने से पहले

किसी बीमार व्यक्ति के संपर्क में आने के बाद साबुन और पानी से हाथ धोना चाहिए।

स्वच्छता के अन्य उपाय

स्वच्छता के अन्य उपायों में रोजमर्रा की वस्तुओं को स्वच्छ रखना और व्यक्तिगत स्वच्छता का पालन करना शामिल है।

स्वच्छ पानी का उपयोग

दूषित पानी दस्त का एक मुख्य कारण होता है। हमेशा स्वच्छ और फिल्टर किया हुआ पानी पीना चाहिए।

पानी को उबालना

यदि पानी की शुद्धि पर संदेह हो, तो उसे उबालना सबसे सुरक्षित तरीका है।

वॉटर प्यूरीफायर का उपयोग

वॉटर प्यूरीफायर का उपयोग करना भी एक उचित उपाय है।

बोतल का पानी

बोतल का पानी भी एक विकल्प हो सकता है जब आप सफर पर हों या ऐसे स्थान पर हों जहां पानी की शुद्धता की गारंटी नहीं है।

स्वच्छ भोजन

स्वच्छ और सही तरीके से पका हुआ भोजन करना चाहिए।

कच्चा भोजन धोना

सलाद, फल और सब्जियों को अच्छी तरह से धोना चाहिए।

क्रॉस-कंटैमिनेशन से बचाव

कच्चा और पकाया हुआ भोजन अलग-अलग रखा जाना चाहिए।

खाना बनाने वालों की स्वच्छता

जो व्यक्ति खाना बनाता है, उसे भी स्वच्छता का पूरा ध्यान रखना चाहिए।

टीकाकरण

कुछ वायरस और बैक्टीरिया जो दस्त का कारण बनते हैं, उनके खिलाफ टीके उपलब्ध हैं।

रोटावायरस वैक्सीन

रोटावायरस वैक्सीन, विशेष तौर पर, छोटे बच्चों में दस्त के प्रमुख कारण से बचाव करता है।

अन्य वैक्सीन्स

हेपेटाइटिस ए और टायफाइड के खिलाफ भी टीके उपलब्ध हैं, जो दस्त के जोखिम को कम कर सकते हैं।

ओरल रीहाइड्रेशन सॉल्यूशन (ORS)

यदि दस्त हो भी जाए, तो निर्जलीकरण से बचाव करना आवश्यक है। इसके लिए सबसे आसान और उपयुक्त उपाय है ORS का उपयोग।

ORS का महत्व

ORS पानी, ग्लूकोज और नमक का मिश्रण होता है जो निर्जलीकरण से बचाता है।

ORS का उपयोग

ORS पाउच मेडिकल स्टोर्स पर आसानी से उपलब्ध होते हैं और घर पर भी बनाए जा सकते हैं।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

आयुर्वेद में दस्त के इलाज के लिए कई प्राकृतिक और सुरक्षित उपाय बताए गए हैं।

आहार

हल्का और सुपाच्य आहार लें, जैसे कि खिचड़ी, मूंग दाल, और फलों का रस।

औषधियाँ

आयुर्वेदिक औषधियाँ जैसे बिल्व, सौंफ, जीरा और पुदीना का उपयोग किया जा सकता है।

अन्य उपाय

शुद्ध पानी, नीम का पत्ता और हर्बल चाय का सेवन भी दस्त के लक्षणों को कम कर सकता है।

बचाव के अन्य उपाय

प्रोबायोटिक्स का सेवन

प्रोबायोटिक्स, जैसे कि दही, आंतों में अच्छे बैक्टीरिया को बढ़ावा देते हैं और पाचन तंत्र को स्वस्थ रखते हैं।

पर्याप्त आराम

दस्त के दौरान शरीर को पर्याप्त आराम देना महत्वपूर्ण है।

तरल पदार्थों का सेवन

दस्त के दौरान शरीर से पानी की कमी होती है, इसलिए तरल पदार्थों का सेवन बढ़ाना चाहिए।

दस्त के प्रमुख कारणों का आयुर्वेदिक समाधान

वायरल संक्रमण

तुलसी के पत्तों का रस, अदरक का रस, और हल्दी का सेवन किया जा सकता है।

बैक्टीरियल संक्रमण

नीम के पत्तों का रस, मेथी का पाउडर, और दही का सेवन फायदेमंद हो सकता है।

परजीवी संक्रमण

लहसुन का सेवन, पुदीने का रस, और सौंफ का पाउडर उपयोगी हो सकता है।

निष्कर्ष

दस्त एक गंभीर स्थिति हो सकती है अगर इसका सही तरीके से इलाज न किया जाए। लेकिन कुछ सरल और आसान उपायों को अपनाकर हम इससे बच सकते हैं। स्वच्छता, स्वच्छ पानी, स्वच्छ भोजन, टीकाकरण और सही इलाज के उपाय का पालन करना अनिवार्य है। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से दस्त के इलाज और बचाव के उपाय अपनाकर हम अपने और अपने परिवार के स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकते हैं। यदि दस्त के लक्षण गंभीर हों और आराम न मिले, तो चिकित्सक से परामर्श अवश्य करना चाहिए।

स्वस्थ जीवनशैली और सही आहार-विहार के माध्यम से हम दस्त जैसी समस्याओं से बच सकते हैं और अपने शरीर को स्वस्थ और मजबूत बना सकते हैं।

◆☯◆

हीरा भस्म – एक आयुर्वेदिक रत्न का आधुनिक चमत्कार

* **डॉ. पूनम भूषण**
बी. ए. एम. एस.
मुख्य चिकित्सा अधिकारी
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, दिल्ली

परिचय

आयुर्वेद में रस शास्त्र का महत्वपूर्ण हिस्सा है हीरा भस्म, जो एक शक्तिशाली औषधि के रूप में मानी जाती है। यह भस्म विभिन्न औषधीय गुणों से भरपूर होता है और विभिन्न रोगों के इलाज में उपयोगी माना जाता है। हीरा भस्म का उपयोग विशेषत: शारीरिक और मानसिक कठिनाइयों के इलाज में किया जाता है और यह शरीर को सुदृढ़ और स्वस्थ बनाने में सहायक सिद्ध हुआ है।

हीरा भस्म का महत्व

हीरा भस्म को आयुर्वेद में एक महत्वपूर्ण और गुणकारी रत्न माना जाता है। इसे शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना गया है। हीरा भस्म के उपयोग से रोगों का निराकरण किया जा सकता है और शरीर की प्राकृतिक बल स्थिति को बढ़ाया जा सकता है। इसके उपयोग से शरीर की क्षमता बढ़ती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है।

हीरा भस्म की निर्माण प्रक्रिया

हीरा भस्म का निर्माण अत्यंत विशिष्ट और विधिवत प्रक्रिया से किया जाता है। इसके निर्माण में हीरे को अलग-अलग पदार्थों के साथ संयोजित किया जाता है और उसके बाद उसे विशेष धातुओं के साथ प्रकाशित किया जाता है। इस प्रक्रिया में शुद्धता और शक्ति के मापदंडों का पूरा ध्यान रखा जाता है ताकि भस्म के रूप में हीरा के गुणों का सम्पूर्ण स्वारूप समाहित हो सके।

हीरा भस्म के औषधीय गुण

हीरा भस्म के औषधीय गुणों का वर्णन रस शास्त्र में विस्तार से किया गया है। इसमें विशेष रूप से उसकी शक्ति, भारवाही गुण, रक्तशोधक गुण, रोगनाशक गुण और प्राकृतिक विशेषताओं का उल्लेख होता है। हीरा भस्म का उपयोग विभिन्न रोगों जैसे कि पाचक रोग, जीर्ण ज्वर, रस दोष, वात विकार और कई अन्य समस्याओं के इलाज में किया जाता है।

हीरा भस्म की उपयोग विधि

हीरा भस्म का उपयोग करने की विधि भी विशेष ध्यान दर्शाती है। इसे विशेष रूप से बनाया जाता है और उसका सेवन भी विशेष प्रकार से किया जाता है। हीरा भस्म को आमतौर पर गर्म दूध के साथ सेवन किया जाता है ताकि इसके गुण शरीर में समाहित हो सकें।

हीरा भस्म की मात्रा

हीरा भस्म की सही मात्रा का पालन करना भी महत्वपूर्ण है। यह आमतौर पर व्यक्ति की शारीरिक स्थिति, रोग की प्रकृति और आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह पर निर्भर करता है।

हीरा भस्म के लाभ

हीरा भस्म के विभिन्न लाभों का उल्लेख करना आवश्यक है, जैसे कि

सामान्य लाभ

इसका नियमित सेवन स्वास्थ्य को बनाए रखता है और रोगों से लड़ने की क्षमता में सुधार करता है।

विशेष रोगों में लाभ

विभिन्न रोगों जैसे कि पाचक रोग, रस दोष, वात विकार, जीर्ण ज्वर आदि में इसका उपयोग बहुत लाभकारी सिद्ध होता है।

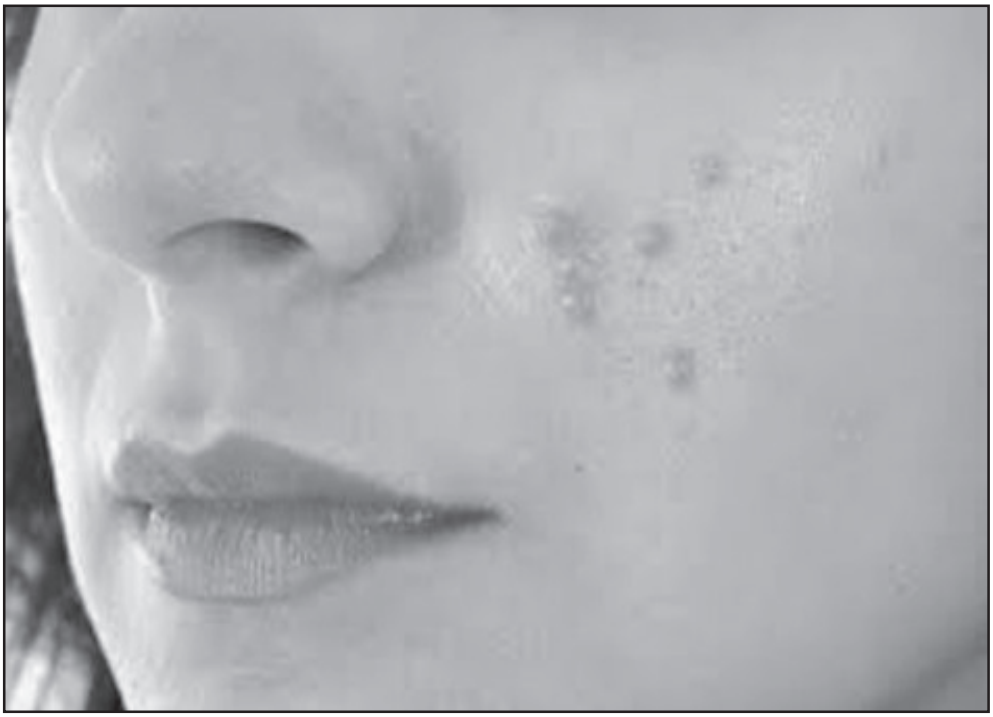
निष्कर्ष

अंत में, हीरा भस्म एक प्रमुख औषधि है जो आयुर्वेद में गहरी मान्यता रखती है और विभिन्न रोगों के इलाज में उपयुक्त मानी जाती है। इसके निर्माण प्रक्रिया, औषधीय गुण और उपयोग की विधि अत्यंत विशेष और विज्ञानपूर्ण होती है। इसलिए, हर व्यक्ति को इसे सजगता से उपयोग करना चाहिए और समय-समय पर आयुर्वेदिक चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिए।

◆☯◆

महासे : कारण, उपचार और प्रतिबंध

*** Dr. Sachin Jain**
B.A.M.S. (Ayurvedacharya)
Clinical Manager
Shree Baidyanath Ayurved Pharmacy Pvt Ltd, Jhansi



पिम्पल्स, यानि के मुंहासे, एक कॉमन स्किन प्रॉब्लम है जो ज्यादातर टीनएजर्स और यंग एडल्ट्स को प्रभावित करती है। ये स्किन की स्थिति तब होती है जब हमारी त्वचा के पोरे आयल (सीबम), डेड स्किन केयर और बैक्टीरिया के कारण बंद हो जाते हैं। आइये, समझते हैं इसके कारण, उपचार और रोकथाम के बारे में।

मुँहासे के कारण

हार्मोनल चेंजेस

पुबर्टी के समय पर, hormonal changes की वजह से आयल ग्लैंड्स ज्यादा एक्टिव हो जाते हैं। अतिरिक्त तेल पोर्स को बंद कर देता है और इससे पिंपल्स को बडावा मिल जाता है।

आहार

उच्च ग्लिसेमिक इंडेक्स खाद्य पदार्थ, जैसे कि जंक फूड और शुगर की चीजें, पिंपल्स को ट्रिगर कर सकते हैं। स्वस्थ आहार बनाए रखना जरूरी है

तनाव

तनाव भी पिंपल्स का एक प्रमुख कारण है। तनाव से हार्मोन असंतुलन हो जाता है जो पिंपल्स का कारण बनता है।

जेनेटिक

अगर आपके माता-पिता को पिम्पल्स की समस्या है, तो आपको भी ये समस्या हो सकती है। जेनेटिक फैक्टर्स भी भूमिका निभाते हैं.

Improper Skincare :

Excessive makeup का उपयोग करना और त्वचा को दर्द से साफ करना और पिंपल्स को बढ़ाना भी संभव नहीं है।

Treatment of Pimples

Topical Treatments:

बाजार में बहुत सारी क्रीम और जेल उपलब्ध हैं जो पिम्पल्स को ट्रीट करते हैं। बेंज़ोइल पेरोक्साइड और सैलिसिलिक एसिड वाले उत्पादों का उपयोग कर सकते हैं।

Medications

अगर मुंहासे गंभीर हैं, तो त्वचा विशेषज्ञ से सलाह लें और मौखिक दवाएं लें। एंटीबायोटिक्स और हार्मोनल उपचार भी दिये जा सकते हैं।

Lifestyle Changes

नियमित व्यायाम, संतुलित आहार और पर्याप्त नींद से भी पिंपल्स पर नियंत्रण पाया जा सकता है।

Prevention Tips

Proper Skincare Routine:

रोजाना चेहरा धोना, खासकर सोते समय, बहुत जरूरी है।

नॉन -कमेड़ोजेनिक प्रोडक्ट्स का उपयोग करें जो पोर्स क्लोज न करें।

Avoid Touching Face:

अपने चेहरे को बार-बार टच करने से बचें। हाथों से बैक्टीरिया ट्रांसफर हो सकता है जो पिम्पल्स का कारण बन सकता है।

Balanced Diet:

अपने डाइट में फ्रुट्स , वेजटेबल्स और व्होल ग्रेन्स शामिल करें। प्रोसेस्ड फ़ूड और शुगर युक्त चीजें दूर रहें।

Stay Hydrated

पानी ज़्यादा से ज़्यादा पियें। स्किन का हाइड्रेशन बहुत ज़रूरी है और टॉक्सिन्स बाहर निकलते हैं।

Regular Exercise

एक्सरसाइज से ब्लड फ्लो में सुधार होता है और स्ट्रेस का लेवल भी कम होता है, जो इंडिरेक्टली पिंपल्स को रोकता है।

आयुर्वेद में बनाए गए कुछ प्रोडक्ट्स का उपयोग करके आप पिंपल्स को दूर रख सकते है। इसका नियमित सेवन करने से पिंपल्स की समस्या दूर हो सकती है।

v. सुरक्ता सिरप (Surakta Syrup)- यह एक रक्त शोधक है, जो खुजली, फोड़े-फुंसियों और अन्य त्वचा विकारों में प्रभावी है।

2. रक्तशोधक सिरप (Raktashodhak Syrup) - यह फॉर्मूलेशन रक्त शुद्धिकरण में मदद करता है जिससे त्वचा का स्वास्थ्य बेहतर होता है।

3. गोरक मुंडी आर्क (गोरख मुंडी अर्क) - प्राकृतिक रूप से प्राप्त, लीवर की कार्यप्रणाली और त्वचा के स्वास्थ्य को दुरुस्त करने में मदद करता।

◆☯◆

स्ट्रेस मैनेजमेंट – थोड़ा सा रिलैक्सेशन, थोड़ा सा बैलेंस

* **डॉ. शैशव कुमार पांडेय**
बी. ए. एम. एस., मुख्य चिकित्सा अधिकारी
श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन, दिल्ली

आज कल की तेजी भरी जिंदगी में, स्ट्रेस एक कॉमन इशू बन चुका है। चाहे वो काम का प्रेशर हो या पर्सनल लाइफ की चुनौतियाँ, हर किसी को किसी तरह का स्ट्रेस झेलना पड़ता है। स्ट्रेस को प्रबंधित करना ज़रूरी है, क्योंकि ये हमारे हेल्थ पर नेगेटिव प्रभाव डाल सकता है। तो आइए, कुछ प्रभावी तनाव प्रबंधन तकनीकों के बारे में जानते हैं जिन्हें आप अपनी डेली रूटीन में शामिल कर सकते हैं।

Deep Breathing Exercises– गहरी साँस लेने के व्यायाम से तनाव कम होता है । जब भी आपको लगे कि आप स्ट्रेस में हैं, तो एक शांत जगह ढूंढ कर बैठ जाएं, अपनी आंखें बंद करें, और धीरे–धीरे लंबी सांसें लें। ये आपके दिमाग को आराम देता है और तनाव के स्तर को कम करता है।

Physical Activity– नियमित व्यायाम सिर्फ शरीर के लिए नहीं, बल्कि दिमाग के लिए भी फायदेमंद है। जॉगिंग, वॉकिंग, योग या कोई भी फिजिकल एक्टिविटी जो आपको पसंद हो, वो अपनी डेली रूटीन में शामिल करें। व्यायाम करने से एंडोर्फिन्स रिलीज़ होते हैं जो आपको खुश और तनाव मुक्त महसूस करने में मदद करते हैं।

Time Management– अक्सर तनाव का मुख्य कारण खराब समय प्रबंधन होता है। अपने कार्यों को प्राथमिकता दें और एक उचित शेड्यूल बनाएं। अपने दिन को अच्छे से प्लान करने से आप अनावश्यक तनाव से बच सकते हैं।

Healthy Diet– आपकी डाइट भी स्ट्रेस के लेवल को प्रभावित करती है। हैल्थी खान–पान की आदतें अपनाएं, जंक फ़ूड से बचें, फ्रुट्स और वेजटेबल्स अपने डाइट में शामिल करें। उचित पोषण से आपको एनर्जी मिलेगी और आप अपने स्ट्रेस को बेहतर तरीके से संभाल पाएंगे।

Social Support– अपने दोस्तों और परिवार के साथ समय बिताना भी स्ट्रेस से राहत के लिए जरूरी है। अपनी इमोशंस और कंसर्नस को share करें, और उनका समर्थन करें।

कभी–कभी सिर्फ बातें करने से हाई –स्ट्रेस काफी कम हो जाता है। सभी उपायों को अपनी जिंदगी में शामिल करके आप तनाव को प्रभावी ढंग से प्रबंधित कर सकते हैं और एक स्वस्थ, खुशहाल जीवन जी सकते हैं। याद रखें, थोड़ा सा आराम और थोड़ा सा संतुलन ही तनाव–मुक्त जिंदगी का मंत्र है।

अगर इन सब के बावजूद भी आपको आराम नहीं मिल रहा है, तो आप आयुर्वेद द्वारा दी गई, दवाओं का उपयोग कर सकते हैं।

Stresswin - Stresswin में अश्वगंधा, ब्राह्मी और जटामांसी जैसी जड़ी–बूटियाँ शामिल हैं, जो तनाव को दूर करने में मदद करती हैं।

Braintab - यह एक प्राकृतिक nervine tonic है जो डिस्ट्रक्शन को कम करता है और एंग्जायटी को मैनेज करने में सहायता करता है ।

Brahmi Tab - ब्राह्मी तनाव कम करने वाले प्रभाव, मूड को अच्छा करने और नेचुरल स्लीप को बढ़ावा देने में मदद करती हैं।

Ashwagandha - शुद्ध अश्वगंधा अर्क से निर्मित, अश्वगंधा fatigue और stress को कम करने, शरीर की स्ट्रेंथ वापस पाने और इम्युनिटी को बढ़ावा देने में मदद करता है। यह मेन्टल और फिजिकल फटीग और चिंता से लड़ने में भी मदद करता है।

◆☯◆

त्वचा को कैसे रखें निरोगी? आयुर्वेदिक दर्शन और देखभाल

*** डॉ. रामेश्वरी शर्मा**
बी. ए. एम. एस. पीएचडी (आयु)
क्लीनिकल साइकोलोजिस्ट,
पी. जी. डिप्लोमा पंचकर्म, डिप्लोमा हेल्थ एंड नुट्रिशन अयोग्य क्लिनिक
शॉप न 3, गुरु नानक मार्किट, सेक्टर 41, डी. चंडीगढ़

प्रस्तावना

त्वचा हमारे शरीर का सबसे बड़ा अंग है और यह हमारे शरीर की सुरक्षा की पहली पंक्ति है। स्वस्थ त्वचा हमारे संपूर्ण स्वास्थ्य का प्रतिबिंब होती है और यह हमें बाहरी हानिकारक तत्वों से बचाती है। आयुर्वेद, भारतीय पारंपरिक चिकित्सा की एक प्राचीन प्रणाली है, जो त्वचा की देखभाल और उसे निरोगी बनाए रखने के लिए विशेष दिशा-निर्देश प्रदान करती है। इस लेख में, हम आयुर्वेदिक दर्शन और विधियों के माध्यम से त्वचा को स्वस्थ और सुंदर बनाए रखने के उपायों पर चर्चा करेंगे।

आयुर्वेदिक दर्शन और त्वचा की देखभाल

आयुर्वेद के अनुसार, त्वचा (त्वचा) का स्वास्थ्य त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) के संतुलन पर निर्भर करता है। आयुर्वेद में, त्वचा को सात धातुओं (रक्त, रसा, मांस, मेद, अस्थि, मज्जा और शुक्र) में से एक माना जाता है और इसे स्वस्थ रखने के लिए इन धातुओं का संतुलन आवश्यक है।

त्रिदोष और त्वचा का स्वास्थ्य

वात दोष

वात दोष के असंतुलन से त्वचा शुष्क, खुरदरी और पतली हो सकती है। इसमें झुर्रियां और फटी त्वचा की समस्याएं हो सकती हैं।

पित्त दोष

पित्त दोष के असंतुलन से त्वचा तैलीय, संवेदनशील और जलन युक्त हो सकती है। इसमें मुंहासे, फोड़े-फुंसी और रैशेज की समस्याएं हो सकती हैं।

कफ दोष

कफ दोष के असंतुलन से त्वचा मोटी, चिकनी और पसीने से तर हो सकती है। इसमें ब्लैकहेड्स, व्हाइटहेड्स और सूजन की समस्याएं हो सकती हैं।

आयुर्वेदिक त्वचा देखभाल के प्रमुख सिद्धांत

आयुर्वेदिक ग्रंथों में त्वचा की देखभाल के लिए कई महत्वपूर्ण सिद्धांत दिए गए हैं। इनमें से कुछ प्रमुख सिद्धांत निम्नलिखित हैं।

स्वस्थ आहार

आयुर्वेद में, आहार को स्वास्थ्य का आधार माना गया है। त्वचा को स्वस्थ रखने के लिए संतुलित, पौष्टिक और ताजे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए।

आहार में त्रिदोष संतुलन

आहार में वात, पित्त और कफ दोष का संतुलन बनाए रखना महत्वपूर्ण है। इसके लिए आयुर्वेदिक आहार योजना का

पालन करना चाहिए।

विहार

नियमित व्यायाम, ध्यान और प्राणायाम करना चाहिए, जिससे शरीर में रक्त संचार अच्छा बना रहे और त्वचा को आवश्यक पोषक तत्व मिलते रहें।

स्वच्छता और त्वचा की देखभाल

त्वचा को साफ और शुष्क रखना चाहिए। त्वचा की नियमित देखभाल के लिए आयुर्वेदिक उत्पादों का उपयोग करना चाहिए, जैसे उबटन, हर्बल साबुन और तैल मालिश।

विषहरण

आयुर्वेद में, शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए शोधन क्रियाओं का महत्व बताया गया है। इनमें वमन, विरेचन, बस्ती और रक्तमोक्षण शामिल हैं।

आयुर्वेदिक आहार और त्वचा की देखभाल

आयुर्वेदिक आहार योजना में ताजे, पौष्टिक और संतुलित खाद्य पदार्थों का सेवन करना शामिल है। इसमें वात, पित्त और कफ दोषों का संतुलन बनाए रखने के लिए विशेष दिशा-निर्देश दिए गए हैं।

वात दोष के लिए आहार

वात दोष को संतुलित करने के लिए गर्म, तैलीय और पौष्टिक खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसमें घी, ताजे फल, सब्जियां, अनाज और दालें शामिल हैं।

पित्त दोष के लिए आहार

पित्त दोष को संतुलित करने के लिए ठंडे, ताजे और कसैले खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसमें दही, छाछ, सलाद, खीरा और ताजे फल शामिल हैं।

कफ दोष के लिए आहार

कफ दोष को संतुलित करने के लिए गर्म, हल्के और मसालेदार खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए। इसमें अदरक, लहसुन, काली मिर्च, हल्दी और दालचीनी शामिल हैं।

आयुर्वेदिक विहार और त्वचा की देखभाल

आयुर्वेदिक विहार में नियमित व्यायाम, ध्यान और प्राणायाम शामिल हैं, जो त्वचा के स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं।

नियमित व्यायाम

नियमित व्यायाम से शरीर में रक्त संचार बढ़ता है और त्वचा को आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं। योग, सूर्य नमस्कार और हल्के व्यायाम त्वचा के लिए लाभकारी होते हैं।

ध्यान

ध्यान से मन शांत रहता है और तनाव कम होता है। इससे त्वचा पर सकारात्मक प्रभाव पड़ता है और त्वचा स्वस्थ और चमकदार रहती है।

प्राणायाम

प्राणायाम से शरीर में ऑक्सीजन का संचार बढ़ता है और त्वचा को पर्याप्त ऑक्सीजन मिलती है। इससे त्वचा का रंग निखरता है और त्वचा स्वस्थ रहती है।

आयुर्वेदिक स्वच्छता और त्वचा की देखभाल

आयुर्वेद में त्वचा की स्वच्छता और देखभाल के लिए कई विधियाँ और उत्पाद बताए गए हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखते हैं।

उबटन

उबटन का उपयोग त्वचा की सफाई और निखार के लिए किया जाता है। यह त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाता है। उबटन बनाने के लिए बेसन, चंदन, हल्दी और गुलाब जल का उपयोग किया जा सकता है।

हर्बल साबुन

हर्बल साबुन का उपयोग त्वचा की सफाई के लिए किया जा सकता है। इसमें नीम, तुलसी, एलोवेरा और चंदन जैसे प्राकृतिक तत्व होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ रखते हैं।

तैल मालिश

तैल मालिश से त्वचा को पोषण मिलता है और यह मुलायम और चमकदार रहती है। तैल मालिश के लिए नारियल तेल, तिल का तेल और बादाम का तेल उपयोगी होते हैं।

आयुर्वेदिक विषहरण और त्वचा की देखभाल

आयुर्वेद में शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालने के लिए शोधन क्रियाओं का महत्व बताया गया है। इनमें वमन, विरेचन, बस्ती और रक्तमोक्षण शामिल हैं।

वमन

वमन क्रिया से शरीर से अतिरिक्त कफ दोष का निष्कासन होता है। यह त्वचा की समस्याओं, जैसे मुंहासे, फोड़े-फुंसी और रैशेज के उपचार में सहायक होता है।

विरेचन

विरेचन क्रिया से शरीर से पित्त दोष का निष्कासन होता है। इससे त्वचा में जलन, सूजन और तैलीय त्वचा की समस्याएं कम होती हैं।

बस्ती

बस्ती क्रिया से वात दोष का निष्कासन होता है। यह त्वचा की शुष्कता, खुरदरी त्वचा और झुर्रियों की समस्याओं के उपचार में सहायक होता है।

रक्तमोक्षण

रक्तमोक्षण क्रिया से रक्त की शुद्धि होती है। इससे त्वचा में चमक आती है और त्वचा की विभिन्न समस्याओं का समाधान होता है।

आयुर्वेदिक औषधियाँ और त्वचा की देखभाल

आयुर्वेद में कई औषधियाँ और जड़ी-बूटियाँ बताई गई हैं, जो त्वचा की देखभाल में सहायक होती हैं। इनमें से कुछ प्रमुख औषधियाँ निम्नलिखित हैं -

नीम- नीम में एंटीबैक्टीरियल और एंटीफंगल गुण होते हैं, जो त्वचा की समस्याओं, जैसे मुंहासे, फोड़े-फुंसी और रैशेज के उपचार में सहायक होते हैं।

एलोवेरा - एलोवेरा में एंटी-इंफ्लेमेटरी और मॉइस्चराइजिंग गुण होते हैं, जो त्वचा को शीतलता और नमी प्रदान करते हैं।

हल्दी - हल्दी में एंटीसेप्टिक और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण होते हैं, जो त्वचा की जलन, सूजन और संक्रमण को कम करते हैं।

चंदन - चंदन में शीतलता और नमी प्रदान करने वाले गुण होते हैं, जो त्वचा को मुलायम और चमकदार बनाते हैं।

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से त्वचा की देखभाल के लाभ

आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से त्वचा की देखभाल के कई लाभ होते हैं, जो त्वचा को स्वस्थ और चमकदार बनाए रखने में सहायक होते हैं। इनमें से कुछ प्रमुख लाभ निम्नलिखित हैं।

त्वचा की शुद्धि - आयुर्वेदिक विधियों और उत्पादों का उपयोग त्वचा की गहराई से सफाई करता है और विषाक्त पदार्थों का निष्कासन करता है।

त्वचा की नमी - आयुर्वेदिक तेल मालिश और मॉइश्चराइजिंग उत्पाद त्वचा को नमी प्रदान करते हैं और इसे मुलायम और चमकदार बनाते हैं।

त्वचा की चमक -आयुर्वेदिक उबटन, हर्बल साबुन और औषधियाँ त्वचा को चमकदार और स्वस्थ बनाती हैं।

त्वचा की समस्याओं का समाधान- आयुर्वेदिक शोधन क्रियाएँ और औषधियाँ त्वचा की विभिन्न समस्याओं, जैसे मुंहासे, फोड़े - फुंसी, रैशेज और झुर्रियों का समाधान करती हैं।

निष्कर्ष

आयुर्वेदिक दर्शन और विधियाँ त्वचा की देखभाल और उसे निरोगी बनाए रखने के लिए अत्यंत प्रभावकारी हैं। आयुर्वेदिक दृष्टिकोण से त्वचा की देखभाल करने से हम अपनी त्वचा को स्वस्थ, चमकदार और स्फूर्ति से भरी रख सकते हैं। आयुर्वेदिक आहार, विहार, स्वच्छता, विषहरण और औषधियों का उपयोग करके हम त्वचा की समस्याओं से बच सकते हैं और एक स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। इसलिए, आयुर्वेदिक विधियों और उत्पादों का नियमित उपयोग करें और अपनी त्वचा को निरोगी और सुंदर बनाए रखें।

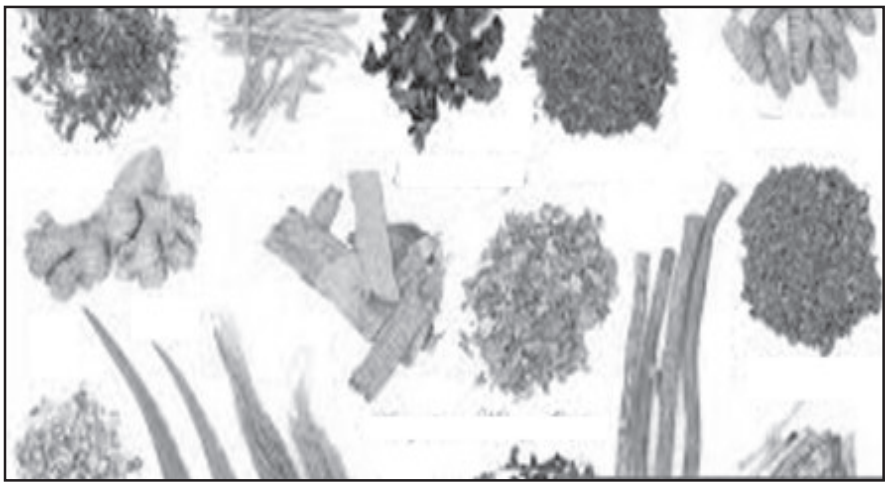
◆☯◆

वर्षा ऋतुचर्या–आयुर्वेदिक दर्शन और देखभाल

* **डॉ. अनूप गोयल**
बी. ए. एम. एस., एम डी
गोयल क्लिनिक
सेक्टर 46 सी, चंडीगढ़

प्रस्तावना

आयुर्वेद, भारतीय पारंपरिक चिकित्सा की एक प्राचीन प्रणाली, हमारे जीवन के हर पहलू को संतुलित और स्वस्थ रखने पर जोर देती है। वर्षा ऋतु, जिसे आयुर्वेद में 'वर्षा ऋतु' कहा जाता है, जून के अंत से सितंबर तक चलती है और इसे कई अद्वितीय विशेषताओं और चुनौतियों के लिए जाना जाता है। इस ऋतु में, वात और पित्त दोषों के असंतुलन के कारण विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं का सामना करना पड़ सकता है। इसलिए, आयुर्वेद में वर्षा ऋतुचर्या का पालन करना अत्यंत महत्वपूर्ण माना गया है।



वर्षा ऋतु का आयुर्वेदिक दर्शन

आयुर्वेद के अनुसार, प्रकृति में सब कुछ पंचमहाभूतों (पृथ्वी, जल, अग्नि, वायु, आकाश) और त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) से निर्मित होता है। वर्षा ऋतु में, वात और पित्त दोषों का असंतुलन होता है, जिससे शरीर में विभिन्न विकार उत्पन्न हो सकते हैं। आयुर्वेदिक ग्रंथों में वर्षा ऋतुचर्या का वर्णन है, जो इस ऋतु में स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक दिशा–निर्देश प्रदान करता है।

वर्षा ऋतु के दौरान त्रिदोष का प्रभाव

वात दोष– वर्षा ऋतु में वात दोष का प्रकोप बढ़ जाता है। इस समय में, ठंडी और नम हवा के कारण वात दोष की विशेषताएं अधिक प्रकट होती हैं, जैसे सूखापन, ठंडक और हल्कापन।

पित्त दोष– वर्षा ऋतु में पित्त दोष का संचय होता है। यह समय पित्त दोष के लिए आदर्श नहीं है, क्योंकि नमी और उमस पित्त दोष को बढ़ा सकते हैं, जिससे शरीर में जलन, सूजन और गर्मी बढ़ सकती है।

कफ दोष – कफ दोष का संतुलन वर्षा ऋतु में अपेक्षाकृत स्थिर रहता है। हालांकि, अधिक नमी और ठंडक के कारण कफ भी बढ़ सकता है, जिससे श्वसन और पाचन तंत्र में समस्याएं हो सकती हैं।

वर्षा ऋतुचर्या के दिशानिर्देश

आयुर्वेद में वर्षा ऋतुचर्या का पालन करने के लिए कई महत्वपूर्ण दिशानिर्देश दिए गए हैं। इनमें से कुछ प्रमुख दिशानिर्देश निम्नलिखित हैं –

आहार

हल्का और सुपाच्य भोजन

इस ऋतु में पाचन शक्ति कमजोर होती है, इसलिए हल्का और सुपाच्य भोजन करना चाहिए। मांड, दलिया, खिचड़ी आदि का सेवन लाभकारी होता है।

कड़वे और कसैले रस

कड़वे और कसैले रस वाले खाद्य पदार्थ, जैसे नीम, करेला, मैथी आदि का सेवन करना चाहिए। इससे शरीर में पित्त दोष का संतुलन बना रहता है।

ताजे और गर्म भोजन

ताजे और गर्म भोजन का सेवन करना चाहिए, जिससे पाचन शक्ति में सुधार होता है।

मसाले

अदरक, हल्दी, जीरा, धनिया आदि का सेवन करें, जो पाचन को सुधारते हैं और वात दोष को नियंत्रित करते हैं।

विहार

वातावरण

साफ और सुखद वातावरण में रहें। बरसात के पानी से बचें, क्योंकि इससे संक्रमण का खतरा होता है।

व्यायाम

हल्के और मध्यम व्यायाम करें, जैसे योग और प्राणायाम। अत्यधिक व्यायाम से बचें, क्योंकि इससे वात दोष बढ़ सकता है।

स्नान

गर्म पानी से स्नान करें, जिससे वात और कफ दोष का संतुलन बना रहता है।

विश्राम

पर्याप्त विश्राम करें और नींद पूरी करें। इससे शरीर की ऊर्जा बनी रहती है।

औषधियाँ

त्रिफला

त्रिफला का सेवन करना लाभकारी होता है, क्योंकि यह शरीर से विषाक्त पदार्थों को निकालता है और पाचन शक्ति को सुधारता है।

च्यवनप्राश

च्यवनप्राश का सेवन प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और शरीर को स्वस्थ रखता है।

हर्बल टी

अदरक, तुलसी, लौंग आदि से बनी हर्बल टी का सेवन करें, जो शरीर को गर्म रखती है और वात दोष को नियंत्रित करती है।

स्वास्थ्य समस्याओं से बचाव

संक्रमण

वर्षा ऋतु में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए स्वच्छता का ध्यान रखें। हाथों को साबुन से धोएं और साफ पानी का सेवन करें।

त्वचा की देखभाल

त्वचा को साफ और सूखा रखें। तैलीय त्वचा के लिए मुल्तानी मिट्टी का उपयोग करें और सूखी त्वचा के लिए नारियल तेल का उपयोग करें।

पैरों की देखभाल

पैरों को सूखा और साफ रखें। गीले जूते और मोजे पहनने से बचें।

आयुर्वेदिक ग्रंथों में वर्षा ऋतुचर्या का वर्णन

आयुर्वेदिक ग्रंथों, जैसे चरक संहिता और सुश्रुत संहिता, में वर्षा ऋतु चर्या का विस्तृत वर्णन है। इनमें दिए गए दिशानिर्देशों का पालन करने से वर्षा ऋतु में होने वाली स्वास्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है।

चरक संहिता में वर्षा ऋतुचर्या

चरक संहिता, आयुर्वेद का एक प्रमुख ग्रंथ है, जिसमें ऋतुचर्या का विस्तृत वर्णन मिलता है। चरक संहिता में वर्षा ऋतु में निम्नलिखित विशेष उपायों का वर्णन किया गया है –

वमन और विरेचन

वर्षा ऋतु में शरीर में जमा हुए दोषों को निकालने के लिए वमन (उल्टी कराना) और विरेचन (शुद्धिकरण) करना चाहिए।

औषधियों का सेवन

वर्षा ऋतु में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए औषधियों का सेवन करना चाहिए। जैसे अश्वगंधा, त्रिफला, गिलोय आदि।

अभ्यंग

शरीर को तैल मालिश (अभ्यंग) करना चाहिए, जिससे वात दोष का संतुलन बना रहता है और शरीर में स्फूर्ति बनी रहती है।

धूपन

घर में धूपन (धूम्र चिकित्सा) करना चाहिए, जिससे वातावरण शुद्ध होता है और रोगाणुओं का नाश होता है।

प्राकृतिक रस

नीम, तुलसी, अदरक आदि के रस का सेवन करना चाहिए, जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

सुश्रुत संहिता में वर्षा ऋतु चर्या

सुश्रुत संहिता, आयुर्वेद का एक और महत्वपूर्ण ग्रंथ है, जिसमें वर्षा ऋतुचर्या के निम्नलिखित उपायों का वर्णन किया गया है –

शोधन क्रियाएं

वर्षा ऋतु में शोधन क्रियाएं, जैसे वमन, विरेचन, बस्ती आदि करना चाहिए, जिससे शरीर में जमा हुए दोषों का शुद्धिकरण होता है।

औषधियों का उपयोग

वर्षा ऋतु में औषधियों का उपयोग करना चाहिए, जो वात और पित्त दोष को संतुलित करती हैं।

आहार और विहार

वर्षा ऋतु में विशेष आहार और विहार का पालन करना चाहिए, जिससे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है और स्वास्थ्य बना रहता है।

जल का सेवन

वर्षा ऋतु में शुद्ध और साफ जल का सेवन करना चाहिए। उबला हुआ और ठंडा किया हुआ जल पीना सबसे अच्छा होता है।

वर्षा ऋतु में विशेष ध्यान देने योग्य बातें

संक्रमण से बचाव

वर्षा ऋतु में संक्रमण का खतरा बढ़ जाता है, इसलिए स्वच्छता का विशेष ध्यान रखें। घर में सफाई रखें और स्वच्छ पानी का उपयोग करें।

पानी का सेवन

उबला हुआ और ठंडा किया हुआ पानी पीएं। अधिक मात्रा में पानी पीना चाहिए, ताकि शरीर में जल संतुलन बना रहे।

व्यायाम

हल्के और नियमित व्यायाम करें, जिससे शरीर में रक्त संचार अच्छा बना रहे। अत्यधिक व्यायाम से बचें, क्योंकि इससे वात दोष बढ़ सकता है।

आहार

हल्का, सुपाच्य और पौष्टिक आहार का सेवन करें। मसालेदार और तैलीय भोजन से बचें। ताजे फलों और सब्जियों का सेवन करें।

विश्राम

पर्याप्त विश्राम और नींद लें। तनावमुक्त रहें और मानसिक शांति के लिए ध्यान और प्राणायाम करें।

निष्कर्ष

वर्षा ऋतु, प्रकृति का एक अद्वितीय समय है, जिसमें शरीर की प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करना और स्वस्थ रहना महत्वपूर्ण होता है। आयुर्वेद के अनुसार, वर्षा ऋतुचर्या का पालन करके हम शरीर के दोषों को संतुलित रख सकते हैं और विभिन्न स्वास्थ्य समस्याओं से बच सकते हैं। चरक संहिता और सुश्रुत संहिता में वर्णित ऋतुचर्या के उपायों का पालन करके हम वर्षा ऋतु में भी स्वस्थ और स्फूर्ति से भरे रह सकते हैं। आयुर्वेद की यह प्राचीन विधि हमें एक स्वस्थ और संतुलित जीवन जीने का मार्ग प्रदान करती है।

◆☯◆

स्वास्थ्य रक्षण के लिए आयुर्वेद

Vd. Pragati Prabhakar Wajire
Assistant Professor
Samhita Sidhant Department
P. R. Pote Patil college Of Medical Science,
Amravati

** **Dr. Shyamsundar Bhutada**
Guide, Principal and Professor
Samhita Sidhant Department
P. R. Pote Patil college Of Medical Science,
Amravati

आयुर्वेद एक प्राचीन विज्ञान है। यह स्वस्थ जीवन का विज्ञान भी है। आयुर्वेद स्वस्थ जीवन के लिए आहार, व्यायाम और औषधीय उपचार का विस्तृत वर्णन करता है। प्रत्येक विज्ञान का कोई न कोई उद्देश होता है, औयुर्वेद के भी दो उद्देश होते है। पहला है स्वास्थ, यानी स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और दुसरा है आतुरस्य विकारप्रशमनम्। दूसरे शब्दों में, यदि कोई रोग हो जाए तो उसका उपचार, दिनचर्या, मासिक चक्र, आहार - विहार के नियमों का विस्तार से ग्रंथों में वर्णन किया गया है। उससे भी आगे बढकर आयुर्वेद में सामाजिक स्वास्थ (संक्रामक रोग) पर भी विचार किया गया है।

संक्षेप में, आयुर्वेद में व्यक्तिगत और सामाजिक स्वास्थ को बनाए रखने के लिए कैसे व्यवहार करना चाहिए, क्या करना चाहिए और क्या नही करना चाहिए, इस पर आयुर्वेद में गहन चर्चा की गई है। स्वास्थ्य की रक्षा के लिए आयुर्वेद में बताए गए आहार और व्यायाम का पालन इस प्रकार करें।

1. सुबह उठने का सही समय सूर्योदय से दो घंटे पहले (ब्रह्ममहूर्त) उठना चाहिए। यह दिन का सबसे खुशी का समय होता है। शरीर को अच्छा आराम मिलता है। इस दौराम मन शांत, सतर्क और एकाग्र रहता है।

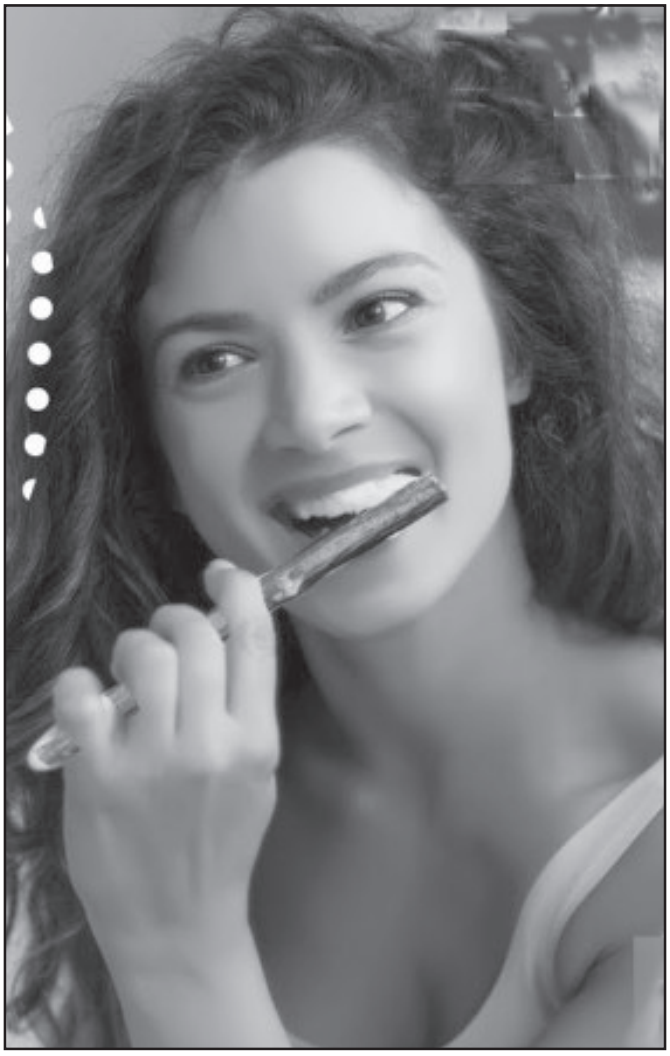
सावधानी - अपच और बीमारी की स्थिती में इसे बंद कर देना चाहिए।

2. सुबह उठकर (उषापान) हाथ - पैर धोकर पानी पीना चाहिए 4 अजली (दोनो हाथ जोडकर बनाया गया उजाला। तांबे या मिट्टी के बर्तन का सादा/गर्म पानी पीना चाहिए।

लाभ : सुबह उठकर पानी पीने की आदत से मल और मूत्र की प्रवृत्ति में सुधार होता है, पाचन में सुधार होता है, पाचन तंत्र से संबंधित रोग कम होते है। बुढापा देर से आता है।

3. प्राकृतिक गति (मल उत्सर्जन) सुबह उठना स्वाभाविक रूप से मल-मूत्र त्यागने की एक अच्छी आदत है।

लाभ : स्वास्थ रख-रखाव एवं रोग निवारण हेतु उपयोगी। प्राकृतिक प्रतिरोध की आदतें कई बीमारियों का कारण होती है।



4. दंत और जीभ की सफाई (दंतधावन) शौच के बाद, कडवे, कसैले, तीखे पौधों के अर्क, नीम, निग्रोध, खादिर, करंज, आदि का उपयोग। दाँतों की सफाई के बाद जिव्हा साफ करें। इसके बाद त्रिफला पावडर से दाँत की सफाई करें। (हिरडा, बेहडा, आंवला) या त्रिकटू (सुंठी, मिरे और पिपली) को शहद के साथ ले।

लाभ - दंतधावन करने से दांत साफ होते है, साथ ही मुह में रुची मिलती है।

दंतधावन और जिव्हा की सफाई के बाद नमक के गरारे करने चाहिए तांकि दांतो और गले का ख्याल रखा जा सके। इसके अलावा, यह सिरदर्द, लकवा, पुरानी सर्दी, मानसिक विकार, स्पोंडिलायसिस, त्वचा विकारों में सहायता दैता है। आंखों की रोशनी में सुधार करता है और दांतो को मजबूत करता है।

5. नाक में टपकना (नास्यकर्म) तेल/घी या औषधीय तेल की 3-5 बूँदें नाक में डालना चाहिए जैसे अणु तेल हर सुबह नाक के दोनों छंदों में डालना चाहिए।

लाभ - इससे आँख, कान, नाक, कंधे, सिर को स्वस्थ रखा जा सकता है। चेहरे पर झुर्रियाँ, गंजापन, बालों का झडना आदी समस्या दूर हो जाती है और बालों का स्वास्थ बना रहता है।

कब परहेज करे - विषबाधा, अपच, श्वास विकार, प्रसव के बाद नस्य कर्म नही करना चाहिए।

6. **गुलनजा (गंडुश)** - मुंह साफ करने की रस्म है। पानी में कोशनाजल, दूध, शहद मिलाकर मूँह में रखे।

7. **तेल लगाना (अभ्यंग)** - उपरोक्त प्रक्रिया के बाद, पूरे शरीर पर तेल से मालिश करनी चाहिए, विशेष रूप से शिर, कान और पैरों पर तिल के तेल या नारियल के तेल का उपयोग मालिश के लिए किया जा सकता है।

लाभ - त्वचा कोमल एवं स्वस्थ रहती है, शरीर में सभी प्रकार की मुक्त गति संभव होती है, रक्त संचार प्रक्रिया में सुधार होता है। सिर और माथे को मजबूत बनाता है और बालों को स्वस्थ रखता है, शांत और गहरी नींद देता है, सुनने की शक्ति बढाता है और पूरे शरीर को स्वस्थ रखता है।

नोट - रात को सोने से पहले पैरों के तलवों पर तेल से मालिश करने से आंखों की रोशनी बढती है, रूसी दूर होती है और पैर मजबूत होते है।

8. **व्यायाम** - व्यायाम नियमित रूप से करना चाहिए। सर्दी और बसंत ऋतु में तब तक व्यायाम करें जब तक माथे पर पसीना न आ जाए।

लाभ - रक्त परिसंचरण में सुधार करता है, फेफडों की कार्यक्षमता बढाता है, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढाता है, पाचन में सुधार करता है और सभी इंद्रियों को मजबूत करता है। कुछ रोगों में सतर्कता उदा. पुरानी खांसी, तपेदिक, हृदयरोग में व्यायाम कम मात्रा में करें या करे ही नही। बरसात और गर्मियों में भी व्यायाम करने से बचना चाहिए।

9. **क्षौरकर्म** - होथों और पैर के नाखून, सिर के बाल और दाढी को पांच दिनों के निमित अंतराल पर काटना चाहिए, इसे क्षौरकर्म कहा जाता है।

लाभ - इससे शरीर साफसुथरा और मन प्रसन्न रहता है।

10. **उद्यवर्तन** - व्यायाम के बाद चूर्ण से संपूर्ण शरीरपर बालोंके विरुद्ध दिशा में अभ्यंग करना याने उद्यवर्तन करना होता है।

लाभ - यह शरीर की चरबी कम करता है। त्वचा को साफ रखता है, सभी अंगोको मजबूत बनाता है, रंगत निखारता है और मुहासे दूर करता है।

11. **स्नान** - उद्वर्तन के बाद गुनगुने पानी से स्नान करें।

लाभ - स्नान करने से शरीर से मल, घाम, कंदू दूर हो जाते है। हृदय की जलन, प्यास, थकान दूर होती है। पाचन शक्ती बढती है। आयु बढती है और शारीरिक शक्ति मिलती है। गर्म पानी से नहाने से शरीर मजबूत होता है लेकिन ज्यादा गर्म पानी सिर पर नही लेना चाहिए क्योंकि इससे आंखों को नुकसान पहुंच सकता है।

विरोध - पुराने रोग, नेत्र रोग, मुख रोग, कान के रोग, प्रतिशाय, अजीर्ण और अतिसार में भोजन के बाद स्नान नही करना चाहिए।

12. **ध्यान** - शांत मन से एक मिनट से एक घंटे तक ध्यान करना दिनचर्या का अभिन्न अंग है। मन एकाग्र करके ध्यान करना चाहिए। आत्मनिरिक्षण और मनन करना चाहिए।

13. **आहार - विहार के नियम** - देश, काल, ऋतु और स्वाद के अनुसार आहार लेना चाहिए। भोजन उचित मुद्रा में और शांत मन से करना चाहिए। भोजन हमेशा साफ कटोरे में करना चाहिए। भोजन को बहुत जल्दी या बहुत धीरे - धीरे चबाकर नही खाना चाहिए। खाना खाते समय न हसें, न बात करें और न ही टीवी देखे। पिछला भोजन ठीक से पचने के बाद ही दूसरा भोजन करना चाहिए। स्वास्थ्य सुरक्षा और रोग प्रतिरोधक क्षमता के लिए पौष्टिक आहार आवश्यक है। भोजन करते समय मीठा रसदार भोजन जैसे फल भोजन के पहले ले। खट्टे और नमकीन पदार्थ बिचमें और कडवा, तिखा और कैसला भोजन अंत में लेना चाहिए। रात के समय भोजन में दही नही खाना चाहिए। भोजन से पूर्व 15 मिनिट और भोजन के तुरंत बाद पानी नही पीना चाहिए। यदि आवश्यकता हो तो भोजन के साथ थोडी थोडी मात्रा में पानी पियें। शरीर में पाचन और पोषक तत्वों के अवशोषण में सुधार के लिए अपने दैनिक आहार में थोडी मात्रा में पौष्टिक भोजन खाएं। रात का खाना दोपहर के भोजन से कम होना चाहिए। इसे भी बिस्तर पर जाने से कम से कम 3 से 4 घंटे पहले लें। रात के खाने के बाद शतपावली करें और 10 - 15 मिनिट के लिए वामकुक्षी (बायी करवट पर सोना) लें।

अतर्विरोधी आहार से बचें। उदाहरण के लिए, दूध और मछली एक साथ, कच्चा और पका हुआ भोजन एक साथ, दूध

और नमक, घी और शहद एक साथ समान अनुपात में लेने से बचना चाहिए। शहद को गर्म नही करना चाहिए। फल और कार्बोहाईड्रेट वाले खाद्य पदार्थ जैसे आलू आदि से एकसाथ परहेज करना चाहिए। भोजन के बाद मानसिक और शारीरिक परिश्रम से बचना चाहिए, उचित पाचन के लिए कुथ आराम आवश्यक है।

हर रात कम से कम 6 से 7 घंटे की नींद आवश्यक है, लेकिन बच्चों और बुजुर्गो के लिए 6 से 7 घंटे से अधिक नींद की आवश्यकता होती है।

14. निद्रा (नींद) – वसंत ऋतु में आपको दोपहर में सोने के साथ साथ देर रात तक जागने से भी बचना चाहिए, हालांकि अगर रात में बहुत ज्यादा जागना हो तो अगले दिन दोपहर में थोडी देर के लिए सोना चाहिए। लेकिन थंडी के दिनों में दिन में सोने से श्वसन संबंधि और पाचन संबंधि रोग हो सकते है।

15. सद्गुण – हर व्यक्ति को दूसरों को खुश रखने का प्रयास करना चाहिए, पड़ोसी – पड़ोसी और शुभचिंतकों से मेलमिलाप रखना चाहिए, शत्रूओं से दूर रहना चाहिए। चोरी, झूठ, ईर्ष्या, अहंकार, बुरे विचार जैसे की शारीरिक और मानसिक पापों से बचना चाहिए। हमें अपने सभी कार्यों की योजना इस दृष्टि से बनानी चाहिए कि धर्म, अर्थ और कर्म की प्राप्ति ठीक प्रकार से हो। धूम्रपान और शराब पीने जैसी किसी भी प्रकार की बुरी आदतें और व्यसन न करें। हमेंशा सत्य बोले और आपकी वाणी विनम्र और सम्मानजनक होनी चाहिए। प्रत्येक व्यक्ति को अपनी जिम्मेदारी का मूल्यांकन करना चाहिए और मन और आत्मा की शाश्वतता, ईश्वर में विश्वास के साथ – साथ आस्था का भी विश्लेषण करना चाहिए। ईश्वर पर विश्वास और श्रद्धा रखनी चाहिए। समाज कंटक के साथ दोस्ती नही करना चाहिए। दूसरों की गलतियों को माफ करें और उन्हें अपनी गलतियों को सुधारने के लिए मार्गदर्शन करें। अच्छे स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए स्वच्छता बनाए रखें।

◆☯◆

अष्टांग हृदय आयुर्वेद का हृदयंगम स्थल

डॉ. शेषनारायण त्रिपाठी
असिस्टेंट प्रोफेसर संस्कृत
अंजनेय आयुर्वेद कॉलेज एवं हॉस्पिटल
मखमलाबाद नासिक, महाराष्ट्र

ग्रन्थकार वाग्भट ने इस ग्रन्थ को आयुर्वेद-वाङ्मय रूपी समुद्र का हृदय कहा है-

हृदयमिव हृदयमेतत्
सर्वायुर्वेदवाङ्मयपयोधेः।

-उ. 40/89

यह संहिता पूर्व संहिताग्रन्थ तथा अष्टाङ्गसंग्रह में यत्र-तत्र फैले हुए विषयों के सारभाग को ग्रहण कर बनायी गयी है। नाति संक्षेप नाति विस्तार की पद्धति पर इसकी रचना की गयी है-

तेभ्योऽतिविप्रकीर्णेभ्यो प्रायः
सारतरोच्चयः।
क्रियतेऽष्टाङ्गहृदयं नातिसंक्षेपविस्तरम् ।।

-अ. हृ. सू. 1।5

ग्रंथ के अन्त में दी हुई पुष्पिका-

इति श्री सिंहगुप्तसूनु वाग्भट विरचितायामष्टाङ्ग
हृदयसंहितायामुत्तरस्थानं समाप्तम्।

से यह ज्ञात होता है कि इस संहिता के रचयिता वाग्भट है, जिनके पिता का नाम सिंहगुप्त था ।

यह संहिता आयुर्वेदीय चिकित्सा के व्यावहारिक रूप को प्रकट करती है। इसमें आयुर्वेद के दोनों ही प्रमुख सम्प्रदायों (कायचिकित्सा तथा शल्यतन्त्र) के उपयोगी विषयों का वर्णन किया गया है। इस एक संहिता के विधिवत् अध्ययन से आयुर्वेद का ज्ञान अर्जित किया जा सकता है। दक्षिण भारत में आज भी यह संहिता विशेष लोकप्रिय है। युगानुरूप लोकोपयोगी शैली का पद्यमय यह ग्रन्थ चिकित्सकों का सर्वाधिक प्रिय ग्रंथ है।

प्रत्येक रोग में एक-एक प्रमुख द्रव्यों के प्रयोग का निर्देश कर वाग्भट ने चिकित्सा में सुविधा प्रदान की है। जैसे ज्वर में नागरमोथा और पित्तपापड़ा, बमन में धान की खील, वस्तिगत रोगों में शिलाजीत, प्लीहावृद्धि में पिप्पली, वातरक्त में गुडूची और प्रमेह में हल्दी तथा आँवला का योग बतलाया गया है।

बृहत्त्रयी और लघुत्रयो का ऐतिहासिक अनुशीलन

विपाक की परिभाषा इनकी विशिष्ट देन है। चिकित्सा में मूरणपुटपाक, दाडिमाष्टक चूर्ण एवं मण्डूरवटक इनके नये योग हैं। इसी प्रकार नेत्ररोगों में नवीन अञ्जन योग, रसायन तथा वाजीकरण में भी नये द्रव्यों का निर्देश किया गया है।

यह संहिता आयुर्वेदोपयोगी समस्त विषयों को व्यावहारिक रूप से ग्रहण योग्य बनाकर प्रस्तुत करती है, इसलिए यह वैद्यों की पथप्रदक्षिका के रूप में अधिक प्रिय बहुजन हिताय, बहुजन सुखाय एवं लोकानुकम्पाय सिद्ध हुई।

इस संहिता का अरबी अनुवाद आठवीं शताब्दी में बगदाद में हुआ। तिब्बती में इसका वैडूर्यक भाष्य मिलता है। जर्मन भाषा में भी 1949 में इसका अनुवाद हुआ है।

प्राचीन संहिता-ग्रन्थों में जिनमें आज अधिकांश लुप्त हो गये हैं, जो कुछ अवशिष्ट हैं, उनमें किसी वातावरण से उत्पन्न होने वाली विकृति की चिकित्सा का उल्लेख है। विकृति के लक्षण भी वर्णित हैं। भागे चलकर उनमें अङ्ग विभाजन हुआ और उत्तरकालीन संहिताओं में किसी एक विषय (अङ्ग) की प्रमुखता तथा अन्य का सामान्यत: उल्लेख किया गया। इन संहिता-ग्रन्थों में चिकित्सा के साथ-साथ दर्शन का भी प्रभाव दिखलायी पड़ता है। इस क्षेत्र में आयुर्वेद को दर्शन से पृथक् करने का साहसिक प्रयास इतिहास में सर्वप्रथम ग्रीस में मिलता है। जहाँ हिपोक्रेटिस (460 ई. पू.) ने अपने चिकित्सा-ग्रन्थों में दार्शनिकता से रहित पद्धति प्रारम्भ की। सम्भव है कि हिपोक्रेटिस का सम्बन्ध देश-विदेश से रहा हो और उसकी यह प्रणाली भारत जैसे देशों के सीमा प्रान्तीय प्रदेशों में प्रभाव स्थापित कर चुकी हो और उसी का कुछ प्रभाव तृतीय शताब्दी के ज्ञान-विज्ञान सम्बन्धी ग्रन्थों के लेखकों पर परम्परा रूप में पड़ा हो और उन्होंने अपने ग्रन्थ को दर्शन से अछूता रख दिया हो। जैसे भारत में रहकर विदेशी प्रभाव की बात हम चिकित्सा-ग्रन्यों में करते है, वैसे ही साहित्य के क्षेत्र में यवन देशों के व्यवहार का ज्ञान हो जाता है-

उसे युवती के चेहरे के छंदों का मधु सहन नहीं हुआ।
समय के जल का बढ़ना बालक की गर्मी के समान है।

- रघुवंश 4।21

वष्टाङ्गसङ्ग्रह के यशस्वी रचयिता वृद्धवाग्भट भारत की पश्चिमी सीमा सिन्ध प्रदेश में लब्धजन्मा विशिष्ट विद्वान् थे। उनका ज्ञान चिकित्सा, साहित्य एवं लौकिक- वैदिक व्यवहार सभी में अप्रतिहत था। उन्होंने अपने प्रदेश के विषय में स्वयं ही उल्लेख किया है, अत: यह अविशङ्कनीय है। साथ ही साथ उन्होंने अपने पितामह को वाग्भट उपाधि ग्रहण करना स्वीकार किया है तथा पिता सिंहगुप्त का नामोल्लेख करने से हम साहित्य में कतिपय वाग्भटों के दृष्टिगोचर होने पर भी अष्टाङ्गसंग्रह के रचयिता वाग्भट को उपर्युक्त ही समझते हैं। वाग्भट को कुछ मनीषियों ने वृद्ध वाग्भट भी कहा है, जो उनके परिपक्व ज्ञान और वृद्धत्व का ही सूचक है, ऐसा सबलोग समझते हैं।

◆☯◆

नाडी परीक्षा महत्व

* **डॉ. सुविधा चौहान**
प्रथम वर्ष एम.डी. (संहिता शोध छात्रा)
संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

** **डॉ. बृजेश मिश्रा**
प्राचार्य, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

प्रस्तावना

नाडी यह रक्तवाहिनी के स्वरूप में मानव शरीर में स्थित प्रणाली है। आयुर्वेद के अनुसार त्रिदोश विज्ञान का मूल नाडी परीक्षण है। नाडी परीक्षा के साह्यता से रोगी में प्रकुपित दोषों को जान सकते हैं। व्याधियों की उत्पत्ति विशेषत: दोष प्रकोप से होती है। नाडी परीक्षा के अंतर्गत स्वस्थ व्यक्ति से रोगी तक नाडी का अनुभव अलग-अलग होती है। नाडी परीक्षा शरीर में त्रिदोष की मात्रा का विश्लेषण और अनुमान लगाने के लिए की जाती है।

नाडी स्थान – 8
हस्त – 2
पाद – 2
नासिका – 2
कंठ – 2

पाद - दोनों पाद की नाडी गुल्फ के नीचे 3-3 अंगुल।

कंठ- कंठ के मूल में दोनों ओर 2-2 अंगुल प्रमाण में।

हस्त- अंगुष्ठ मुल से 3-3 अंगुल प्रमाण में।

नासिका- नासिका मुल से दोनों ओर 1-1 अंगुल उपरी भाग में।

उन आठ नाडियों में मनुष्य का प्राण स्थित होता है। अर्थात् प्राण निकल जाने पर इन स्थानों में देखने पर भी नाड़ी नहीं लगती।

नाडी विधि

नाडी परीक्षा करते समय वाम हस्त के कर्पूर के मध्य भाग को थामकर दक्षिण हस्त की 3 अंगुलियों से अंगुष्ठ के मुल की जीवन नाडी को हलका दबाकर स्पर्श करें।

अंगुष्ठ के मुल की स्फुरण करनेवाली नाडी को वात नाडी जानना चाहिए।

स्त्रियों का कूर्म उर्ध्व मुख तथा पुरुषों का अधोमुख रहता है। इस व्यतिक्रम के कारण ही स्त्री के वाम हस्त की और पुरुष के दक्षिण हस्त की नाडी देखी जाती है।

मनुष्य जीवित है, उसमें लाघवता है, वह स्वस्थ है, ज्वर नहीं है, ऐसी दशा में पाद की नाडी अपना स्थान नहीं छोड़ती।

नाडी परीक्षण

हस्त और कंठ नाडी

जब नाडी एक जव के प्रमाण अपने स्थान से हट जाती है तब वह जीवनिर्वारण (मृत्यु) की सूचना दे रही है।

हस्त की नाडी

- अजीर्ण, आमदोष, ज्वर, क्षुधा की अवस्थायें स्पष्ट बताती हैं।
- वात, पित्त, कफ में से कौनसे दोष दुष्ट हुए हैं ये जान सकते हैं।

कंठ की नाडी

आगन्तुक ज्वर, तृष्णा, परिश्रम, मैथुन, व्याकुलता, भय, शोक और कोप के समय देखकर दोषदुष्टी का निश्चय करना चाहिए।

नाड़ी शुभ लक्षण

स्पष्ट, निर्मल, अपने स्थान में स्थित, चंचल और मंद नहीं होती है।

वातादि नाड़ी लक्षण (सामान्य)

वात- वक्र अर्थात् टेढ़ी- सबसे उपरी भाग में

पित्त- चंचल - मध्य भाग में

कफ- स्थित - अंत भाग में

सन्निपात - नियम नहीं रहता - विलक्षण गति रहती है।

वातादि आधिक्य में नाड़ी लक्षण

वातप्रकोप- गति- सर्पिणी की तरह

कुटील अत्यंत दुष्ट होती है और स्तब्ध होने पर उसकी आकृति तंत्री की तरह होती है।

पित्तप्रकोप- गति- चंचल, काक की चाल।

कफप्रकोप- गति- बगुला, दादुर, चटक (चिड़िया) विशेष, नाडी, हंस, कुक्कुट तथा कबुतर की मंद चाल के समान होती है।

असाध्य सान्निपातिक नाड़ी के लक्षण

• जो नाडी कभी तो मंद मंद, कभी शिथिल-शिथिल, कभी व्याकुल-व्याकुल और ठहर-ठहर कर चलती है। उसे सन्निपात की नाशकारक सुक्ष्म नाडी जानना चाहिए। वैसी अवस्था में कन्धों पर अंगुली रखकर देखना चाहिए। यदि वहाँ भी नाड़ी का स्पंदन प्रतित हो तो जान लेना चाहिए कि रोगी असाध्य अवस्था में है।

• नाड़ी की गति अत्यंत उत्कट, स्थिर, मंद और सुक्ष्म हो तो भी उसे असाध्य जानना चाहिए। जब मृत्यु निश्चित होता है तब नाड़ी की गति व्याकुल, शिथिल, मंद, ठहर-ठहर कर चलने वाली क्रम से स्थान छोड़ने वाली होती है।

• मृत्यु सन्निकट होने से ऊपरयुक्त नाड़ी के सिवाय रोगी की नासिका अत्यंत शिथिल, नेत्रों में स्तैमित्य, नाड़ी का स्थान त्याग ये लक्षण होते हैं। जिसकी नाड़ी आधे जव के प्रमाण में भी अपने स्थान को छोड़ देती है। वो रोगी 3 दिन के अंदर मर जाता है।

अजीर्ण एवं भूख की नाड़ी लक्षण

• अजीर्ण की नाड़ी स्पर्श करने में कठिण, परिपुरीत और जड होती है।

• भूख की नाड़ी निर्मल स्पष्ट और शुद्ध होती है।

• त्रिकाल नाडी के लक्षण

• प्रात:काल में नाड़ी कफ की, मध्यान्ह में पित्त की, इनसे अन्य समय में वायु की अधिकता रहती है।

अधि रात में पुन: नाड़ी में पित्त अधिक होता है।

नाड़ी परीक्षा के निषेध काल

• व्यायाम, तृष्णा, धूप से पीड़ित हो, क्षुधा और जिसने भोजन किया हो, अभ्यंग, स्नान, स्त्रीसंग, खेल-कुद किया हो इनकी नाड़ी नहीं देखना चाहिए क्योंकि ठीक-ठीक ज्ञान नहीं होता है।

• निद्रित हो, उपवास, भुतप्रेतावेश में रोता हो, मद्यपान से मति भम, खूप प्याज खाया हो, पवनाभ्यास अर्थात् समाधीस्थ, जिसने मुर्गा, खरगोश, मेंढक, सर्प का मांस खाया हो, अपस्मारग्रस्त इनके नाड़ी का ज्ञान नही होता अत: इनकी नाड़ी देखने का निषेध किया है।

◆☯◆

वातरोग में आयुर्वेद चिकित्सा का महत्व

* **डॉ. योगिता जाधव**
प्रथम वर्ष एम.डी. (संहिता शोध छात्रा)
संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

** **डॉ. बृजेश रा. मिश्रा**
प्राचार्य, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर संहिता सिद्धांत विभाग
श्री आयुर्वेद महाविद्यालय, नागपुर

प्रस्तावना

आयुर्वेद जीवन का एक प्राचीन विज्ञान है। आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य स्वस्थ्य व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाये रखना और रोगी व्यक्ति को फिर से स्वस्थ बनाना है।

धातु-मल आयुर्वेद के मूल सिद्धान्तों में से एक है। आयुर्वेद जैविक तत्वों को वात, पित्त, कफ के रूप में वर्गीकृत करता है। आचार्य सुश्रुत ने त्रिदोष के महत्व को उद्धृत करते हुए कहा कि, ब्रह्माण्ड, सोम, सूर्य और अनिल द्वारा उसी तरह बनाए रखा जाता है। जिस तरह कफ, पित्त और वात त्रिदोष व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाए रखते हैं। वात शरीर में सभी केंद्रीय तंत्रिका कार्यों के नियंत्रण के लिए जिम्मेदार है। यह शरीर में सभी गतिविधियो के लिए जिम्मेदार है। वात के कारण होने वाले रोग को उसकी खराब स्थिति में वातव्याधि कहा जाता है। वातव्याधि 80 नानात्मज व्याधि है। ***वातादृते नास्ति रूजा।*** स्पष्ट रूप से शूल प्रबंधन में वात के महत्व को स्पष्ट करता है।

वातादि प्रकोप से रोग भेद

प्रकुपित वायु के बिना शूल नहीं होता, कफ के बिना कंडु नहीं होता, पित्त के बिना वमन नहीं होता और अजीर्ण के बिना ज्वर की उत्पत्ति नहीं होती।

वातरोग निदान

वातकारक रूक्ष, शीत, अल्प, लघु आहार, स्त्रीप्रसंग रात्री जागरण, विषम उपचार चिकित्सा में विपरीतता, रक्तमोक्षण में दोष लंघन, जलतरण, अतिमार्गगमन, अति व्यायाम, अतिचेष्टा, धातुओं का क्षय, चिंता, शोक, व्याधि से अधिक थकना, मलमुत्रादि वेगों को रोकना, आम दोष, अभिघात, उपवास, मर्म स्थानों पे अभिघात, हाथी, ऊँट और घोड़ा आदि। शीघ्रगामी पशुओं की अधिक सवारी आदि कारणों से प्रकुपित हुआ वायु सर्व शरीर के रिक्त स्रोतों को पूर्ण करके संपूर्ण शरीर या शरीर के किसी भाग का आश्रय लेकर नाना प्रकार के व्याधियों को उत्पन्न करता है।

कुपित वायु लक्षण

पूर्व स्थानों में संकोच तथा जखड़ना, अस्थियों और पर्वी का

टूटना, रोमहर्ष होना, प्रलाप, हस्त-पृष्ठ और सिराओं का जकड़ना, खंजत्व, पंगुत्व, कुब्जता, अंगों में शोथ, निद्रानाश, उष्णवीर्य और आर्तवनाश, शरीर कंप, स्वरहानि, शिर, नासा, नेत्र, ग्रीवा के ऊर्ध्व भाग का तथा ग्रीवा की अधिक चेष्टा, अस्थिभेद, तोद, पीड़ा, भ्रम, मूर्च्छा, अतिश्रम से थकावट इस प्रकार के लक्षणयुक्त रोगों को प्रकुपित वायु उत्पन्न करता है। इसमें कोष्ठ में वायु के प्रकुपित होने से मल-मूत्र वेगावरोध के कारण स्थान विशेष के अनुरूप अन्य रोग उत्पन्न करते हैं।

वातरोग चिकित्सा

वातरोगों को ऊपरी लक्षणों में तैल, घृत, स्निग्ध पदार्थों का सेवन कर देह को सुखी किया जाये। इसी प्रकार उष्ण, युष, तैल, घृत, अम्ल सहित, औषधी दूध, स्वरस तथा रस भोजन में दिए जाए। विरेचन और स्वेदन, मृदु तैल, घृतादि द्वारा करे अथवा एरंड तैल का सेवन उष्ण दूध के साथ कराया जाए।

साध्यासाध्यत्व लक्षण

- आयुर्वेद के अनुसार पार्श्व स्थान को विशेष लेकर वायु रोग विशेष कारण होता है।
- धनुर्वातादि तथा द्वंद्व लक्षण वाले वायु असाध्य होते हैं।
- स्थान और नाम के अनुरूप लक्षण भेद से उन्हें जानकर चिकित्सा की जाए। वायु से शरीर के एक पक्ष का घात अर्थात् पक्षाघात हो जाने पर उसे कृच्छ्रसाध्य कहा गया है।
- हनुस्तंभ, अर्दित, आक्षेपक, पक्षाघात, अपतानक ये बहुत मुश्किल से ठीक होते हैं तथा चिरकाल तक रहने से असाध्य हो जाते हैं।

अ.क्र.	वातरोग	लक्षण	चिकित्सा
1.	धूमवात	विसूचिका, वमन, विशेष दाह, ज्वर, तृष्णाधिक्य, अतिसार, पित्तप्रकोप, मूर्च्छा, भ्रम	त्रिफलादि चूर्ण, एरंड तैल या उष्ण घृत के साथ वातारी रस
2	एकांग वात	वातप्रकोप, ज्वर, दाह, कंप, अतिपीड़ा, गतिवरोध वमन, कृशता, शिर का घूमना, क्षवथू, मलावरोध उदरदाह।	स्पर्श वातादि रस – 6 मास तक
3	जिवांग वात	शरीर और जिव्हा में स्तब्धता, ज्वर, तृष्णा, भ्रम मूकत्व, बाधीर्य, दाह	वातांकुश रस– 2 रत्ती मात्रा त्रिकटु साथ
4	स्कंधवात	शिरोभ्रम, दाह, कंपज्वर, कंठ में पीड़ा, दृष्टिमांद्य	वातमुद्गर रस इन्द्रवारूणिगुटिका
5	कफवात	शरीरशोथ, ज्वर, कृशता, कास, अल्प भाष्ट, स्थूलता	कफवातारि रस 8 रत्ती मात्रा में
6	कन्धरवात	कृशता, शोथ, दाह, मूर्च्छा, निद्राधिक्य, बुद्धिभ्रम, ज्वर, तृष्णा	वातमुद्गर रस
7	पादवात	मूर्च्छा, सर्वांग पीड़ा, तंद्रा, ज्वर, शूल, कंप, नेत्र कर्ण, गुदा लिंग, कटि और पाद में शूल	स्वच्छन्द नामक रस 1–1 गोली
8	मधुवात	ज्वर, पांडु, हिक्का, नासागत, रक्तपित्त, शरीर में और शिर में कंडू	पिपल्यादि वटी
9	बस्तिवात	ज्वर, अस्थिभेद, अग्निमांद्य, निद्रानाश, दाह, मलावरोध शिर:शूल, भ्रम, मूर्च्छा, अतिशीतलता	स्वच्छंद भैरव रस आर्द्रक रस के साथ
10	क्षुतवात	क्षुधाघात, क्षवथू न आना, दौर्बलता, अन्नद्वेष, मंदाग्नि ज्वर, तृष्णा	–
11	श्रृंखलावात	शरीर पीतता, कृश होना, निद्रानाश, शिर:शूल, वमन हिक्का, शरीर पर पीटिका	श्रृंखला वातनाशन रस सेवनकाल में दुग्ध शाली, नारियल जल सेवन करें।
12	विस्फोटवात	शरीरभ्रम, हिक्का, नेत्रपीड़ा	–
13	स्नायुगतवात	शरीर स्फुटन, अंगों में व्यंग और शुल, शोथ, नेत्रशुल	पच्चानन कल्प इसके सेवन काल में तक्र, शाली हितकर है। लवण, क्षार, अम्ल, रस वर्ज्य।
14	गृध्रसी वात	सर्वांग में शोथ, हस्तपाद, दाह, स्वेद, मूर्च्छा, पितभ्रम तृष्णा	द्राक्षादि गुटिका
15	पांसु वात	हस्तपाददाह, स्वेद, मूर्च्छा, चित्तभ्रम, तृष्णा	–
16	शुक्लवात	लिंगेन्द्रिय में विशेष दाह, उदर में वातप्रकोप	फणिपति रस– 1 रत्ती मात्रा
17	नष्ट वीर्य (निदान)	उष्ण, द्रव, अपथ्य सेवन उष्णवीर्य से प्रमेह उत्पत्ति और प्रमेह में वीर्य नष्ट होता है।	वातान्तक रस 1 रत्ती– पिप्पली, मधु घृत के साथ।
18	सुतिका वात	ज्वर, कंप, तृष्णा, शरीर गौरवता, शोक, शरीरशोथ, अतिशितलता	बडवानल रस वात विध्वंसन रस
19	त्वग्वात	शरीर स्फुटन, पादस्फुटन, हस्तपाददाह	–

अ.क्र.	वातरोग	लक्षण	चिकित्सा
20	भोगवात	अम्लोद्गार, कंप, अस्पष्ट वाक्,	एरंडमूल चूर्ण – 1 तोला जल के साथ।
		वातप्रकोप, नेत्रशिरशूल	
21	किक्किसवात	कटीभंद, अत्यंत शूल, अपस्मार ग्रसित, दुर्भाग	वातकेसरी रस
22	मलबद्धवात	उर और जंघा में दाह, मूत्रावरोध, शिरकंप	बाकुच्यादि चूर्ण- उष्ण जल के साथ।
23	मूत्रबद्धता	अनिच्छा, मूत्रदाह, अर्श, उरूस्तब्धता	वातविद्रावण रस 4-4 माशा
24	उरूस्तम्भ वात	जंघा स्तब्धता, लिंगेन्द्रिय, गुद और पाद शूल, रक्तवमन	वातगजांकुश रस 1-1 गोली जल के साथ।
25	तिमिर वात	शरीर तिमिर आच्छादित और हाथी के समान काला प्रतित होता है। संताप, शरीरकृशता	–
26	कंप वात	हस्तपाद में कंप, शरीर में मूर्च्छा, निद्रानाश बुद्धि क्षीण होना।	विजयभैरव रस 1-1 गोली
27	बाहुकंपवात	एक बाहु में कंप होना, दिन रात में भयानक कष्ट का अनुभव	माष तैल मर्दन कापीस तैल
28	शीतवात	शरीर में अत्यंत शीतता, मूर्च्छा, नेत्रभ्रमण, कंठ और शिर:शूल	अग्निकुमार रस मात्रा- सुई के अग्रभाग जितनी
29	सिरावात	संपूर्ण शरीर और सिरा में पीड़ा, शरीर चंचलता और स्तब्धता, शरीर श्वेत और पीतवर्णित	एरण्डादि कषाय देवदारादि कषाय तील तैल मिलाकर।
30	नयनवात	नेत्रकंप, शिरोभ्रमण, नेत्र उष्ण होना। नेत्र से उष्ण अश्रु आना।	–
31	नासावात	नासा में रक्त भरना, अत्यंत पीड़ा और शिरभ्रमण, कंप	नस्य: शर्करा और तील कल्क को सुंघाना और गुडूची का रस का नस्य।
32	मुखवात	मुख और नासा से कफ आना। शरीर दौर्बल्य, कंडु, श्वास	चतुर्मुख रस- शहद के साथ उडद प्रमाण मात्रा में विडंगादि चूर्ण
33	उदरवात	उदरशूल/मलबद्धता, बाहुकंप, शिर:शूल, निद्रानाश, शरीर में अत्यंत शूल	–
34	कुक्षिवात	दोनों कुक्षि में शूल, शोथ, शरीर पीत-श्वेत होना। शिरभ्रमण, नेत्रभ्रमण, नाभिशूल	
35	अजीर्णवात	मलबद्धता, हस्तपाद पीड़ा, जंघा से पाद तक पीड़ा, शिर:शूल, मुखशुष्कता, मंदाग्नि, अरूचि, ग्लानि	
37	अम्लवात	अरूचि, अम्लोद्गार, मंदाग्नि, नाभिशूल, शरीरगौरवता और पीड़ा।	विषतिन्दुक तैल
38	अनुलोमवात	शिर और शरीर में कंडु, भय, धातुशोष, हास्य, निद्राधिक्य, श्वासाधिक्य	वातसम्मोहन रस
39	विलोम वात	अतितंद्रा, श्वासाधिक्य, स्वेद, हिक्का, वमन	सिंहनाद रस- 2 रत्ती
40	धनुर्वात	शरीर धनुष्य के समान होना। कंप, प्रलाप, मृत्युतुल्य चिन्ह का होना।	अग्निकर्म

अ.क्र.	वातरोग	लक्षण	चिकित्सा
41	कंठवात	शिरोभिघात, प्रलाप, रक्तवमन, कंप, मनुष्य की शीघ्र मृत्यु होती है।	–
42	पक्षाघात	सिर से पाद तक शूल, अत्यंत पीड़ा	कालकंटक रस – 1 रत्ती मात्रा – त्रिकटु, त्रिफला क्वाथ के साथ।
43	अर्धांगवात	आधा अंग और बाहु कंप, निद्रानाश, हृदयस्तंभ, मलावरोध	–
44	पार्श्ववात	पर्शुका तथा शरीर शीतल रहना, शिरोभ्रमण, नेत्रों में फुन्सियाँ	–
45	आतपवात	शरीर पांडुवर्ण, दृष्टि भ्रम, संताप, प्राणभय	वातशार्दुल रस
46	अग्निवात	मूर्च्छा, विदाह, शरीर मलीनता, क्रोध, कृशता	वीरभद्ररस
47	आढ्यवात	वर्षों तक उदर दाह, शिर व नेत्र भ्रमण, पाद और कर्णशूल	प्रभावती वटी
48	शुष्कवात	दौर्बल्य, वातप्रकोप, मूर्च्छा, शरीर	–
		श्वेतपीत होना, कंपाधिक्य	
49	सुप्तवात	बीभत्सता, भय, शोष, कर्णशूल	कनकसुंदर रस
50	संधिवात	शरीर से दौर्गन्ध्य, वातप्रकोप से शूल, शरीर विकृति, शरीर में संपूर्ण संधी में पीड़ा	संधिवातारि रस 1 रत्ती मात्रा
51	साध्यवात	रोमहर्ष, शिरभ्रमण और शूल, बाधिर्य, संज्ञानाश	–
52	शिरोवात	हृदयशूल, रोमांच, मुखशोष, शरीर दाह, नेत्रदाह	
53	स्वरहिनवात	संताप, कृशता, स्वरभंग, कंप, मूर्च्छा, कर्णशूल	वातकुलान्तक तैल अनुपान – घृत
54	रक्तवात	रक्त वमन, हिक्का, मुर्च्छा, दाह, कंप, प्रभाहानि, स्वेदाधिक्य	रक्तवातान्तक रस
55	क्षीणवात	शिर:शूल, नासा और नखों में कष्ट, निद्रानाश, कपाल और नेत्र में शूल	
56	खंजावात	निद्रानाश, अजीर्ण, अग्निमांद्य, अरति, चेष्टहिनता	वातवज्ररस–उडीद प्रमाण मात्रा में।
57	कलावात	मुखविवर्ण, नेत्ररक्तता, जिव्हा, कृष्ण वर्ण	वासादि तैल से अभ्यंग
58	अवयवांगवात	शरीर दाह, मलमूत्रावरोध, निद्रानाश	विरेचन कल्प
59	स्त्यानवात	अहोरात्र अत्यंत शूल, अरूचि, स्वेदाधिक्य	वातोन्मुल रस
60	गुल्फवात	कटी प्रदेश में संताप, शिर, नेत्र और गुल्फ में शूल	प्राणवल्लभ रस
61	अंगुलीवात	शरीर के अंगुली, हस्तपाद दाह, अंगुलियों में वक्रता	
62	जानुवात	जानुसंधि शुष्कता और कंप, वमन, मूर्च्छा, भ्रम, हृद्दाह	
63	जंघावात	भय, जंघा में शूल, रोमहर्ष, नेत्रों में शूल, मूर्च्छा	
64	अस्थिवात	शरीर कंप, मूर्च्छा, स्वेद बाधिर्य	
65	काकवात	हस्तपादकंप, शिर व नेत्र भ्रम	

अ.क्र.	वातरोग	लक्षण	चिकित्सा
66	भ्रमणवात	वारंवार मूर्च्छा, तृषा, उदरशोथ	विष्णुपशक्रम रस
67	पंगुवात	पंगुता, गतिभंग	प्रभावती गुटिका भृंग-मधूक-काश्मरी, कुंकुमनस्य
68	दंडवात	शरीर का स्तंभित होना। स्थौल्य, अग्निमांद्य,	विजय भैरव रस- 1 रत्ती
		शीत अधिकता, अपस्मार, तंद्रा	
69	मन्दवात	शरीर पांडुता, भ्रम, मूर्च्छा, कंठ में स्वेद, वमन	कालकंटक रस- 1 उडद मात्रा
70	कोष्ठवात	देहक्षय, स्वेद, जठराग्निमांद्य, अतिसार, अग्निमांद्य	स्वच्छन्द भैरव रस
71	गुल्मवात	अजीर्ण, अन्नद्वेष, उदरशूल, शिर:शूल, धातुओं में शोषण	त्रिविक्रम रस 1-1 गोली
72	मज्जावात	सर्व शरीर शोथ, कम्प, हिक्का, वमन,	
		उदरशूल, (चक्कर), भ्रम	
73	क्षतवात	आध्मान, मूत्रकृच्छ्र, शरीर दाह, कम्प,	
		नाभि और उदरशूल	
74	वसावात	शरीर शोथ, नेत्रपीड़ा, निद्रानाश	
75	अणुवात	शरीर वक्रता, अस्थि मेद, सर्वांग शूल, गतिभंग	
76	दधिवात	नेत्र, नासा और कर्ण शूल, शिरोभ्रम, हिक्का, अतिसार	दधिवातारि रस
77	कर्णवात	बाधीर्य, अत्यंत शूल, अहोरात्र कर्णशूल, देह शुष्कता	
78	बधिरवात	कर्ण बाधीर्य, कर्णनाद	दशमूल तैल
79	कर्णशुलवात	कर्ण में असह्य शूल	एरण्ड तैल के साथ सिद्ध रसोन रस कर्ण में डालना।

रसकर्पूर

रसकर्पूर अमृततुल्य है

उचित मात्रा में देने पर 80 प्रकार के वातरोग नष्ट होते हैं।

अग्नितुडी रस/कालाग्नि रुद्ररस- यह 80 प्रकार के वातरोग का नाश करता है। मात्रा 125 मि. ग्रा. सुबह-रात कोष्ण जल से।

स्वच्छन्दभैरव रस- सभी प्रकार के वातविकारों को नष्ट करता है।

मात्रा- 125 मि. ग्रा. सुबह-शाम कोष्ण जल से।

वातविकारों में पथ्यापथ्य

पथ्य

काशीफल, माष, बैंगन, करेला, कटेरीबडीका फल, कसौंदी, पृष्ठपर्णी, पुनर्नवा, कुलत्थ, गोधूम, तैल, कटु, परवल, मुली, कुद्रू, तेंदुनी, निर्मली, आरणी, सुरणकन्द, गोक्षुर, मिश्रेया, जीरक, हिंगु, पुरानधान्य, अभ्यंग।

अपथ्य

शीतल जल, शालककन्द, कोशातकी, मधुर तुम्बी, मुद्ग, गुरू पदार्थ, कफकारक, समस्त अभिष्यंदि द्रव्य, राजगिरा, सरसों शाक, करीर, नीम्ब, नविन धान्य, लंघन, हंसपदी, कटु निम्ब, बिम्बफल।

◆☯◆

गिलोय का एक पत्ता आपको 80 सालों तक बीमार नहीं होने देगा

* डॉ.अरूण झा
बी.ए.एम.एस.
उत्तर प्रदेश, झाँसी

गिलोय एक ही ऐसी बेल है, जिसे आप सौ मर्ज की एक दवा कह सकते हैं। इसलिए इसे संस्कृत में अमृता नाम दिया गया है। कहते हैं कि देवताओं और दानवों के बीच समुद्र मंथन के दौरान जब अमृत निकला और इस अमृत की बूंदें जहां-जहां छलकीं, वहां-वहां गिलोय की उत्पत्ति हुई।

गिलोय रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है

गिलोय एक ऐसी बेल है, जो व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा कर उसे बीमारियों से दूर रखती है। इसमें भरपूर मात्रा में एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं, जो शरीर में से विषैले पदार्थों को बाहर निकालने का काम करते हैं। यह खून को साफ करती है, बैक्टीरिया से लड़ती है। लिवर और किडनी की अच्छी देखभाल भी गिलोय के बहुत सारे कामों में से एक है। ये दोनों ही अंग खून को साफ करने का काम करते हैं।

बुखार ठीक करती है

अगर किसी को बार-बार बुखार आता है तो उसे गिलोय का सेवन करना चाहिए। गिलोय हर तरह के बुखार से लडने़ में मदद करती है। इसलिए डेंगू के मरीजों को भी गिलोय के सेवन की सलाह दी जाती है। डेंगू के अलावा मलेरिया, स्वाइन फ्लू में आने वाले बुखार से भी गिलोय छुटकारा दिलाती है।

गिलोय के फायदे -

डायबिटीज के रोगियों के लिए

गिलोय एक हाइपोग्लाइसेमिक एजेंट है यानी यह खून में शर्करा की मात्रा को कम करती है। इसलिए इसके सेवन से खून में शर्करा की मात्रा कम हो जाती है, जिसका फायदा टाइप टू डायबिटीज के मरीजों को होता है।

पाचन शक्ति बढ़ाती है

यह बेल पाचन तंत्र के सारे कामों को भली-भांति संचालित करती है और भोजन के पचने की प्रक्रिया में मदद करती है।

इससे व्यक्ति कब्ज और पेट की दूसरी गड़बडियों से बचा रहता है।

तनाव कम करती है

गलाकाट प्रतिस्पर्धा के इस दौर में तनाव या स्ट्रेस एक बड़ी समस्या बन चुका है। गिलोय एडप्टोजन की तरह काम करती है और मानसिक तनाव और चिंता (एंजायटी) के स्तर को कम करती है। इसकी मदद से न केवल याददाश्त बेहतर होती है बल्कि मस्तिष्क की कार्यप्रणाली भी दुरूस्त रहती है और एकाग्रता बढ़ती है।

बढ़ाती है आंखों की रोशनी

गिलोय को पलकों के ऊपर लगाने पर आंखों की रोशनी बढ़ती है। इसके लिए आपको गिलोय पाउडर को पानी में गर्म करना होगा। जब पानी अच्छी तरह से ठंडा हो जाए तो इसे पलकों

के ऊपर लगाएं।

अस्थमा में भी फायदेमंद

मौसम के परिवर्तन पर खासकर सर्दियों में अस्थमा के मरीजों को काफी परेशानी होती है। ऐसे में अस्थमा के मरीजों को नियमित रूप से गिलोय की मोटी डंडी चबानी चाहिए या उसका जूस पीना चाहिए। इससे उन्हें काफी आराम मिलेगा।

गठिया में मिलेगा आराम

गठिया यानी आर्थराइटिस में न केवल जोड़ों में दर्द होता है, बल्कि चलने-फिरने में भी परेशानी होती है। गिलोय में एंटी आर्थराइटिक गुण होते हैं, जिसकी वजह से यह जोड़ों के दर्द सहित इसके कई लक्षणों में फायदा पहुंचाती है।

एनीमिया में गिलोय का सेवन फायदेमंद

भारतीय महिलाएं अक्सर एनीमिया यानी खून की कमी से पीड़ित रहती हैं। इससे उन्हें हर वक्त थकान और कमजोरी महसूस होती है। गिलोय के सेवन से शरीर में लाल रक्त कणिकाओं की संख्या बढ़ जाती है और एनीमिया से छुटकारा मिलता है।

कान का मैल बाहर निकलेगा

कान का जिद्दी मैल बाहर नहीं आ रहा है तो थोड़ी सी गिलोय को पानी में पीस कर उबाल लें। ठंडा करके छान के कुछ बूंदें कान में डालें। एक-दो दिन में सारा मैल अपने आप बाहर जाएगा।

पेट की चर्बी कम होगी

गिलोय शरीर के उपापचय (मेटाबॉलिजम) को ठीक करती है, सूजन कम करती है और पाचन शक्ति बढ़ाती है। ऐसा होने से पेट के आस-पास चर्बी जमा नहीं हो पाती और आपका वजन कम होता है।

खूबसूरती बढ़ाती है गिलोय

गिलोय न केवल सेहत के लिए बहुत फायदेमंद है, बल्कि यह त्वचा और बालों पर भी चमत्कारी रूप से असर करती है।

जवां रखती है गिलोय

गिलोय में एंटी एजिंग गुण होते हैं, जिसकी मदद से चेहरे से काले धब्बे, मुंहासे, बारीक लकीरें और झुर्रियां दूर की जा सकती हैं। इसके सेवन से आप ऐसी निखरी और दमकती त्वचा पा सकते हैं, जिसकी कामना हर किसी को होती है। अगर आप इसे त्वचा पर लगाते हैं तो घाव बहुत जल्दी भरते हैं। त्वचा पर लगाने के लिए गिलोय की पत्तियों को पीस कर पेस्ट बनाएं।

◆☯◆

Diabetes Mellitus- Today's Silent Killer (Madhumeha)

*** Tushar Wagh**
BAMS 4th year
Bhausaheb Mulak College, Butibori, Nagpur

*** Dr. Vinodini Paygan**
Assi. Prof. RogNidan Department
Bhausaheb Mulak College, Butibori, Nagpur

Abstract

Diabetes mellitus is becoming fastest considerable disease in the world. India has being estimated with fastest growing population of diabetics. It is a metabolic disorder may result in deficiency or dysfunction of the insulin production. The preventive measures in Ayurveda can prevent the disease. The main causative factor is said to be sedentary lifestyle and food habits. In Ayurveda it is described in 'Vataja pramehas', which can be manage conservatively with exercise, diet and internal medication.

Keywords - Diabetes Mellitus
Ayurveda- Madhumeha

Introduction

Diabetes mellitus becoming the world's largest silent killer. It is estimated that between 1995-2025 diabetic patients in India will increase by 195%. The problem with diabetes mellitus is that it is very difficult to diagnose in early stages. However, a person stick to an Ayurvedic preventive strategy right from the beginning can easily prevent this disease or control it if already suffering. It is a medical condition in which there is an accumulation of glucose in the urine and blood of the person. This condition is known as 'hyperglycemia'. The word diabetes has been derived from two words, diabetes (Greek) which means 'Siphon through' and mellitus (Latin) which means 'Sweetened with honey' Diabetes mellitus is a metabolic disorder, i.e. it is caused due to the malfunctioning of the pancreas, which is responsible for the production of the hormone insulin.

Definition

Diabetes mellitus is a clinical syndrome characterized by hyperglycemia due to absolute or relative deficiency or insulin.

Types

According to modern

DM

Type 1 Diabetes	Type 2 Diabetes
Formerly called 'Juvenile diabetes', is usually diagnosed in children, teenagers and young adults	Formely called 'adult onset diabetes' Remains asymptomatic for many years. Familial in heritance is very common.
It may developed in adults	This form of diabetes usually begins With
Cause- Destruction of B- cells of pancreas.	insulin resistance and initially there is a counter regulatory hyper insulinaemia.

According to Ayurveda

Prameha

Sahaj	Apathya
(Hereditory)	Nimittaja (Unwholsome things – food & exercise etc.)

Cause

Matapita beejashakruit (Chromosomal defect from parents)

According to physical management

i) Apatharpana uthaja prameha- describing the lean diabetic

ii) Santipana uthaja prameha – relating to obese diabetic

According to dosha

- Vataja pramehas – 4
- Pittaja pramehas – 6
- Khaphaja pramehas – 10

Samprapti

Kapha increases by etiological factors

↓

Reaches undergoing various dooshyas like

(Ras, Raktadi etc.)

↓

Impures the basti situated meda

↓

Prameha

Lakshana

- Polydypsia (Pipasa)
- Poluaria (Prabut mutra)
- Polyphagia (Tishanagni)

Sadhysadyatwa

Charak describes the prognosis in three categories

1) Sadhya

Curable : Patients who have diagnosed early in the on-set, those who are stoola (Obese) and the origin of their disease in apthyaja

2) Yapya

Palliable : Pittaja prameha and certain tyoes of kaphaja pramehas are however helps control with (Pallitive treat-ment)

3) Asadhya

Incurable : Vataja describes the incurable version of prameha and inherited diabetes a krish (lean) patient who is suffering with sahaja variety.

Treatment

Charak describes

स्थुलः प्रमेही बलवानिकैः कृशस्तर्येकः परिदुर्बलश्च।

संबृहणं तत्र कृशस्य कार्यं संशोधन दोषबलाधिकस्य।।

(Ch.chi. 6/15)

Types of Rogi

Sthul	Krish
Sanshodhan	Sambruhan
Chikitsa	karma

Drugs

1)

2) Amalaki Churna- 6 gm BD

3)

Modern

DM Type - 1 – Insulin

DM Type – 2

i) Anti Diabetic drugs like metformin

ii) Diatary habits

Updrava- Prameha pidka

This pidka prduce as a complication of diabetes mellitus.

Discussion & Conclustion

Ayurveda does not regard diabetes mellitus as a disease that can be treated by mere medicine or by dietary regimen. Though it is yapya (not totally (Curable/ difficult to cure) disease, the prolonged use of the above treatment procedure will not only generate the person free from diabetes mellitus but protect to live a long life (Deergha jeevanam), healthy (Sukhayu) and will be useful to the society (hitaya).

Reference

- Madhav Nidanam; Madhavakara, Translated into English by Dr. K.R. Srikanta Murthy.
- Sarangadhara Samhita; By Sarangadhara, Translated into English by Dr. K.R. Srikanta Murthy.
- Ashtang Hridayam- Nidanasthanam; Vagbhata, Translated into Hindi by Vaidya Bruhmonand Tripati.
- Charak Samhita- By Charkacharya, Translated into Marathi by Vaidya Vijay Shankar Kale- Chikitsa sthan.
- International Journal of Pharmacy and Pharmaceuti-cal Sciences.
- www.pubmed.com
- Davidson's Clinical Medicine; Edited by John Macleod; 1984, Reprint- 1985,1965.

◆☯◆

RAJAT (SILVER)

*** Palak Badge**
2nd year
Rasashatra Department
BMAC, Butibori

**** Rupali Hange**
Guide & HOD
Rasashatra Department
BMAC, Butibori

Vernacular Names :

Sanskrit - Rajata

Hindi - Chandi

English - Silver

Latin name - Argentinum

Synonyms:

Rajata, Ruchira, Shweta, Roupyam, Taaram, Sitam, Soudham, Shubhraka, Chandravapu, Taarka, Rupaka

Source / Occurance:

In Mexico, America, USSR, Peru, Australia, Russia Poland, South Africa, Europe and Canada.

In India it is available in Orissa, Middle of India, Madras, Rajasthan, Karnataka (Mysore Dist.)

Important Silver Ores:

Argentite or Silverglance (Ag^2S)

Pyrargyrite or ruby silver (Ag^2S,Sb^2s^3)

Stumerite or silver copper glance" (Ag^2S,Cu^2S)

Stephanite (Ags,Sb^2S4)

Sylvanite (AgAu)Te^2

Chemical /Physical properties :

Chemical Symbol -Ag

Colour -Silver white

Luster - Metallic

Specific Gravity - 10-11

Hardness - 2.5-3

Melting point - 960.8°C

Boiling point - 2212° C

Types :

A/C to R.R.S

सहजं खनिसंजातं कृत्रिमें त्रिविधं मतम्।
रजतं पूर्पूर्व हि स्वगुणैरुत्तरोत्तरम्।।

- R.R.S.5/22

1. Sahaja Rajata
2. Khanija Rajata
3. Kritrima Rajata

A/C to Rasarnav -

1.Shukla

2. Tara

A/C to B.Y.T -

1. Prakrita
2. Kritrima

Grahya Lakshana :

घनं स्वच्छं गुरु स्निग्धं दाहे छेदे सितं मृदु।
वर्णाढ्यं चन्द्रवत्स्वच्छं दाहे छेदे समप्रभम्।।
शङ्खाभं मसृणं स्फोटरहितं रजतं शुभम्।।

-R.R.S.5/26

Rajata is said to be best quality if it is having the qualities like-

1. Swaccha-Clean.
2. Guru-Heavy
3. Snigdha-Unctuous.
4. Dahe Chede Sitam - Remains white and clear on heating or cutting it.
5. Mrudu-Tender and malleable.
6. Shankabha- White as Shankha.
7. Masruna-Soft.
8. Sphotarahita- Devoid of opening or crack

Agrahya Lakshanas:

दाहे रक्त च पीतं च कृष्णं रूक्षं स्फुटं लघु।
स्थमलाङ्ग कर्कशाङ्ग च रजतं त्याज्यमष्टधा।।

-R.R.S.5/27

Rajata having below qualities must not be used for medicinal purpose:

1. Dahe rakta-Turns red colour on heating.

2. Dahe peeta-Turn yellow colour on heating.

3. Dahe rakta peeta krshna- Turns to Black colour on heating.

4. Rooksha-Rough.

5. Sphuta-Having cracks or openings.

6. Laghu-Light.

7. Shtula-Thick.

8. Karkasha-Hard.

Rajata Shodhan :

Samanya sodhana -

तैले तत्रे गवां मूत्रं ह्यारनाले कुलत्थजे।
क्रमान्त्रिषेचयेत्तप्तं द्रावे द्रावे तु सप्तधा।।
स्वर्णादिलोहपत्राणां शुद्धिरेषा प्रशस्यते।।

-R. R. S. 5/13

Rajata Patras should be heated up to red hot on the flame and dipped into Tilataila, Takra,Gomutra, Aranala and Kulattha kwatha for 7 times in each liquid media successively

Vishesha Shodhan

पत्रीकृतं तु रजतं ज्वलने प्रतप्तं निर्वापयेन्मुनितरोः
स्वरमे त्रिवारम्। वंविशुद्धममलं खलु चन्त्रीलाई
संयोजयेन्मृतिविधि भिषजां वरेण्यः।।

-R.T.16/6

Rajata Patras are heated to red hot and immersed in Agatsya Patra swarasa for 3 times.

Marana :

माक्षीक चूर्णलुङ्गाम्लमर्दितं शनैः।
त्रिंशद्वारेणतत्तारं भस्मसाज्जायतेराम्।।

-R.R.S.5/36

Shuddha swarnamakshik powder is triturated with nimbu swarasa to make it a paste and that paste smeared over the Rajata patras. After drying, these patras are confined inside sarava samput and subjected to laghu puta. Same procedure repeated for 30 times will yeild to Rajata Bhasma.

Properties :

Rasa - Amla, Kashaya, Madhura

Guna - Guru, Snigdha, Mrudu, Sara

Veerya - Sheeta

Vipaka - Madhura

Doshaghnata - Vata Pitta Shamaka

Karma - Lekhana, Deepana, Balya, Rasayana, Ayushya, Vrushya, Medhya.

Prayoga - Prameha, Pandu, Shwasa, Timira, Amlapitta, Kshaya, Hridroga, Jatrurdhva Vikaras, Praksheena Buddhi, Praksheena Smruti, Sootika Jwara, Urahshula, Ajeerna, Madaatyaya, Plihodara, Apasmara, Trishna, Gulma, Mukhashosha, Vatavyadhi, Kaamala, Shotha, Jalodara.

Apakwa Bhasma sevan janya Dosha - Ayunash, Balahani,Vitbandha , Shukranasha, Santapa.

Matra : ¼ - 1 ratti (31- 125 mg)

Anupana:Madhu, Godugdha, Navaneetha, Amalaki lehya, Triphala Kwatha or Roganusara Anupana.

Important Formulations :

1. Agnikumar rasa
2. Apurva malini vasanta rasa
3. Chudamani rasa
4. Mehantaka rasa
5. Brihat vangeshwara

◆☯◆

A Case Study On Ayurvedic Management Of Ulcerative Colitis

*** Dr. Niralis S. Thacker**
M.D. (Ayu.)
Jayveer Ayurvedic Hospital ,
Gota, Ahmedabad.

**** Dr. Geetika Patel**
M.S.(Ayu.)
Jayveer Ayurvedic Hospital ,
Gota, Ahmedabad.

Abstract

Ulcerative colitis is a chronic idiopathic inflammatory bowel disease with a relapsing nature. It is a very challenging disease affecting a patient during the most active period of his life i.e. 20 to 40 years of age. The main features are ano-rectal bleeding with increased frequency of bowel evacuation, general debility and with abnormal structural pathology in the descending colon, particularly sigmoid colon. In modern medical science, there is no permanent curative and safe treatment for this disease.

In present study, A diagnosed case of ulcerative colitis, age 32yrs female from Ahmedabad came to our hospital with complaints of bleeding per rectum, Stools with blood during defecation. Associated with fresh bleeding after defecation, Insomnia and weakness. She was given ksheera Basti along with some drugs and his complaints not only relieved delayed remission as well. The goals of the treatment are to improve quality of life, minimize the risk of colon cancer and achieve steroids free remission of the disease ulcerative colitis.

Introduction

Ulcerative colitis is a cause of significant morbidity worldwide and its incidence and prevalence appear to be increasing day by day. Its incidence is rising especially in Northern India, due to erroneous dietary habits and faulty lifestyle. This is substantiated by the fact that urban areas have a higher incidence than rural areas, and High socioeconomic classes.

It is idiopathic in nature, but there are diet, drugs and stress. It is the result of an abnormal response by body's immune system. According to Ayurveda,vitiated Pitta and Rakta are responsible for inflammation and ulceration The symptoms of ulcerative colitis can be co- related with Pittaja Grahani . According to Ayurvedic classics, people with Pittaja Grahani have tendency to develop Raktatisara when they do not follow Pathya ahara and Vihara. Again, consumption of hot, spicy and fried food along with stress, anxiety etc leads to Raktatisara. Therefore, the first line of treatment is Nidana parivarjana followed by use of Sansamana Chikitsa like Rakta stambhaka (blood coagulatory) and Purisha Sanghrahi i.e., anti- diarrheal medicines. To measure to digest the Ama (bio toxin) to bring Agni (digestive fire) in its normal state and control the diarrhea and get the restoring health digestion and creating a bacteria friendly environment in the body and relief in all other complaints.

Preliminary Data Of Patient

Age- 32yr Sex- female

Case Description

A diagnosed patient of Ulcerative colitis, age 32yrs female from ahmedabad, came to our Hospital on 28/03/2024 wirh complaints of bleeding per rectum, Stools with blood during defecation associated with fresh bleeding after defecation, insomnia, mild intermittent abdominal pain associated with gas and acidity, Fever off and on and weakness since 4 years.

ON EXAMINATION

· No pallor, clubbing cyanosis found

· Weight-51.8 kg

· BP-90/60 mmhg

· Pulse-94 Beat per min.

· Resp-20/M

· SpO2-98 %.

· Lymph nodes are not palpable.

Personal history

Diet	vegetarian
Addiction	-
Appetite	decreased
Bowel	4-5 time/day with blood
Sleep	abnormal
Micturition	5-6 time/day, 2-3 time/nt

Astha vidha pariksha

Nadi	pitta -vata
Mootra	Samayak
Mala	sama
Jihwa	sama
Shabda	prakrut
Sparsha	Anushnashita
Drik	Samayak
Aakruti	Udvigna

Dashvidha pariksha

Prakriti	Pittapradhana vata
Vikruti	Lakshna nimmitta
Sara	rasa sara
Samhanana	Madhyama
Pramana	Madhyama
Satmaya	Madhyama
Satva	alpa
Aaharashkti	Abhyavarana shakti : madhyama Jaran shakti :madhyama
Vyayamshkti	alpa
Vaya	Madhyama

Samprapti

In Ayurveda, the ancient system of India medicine, is mainly based on the concept of Dosha and Dushya. Due to sedentary life style, faulty food habit, stressful working nature, Pitta dosha aggravated diet intake finally led to suppression of Agni (Digestive fire) which leads to aaplavana of Agni and leads to pittaja grahani and in chronic stage manifest as Raktatisara.

Treatment

Date 28/03/24	**Before meal** 1.Avipattikar churna- 3 gm tds Hingvastak churna -3 gm tds After meal 2.Tab.Sootshekar ras 1/1/1 3.Tab.posexforte 1/1/1 4.Tab mebarid 1/1/1 5.Tab.somnikin 2 tab hs 6.Tab.mesacol 1/1/1. **Panchkarma Ksheerbasti for 3 days** Nagkesarchurna-5 gm Lodhrachurna-5gm Musta churna -5 gm Guduchi churna – 10 gm Yastimadhu churna-10 gm Ksheer – 100 ml Water-1 liter Panchtikta ghee prakshep -10 gm
Date 5/4/2024	Rep.1,2,3,4,5.6.tab.mesacol 1/0/0
Date 1/5/2024	Rep.1,2,3,4,5Stop 6
Date 20/5/2024	Rep. 1,2,47. tab. Raktda- 1/0/1
Date 04/06/2024	Rep. 1,2,3,6
Date 24/06/2024	Rep. 1

Result

Patients continued treatment for 3 months. All the signs and symptoms of Ulcerative colitis completely relieved in after 3 months and bleeding during and after defecation has been stopped completely.

Discussion

As per presentation of disease is progressive disorder of unknown etiology on the basis of sign and symptoms that diagnosed as Ulcerative colitis correlated with Pittaja Grahani. The disease Ulcerative colitis is not curable as we know well, but we can improve the life span and quality of life of the patient. Here some of the

preparation selected on the basis of involvement of Doshas, Dushya of the disease. All the treatment of Ayurevda formulations mainly Rakta Pitta Shamaka, Deepana,pachan & Grahi are in nature. It pacifies all three doshas. Ksheera Basti has a definitive role in the management of pittaja grahani. Here Pitta shamaka dravya (styptic drugs) are used for the preparation of the ksheera Basti. Because of this property it has ulcer healing effect. Actions of Ksheera Basti are – Shothahara and Vrana-Ropaka (anti-inflammatory and ulcer-healing), Rakta-stambhaka (haemostatic agent), Sangrahi (anti-diarrhoeal), Pitta Shamaka.

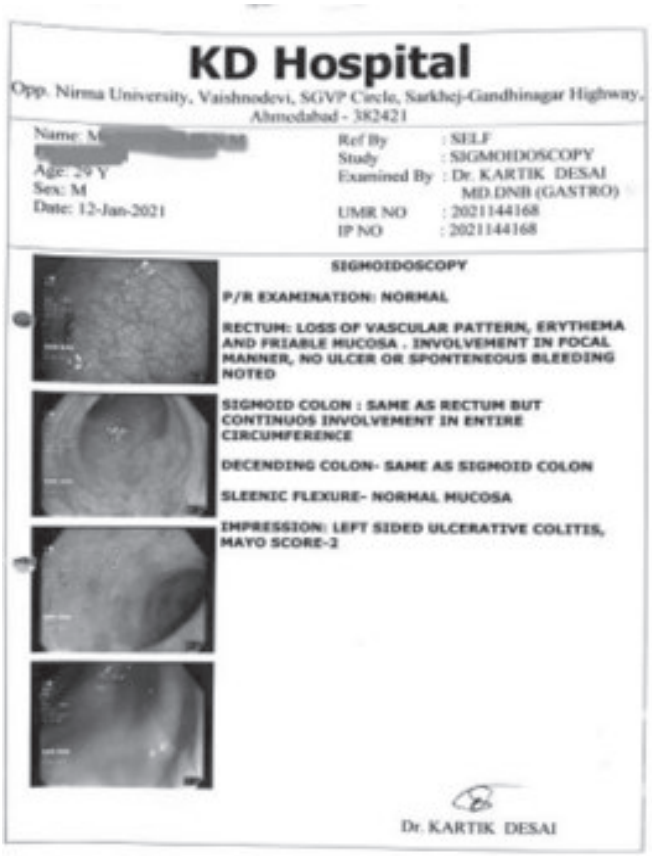
Conclusion

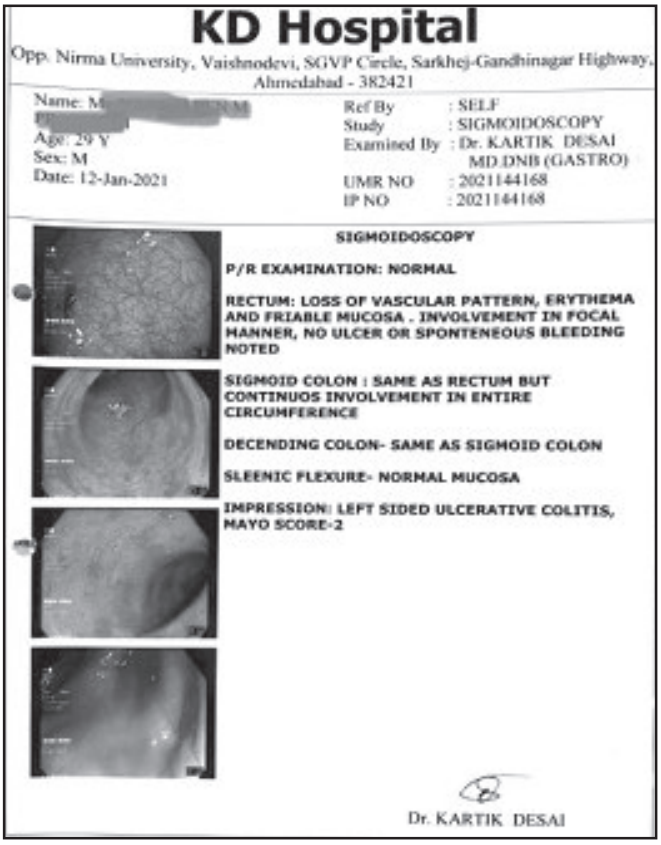
Ksheera vasti with medicated drugs not only reduces the complications and also fully stopped the per rectal bleeding completely, symptoms of the disease but also inhibit relapses or re- occurrence of the disease. Such multiple pathological cases are increasing day by day in society. So the treatment plan must be targeted individually as per case/patient in closed observation

पुरुषं पुरुषं वीक्ष्य.

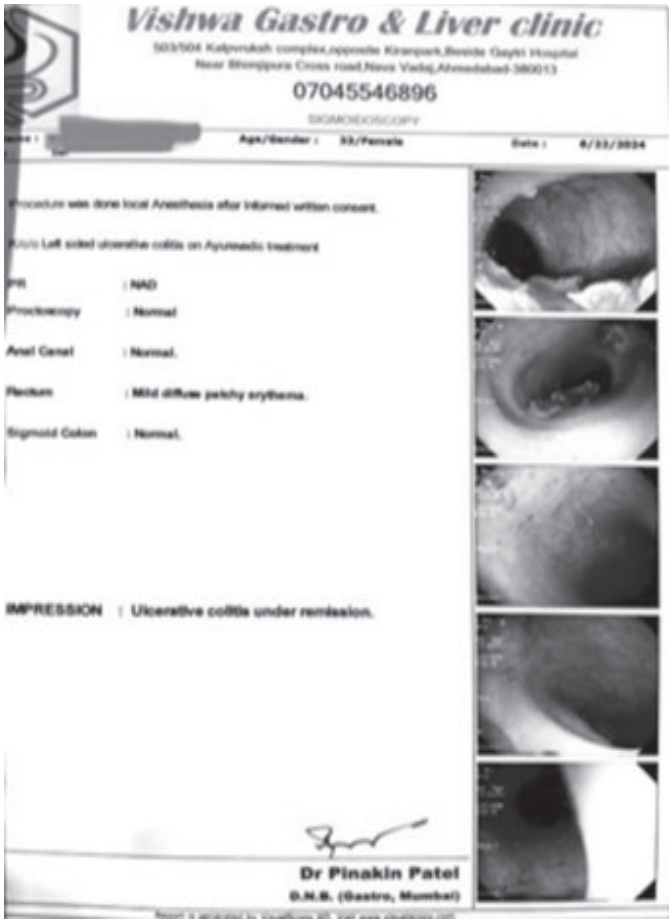
means individual approach has been instructed in Ayurveda.

Before Treatment Sigmoidoscopy


KD Hospital
Opp. Nirma University, Vaishnodevi, SGVP Circle, Sarkhej-Gandhinagar Highway, Ahmedabad - 382421
Name: M[redacted]
Age: 29 Y
Sex: M
Date: 12-Jan-2021
Ref By : SELF
Study : SIGMOIDOSCOPY
Examined By : Dr. KARTIK DESAI MD.DNB (GASTRO)
UMR NO : 2021144168
IP NO : 2021144168
SIGMOIDOSCOPY
P/R EXAMINATION: NORMAL
RECTUM: LOSS OF VASCULAR PATTERN, ERYTHEMA AND FRIABLE MUCOSA . INVOLVEMENT IN FOCAL MANNER, NO ULCER OR SPONTENEOUS BLEEDING NOTED
SIGMOID COLON : SAME AS RECTUM BUT CONTINUOS INVOLVEMENT IN ENTIRE CIRCUMFERENCE
DECENDING COLON- SAME AS SIGMOID COLON
SLEENIC FLEXURE- NORMAL MUCOSA
IMPRESSION: LEFT SIDED ULCERATIVE COLITIS, MAYO SCORE-2
Dr. KARTIK DESAI


KD Hospital
Opp. Nirma University, Vaishnodevi, SGVP Circle, Sarkhej-Gandhinagar Highway, Ahmedabad - 382421
Name: M[redacted]
Age: 29 Y
Sex: M
Date: 12-Jan-2021
Ref By : SELF
Study : SIGMOIDOSCOPY
Examined By : Dr. KARTIK DESAI MD.DNB (GASTRO)
UMR NO : 2021144168
IP NO : 2021144168
SIGMOIDOSCOPY
P/R EXAMINATION: NORMAL
RECTUM: LOSS OF VASCULAR PATTERN, ERYTHEMA AND FRIABLE MUCOSA . INVOLVEMENT IN FOCAL MANNER, NO ULCER OR SPONTENEOUS BLEEDING NOTED
SIGMOID COLON : SAME AS RECTUM BUT CONTINUOS INVOLVEMENT IN ENTIRE CIRCUMFERENCE
DECENDING COLON- SAME AS SIGMOID COLON
SLEENIC FLEXURE- NORMAL MUCOSA
IMPRESSION: LEFT SIDED ULCERATIVE COLITIS, MAYO SCORE-2
Dr. KARTIK DESAI

After Treatment


Vishwa Gastro & Liver clinic
503/504 Kalpvruksh complex,opposite Kiranpark,Beside Gayatri Hospital Near Bhimjipura Cross road,Nava Vadaj,Ahmedabad-380013
07045546896
SIGMOIDOSCOPY
Name : [redacted] Age/Gender : 33/Female Date : 6/03/2024
Procedure was done local Anesthesia after Informed written consent.
Note Left sided ulcerative colitis on Ayurvedic treatment
PR : NAD
Proctoscopy : Normal
Anal Canal : Normal.
Rectum : Mild diffuse patchy erythema.
Sigmoid Colon : Normal.
IMPRESSION : Ulcerative colitis under remission.
Dr Pinakin Patel
D.N.B. (Gastro, Mumbai)

References

1. Davidson S. Davidson's Principles and Practice of Medicine. 16th ed. Churchill: Livingstone Elsevier publication; 1995. p. 485.
2. Agnivesha, Charaka, Dridhabala, Charaka samhita, Chikitsa Sthana, Atisara Chikitsa Adhyaya, 19/69-70 and 93-94, edited by Vaidya Jadavaji Trikamji Aacharya. 2nd ed. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Sansthan;1990.
3. Agnivesha, Charaka, Dridhabala, Charaka samhita, Chikitsa Sthana, grahni Chikitsa Adhyaya, 15, edited by Vaidya Jadavaji Trikamji Aacharya. 2nd ed. Varanasi: Chaukhamba Sanskrit Sansthan;1990.
4. Bhavamishra, Bhavaprakash Nighantu, Vatadi Varga / 8-9, edited by Vishvanath Dvivedi. 9th ed. Varanasi: Motilal Banarasidas prakashan; 1998. p. 339.
5. Ibidem (3), Bhavaprakash Nighantu, Guduchyadi varga / 111-112, page - 191.
6. Ibidem (3), Bhavaprakash Nighantu, Karpuradi varga / 82-84, page -128.
7. Dvivedi Vishvanath, Hindi commentator, Bhava prakash nighantu.9th ed. Varanasi: Motilal Banarasidas Prakashan;1998. p. 121.
8. Ibidem (3), Bhavaprakash Nighantu, Haritakyadi varga / 202-203, page -78.
9. The Ayurvedic pharmacopeia of India-– part – A, Rasayoga Vibhaga-20/29. 2nd ed. Department of health and family welfare. Government of India. The controller of publication, civil line Delhi: 2003. p. 699.

◆☯◆

Anatomy of Muscles in Gymnastic Instruments

*** Dr.Jyoti D.More**
Professor
MD-Sharir Rachana
Anjaneya Ayurved College
and Hospial, Makhmalabad, Nashik.

**** Dr. Ujjwala Gokral**
Associate Professor
MD-Kriyasharir
Y.M.T.Ayurvedic
Medical College and Hospital , Kharghar.

Abstract

The word "*Ayurveda*," meaning knowledge of life and longevity. Now a days people are suffer from lot of diseases like high weight includes excessive fat at muscle site. For this one useful way is Gym which is related with lot of the instruments .These instruments consists of muscle action which help to reduce the fat or gain the fat in people.

In India, research in Ayurveda is undertaken by the Ministry of AYUSH, an abbreviation for the Department of Ayurveda, through a national network of research institutes.

In Sri Lanka, the Ministry of Health, Nutrition and Indigenous Medicine looks after the research in Ayurveda through various national research institutes. Instruments described in the *Sushruta Samhita* were further modified in Europe. This attempt will certainly encourage young researchers to work for the development of Anatomy and promotion of Ayurveda.

Key Words - Ayurveda,Gymnastic Instrument.

Introduction

सिरास्नाय्वस्थिपर्वाणि सन्धयश्च शरीरिणाम्।
पेशीभिः संवृत्तान्यत्र बलवन्ति भवन्त्यतः।।

–सु.शा. 5/49

Now a days people are suffer from lot of diseases like high weight includes excessive fat at muscle sight. For this one useful way is Gym which is related with lot of the instruments .These instruments consists of muscle action which help to reduce the fat or gain the fat in people. Some useful instruments & muscle includes in these instruments are as follows.

Aims and Objective

To Study Anatomy of muscles in Gymnastic Instruments.

Material and Methodology

A Review of Literature regarding Anatomy of muscles in Gymnastic Instruments. related Significance by using material Citi Club Gym(Sadashiv peth,Pune) -Instrument information and Sushrut Samhitas ,Ayurvediya Shabdakosh as Vanimadhavashastri Joshi.Discussions will be done on fundamental and Instrumental Study.

Discussion

1.Pec Dec-

Pec Dec instrument

In this instrument useful muscles are as

N.	Muscle Name	Action
1.	Deltoid (Ansacchada)	Abduction of the arm at shoulder joint, flexor & medial rotators of arm,extensors & lateral rotators of arm.
2.	Pectoralis major (Uracchada Gurvi)	Adduction,Medial rotation of shoulder, flexion of arm (Clavicular part) & climbing.
3.	Pectoralis minor (Uracchada Laghavi)	Draws scapula forward, Depresses the point of the shoulder,helps in forced inspiration.

2.Inner Thigh-

Inner thigh Instrument

In this instrument useful muscles are as -

No.	Muscle Name	Action
1.	Adductor Brevis (Uru Samvyuhany Rhasva)	Powerful adductor,synergists & posture controllers during walking. Flexion of thigh.
2.	Adductor longus (Uru Samvyuhany Deergha)	Powerful adductor,synergists & posture controllers during walking. Flexion of thigh.
3.	Adductor magnus (Uru Samvyuhany Garistha)	Powerful adductor,synergists & posture controllers during walking. Flexion of thigh.

3. Bench or Shoulder Press-

No.	Muscle Name	Action
1.	Pectoralis Major & Minor (Uracchada Gurvi ani *Laghavi)*	Adduction,Medial rotation of shoulder, flexion of arm (Clavicu lar part) & climbing. Draws scapula forward, Depresses the point of the shoulder, helps in forced inspiration.
2.	Deltoid (Ansacchada)	Abduction of the arm at shoulder joint,flexor & medial rotators of arm,extensors & lateral rotators of arm.
3.	Triceps (*Trishiraska Bahavi*)	Extensor of the elbow.
4	Trapezius (*Pristhacchada*)	Elevate & retract scapula,abduction of the arm & steadies the scapula.

4.Lateral Pully or Rowing-

Lateral Pully or Rowing Instrument

No.	Muscle Name	Action
1.	Biceps (Dvishiraska Bahavi)	Flexor of the elbow, arm, & strong supina tor when forearm is flexed.
2.	Lattisimus dorsi (Katiparshvacchada)	Adduction,extension & medial rotation of shoulder, climbing muscle, violent expiratory effort.
3.	Teres mojor (*Brihat Ansadharika*)	Medial rotator & adductor of the arm.
4.	Rhomboid major & minor (Ansapkarshiny Gurvi ani Laghavi)	Retract scapula & steadies it.

5. Outer Thigh

Outer thigh Instrument

No.	Muscle Name	Action
1.	Glutius medius (Nitambapindika madhyama)	Powerful abductor of thigh,medial rotator, maintain the balance of the body in walking, running.
2.	Glutius minimus (*Nitambapindika madhyama Laghistha*)	Powerful abductor of thigh,medial rotator, maintain the balance of the body in walking, running.
3.	Tensor fasciae latae (Urukanchuka karshani)	Abductor & medial rotator of thigh & extensor of knee.

6.Leg Curling or Extension-

Leg curling or extension Instrument

No.	Muscle Name	Action
1.	Hamstrings-Semitendinosus, Semimembranosus & Biceps femoris (Kandara kalpa, kala kalpa ani Dvishiraska ourvi)	Chief flexor of knee, weak extensor of hip, Lateral & medial rotator of leg.
2.	Gastrocnemius (Janghapindika Gurvi)	Plantar flexors of the foot,flexor of knee.
3.	Gracilis (Urvant Pattika)	Flexor & medial rotator & weak adductor of thigh.
4	Quadriceps-Rectus femoris (Uru Dandika)	Strong extensor of knee.

7. Leg Press- 6

Leg Press Instrument

No.	Muscle Name	Action
1.	Quadriceps-Rectus femoris, Vastus Lateralis,medialis & Intermedius (*Uru Dandika, Uru prasarani bahistha, Antastha ani Madhyastha*)	Strong extensor of knee.
2.	Hamstrings-Semitendinosus, Semimembranosus & Biceps femoris (Kandara kalpa,kala kalpa ani Dvishiraska ourvi)	Chief flexor of knee,weak exten sor of hip,Lateral & medial rotator of leg.
3.	Gluteus Maximus (Nitambapindika Garistha)	Chief extensor of thigh at hip,Lateral rotation of thigh, abduction of thigh & antigravity muscle.

8.Cable Cross Over-

9.Cycle-

10.Dumbles- 7

10.Ankle Weight-

These instruments are supportive for reduces the fat so useful in weight loss. Weight loss program is not consist only on the instrument but also Diet control is most important.

Conclusion

Study of Anatomy of muscles in Gymnastic Instruments is very important.

Bibliography-

Books used & Name of Gym as follows-

1. Vriddha Sushruta,Sushruta Samhita Varanasi,Ed.Vaidya Acharya yadavaji Trikamji, Chaukhamba Surbharati Prakashan,2002.
2. Prof.D.G.Thatte ;Sharir Rachana Vigyan;(Human Anatomy);Chowkhamba Surbharati Prakashan,Varanasi.2016.
3. Chaurasia's B.D.;Human AnatomyVol.1;7th Edition;New Delhi for CBS.2016.
4. Chaurasia's B.D.;Human AnatomyVol.2;7th Edition;New Delhi for CBS.2016.
5. Dr.Mahendra Singh;Sharir Rachana Vigyan;Vol.1 ;Chaukhamba Orientalia;Varanasi.2022
6. Dr.Mahendra Singh;Sharir Rachana Vigyan;Vol.2 ;Chaukhamba Orientalia;Varanasi.2022
7. Citi Club Gym ,Sadashiv peth,Pune -Instrument information

◆☯◆

Emotional Health and its Management According to Ayurveda

*** Dr. Dayal Sitaram Bawankar**
PG Scholar
Sanskrit samhita siddhant dept.
Bhausaheb Mulak Ayurved Mahavidyalay and medical Science and Research hospital Nagpur

**** Dr. Kavita K Daulatkar**
Professor and HOD
Sanskrit samhita siddhant dept.
Bhausaheb Mulak Ayurved Mahavidyalay and medical Science and Research hospital Nagpur

Abstract-
Ayurveda is one of the oldest medical system in the world. It is foundation of life, health and healing based on nature's immutable rules. Ayurveda offers a holistic approach to mental and emotional health that integrates the mind, body and soul. Ayurveda is describing emotional health in *Atharva Veda* and along with *Charka, Sushrut, Vaghbhatt Samhita*. In Ayurveda emotional health is viewed through the lens of the three *doshas Vata, Pitta and Kapha*. Each *dosha* governs different aspect of our body and mind, influencing our emotional and reactions. Emotional health plays an important role in causing diseases/symptoms like Anxiety, nervousness, Insomnia or disturbed sleep, Irregular appetite and digestion*(Grahani),* Anger and irritability, Acidic digestion and heartburn, Depression. The definition of health given by Ayurveda is comprehensive which included emotional wellness as an important component. Ayurveda offers a comprehensive framework for emotional health by addressing the unique needs of each *dosha* through mindful eating, daily routine, meditation, physical activity*(yoga/pranayama*). Welcome these Ayurvedic principle can lead to a more resulting and peaceful life, promoting overall wellbeing and inner peace.

Keywords- Oldest medical system, Nature's immutable, Emotional health,

Introduction

"Samadoshah samagnishcha, samadhatu malakriyah, prasannatmendriya manah, svastha ity abhidyiyate."su.su15/48 [1]

"The one whose, *doshas* are balanced, whose metabolism is balanced, whose tissues and eliminations are normal, and whose senses and mind are centered in the Self, is considered healthy and remains full of bliss." Health is a very much comprehensive and inclusive in Ayurved.

Understanding Emotional Health [2]

In Ayurveda, emotional health is intricately connected to the balance of the three *doshas: Vata, Pitta, and Kapha.* These *doshas* represent different combinations of the five elements (earth, water, fire, air, and ether) and govern various physiological and psychological functions. Emotional imbalances are believed to arise from disturbances in these *doshas*, as well as from lifestyle and environmental factors.

1. Here are some key Ayurvedic perspectives on the causes of emotional health issues:

1. Dosha Imbalance: [3]

- *Vata* Imbalance: Can lead to anxiety, fear, and nervousness. *Vata* is associated with movement and change, so an excess can cause instability and restlessness.
- *Pitta* Imbalance: Can result in anger, irritability, and frustration. *Pitta* is related to fire and heat, so an excess can cause intensity and aggression.
- *Kapha* Imbalance: Can cause depression, lethargy, and attachment. *Kapha* is associated with stability and structure, so an excess can lead to heaviness and inertia.

2. Diet and Digestion:

- Improper diet, irregular eating habits, and poor digestion *(agni)* can contribute to emotional disturbances. For example, consuming too many stimulating or *tamasic* (inertia- promoting) foods can affect mental clarity and mood.

3. Lifestyle and Routine:[4]

- Lack of routine, inadequate sleep, and insufficient physical activity can disrupt the natural rhythms (circadian cycles) and contribute to emotional imbalance.

4. Mental and Emotional Stress:[5]

- Excessive mental work, unresolved emotions, and chronic stress can disrupt the balance of the *doshas*, leading to emotional health issues.

5. Environmental Factors:[6]

- Living in a polluted environment, exposure to exces-

sive noise, and lack of connection with nature can affect emotional well-being.

6. Spiritual Disconnection:

- Disconnection from one's true self (Atman) and lack of spiritual practices can lead to feelings of emptiness and lack of purpose.

7. Unresolved Karma:[7]

- According to Ayurveda philosophy, unresolved past karma can influence current emotional states and mental health.

Signs and Symptoms of emotional health imbalances associated with each dosha:[8]

***1 Vata* Imbalance:**

Vata is associated with the elements of air and ether, and governs movement and communication.

Signs and Symptoms:

- Insomnia or disturbed sleep
- Anxiety and fear
- Restlessness and nervousness
- Inconsistent thoughts and speech
- Feeling overwhelmed or scattered
- Difficulty focusing or concentrating
- Dryness in the body (dry skin, dry hair)
- Irregular appetite and digestion

***2 Pitta* Imbalance:**

Pitta is associated with the elements of fire and water, and governs transformation and metabolism.

Signs and Symptoms:

- Anger and irritability
- Excessive hunger and thirst
- Impatience and frustration
- Acidic digestion and heartburn
- Perfectionism and critical nature
- Over-competitiveness
- Inflammatory conditions in the body (rashes, acne)
- Burning sensations in the body

***3 Kapha* Imbalance:**

Kapha is associated with the elements of earth and water, and governs structure and stability. Signs and Symptoms:

- Depression and lethargy
- Lack of motivation and procrastination
- Overeating and weight gain
- Feelings of heaviness and sluggishness
- Excessive attachment or possessiveness
- Congestion and mucus buildup
- Excessive sleep and difficulty waking up
- Slow digestion and metabolism

General Signs of Emotional Imbalance:

- Lack of clarity and mental fog
- Feelings of isolation and disconnection
- Mood swings and emotional instability
- Physical symptoms like headaches, fatigue, and muscle tension
- Negative thinking patterns
- Low self-esteem and confidence

Specific Mental and Emotional Disorders in Ayurveda:[9]

- *Chittodvega* (Anxiety): Characterized by restlessness, worry, and nervousness, often associated with a Vata imbalance.
- *Unmada* (Psychosis): Severe mental disorder with symptoms like delusions, hallucinations, and severe mood disturbances.
- *Pittaja Unmada* (Anger Issues): Manifested by intense anger, irritability, and possibly violent outbursts.
- *Kaphaja Unmada* (Depression): Marked by feelings of heaviness, lack of interest in activities, and persistent sadness.

Ayurvedic Approaches to Balancing Emotional Health: [10/11/12]

1. Diet and Nutrition:

Vata: To balance *Vata*, consume warm, moist, and grounding foods such as cooked grains, root vegetables, and soups. Avoid cold, dry, and raw foods.

Pitta: To pacify *Pitta*, incorporate cooling, hydrating, and mildly spiced foods. Fresh fruits, leafy greens, and dairy products are beneficial. Avoid overly spicy, salty, and fried foods.

***Kapha*:** To soothe *Kapha,* choose light, dry, and warm foods. Spices, legumes, and bitter greens are ideal. Reduce intake of heavy, oily, and sugary foods.

2. Herbal Remedies:

***Ashwagandha*:** This adaptogenic herb helps reduce stress and anxiety, promoting overall emotional balance.

***Brahmi*:** Known for enhancing cognitive function, *Brahmi* also alleviates symptoms of depression and anxiety.

Tulsi (Holy Basil): Revered for its ability to combat stress and support mental health, Tulsi is a staple in Ayurvedic emotional care.

3. Daily Routines *(Dinacharya*):

- Establishing a consistent daily routine helps create a sense of stability and balance.
- Practice self-massage (*Abhyanga)* with warm oils to calm the nervous system and nourish the skin.

4. Mindfulness and Meditation:

- Regular meditation cultivates inner peace and clarity. Techniques such as mindful breathing and guided visualization can effectively manage emotional turbulence.
- Journaling is another effective practice for processing emotions and reflecting on experiences.

5. Physical Activity:

- Align physical exercise with your *dosha. Vata* types benefit from gentle yoga and walking, *Pitta* types thrive with moderate exercise like swimming or cycling, and *Kapha* types should engage in vigorous activities to invigorate their energy.

6. Sleep and Rest:

- Ensure adequate sleep to rejuvenate the mind and body. Follow a regular sleep schedule and create a calming bedtime routine to enhance sleep quality.

7. Panchakarma- *Shirodhara* it greatly helps in reducing the heart rate and relaxing the muscles which has a positive effect on the mind.

Conclusion

Ayurveda offers a comprehensive and personalized approach to nurturing emotional health. By addressing the unique needs of each *dosha* through diet, herbal remedies, daily routines, mindfulness practices, physical activity, and proper rest, one can achieve a balanced and harmonious emotional state. Embracing these Ayurvedic principles can lead to a more resilient and serene life, promoting overall well-being and inner peace.

References

1. kaviraja ambikadutt shastri, sushrut samhita (ayurved tatva sandipika), edition 13th,year 2002, Varanasi, chaukhambha Sanskrit sansthan. Sutra sthana. 15/48, page no. 64.
2. Vagbhata, Astanga Hridaya, with Arundatta. In Kunte AM, edi. Sarvangasundari, Commentary. Reprint ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia Sutra Sthan Chapter 1
3. Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan, Varanasi.Edition 7th, 2002, Sutra Sthana Chapter 11.
4.Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan, Varanasi.Edition 7th, 2002, Viman Sthana Chapter 5,6.
5. Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan, Varanasi.Edition 7th, 2002, Sharir Sthana Chapter 01.
6. Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan, Varanasi.Edition 7th, 2002, Viman Sthana Chapter 05
7. Vagbhata, Astanga Hridaya, with Arundatta. In Kunte AM, edi. Sarvangasundari, Commentary. Reprint ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia Sutra Sthan Chapter 4
8 Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan, Varanasi.Edition 7th, 2002, Sharir Sthana Chapter 01
9. Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani
Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan,
Varanasi.Edition 7th, 2002, Chikitsa Sthana Chapter 9
10. Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan, Varanasi.Edition 7th, 2002, Chikitsa Sthana Chapter 1
11. Agnivesha, Charak Samhita With Ayurveda Dipika Commentary Of Chakrapani Datta,Ed. Acharya Yadavji Trikarma Ji, Chaukhambha Surbharti Prakashan, Varanasi.Edition 7th, 2002, Chikitsa Sthana Chapter 9
12 Vagbhata, Astanga Hridaya, with Arundatta. In Kunte AM, edi. Sarvangasundari, Commentary. Reprint ed. Varanasi: Chaukhambha Orientalia Uttar Sthan Chapter 6 .

◆☯◆

सचित्र आयुर्वेद

सदस्यता - पत्रक

प्रति,

सम्पादक

सचित्र आयुर्वेद

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि.

ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

महोदय,

मैं सचित्र आयुर्वेद पत्रिका का आजीवन/वार्षिक सदस्य बनना चाहता हूँ। आवेदन के साथ सदस्यता शुल्क रू..... श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्रा. लि. नागपुर के नाम से हिन्दी / मराठी आवृत्ति भेज रहा / रही हूँ।

डी.डी. नं. .....

दिनांक : ..... भवदीय

पूरा नाम ----------

पता----------

पिनकोड नं.

सदस्यता शुल्क

वार्षिक- 250/- **आजीवन : वैयक्तिक: 2500/-** **संस्था: 3000/-**

संपर्क : वैद्य श्री रमेश शर्मा (सम्पादक, सचित्र आयुर्वेद)

श्री बैद्यनाथ आयुर्वेद भवन. ग्रेट नाग रोड, नागपुर-24

फोन: 0712-2822900, 2822904, 2822963 फॅक्स : 0712-2743453

E-mail : sachitraayurved@baidyanath.info WhatsApp No. :7030580600

सूचना- सचित्र आयुर्वेद सदस्यता फी डिमाण्ड ड्राफ्ट अथवा मनिऑर्डर द्वारा ही भेजे। चेक स्वीकार नहीं होगा।

सदस्य का परिचय

नाम: .....

पत्ता: .....

फोन नं. **Res :** **Clinic :**

Mob : **E-mail :**

जन्मतिथी:.....

शैक्षणिक पात्रता ..... चिकित्सक / शिक्षक / संस्था में कार्यरत वैद्य . .....

.....

आयुर्वेद क्षेत्र में कार्य .....

शैक्षणिक पात्रता (छात्र) स्नातक/स्नातकोत्तर .....

महाविद्यालय का नाम .....

वर्ष : प्रथम / द्वितीय / तृतीय ----------

Format for submitting Scientific Papers for this magazine

1. Title
2. Author Name
   Guide Co-guide
   Department / Company / College
   Full Postal Address
   Phone Number:-
   Email :-
3. Abstract
4. Introduction
5. Method / Process
6. Observations
7. Result
8. Conclusion
9. Discussion
10. Detailed References

Note: We welcome articles from all over India and abroad. We request you to kindly submit well-researched and original papers of minimum 1000 words. The articles may also be published online in your name, if you are keen to publish them online, please email on **sachitraayurved@baidyanath.info**

Please send give the detail address & Phone Number or Mobile Number of author.

Kindly fill this form and send it with your article

1. Full Name - ---------- Birth Date - -------/-------/--------
2. Qualification - ----------
3. Name & address of college - ----------
4. Address for further Correspondence - ----------
   ---------- Phone - Res.---------- Mob.----------
5. Any Ayurvedic subject that interests you most ----------
6. Extra cirricular activities/ hobbies -
7. Your further plans & aims in Ayurvedic medicine- ----------