

## आयुष दर्पण

LokLF; txr dk l tx iqjh %=dkfl d%

वर्ष 03 अंक 03-04 संयुक्तांक जुलाई-दिसम्बर 2012

## प्रधान सम्पादक

डॉ. बी.डी. जोशी

## सम्पादक

डॉ. नवीन चन्द्र जोशी

एवं

सलाहकार सम्पादक मंडल

## विशेष प्रतिनिधि

डॉ. सुशान्त शशिकांत पाटिल (महाराष्ट्र)

एम.पी. शर्मा (छत्तीसगढ़)

डॉ. अनिल पोखरेल, डॉ. राममणी भण्डारी  
(नेपाल)

एवं अन्य

## कानूनी सलाहकार

प्रमोद पन्त

## तकनीकी सहसम्पादक

मुग्धा जोशी

## ले-आउट डिजाइन

सुनील पंवार,

## कम्पोजिंग- राजेन्द्र प्रसाद

## व्यवसायिक प्रतिनिधि

नवीन पन्त

## सम्पादकीय कार्यालय

मुरली गंगा स्मृति भवन, तिलढुकरी,

पिथौरागढ़-262501 (उत्तराखण्ड)

टेली/फैक्स नं. + 91 5964-223049

मो. +91 9411137993

ई-मेल : ayushdarpan@gmail.com

Web site : www.ayushdarpan.com

www.ayushdarpan.org

www.ayushdarpannepal.com

AYUSH DARPAN in facebook

:www.facebook.com/editorayushdarpan

## विवरणिका

ISSN. 0976-3368

क्र.सं.	विवरण	पृष्ठ
1.	संपादकीय	2
2.	चन्द्रप्रभावटी अनेक रोगों की एक दवा	3
3.	अर्श रोग कारण एवं चिकित्सा	9
4.	हृदय रोग से बचना है तो जौ खायें!	1
5.	हिमालय स्थित टौन्स घाटी एवं प्राकृतिक जड़ी-बूटियाँ	12
6.	योग का यथार्थ	15
7.	बेलैस-कार्डिशन-डिसऑर्डर जटिल रोग का सरल उपाय	16
8.	रोगों के सामान्य लक्षणों के निवारण हेतु अनुभूत घरेलू उपाय	18
9.	संतान उत्पत्ति में सहायक है अखरोट	20
10.	आध्यात्म में छिपा है, अच्छा स्वास्थ्य	20
11.	ब्लड-प्रेसर होगा कंट्रोल:पीयें करौंदे का रस	21
12.	ब्रिटेन में चर्च ने लगाई योग पर पाबंदी!	21
13.	गोलियाँ नहीं फल-सब्जियाँ बचाती है हृदय रोगों से!	24
14.	स्वस्थ रहना है तो प्रतिदिन एक नहीं दो सेब खायें!	24
15.	छुहारे का अद्भुत उपयोग हर उम्र के लिए!	25
16.	हरी सब्जियाँ खाएं और कैंसर को भूल जाएँ	26
17.	बुजुर्गों के अकेलेपन को दूर करता है ध्यान	26
18.	स्वास्थ्य से बेफिक्र रहना लो-केलोरी डायट लेना	27
19.	जानिये कैंसर का नया सच!	28
20.	जानें भूलक्कड़ कैसे बन जाते हैं रोगी!	28
21.	आयुष दर्पण समाचार	34-44

## आयुष दर्पण

LokLF; txr dk l tx iqjh %=dkfl d%

मुरली गंगा स्मृति भवन, तिलढुकरी, पिथौरागढ़-262501 (उत्तराखण्ड)

सदस्यता शुल्क

एक वर्ष	₹ 100
दो वर्ष	₹ 160
पांच वर्ष	₹ 400
आजीवन	₹ 2000

बैंक ड्राफ्ट/चैक/मनीऑर्डर : संपादक, आयुष दर्पण,  
मुरली गंगा स्मृति भवन, तिलढुकरी, पिथौरागढ़  
(उत्तराखण्ड) के नाम प्रेषित करें।

नाम .....

पता .....

टेलीफोन नं. ....

ई-मेल .....

आयुष दर्पण की सदस्यता शुल्क प्रेषित करने के  
पश्चात उसकी रसीद प्राप्त करना सुनिश्चित करें।

कृपया उपरोक्त जानकारी को संलग्न  
करना सुनिश्चित करें।

आयुष दर्पण स्वास्थ्य पत्रिका में प्रकाशित लेख चिकित्सकीय ज्ञान हेतु प्रसारित हैं। चिकित्सकीय परामर्श के बिना इनका प्रयोग न करें। किसी भी लेख/समाचार पर 60 दिनों के अन्दर जानकारी ली जा सकती है। विवाद की स्थिति में न्याय क्षेत्र पिथौरागढ़ होगा।

स्वामी, संपादक, मुद्रक एवं प्रकाशक डॉ. बी.डी. जोशी द्वारा प्रौत्तिका प्रिन्टर्स, 9 प्रगति विहार, धर्मपुर, देहरादून, (उत्तराखण्ड) से मुद्रित एवं मुरली गंगा स्मृति भवन, निकट गुन्याल खेड़ा, तिलढुकरी, पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)-262501 से प्रकाशित



हाल के दिनों में देश में चिकित्सा, कन्या भ्रूण हत्या जैसे मुद्दों पर चर्चाएँ सामने आयी हैं। ये विषय आम जन-मानस में चिकित्सा जैसे पावन धर्म को महज व्यवसाय के रूप में प्रस्तुत कर रहे हैं। आयुर्वेद के महान ग्रन्थों में चिकित्सा के चार स्तम्भों में चिकित्सक, औषधि, परिचारक एवं रोगी के गुणों को विस्तारपूर्वक

से समझाया गया है।

आयुर्वेद के ग्रन्थ अष्टांग हृदय उत्तरतंत्र

अध्याय-50 में वर्णित सूत्रः

क्वचिदर्थः क्वचिन्मैत्री क्वचिद्धर्मः क्वचिद्यशः।

कर्माभ्यासः क्वच्चिचैव चिकित्सा नास्ति निष्फलाः॥

के अनुसार चिकित्सा एक पावन विधा है और चिकित्सक होना इस पवित्र कर्म का माध्यम है जिससे अर्थ अर्थात् जीवनयापन हेतु धन, मित्रता, धर्म सहित यश-कीर्ति की प्राप्ति होती है और यदि कुछ नहीं मिले तो भी चिकित्सक को कर्म के अभ्यास रूप में अनुभवजन्य ज्ञान तो मिलता ही है! यह सूत्र किसी भी पद्धति के चिकित्सकों के लिए महत्व रखता है। उम्मीद है ईश्वर के माध्यम के रूप में समाज के प्रतिष्ठित वर्ग के प्रति लोगों के मन में उत्पन्न शंकायें दूर होंगी, जिससे रोगरूपी कष्ट से पीड़ित मानवता को लाभ मिलेगा। आयुष दर्पण पत्रिका भी चिकित्सकों के ज्ञानोपयोगी लेखों के माध्यम से जनसामान्य में स्वास्थ्य के प्रति जागरूकता फैलाने की दिशा में अनवरत कार्य कर रही है। आयुष दर्पण के पिछले अंकों में हमने कन्या भ्रूण हत्या रोकने, जड़ी-बूटियों के संरक्षण सहित पर्यावरण रक्षा के प्रति लोगों को जागरूक करने के का प्रयास किया है। पुनः वर्ष 2012 के अंतिम संयुक्तांक को प्रस्तुत करते हुये हम आपके सहयोग के आकांक्षी रहेंगे।

"So love the people who treat you right ,forget about the ones who don't, and believe that every thing happens for a reason,If you get a chance,take it,If it changes your life,let it,no body save that it be easy,they just promised it would be worth it"

Ref.Grey's anatomy

डॉ. नवीन चन्द्र जोशी,  
संपादक  
\*\*\*\*\*

## प्रतिक्रियायें



आयुष दर्पण पत्रिका के जुलाई-दिसम्बर संयुक्तांक में पुनः आपका स्वागत है!

वर्ष 2010 से प्रारम्भ की गई यह यात्रा अब तीसरे वर्ष में प्रवेश कर रही है। वर्ष 2012 में हमने पाठकों को अधिक सामग्री के साथ दो संयुक्तांक प्रस्तुत किये हैं जिनके बारे में आपके द्वारा हमें ढेर सारी प्रतिक्रियायें प्राप्त हुई हैं। हम लेखकों के आभारी हैं जिन्होंने अपने उत्कृष्ट लेखन से पत्रिका के स्तर को उच्च बनाये रखने में सहयोग दिया। नूतन वर्ष 2013 में पुनः हम नये रूप एवं कलेवर के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत होंगे। आप सभी को नव वर्ष की ढेर सारी शुभकामनायें!

सम्पादक

आयुष दर्पण पत्रिका के पिछले समस्त अंक इन्टरनेट पर ऑनलाईन उपलब्ध हैं आप इसे <http://ayushdarpan.org> से डाउनलोड कर सकते हैं।

आयुष दर्पण पत्रिका के पिछले अंकों को मँगवाने हेतु सम्पर्क करें  
मो. 09760846878

# चन्द्रप्रभा वटी:



## अनेक रोगों की एक दवा

आयुष दर्पण के विभिन्न संस्करणों में हमने चिकित्सकों के स्वानुभूत प्रयोगों को सामने लाने का प्रयास किया है। 'चन्द्रप्रभावटी' शीर्षक से प्रारम्भ किया गया यह लेख चिकित्सक के अपने अनुभवों पर आधारित है जिसका लाभ युवा चिकित्सकों सहित पाठकों को मिलेगा।

स्वप्नदोष की चिकित्सा हेतु चिकित्सक के पास आये एक रोगी एवं उनके द्वारा दिये गये अनुभूत योग को आयुष दर्पण के पाठकों जिनमें चिकित्सक भी सम्मिलित हैं की जानकारी हेतु प्रस्तुत किया जा रहा है:-

रोगी: रमेश (परिवर्तित नाम), उम्र: 22 वर्ष लक्षण: सप्ताह में 5-7 बार स्वप्नदोष होना, पेशाब का पीलापन एवं जलनयुक्त होना, मल कब्जयुक्त एवं मटमैला होना, आँखों में पीलापन, जीभ का सफेद होना,

भूख की कमी, दुर्बलता, बेचैनी आदि चिकित्सकीय परीक्षण में यकृतशोथ, रक्ताल्पता आदि लक्षण पाया जाना। पूर्वइतिवृत: दो माह पूर्व मलेरिया होने का तथा हीमोग्लोबिन 9.5 ग्रा.%, यकृत के एन्जाइम्स एस.जी.पी.टी. तथा एस.जी.ओ.टी. दोनों असमान्य। रोगी एलोपैथिक चिकित्सा छोड़कर लेखक (चिकित्सक) के पास आया। रोगी द्वारा स्वप्नदोष से पिछले दो वर्षों से परेशान होने की बात बार-बार बतलाना। परीक्षण के बाद लेखक (चिकित्सक) द्वारा निम्न आयुर्वेदिक चिकित्सा व्यवस्था दी गयी:-

- \*आरोग्यवर्धनीवटी (250 मिग्रा.) 2-2 गोली सुबह-शाम
- चन्द्रप्रभावटी (250 मिग्रा.) 2-2 गोली सुबह-शाम
- पुर्ननवादिमंडूरवटी (250 मिग्रा.) 1 गोली सुबह-शाम
- गोमूत्रादिघनवटी (250 मिग्रा.)

- 1 गोली सुबह-शाम
- फलत्रिकादिघनवटी (250 मिग्रा.) 1 गोली सुबह-शाम
- यकृतप्लीहारिलौह 250-250 मिग्रा. की 1 मात्रा 3 बार पीसकर जल से।
2. त्रिफलाहिम कषाय 1 कप (250 मिली.) 2 बार भोजन पूर्व
3. पुर्ननवारिष्ट, रोहितकारिष्ट एवं लोहासव प्रत्येक 1-1 चम्मच (10 मिली.) की मात्रा में दो बार भोजन उपरान्त

लेखक (चिकित्सक) की दैनिक चिकित्सा में 'चन्द्रप्रभावटी' का विभिन्न व्याधियों में प्रयोग किया जाता रहा है जिसका संक्षिप्त वर्णन निम्नानुसार है:- 'चन्द्रप्रभावटी' आयु एवं आरोग्य प्रदान करने वाली सुप्रसिद्ध आयुर्वेदिक औषधि है जो मूत्र एवं वीर्य विकारों पर उत्तम कार्य करती है। 'चन्द्रप्रभावटी' के सेवन करने वाले व्यक्ति के मुख मंडल पर चन्द्रमा के समान कान्ति एवं आभा दृष्टिगोचर होती है। यह वटी धीरे-धीरे किन्तु स्थायी लाभ देने वाली औषधि के रूप में जानी जाती है। 'चन्द्रप्रभावटी' के सेवन से मूत्रकृच्छ, मूत्राघात, प्रमेह, पथरी, भगंदर, अण्डकोषवृद्धि, पाण्डु, बवासीर, कटिशूल, नेत्ररोग, स्त्रियों के गर्भाशयजन्य विकार, प्रदर रोग, धातुक्षयजन्य विकार, स्वप्नदोष, शीघ्रपतन, नपुंसकता, शुक्राणुअल्पता, पेशाब के साथ एल्बुमिन निकलना, मधुमेह, उच्चरक्तचाप, बहुमूत्रता,

## आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

जीर्णसुजाक, पौरुषग्रन्थिशोथ, गर्भाशयशोथ एवं कैंसर आदि अनेक रोगजन्य स्थितियों में लाभ होता है। 'चन्द्रप्रभावटी' बल्य रसायन है। इसका सेवन सभी प्रकार के स्त्री पुरुष किसी भी ऋतु में कर सकते हैं। 'चन्द्रप्रभावटी' धीरे-धीरे रोग को जड़ से मुक्त करती है तथा रक्तकोशिकाओं का शोधन तथा निर्माण करने में सहायक होती है। यह सभी प्रकार के वीर्य विकारों को दूर कर पौरुष-बल बढ़ाती है। थकान से पीड़ित युवाओं को इसका अवश्य ही सेवन चिकित्सक के निर्देशन में करना चाहिए। वृद्धावस्था में 'जेरियाट्रिक टॉनिक' के रूप में चन्द्रप्रभावटी का सेवन किया जा सकता है। 'चन्द्रप्रभावटी' न केवल रोगों को दूर करती है बल्कि शरीर को निरोग रखने में भी सहायक होती है। यदि चालीस वर्ष की अवस्था के बाद व्यक्ति नियमित रूप से इसका सेवन करे तो उसे बाद में कभी मूत्र सम्बन्धित एवं वीर्य सम्बन्धित विकारों एवं यौन दुर्बलता होने की सम्भावना नहीं होती है। आजकल बुढ़ापे में पौरुषग्रन्थि सम्बन्धी विकार अधिक देखे जा रहे हैं। 40 वर्ष के बाद की अवस्था वाला पुरुष 'चन्द्रप्रभावटी' का नियमित सेवन करे तो उसे बुढ़ापे में पौरुषग्रन्थि सम्बन्धी दर्द विकार नहीं होंगे।

\* चन्द्रप्रभावटी के घटक द्रव्यः-धनियाँ,हरड़ एवं बहेड़े की गुठली रहित छिलका,कपूर,वच, नागरमोथा, चिरायता, नीम, गिलोय, देवदारू, हल्दी, अतीस, दारूहल्दी,

पीपलामूल, चित्रक, आँवला, चव्य, वायविडंग, गजपीपल, सोंठ, कालीमिर्च, पीपल, स्वर्णमाक्षिकभस्म, सज्जीक्षार, यवक्षार, सेंधा नमक, काला नमक, सादा नमक प्रत्येक 3-3 ग्राम, काली निशोथ, दन्तीमूल, तेजपत्र, दालचीनी, छोटी इलायची के दाने,वंशलोचन प्रत्येक 12-12 ग्राम, लौहभस्म 24 ग्राम, मिश्री 48 ग्राम, शिलाजीत 96 ग्राम, गुग्गुलु 72 ग्राम लेकर सबको खूब बारीक कूटकर गुग्गुलु मिलाकर थोड़ा-थोड़ा गाय का घी मिलाकर कूटते जाएँ, गोली बनने लायक हो जाने पर 250 मिग्रा. की गोलियाँ बनाकर रख लें।

\*विशेषः-'चन्द्रप्रभावटी' के चूर्णादि में प्रथम तीन भावनाएँ हल्दी स्वरस या हल्दी क्वाथ तथा बाद की तीन भावनाएँ नीम एवं गिलोय स्वरस की दी जाएँ और सूख जाने पर गाय का घी मिलाकर कुटाई करके गोली बनायी जाए तो विशेष उपयोग की बन पड़ती है। यह लेखक (चिकित्सक) का स्वअनुभव है। पाठकगण स्वयं इसकी परीक्षा कर सकते हैं।

\*मात्रानुपानः- 1 से 4 गोली तक सुबह-शाम या सुबह-दोपहर-शाम चूर्णकर या चबाकर धारोष्ण गोदुग्ध, गिलोय स्वरस, गिलोय क्वाथ, दारूहल्दी स्वरस, बिल्वपत्र रस, गोखरूक्वाथ, मधु, गर्म जल या साधारण जल के साथ रोगी को प्रयोग करायें।

\*प्रमेहः-'चन्द्रप्रभावटी' बीस प्रकार के प्रमेह रोगों की चिकित्सा में उपयोगी है। 2-2 गोली सुबह-शाम

या सुबह-दोपहर-शाम गिलोय स्वरस 2 चम्मच, आँवला स्वरस 2 चम्मच, शहद 1 चम्मच के साथ रोगी में सेवन कराना अत्यंत लाभकारी होता है।

\*मूत्रकृच्छ, मूत्राघातः- इस स्थिति में 'चन्द्रप्रभावटी' 2-2 गोली 2 से 3 बार गोखरू के क्वाथ के साथ देना मूत्रकृच्छ एवं मूत्राघात में लाभकारी होता है।

\*स्वप्नदोषः- यह युवाओं में बहुतायत से पायी जाने वाली समस्या है। इसमें 'चन्द्रप्रभावटी' 2-2 गोली सुबह-शाम गाय के धारोष्ण या तुरन्त दूहे हुए दूध के साथ देना अत्यंत लाभकारी होता है। अत्यधिक स्वप्नदोष के कारण उत्पन्न शिथिलता, मानसिक दुर्बलता आदि विकारों को दूर करने के लिए चन्द्रप्रभावटी 500 मिग्रा. स्वर्णबंग 125 मिग्रा., अश्वगंधा चूर्ण 2.5 ग्राम सुबह-शाम दूध के साथ देना भी उपयोगी होता है साथ ही अश्वगंधा रिष्ट 4-4 (20मिली.) चम्मच बराबर पानी मिलाकर भोजन उपरान्त सेवन कराना चाहिए।

भोजन में मठ्ठा पुराने चावल का भात, लौकी, नेनुआ, परवल की उबली सब्जी, मूली की सब्जी लेना पथ्य है, नमक, तेल, मिर्च, मसाले का सेवन अपथ्य है। रोगी को गन्ने का रस, मौसमी का रस, पका पपीता, खीरा आदि दिन में बीच-बीच में लेने का निर्देश दिया जाना चाहिए। एक माह बाद उपरोक्त वर्णित रोगी जब लेखक (चिकित्सक) के पास आया तो चिकित्सक के अनुसार उसे 60 % तक लाभ मिला पाया गया, अच्छी

भूख के साथ मल त्याग सुबह-शाम नियमित रूप से हो रहा था, पीलिया के लक्षण भी कम हो गये थे, मूत्र पूर्व से साफ आ रहा था तथा स्वप्नदोष जैसे लक्षणों में भी कमी देखी गयी। शरीर में रक्त (हीमोग्लोबिन) की मात्रा में भी वृद्धि देखी गयी। चिकित्सक ने उपरोक्त औषधियों को ही पुनः एक माह के लिए लेने का निर्देश दिया और पथ्य का सख्ती से पालन करने को कहा, गया जिससे रोगी का पीलिया सामान्य हो गया और उसे भूख लगने लगी, परन्तु रक्ताल्पता, दुर्बलता तथा स्वप्नदोष की स्थिति अभी भी थोड़ी बहुत बनी हुई थी। चिकित्सक ने पुनः एक माह के लिए निम्न औषधियाँ रोगी को लेना निर्देशित किया तथा रोगी के अनुरोध पर

धीरे-धीरे सामान्य भोजन पर लौटने की अनुमति दे दी गई।

1. यकृतप्लीहारी लौह (500 मिग्रा.) 1-1 कैप. की मात्रा 2 बार जल से।  
2. आरोग्यवर्धनीवटी, पुर्ननवादिमंडूरवटी एवं चन्द्रप्रभावटी प्रत्येक 2-2 गोली 2 बार सुबह-शाम जल से।

3. रसायनचूर्ण 1 चम्मच 3 बार जल से।

4. लोहासव, द्राक्षासव एवं कुमार्यासव प्रत्येक 2-2 चम्मच (20 मिली.) की मात्रा 2 बार भोजनोत्तर समभाग जल मिलाकर।

इस चिकित्सा व्यवस्थापत्रक से रोगी में संतोषजनक लाभ प्राप्त हुआ, रोगी की दुर्बलता दूर हो गयी, हीमोग्लोबिन की मात्रा प्रयोगशालीय परीक्षण में 12.3 ग्राम % पायी गई,

लीवर के एन्जाईम्स एस.जी.पी.टी. एवं एस.जी.ओ.टी. सामान्य पाये गये तथा स्वप्नदोष की परेशानी में भी लाभ मिला। रोगी को पुनः उपरोक्त औषधियाँ ही एक माह तक दी गयी और रोगी को एक माह पश्चात् 'फालो-अप ट्रीटमेंट' के लिए बुलाया गया जिसमें उसके लक्षण सामान्य पाये गये।

\*मधुमेह:- 'चन्द्रप्रभावटी' 2-2 गोली दिन में 3 बार नीम पत्र स्वरस और बिल्वपत्र स्वरस या गिलोयस्वरस के साथ दें। वसंतकुसुमाकर रस 1-1 गोली सुबह-शाम मलाई रहित दूध के साथ सेवन कराये, भोजनोत्तर मधुमेहनाशक चूर्ण 1-1 चम्मच 2 बार सेवन कराये, इससे मधुमेह नियंत्रित होता है तथा अन्य विकार दूर होते हैं साथ ही दुर्बलता भी दूर होती है एवं मधुमेहजन्य नपुंसकता में भी लाभ होता है।

\*जीर्ण सुजाक:- पुराने सुजाक में 'चन्द्रप्रभावटी' 2-2 गोली दिन में 3 बार जल से सेवन कराना चाहिए तथा भोजनोत्तर दोपहर एवं रात को चन्दनासव तथा सारिवाद्यासव दोनों 2-2 चम्मच बराबर जल मिलाकर पिलाना चाहिए। यह चिकित्सा लगातार 3-4 माह तक करनी चाहिए। कभी-कभी ऐसा होता है कि सुजाक के जीवाणु एलोपैथिक चिकित्सा से नष्ट हो जाते हैं और वी.डी.आर. एल. टेस्ट नकारात्मक आता है लेकिन रोगी मूत्रदाह एवं मूत्र के साथ मवाद जैसा अथवा तार-तार जैसा चिपचिपा पदार्थ आने की शिकायत लेकर एलोपैथिक चिकित्सा छोड़कर वैद्य के पास आता है। ऐसी दशा में

उपरोक्त चिकित्सा देने से लाभ होता है। ऐसे ही एक रोगी जो ट्रक ड्राईवर था, नाम: चुन्नु (परिवर्तित नाम) उम्र: 32 वर्ष लेखक (चिकित्सक) के पास वर्ष 2011 मार्च महीने में चिकित्सार्थ आया, परीक्षण करने पर रोगी में निम्न लक्षण पाये गये: मूत्र में मवाद एवं तार जैसा चिपचिपा पदार्थ निकलना, पेशाब करने में जलन और मूत्रमार्ग में जलन होना, लिंग की शिथिलता, कब्ज रहना, भूख कम लगना, दुर्बलता महसूस होना, शीघ्रपतन हो जाना आदि। दो वर्ष पूर्व उसे किसी सेक्स वर्कर से सहवास के कारण सुजाक हुआ था, जिसके लिए उसने चिकित्सक के परामर्श से पेनीड्योर का इंजेक्शन भी लगवाया था। वर्तमान में वी.डी.आर.एल. टेस्ट नॉन-रियेक्टिव आ रहा था। रोगी ने दो वर्षों तक बदल-बदल कर एलोपैथिक-होम्योपैथिक एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा परामर्श लिया, परन्तु रोग ठीक नहीं हुआ। अंत में रोगी लेखक (चिकित्सक) के पास आया, दर्शन-स्पर्शन-प्रश्न परीक्षण के उपरान्त निम्नलिखित चिकित्सा व्यवस्था दी गयी:-

1. चन्द्रप्रभावटी 250 मिग्रा. आरोग्यवर्धनीवटी 250 मिग्रा. ग्राम, बंगभस्म 250 मिग्रा. एवं रसायन चूर्ण 2 ग्राम की 1 मात्रा 2 बार सुबह-शाम जल से।

2. चन्दनासव एवं सारिवाद्यासव प्रत्येक 2-2 चम्मच की मात्रा में 2 बार भोजनोत्तर समभाग जल मिलाकर।

3. त्रिफला चूर्ण 5 ग्राम, गुलकन्द

## आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

5 ग्राम एवं भिगोया हुआ मुनक्का 20 नग रात में सुखोष्ण जल से। भोजन में नमक, तेल, मसाला, खटाई, चाय, कॉफी को अपथ्य निर्देशित किया गया। हल्का, सादा, सुपाच्य शाकाहारी आहार लेने के लिए रोगी को निर्देशित किया गया। चिकित्सक के अनुसार रोगी में एक माह के बाद करीब 75 प्रतिशत लाभ देखा गया पुनः दूसरे माह में उपरोक्त औषधियों का सेवन कराया गया और रोगी के सभी लक्षणों में लाभ पाया गया। शिथिलता एवं शीघ्रपतन हेतु अगले तीन माह तक निम्नलिखित औषधियाँ सेवन हेतु निर्देशित किया गया:-

1. चन्द्रप्रभावटी 500 मिग्रा., स्वर्णबंग 250 मिग्रा. एवं अश्वगंधाचूर्ण 2.5 ग्राम की 1-1 मात्रा 2 बार दूध से।
2. रसायनचूर्ण 1 चम्मच 3 बार जल से।
3. अश्वगंधारिष्ट 4-4 चम्मच 2 बार भोजनोत्तर समभाग जल मिलाकर।
4. यौनशक्तिवटी 2-2 गोली दिन में 3 बार जल से।

\*शीघ्रपतन:- इस रोग में चन्द्रप्रभावटी 2 गोली और शतावरीयादिचूर्ण 3 ग्राम सुबह-शाम गर्म करके ठंडा किये हुए दूध के साथ सेवन कराये तथा दोपहर एवं रात के भोजन के बाद अश्वगंधारिष्ट 4-4 चम्मच की मात्रा में बराबर जल मिलाकर पिलाये, मेथ्यरसायन चूर्ण 1-1 चम्मच दिन में 2 बार जल के साथ देना लाभकारी है।

\*नपुंसकता:- चन्द्रप्रभावटी 2 गोली, स्वर्ण बंग 250 मिग्रा. शतावरीयादि चूर्ण 3 ग्राम सुबह-शाम

दूध के साथ सेवन कराये। दोनों समय भोजन के बाद अश्वगंधारिष्ट 4-4 चम्मच की मात्रा में बराबर जल मिलाकर पिलाने तथा रोगी के लिंग पर श्रीगोपाल तेल की मालिश से लाभ मिलता है। 7-8 साल पूर्व लेखक चिकित्सक के पास एक रोगी 60 वर्षीय वृद्ध के रूप में आया जिसने 30 वर्ष की युवती से विवाह किया था, वह कामोत्तेजक औषधियों की खोज में चिकित्सक के पास आया था, उक्त रोगी को निम्नलिखित औषधियाँ चिकित्सा व्यवस्थापत्रक के रूप में दी गयी:-

1. चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली तीन बार चबाकर दूध से।
2. अश्वगंधारिष्ट 4-4 चम्मच दोनों समय भोजन के बाद समभाग जल से।
3. मकरध्वज रसायन 125 मिग्रा., केशर चूर्ण 50 मिग्रा., जायफलचूर्ण 50 मिग्रा., जावित्रीचूर्ण 50 ग्राम, कालीमिर्च चूर्ण 25 ग्राम, लौंग चूर्ण 25 मिग्रा., अकरकरा चूर्ण 50 मिग्रा., अश्वगंधाघनसत्व 1 ग्राम एवं द्राक्षावलेह 10 ग्राम की एक मात्रा सुबह-शाम दूध से। उक्त औषधियों के निरन्तर एक वर्ष तक सेवन करने से रोगी को तीन संतानों की प्राप्ति हुई।

\*श्वेतप्रदर:- स्त्रियों में मूत्रवह संस्थान से सम्बंधित उक्त व्याधि जिसे 'ल्यूकोरिया' के नाम से जाना जाता है में निम्न चिकित्सा व्यवस्थापत्रक के प्रयोग से लाभ मिलता है:- चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली, त्रिबंगभस्म 125 मि.ग्रा. दिन में 3 बार दूध के साथ दें। दोपहर व रात

के भोजन के बाद पत्रांगासव 4-4 चम्मच (20 मिली) बराबर पानी मिलाकर पीने के लिए दें तथा त्रिफलाकषाय या निम्बपत्रकषाय या सुखोष्ण जल में फिटकरी डालकर डूस करने के लिए कहें, निश्चित लाभ मिलेगा।

\*गर्भाशयविकृति:- गर्भाशय की विकृति में चन्द्रप्रभावटी 2 गोली, फलघृत 1 चम्मच सुबह-शाम सुखोष्ण गोदुग्ध के साथ सेवन कराये तथा दोपहर एवं रात्रि के भोजन के बाद अशोकारिष्ट 4-4 चम्मच (20 मिली.) की मात्रा में बराबर जल मिलाकर दें, इससे स्त्री का गर्भाशय पुष्ट एवं संतान उत्पन्न करने योग्य बन जायेगा।

\*गर्भाशयशोथ:- गर्भाशय शोथ में भी 'चन्द्रप्रभावटी' अच्छा कार्य करती है। यह मूत्रल एवं शोथघ्न है। इसके सेवन से गर्भाशय की सूजन दूर हो जाती है तथा गर्भाशय स्वस्थ हो जाता है। चिकित्सक के अनुसार उन्होंने अनेक स्त्री रोगियों के गर्भाशय शोथ की चिकित्सा में 'चन्द्रप्रभावटी' के प्रयोग से सफलता प्राप्त की है। गर्भाशयशोथ से पीड़ित सभी स्त्री रोगियों को अन्य औषधियों के साथ-साथ 'चन्द्रप्रभावटी' का सेवन अवश्य ही कराया गया है।

\*उच्चरक्तचाप:- 'चन्द्रप्रभावटी' उच्चरक्तचाप में भी उत्तम कार्य करती है। यह मूत्रल प्रभाव से रक्तचाप को कम करती है। यह कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने में भी सहायक है तथा धमनियों के काठिन्य को भी कम करती है। 'चन्द्रप्रभावटी' धीरे-धीरे कार्य करने

वाली औषधि है, इसके सेवन काल में रोगी को मेध्य-रसायन का भी सेवन कराना चाहिए। यदि अधिक मूत्रल औषधि की आवश्यकता जान पड़ रही हो तो चन्द्रप्रभावटी के साथ श्वेत पर्पटी, गोक्षुरादिगुग्गुल आदि का भी प्रयोग कराना चाहिए। चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली, नागकेशरचूर्ण 1 ग्राम, शक्कर 1 ग्राम सुबह-शाम दूर्वा स्वरस या दूध के साथ देने से उच्चरक्तचाप के रोगियों में लाभ मिलता है। बस ध्यान रहे कि दूध मलाई रहित हो तथा भोजन में नमक की मात्रा कम ली जाय।

\*दौर्बल्य:-सामान्य दुर्बलता की स्थिति में चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली सुबह-शाम चबाकर दूध के साथ सेवन करने से बल की वृद्धि होती है। इसके साथ भोजन के बाद द्राक्षासव 4-4 चम्मच (20 मिली) की मात्रा में बराबर जल मिलाकर सेवन करने का निर्देश देना चाहिए। ऐसे रोगियों में 'अश्वगंधाक्षीरपाक' को आयु अनुसार मात्रा में सेवन कराना लाभकारी है।

\*वृद्धावस्थाजन्य दुर्बलता:- वृद्धावस्थाजन्य दुर्बलता में भी 'चन्द्रप्रभावटी' उत्तम कार्य करने वाली औषधि है। चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली सुबह-शाम दूध के साथ लेते रहने से बुढ़ापे में रोगजनित कष्ट कम होता है, मूत्र सम्बंधी विकार होने की संभावना कम होती है तथा स्वास्थ्य ठीक रहता है। वृद्ध रोगियों में विशेष लाभ के लिए दोपहर एवं रात्रि के भोजन के बाद द्राक्षासव एवं अश्वगंधारिष्ट दोनों 2-2 चम्मच

(20 मिली.) बराबर जल मिलाकर पीने का निर्देश दिया जाना चाहिए।

\*पौरुषग्रन्थि की वृद्धि:-यह रोग प्रायः 50 वर्ष की अवस्था के बाद पुरुषों में देखा जाता है तथा बुढ़ापे में यह अत्यंत कष्टदायी होता है। पौरुषग्रन्थि की वृद्धि होने पर रोगी में 'चन्द्रप्रभावटी' का सेवन लाभकारी होता है। स्वस्थ व्यक्ति यदि 40 वर्ष की अवस्था के बाद सुबह-शाम 2-2 गोली चन्द्रप्रभावटी का नियमित रूप से सेवन करे तो पौरुषग्रन्थि से सम्बंधित विकारों की सम्भावना कम हो जाती है। पौरुषग्रन्थि से सम्बंधित विकृतियों में चन्द्रप्रभावटी, गोक्षुरादिगुग्गुल एवं त्रिफलागुग्गुल तीनों 2-2 गोली दिन में 3 बार जल से सेवन कराना चाहिए। बसंतकुसुमाकररस 1-1 (250 मिग्रा.) गोली सुबह-शाम दूध से सेवन कराना चाहिए तथा रसायन चूर्ण 1-1 चम्मच (5 ग्राम) सुबह-शाम जल से लेने को निर्देशित करना चाहिए।

59 वर्षीय पं. रामलाल शर्मा (परिवर्तित नाम) पौरुषग्रन्थि की विकृति से पीड़ित होकर एक बड़े संस्थान में उक्त रोग की शल्य चिकित्सा के बावजूद रोग के ठीक न होने से परेशान होकर लेखक (चिकित्सक) के पास आये। शल्य चिकित्सा के दो वर्ष बाद उक्त रोगी को पुनः कष्ट होने लगा तथा निम्न लक्षण दृष्टिगोचर होने लगे जैसे:पेशाब बूँद-बूँद कर आना, बार-बार मूत्र त्याग की इच्छा, हस्तपाद के तलवों में जलन होना, भूख-प्यास कम हो जाना, पेट में भारीपन तथा

कब्ज की शिकायत होना आदि। रोगी का शरीर दिन प्रतिदिन दुर्बल हो रहा था तथा रोगी शैथिल्य पर लेटे रहने को मजबूर थे। ऐसा लग रहा था कि अब रोगी की अल्पायु शेष है। चिकित्सक के अनुसार त्रिविध परीक्षण के उपरांत निम्नलिखित चिकित्सा व्यवस्थापत्रक परामर्श देना सुनिश्चित किया गया:-

1. आरोग्यवर्धनीवटी, चन्द्रप्रभावटी, पुनर्वादिमंडूरवटी, त्रिफलागुग्गुल एवं गोक्षुरादिगुग्गुल प्रत्येक 2-2 गोली की पुड़िया बनाकर 1-1 पुड़िया दिन में 3 बार।

2. वसंतकुसुमाकर रस 1-1 (250 मिग्रा.) गोली सुबह-शाम मलाई रहित दूध के साथ।

3. आमलकी स्वरस 2 चम्मच (10 मिली.), गिलोयस्वरस 2 चम्मच (10 मिली.) एवं शहद 1 चम्मच की 1 मात्रा दिन में 3 बार।

4. शंखवटी, लहशुनादिवटी एवं शोधितहरड़ प्रत्येक 2-2 की 1 मात्रा 2 बार भोजन के बाद जल से।

5. एरण्डभृष्टहरीतकीचूर्ण 1 चम्मच रात में सोते समय सुखोष्ण जल से।

उपरोक्त चिकित्सा सतत् 4 माह तक दी गई, दूसरे माह से दुर्बलता अधिक होने के कारण शिलाजीत कैप. (250 मिग्रा.) भी सुबह-शाम सेवन कराया गया। चार माह के उपरान्त चिकित्सक के अनुसार रोगी में करीब 95% तक लाभ देखा गया, चार माह उपरान्त रोगी को केवल चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली दिन में 2-3 बार लेते रहने को कहा गया तथा पाचन ठीक रखने हेतु

## आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

भोजनोत्तर उदरामृतशंखयोगम् 1-1 चम्मच सेवन करने को निर्देशित किया गया।

\*शुक्राणुअल्पता:-शुक्राणुओं की कमी,शुक्राणुविकृति आदि में 'चन्द्रप्रभावटी' का सेवन लाभकारी है। इसके सेवन से शुक्राणुओं की संख्या तथा गुणवत्ता में वृद्धि होती है तथा पुरुष संतान उत्पन्न करने योग्य हो जाता है। चन्द्रप्रभावटी का चिकित्सक प्राय सभी वीर्य विकारों में रोगी को सेवन कराना सुनिश्चित करते हैं। शुक्राणु विकृतियों से पीड़ित रोगियों में चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली दिन में 3 बार चबाकर दूध से लेना, पुष्पधन्वा रस 1 ( 250 मिग्रा.

) गोली, फलघृत 1 चम्मच सुबह-शाम दूध से लेना तथा भोजनोत्तर अश्वगंधारिष्ट 4-4 ( 20मिली.) चम्मच बराबर पानी से सेवन करना निर्देशित करें। 'चन्द्रप्रभावटी' दूषित वीर्य का शोधन करती है तथा वीर्य को शुद्ध एवं सान्द्र बनाती है। यह वीर्य के दूषित घटकों को दूर करने में भी मददगार होती है जिससे उसमें शुक्राणु पर्याप्त मात्रा में जीवित एवं स्वस्थ रहें, इसे उत्तम वीर्यशोधक भी माना गया है। हल्दी,नीम एवं गिलोय स्वरस से विशेष रूप से भावित 'चन्द्रप्रभावटी' का प्रयोग अत्यंत लाभकारी होता है।

\*कटिशूल:- 'चन्द्रप्रभावटी' कमरदर्द के रोगियों में भी अच्छा प्रभाव दर्शाती है। यदि रोगी अत्यधिक वीर्यक्षय, श्वेतप्रदर या अन्य कारणों से उत्पन्न कमरदर्द से पीड़ित हो तो ऐसे रोगियों में 'चन्द्रप्रभावटी'

500 मिग्रा. अश्वगंधाचूर्ण 1.5 ग्राम, विधाराचूर्ण 1.5 ग्राम, सोंठचूर्ण 1.5 ग्राम सुबह-शाम सुखोष्ण गोदुग्ध के साथ सेवन कराना लाभकारी होता है। रोगी के कटिप्रदेश में महानारायणतेल की मालिश कराना तथा रात में सोते समय एरण्डपाक 10 ग्राम सुखोष्ण दूध या जल से सेवन कराना अत्यंत लाभकारी होता है। रोगी में भोजनोत्तर लहशुनादि वटी 2-2 गोली जल से सेवन कराना भी अच्छा प्रभाव दर्शाता है। ध्यान रहे, भोजन में बासी, खट्टे, विदाही तथा माँसाहारी पदार्थों का सेवन अपथ्य है।

\*बहुमूत्रता:-पेशाब अधिक आने की स्थिति जिसे पॉलीयूरिया कहा जाता है में भी चन्द्रप्रभावटी अच्छा प्रभाव दर्शाती है। बहुमूत्रता की स्थिति में चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली,तारकेश्वर रस 1 गोली, उदुम्बरफलचूर्ण 1.5 ग्राम सुबह-शाम शहद के साथ चटाना चाहिए ( उदुम्बरफल चूर्ण के स्थान पर उदुम्बरघनसत्व का प्रयोग भी कराया जा सकता है ) ऐसे ही बहुमूत्रता,गन्धयुक्तमूत्र, कब्ज एवं कृमिरोग से पीड़ित एक रोगी में चिकित्सक का अनुभूत व्यवस्था पत्रक निम्नानुसार है:-

1. चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली, तारकेश्वर रस 1 गोली एवं उदुम्बरफल चूर्ण 1.5 ग्राम की 1 मात्रा 2 बार शहद से।

2.कृमिकुठार रस 1-1 ( 250 मिग्रा.) गोली दिन में 3 बार चबाकर जल से।

3.वायविडंग चूर्ण 2.5 ग्राम 2

बार जल से।

4.गुठलीयुक्त आँवला चूर्ण 2.5 ग्राम, बहेड़े के छिलके का चूर्ण 1.5 ग्राम एवं हरड़ के छिलके का चूर्ण 1.5 ग्राम की 1 मात्रा 2 बार सुबह-शाम जल से।

\*मूत्राशमरी:-मूत्रसंस्थान में होनेवाली पथरी में चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली सुबह-शाम,पंचतृणमूलक्वाथ के साथ देना हितकारी होता है साथ ही गोक्षुरादि गुग्गुलु 2-2 गोली दिन में तीन बार,अशमरीहरक्वाथ से सेवन कराने पर वृक्क तथा मूत्राशय में स्थित पथरी टूटकर निकल जाती है।

\*अण्डकोषवृद्धि:- इसे हाइड्रोसिल के नाम से भी जाना जाता है। इस स्थिति में चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली वृद्धिबाधिकावटी 1 गोली दिन में 3 बार सुखोष्ण जल से सेवन कराना चाहिए साथ ही इन्द्रायण चूर्ण 1-1 ग्राम की मात्रा में 2 बार सेवन कराना चाहिए। एरण्डपत्र पर तैल लगाकर गर्मकर अण्डकोषों पर बाँधने से भी लाभ मिलता है।

\*वृक्कविकार:-वृक्कविकारों में भी 'चन्द्रप्रभावटी' उपकारी है। रोगी एवं रोग की दशा के अनुसार अन्य औषधियों के साथ या अकेले इसका सेवन कराना चाहिए। सामान्यता चन्द्रप्रभावटी तृणपंचमूलक्वाथ के साथ देने से वृक्कविकारों में सन्तोषजनक लाभ मिलता है।

\*जोड़ों का दर्द:-गुग्गुलु का योग होने के कारण जोड़ों के दर्द में भी 'चन्द्रप्रभावटी' का प्रयोग लाभकारी



है। यह वटी शोथ एवं शूल को कम करती है तथा वायु विकारों को मिटाती है। वातशामक अन्य औषधियों के साथ मिलाकर वैद्यगण 'चन्द्रप्रभावटी' का वातव्याधियों में सेवन कराते हैं।

5. उदरामृतशंखयोगम् आधा चम्मच (2.5 ग्राम) दो बार भोजन के बाद।

चिकित्सक के अनुसार एक माहोपरान्त उक्त रोगी सामान्य हो गया तथा चन्द्रप्रभावटी 1-1 गोली एवं त्रिफला चूर्ण 2.5 ग्राम एक माह तक नियमित सेवन को निर्देशित किया गया। रोगी में फिर बहुमूत्रता की शिकायत दुबारा नहीं सामने आयी।

\*मूत्रदाह:- 'चन्द्रप्रभावटी' मूत्र के जलन को दूर करती है तथा मूत्र साफ आने में मददगार होती है। पेशाब में जलन होने पर चन्द्रप्रभावटी 2-2 गोली सुबह-शाम चबाकर दूध/पानी या लस्सी से सेवन कराना चाहिए। रसायन चूर्ण 1-1 चम्मच दिन में तीन बार जल से तथा भोजनोत्तर चन्दनासव 4-4 चम्मच (20 मिली) बराबर जल मिलाकर पानार्थ देना लाभकारी होता है।

\* चिकित्सक को उपरोक्त स्वानुभूत प्रयोग रोगियों पर परीक्षित हैं और चिकित्सकों की जानकारी के लिए प्रकाशित किये गये हैं। पाठक इनका प्रयोग केवल चिकित्सक के निर्देशन में ही करें।



\* वैद्य सुनील कुमार

धन्वन्तरी आरोग्य मंदिर  
खगौल, पटना, बिहार



## अर्श रोग कारण एवं चिकित्सा

वर्तमान समय में खान-पान एवं रहन-सहन की बदलती आदतें कुछ ऐसे रोगों के रूप में सामने आ रही हैं जो अत्यंत ही पीड़ादायक होते हैं। गुदाद्वार में होने वाले ऐसे ही एक रोग जिसे सामान्य बोलचाल की भाषा में पाईल्स या बवासीर के नाम से जाना जाता है पीड़ित रोगी को बड़ा सताता है। गुदा क्षेत्र में होने के कारण अक्सर रोगी इसकी चर्चा करने में भी शर्माते हैं और रोग को लेकर भ्रान्तियों से ग्रसित रहते हैं। आयुर्वेद में 'अर्श' के नाम से उद्धृत इस व्याधि के बारे में लिखा गया यह लेख लोगों के मन में इस रोग की जानकारी एवं आयुर्वेदिक चिकित्सा में सफल उपचार को स्पष्ट करने में मददगार सिद्ध होगा।

गुदा में पीड़ादायक माँसाकुर उत्पन्न हो जाना 'अर्श' कहलाता है। इसमें प्रकुपित वातादि दोष रक्त, माँस एवं मेद को दूषित करके गुदा में भिन्न-भिन्न आकृतियों वाले माँसाकुरों को उत्पन्न कर वात एवं

पुरीष के निर्हरण में बाधा पहुँचाते हैं। अर्श को 'गुदांकुर' भी कहा जाता है, क्योंकि ये एक प्रकार के माँसप्ररोह हैं जो गुदबलियों में उत्पन्न होते हैं। जब माँसप्ररोह गुदा मार्ग में अवरोध उत्पन्न कर शत्रु के समान महाकष्टकारी पीड़ा को जन्म देते हैं, तब इस व्याधि विशेष को 'अर्श' की संज्ञा दी जाती है। आयुर्वेद में 'अर्श' रोग की गणना 'अष्ट-महारोगों' में की गयी है। महर्षि वाग्भट्ट ने उद्धृत किया है 'अरिवत् प्राणिनां माँसकीलकाविशसन्ति' अर्थात् शत्रु के समान प्राणों को हरने वाला यह रोग है। लक्षणों के आधार पर 'अर्श' रोग की तुलना Piles or Haemorrhoids से की जा सकती है।

'अर्श' की 'दुनाम' संज्ञा भी दी गयी है, क्योंकि माँसाकुरों के काठिन्य के कारण रोगी बैठ नहीं पाता, चलने-फिरने एवं मलप्रवृत्ति के समय अत्यधिक शूल होता है। आयुर्वेदीय ग्रन्थों में इस रोग को

## आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

कृच्छसाध्य बताया गया है। अवस्था एवं दोषानुसार 'अर्श' भिन्न-भिन्न वर्ण के होते हैं।

कारण:-

**'अतिसार, ग्रहणी एवं अर्श'** यह तीनों रोग एक दूसरे के निदानार्थकर रोग हैं।

\* कोष्ठबद्धता 'अर्श' रोग का एक प्रमुख कारण है।

\* गर्भवती स्त्रियाँ, गर्भाशय में अर्बुद, डिम्ब ग्रन्थियों के कारण भी स्त्रियों में 'अर्श' रोग उत्पन्न होता है।

\* अहित आहार सेवन से वेगविधारण से स्रोतोवरोध होकर वायु का अनुलोमन न होने पर 'अर्श' उत्पन्न होता है।

\* अतिमद्यपान, अतिव्यवाय एवं विषमासन का सेवन भी 'अर्श' की उत्पत्ति का कारण है।

\* गुदभ्रंश एवं गुदज अर्बुद के कारण भी 'अर्श' रोग उत्पन्न होता है।

\* आनुवांशिक कारण-जन्मजात रक्तवाहिनियों की दीवारों का कमजोर होना।

भेद:-

\* चरक एवं वाग्भटानुसार दो प्रकार:-

1.शुष्कार्श 2. आद्रार्श ( रक्तार्श )  
सुश्रुतानुसार एवं माधव अनुसार छः प्रकार:-

1.वातज 2.पित्तज 3.कफज 4. सन्निपातज 5.सहज 6.रक्तज  
सामान्य लक्षण:-

\* गुदप्रदेश में शूल या वेदना, दाह या रक्त की प्रवृत्ति होना

\* अतिसार व मलबद्धता

\* मलत्याग में कठिनाई

\* मलत्याग के समय रक्तस्राव

\* उदर में भारीपन एवं अविपाक

\* गुदाद्वार से माँसाकुरों का फूलना  
चिकित्सा:-

**'रोगाःसर्वेऽपि जायन्ते मन्देग्नौ सुतरामुदराणि'**

**मन्दाग्नि सभी रोगों की जननी है।**

अर्थात् सर्वप्रथम अग्निदीपन एवं वातानुलोमन करने का प्रयास करना चाहिए, फिर आवश्यकतानुसार संशोधन कर्म करना चाहिए। तदुपरान्त चतुर्विध चिकित्सा को प्रारम्भ करना चाहिए।

1.औषध चिकित्सा, 2.क्षार चिकित्सा, 3.शस्त्र चिकित्सा

1.औषध चिकित्सा:- 'अर्श' रोग का प्रमुख हेतु अग्निमांद्य है, अतः अग्निदीपन द्रव्यों का प्रयोग करना चाहिए। विबन्धनाशक एवं वातानुलोमक औषधियों का प्रयोग 'अर्श' रोगी के लिए लाभकारी है। 'अर्श' की चिकित्सा में प्रयुक्त कुछ प्रमुख लाभकारी औषधियों एवं उपक्रमों का वर्णन निम्नलिखित है:-

\* प्रतिदिन भोजन के साथ तक्र का सेवन

\* प्रतिदिन प्रातःकाल गुड़हरीतकी का सेवन

\* अग्निदीपनार्थ-चित्रकादि वटी 1 से 2 गोली दिन में तीन बार सेवन कराना लाभकारी है।

\* वातानुलोमनार्थ हरीतकी को मध एवं चिरबिल्वादि क्वाथ ( सहस्रयोग सूत्र ) के साथ सेवन कराना हितकारी है।

\* भल्लातक रसायन का सेवन भी 'अर्श' रोग की चिकित्सा में उत्तम माना गया है।

\* विबन्धनाश के लिए अभयारिष्ट 10 मिली समभाग जल के साथ दिन में दो बार भोजनोपरान्त सेवन कराना चाहिए एवं त्रिफला या पंचसकार चूर्ण रात्रि में 2.5 से 5 ग्राम की मात्रा में सुखोष्ण जल से सेवन कराना चाहिए।

\* अर्शोघ्नीवटी/अर्शकुठार रस/कांकायनवटी 1-2 गोली दिन में तीन बार सेवन कराना लाभकारी होता है।

\* आरोग्यवर्धनीवटी 1 से 2 गोली 2 से 3 बार सेवन कराना भी 'अर्श' की चिकित्सा में उत्तम प्रभाव दर्शाता है।

\* उष्णअवगाह स्वेद का स्थानीय रूप से प्रयोग कराना भी 'अर्श' की चिकित्सा में लाभकारी होता है।

\* जात्यादितैल/ अणुतैल/ कासीसादितैल-शस्त्र चिकित्सा के पूर्व एवं पश्चात् स्थानीय प्रयोगार्थ उपयोगी माना गया है।

**क्षार चिकित्सा:-** गुदा को स्नेहन एवं स्वेदन के बाद ग्लिसरीन या घृत लगे अर्शोयन्त्र को प्रविष्ट कर, 'अर्श' को देखने के बाद शलाका यन्त्र की सहायता से 'प्रतिसारणीय क्षार' लगा देना चाहिए। जब 'अर्श' जाम्बुल वर्ण के हो जायें तब अम्लीय द्रव्य ( काँज्जी, नींबूस्वरस आदि ) से गुदा का प्रक्षालन कराना चाहिए, तदोपरान्त मुलेठी एवं घृत लगाने से दाह का शमन हो जाता है। क्षारकर्म में आवश्यकतानुसार सार्वदैहिक या स्थानीय संज्ञाहरण द्रव्यों का प्रयोग कराया जाना चाहिए।

**शस्त्र चिकित्सा:-** शस्त्रकर्म कई प्रकार से किया जा सकता है,

लेकिन सबसे सुरक्षित व सफल विधि 'अर्श-बन्धन' है। जब 'अर्श' सदैव गुदा से बाहर निकले हुए एवं उपद्रव युक्त हों तब शस्त्र चिकित्सा का सहारा लेना उचित है। इसमें 'अर्श' के मूल-भाग में बन्धन करके उसको काटकर अलग कर दिया जाता है फिर आवश्यकता होने पर अग्निकर्म भी किया जा सकता है। 'अर्श' रोगी के लिए आहार-विहार अत्यंत आवश्यक घटक माने गये हैं। दिनचर्या एवं जीवनशैली के सामान्य नियमों का पालन कर 'अर्श' रोग से हम स्वयं को बचा सकते हैं। 'अर्श' का मूल कारण मलविबन्ध एवं वेगविधारण है, अतः प्रचुर मात्रा में हरी सब्जियों ( Fibrous Vegetables ) का सेवन कर मलविबन्ध को दूर करने का प्रयास किया जाना चाहिए। मिताहार का सेवन एवं मिर्च-मसाला, मद्यपान आदि तीक्ष्ण पदार्थों के सेवन से बचना 'अर्श' रोग से छुटकारा पाने का मूलमंत्र है।

\* अर्श की चिकित्सा के संदर्भ में दिया गया उपरोक्त प्रायोगिक ज्ञान रोगियों के मध्य आयुर्वेदिक शल्य-चिकित्सा की महन्ता को स्पष्ट कर रहा है अतः यदि आप उपरोक्त रोग के लक्षणों की उत्पत्ति होने पर तत्काल कुशल आयुर्वेदिक चिकित्सक से सम्पर्क करें।

डॉ. अजय कुमार शर्मा

एम.एस. ( आयु. )

प्रवक्ता शल्यतंत्र विभाग

राजकीय आयुर्वेदिक कालेज गुरुकुल कांगड़ी, हरिद्वार ( उत्तराखण्ड )

## हृदय रोगों से बचना है तो जौ खायें!

जौ ( यव ) को आयुर्वेद में शरीर के लिए अत्यंत हितकारी माना गया है और इसे वैज्ञानिक शोध प्रमाणों द्वारा सिद्ध भी किया जा चुका है। हाल ही में 'न्यूट्रीशन' नामक जर्नल में प्रकाशित एक शोध पत्र इसके बुरे-कोलेस्ट्रॉल कम करनेवाला गुणों को भी साबित कर रहा है। जौ खून में पाए जानेवाले बुरे-कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राईग्लिसराईड के स्तर को कम करता है और साथ ही हृदय रोगों से भी शरीर को बचाता है। आधुनिक जीवनशैली आज दुनिया भर में हृदय रोगों से मृत्यु के कारण के रूप में सामने आ रही है और इसके पीछे खून में बुरे-कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राईग्लिसराईड के स्तर की वृद्धि को एक बड़ा कारण माना गया है। आप शायद जानते होंगे कि हृदय रोगों से बचाव में हमारे भोजन का बड़ा महत्व है। चीन में किये गए शोध में लोगों को 35 से 75 वर्ष की आयु वर्ग के समूहों में बाँटा गया, जिनमें कोलेस्ट्रॉल एवं ट्राईग्लिसराईड का स्तर थोड़ा बढ़ा हुआ था और वे किसी दवा का सेवन नहीं कर रहे थे। इन लोगों को कुछ दिनों तक सामान्य भोजन के अलावा नूडल्स, चावल, ब्रेड जैसे खाद्य पदार्थ दिए गये, एक समूह को

प्रतिदिन 200 ग्राम जौ के पैकेट दिए गये, जिसमें से उन्हें प्रतिदिन आधे पैकेट को खाने को कहा गया तथा दूसरे समूह को गेहूं से बने नूडल्स खाने को कहा गया। अंतिम आंकड़े कुल 85 एवं 81 लोगों से प्राप्त किये गए, जो क्रमशः समूह एक और दो में रखे गए थे। शोधकर्ताओं ने जौ को भरपूर रेशेयुक्त आहार के रूप में पाया और देखा कि जो लोग 'जौ' का सेवन कर रहे थे, उनके कमर और पेट का साइज कम हो गया साथ ही साथ बुरे-कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में कमी और अच्छे-कोलेस्ट्रॉल की मात्रा में सकारात्मक वृद्धि भी पायी गयी। दोनों समूहों में रक्तचाप और रक्तगत शर्करा में कोई अंतर नहीं पाया गया। हाँ, कुछ लोग रक्तचाप को नियंत्रित करने वाली औषधियों का सेवन अवश्य कर रहे थे। इस शोध के परिणामों से रक्तचाप पर जौ को खाने से पड़नेवाले अच्छे प्रभावों को देखा गया। अतः यदि आप हृदय रोगों से बचना चाहते हैं, तो आज से ही भोजन में 'जौ' के आटे या इससे बने खाद्य पदार्थ का सेवन करें इससे आपके हृदय का उत्तम स्वास्थ्य रहेगा बरकरार।

## उन्नति का सच्चा अर्थ!

हर व्यक्ति अपने जीवन में उन्नति चाहता है और यह इच्छा स्वाभाविक भी है, इसी इच्छा के कारण व्यक्ति साधनों का विकास करता है, सत्य तो यह है कि जहाँ उन्नति की इच्छा, विचार और प्रयत्न नहीं होते हैं उसे 'जीवन्नपि मृत एव' अर्थात् कहने को जीवित होते हुये भी यथार्थ में मृत ही माना जायेगा। यह भी एक सत्य है कि उन्नति के विचार और प्रयत्न में बाधाये इसलिए आती हैं क्योंकि तत्व का विचार भली-भाँति नहीं किया जाता है और यथार्थ को भूलकर भ्रम की स्थिति पैदा हो जाती है। कई बार व्यक्ति जिसे अपनी उन्नति का साधन समझता है, वही उसे अवनति के मार्ग पर पहुँचाकर अपराधों से युक्त कर देता है और बाद में किये गये कार्यों के लिए पश्चाताप के अलावा अन्य कोई मार्ग शेष नहीं रहता है। लौकिक कार्यों में कमोबेश इन्हीं परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है! सबसे पहले व्यक्ति अपने गंतव्य स्थान का संकल्प कर लेता है, तदोपरान्त रास्ते के बारे में जिज्ञासा करता है, यदि रास्ते अनेक हों तो व्यक्ति इस बात पर अधिक सोचता है कि कौन सा रास्ता सबसे नजदीक है, कौन सा रास्ता शीघ्र पहुँचाने वाला है, कौन सा सबसे सस्ता है और किस यात्रा में सबसे अधिक आराम मिलेगा। यह भी एक कटु सत्य है कि इन जीवन की छोटी-छोटी यात्राओं में भी व्यक्ति अपनी होशियारी और चालाकी पर इतराता है। जीवनरूपी सांसारिक यात्रा के विषय में भी कुछ ऐसा ही होता है, इस यात्रा में संभवतः हजारों जन्म के सुख दुःख निर्भर करते हैं। विचारशून्यता के कारण शायद ही हम कभी सोचते हों कि इस यात्रा का मकसद आखिर है क्या?

## हिमालय स्थित टौन्स घाटी एवं प्राकृतिक जड़ी-बूटियाँ



आयुष दर्पण के पिछले संस्करणों में लगातार हिमालयी क्षेत्र की जड़ी-बूटियों की जानकारी को जनसामान्य तक पहुँचाने का कार्य डॉ.मायाराम उनियाल ने किया है। कई सम्मानों से विभूषित लेखक का टौन्स घाटी के अनछुए पहलुओं एवं पायी जाने वाली औषधोपयोगी जड़ी-बूटियों की जानकारी देता हुआ यह महत्वपूर्ण लेख पाठकों को पसन्द आयेगा!

टौन्स घाटी उत्तराखण्ड राज्य के उत्तरकाशी जनपद में हिमालयी श्रृंखला पर स्थित है। उत्तराखण्ड के पश्चिमी अंचल में स्थित हिमाचल प्रदेश से इस घाटी की सीमा लगती है। उत्तरकाशी के पश्चिम भाग में बहने वाली टौन्स नदी का उद्गमस्थल जमदार ग्लेशियर (हिमानी) है। टौन्स नदी को इस क्षेत्र के लोग 'रूपिन' के नाम से भी पुकारते हैं। स्कन्दपुराण में इसे 'सुपिन' नदी कहा गया है। यह सिमलोगा ग्लेशियर से निकलती है। सुपिननाला नेटवाड़ के पास टौन्स नदी से संगम करते हुए देहरादून जनपद के डाकपत्थर (विकासनगर के पास) यमुना नदी में मिल जाती है। यमुना का उदगमस्थल यमनोत्री हिमनद है। यह नदी पुरोला, नौगाँव, डामटा, कालसी, डाकपत्थर, पौंटासाहिब, हरियाणा, दिल्ली होते हुये प्रयागराज (इलाहाबाद) में गंगानदी से संगम करती है।

पौराणिक सन्दर्भों में उत्तराखण्ड एवं टौन्सघाटी -उत्तरकाशी जनपद टौन्स नदी का एवं काली नदी पिथौरागढ़ जनपद का परिसृत भू-भाग है। यह केदारखण्ड

(गढ़वाल मण्डल) एवं कूर्मांचल (कुमाँऊ मण्डल) के नाम से जाना जाता है। गंगा के द्वार हरिद्वार से लेकर महासनातन हिमालय पर्वत शिखरों तक और केदारखण्ड तक इसे विस्तृत माना गया है।

यथा-गंगाद्वारसमांरभ्य यावत्

श्वेतगिरीभवेत्।

तमसा तटसःपूर्वः तथा

काष्ठगिरीभवेत्॥

इतितत्परधर्मम् देवानामपिदुर्लभम्॥

इस परम पुनीत भू-भाग में पर्वत, शिखर, सैण, बुग्याल, जलस्रोत, ताल, महाताल, नदी, जलधारा, कुण्ड, पवित्र नदियों क संगमस्थल, सुमेरुपर्वत, नन्दाकोट, बद्रीनाथ, केदारनाथ, गंगोत्री यमुनोत्री आदि हरे-भरे, रंग बिरंगे सुगन्धि त पुष्पों, दिव्यौषधियों से भरपूर नैसर्गिक, वन एवं उपवन युक्त क्षेत्र आह्लादित हैं। मध्यहिमालय में किरात, तगण, भिल्ल आदि आदिवासी जनजातियों की सन्तानें, जो अधिकतर शिल्पकार हैं निवास करती हैं। इसे 'केदारखण्ड' यानि भारत के मस्तक का चमकता हुआ मुकुट माना गया है इसे हिन्दूओं का मान, भारतीय

संस्कृति का अमिट स्मारक स्तम्भ, देवताओं की लीलाभूमि और पावन तीर्थों का भण्डार भी माना गया है। इसी हिमालय का यशोगान करके महर्षि वेदव्यास ने महाभारत की रचना की थी तथा अनादिकाल से ही यह क्षेत्र ऋषि-मुनियों की तपस्थली रही है। नवीं शताब्दी में आदि गुरु शंकराचार्य को दिव्यज्योती की प्राप्ति इसी देवभूमि में हुई। महाकवि कालिदास ने भी हिमालय के नैसर्गिक सौन्दर्य का यशोगान करके अपनी लेखनियों को अलंकृत किया है। हिमालय की चोटियों की गगनचुम्बी उच्चता सनातन हिमरेखाओं की निर्मल पवित्रता, सुषमा, चोटियों में स्थित हिमनद से प्रवाहित होने वाली कल-कल नदियों की स्वच्छ धाराओं की ताल-तरंगें, झरने जलप्रपातों की शोभा, भारतवासियों के हृदय में आदर्श जगाने की अमोघ शक्ति से युक्त हैं। हमारे पूर्वजों, आचार्यों, ऋषि-महर्षियों तथा राजाओं ने भारतवर्ष में अनेक प्रकार के धार्मिक, राजनैतिक संग्रामों से समय-समय पर अनेक प्रकार के परिवर्तन के परिणामस्वरूप अपनी जाति, धर्म और देश की रक्षा ही नहीं

की, बल्कि भारत को आदर्श राष्ट्र के रूप में स्थापित करने की परिकल्पना की। उन्होंने इन्हीं हिमालय के शिखरों की छाया में, कल-कल नदियों की निर्मल सरिताओं, संगमों में, देवदारु के सघन वनों की दिव्य छायायमयी गुफाओं में, हिमनदों के पास बादलों के निकट कठोर चट्टानों में बैठकर लोकहित हेतु तपस्या कर अध्यात्मबल को संचित किया था। यूरोपियन विद्वानों एवं शास्त्रवेत्ताओं का भी मानना है कि हिमालय की जलवायु में कोई विषवत किटाणु उत्पन्न नहीं हो सकते और न ही ठहर सकते हैं। देवात्मा हिमालय की जिस पावन धरती में गंगा, यमुना, मन्दाकिनी, अलकनन्दा, धौली आदि पावन नदियों का उद्गमस्थल है वहीं ब्रह्मा का प्रतीक मानसरोवर, विष्णु का प्रतीक बद्रीनाथ और महेश ( शिव ) का प्रतीक केदारनाथ, गंगा का उद्गमस्थल गंगोत्री, यमुना का यमुनोत्री एवं उमा ( पार्वती ) का नन्दाकोट स्थित है। इसी धरती को श्रीगणेश और दुर्गा की क्रीड़ा भूमि माना गया है। यक्ष, गर्ध्व, किन्नरों, किरात और आर्यों की देवभूमि हिमालय की देवभूमि रही है। इसी परिकल्पना के अर्न्तगत मध्यहिमालय का वह भू-भाग जिसमें पौराणिक एवं धार्मिक महत्व के तीर्थ एवं मन्दिर विराजमान है उत्तराखण्ड के नाम से अलग पहचान बनाये हुये हैं।

**टौन्स घाटी की सभ्यता एवं जलवायु:-**  
टौन्स घाटी के निवासी देखने में आर्यवंशज लगते हैं। हरकीदून के सीमान्त ग्राम लिवाड़ी, जाड़ी, जखोल, पंचगाई ओसला एवं वड़ासपट्टी के निवासी कौरवों के बड़े भाई दुर्योधन की पूजा करते हैं। इन लोगों का मानना है कि भोगदत्त जिन्होंने महाभारत के युद्ध में कौरवों की ओर से भाग लिया था, इसी क्षेत्र के रहने वाले थे। लाखामण्डल,

पुरोल, नौगाँव आदि क्षेत्रों के लोग पाण्डवों के अनुयायी मानते जाते हैं। लाखामण्डल नामक स्थान पर महाभारतकालीन लाक्षागृह स्थित है। यह क्षेत्र जोनसार-बावर के नाम से जाना जाता है। टौन्स घाटी में हिमाचल से लगे भू-भाग के लोग 'बुशोर' कहलाते हैं। उत्तरकाशी जनपद में स्थित यमुनाघाटी के ग्रामीण भाग 'रंवाई' के नाम से जाने जाते हैं। इस भू-भाग में बहुपति प्रथा आज भी प्रचलित है। हालाँकि शिक्षा के प्रसार के साथ-साथ यह प्रथा अब कम होती जा रही है। नौगाँव, पुरोला एवं मोरी इस घाटी में तीन विकासखण्ड है। इस क्षेत्र के लोग पोखूदेवता की विशेष रूप से पूजा-अर्चना करते हैं, पोखूदेवता को न्याय का देवता माना जाता है। महाशिव सोमेश्वर महादेव का प्राचीन ऐतिहासिक मन्दिर भी इस घाटी में स्थित है जहाँ विशेष रूप से पूजा-अर्चना की जाती है। ऐसी मान्यता है कि इस भू-भाग में 'रूपिन' एवं 'सुपिन' दोनों राक्षसियों का वध करने के लिए भगवान शिव ने बारह रूप धारण किये, जिस कारण इस सीमान्त गाँव का नाम 'बराड़' पड़ा, यहाँ के लोगों की सत्यनिष्ठा और सरल स्वभाव विख्यात है।

**टौन्स घाटी का मुख्य आकर्षण:-** टौन्स घाटी का मुख्य आकर्षण प्राकृतिक सुन्दरता से भरपूर फपेहपर्वत है। यह ( हर की दून ) एक प्रमुख स्थान है। यह भाग ट्रेकर्स, पर्वतारोहियों के लिए अत्यंत मनोहारी एवं रमणीय है। इस क्षेत्र में ट्रेकिंग का मुख्य उद्देश्य प्राकृतिक सौन्दर्य का आनन्द प्राप्त करना है। नदी-नाले, चढ़ाई-उतार, बुग्याल और बर्फीली चोटियाँ, ये सब इस घाटी के आकर्षण के केन्द्र हैं। पर्वतारोहण का मुख्य लक्ष्य हिमालय की ऊँची चोटियों

पर चढ़ना है। हरकी दून के चारों ओर बर्फीली पर्वतश्रेणियाँ एवं गहरी घाटियाँ स्थित हैं। इन घाटियों में ताल भी स्थित हैं, इनमें रोहिसाड़ाताल एवं भराड़ाताल प्रमुख हैं। इस ताल से एक मार्ग बन्दरपुच्छ से स्वर्गारोहिणी को चला गया है। माना जाता है कि इसी मार्ग से अन्तिम समय में पाण्डव स्वर्गारोहण को गये थे। कुछ लोगों का मानना है कि पाण्डव पाण्डूकेश्वर से होते हुये फूलों की घाटी से स्वर्गारोहण को गये थे। बन्दरपुच्छ चोटी की ऊँचाई 6317 मी. है जो कि उत्तरकाशी जनपद में स्थित है। स्वर्गारोहणी चोटी की ऊँचाई 6254 मी. है। इस घाटी में ट्रेकिंग की अपार सम्भावनायें हैं। हिमानी के आस-पास सुन्दर हरे-भरे, रंग-बिरंगे सुगन्धित पुष्पों के बुग्याल ( मेडोज ) एवं झरने अपनेआप में मनोमुग्ध करने वाले मनोरम दृश्य से युक्त हैं। सुन्दर मनमोहक पक्षी मोनाल एवं कस्तूरीमृग इस क्षेत्र के संरक्षित वन्यजीव हैं। टौन्स घाटी, हरकीदून से शुरू होकर कालसी ( डाकपत्थर ) तक चली गई है। इस घाटी का भू-भाग समुद्रतल से 4000 मी.की ऊँचाई से लेकर 9000मी. की ऊँचाई तक फैला हुआ है।

**टौन्स घाटी के प्रमुख स्थान:-**

- \* देहरादून से विकासनगर ( 45 कि. मी. मोटरमार्ग )
- \* विकासनगर से नौगाँव, पुरोला, मौरी, सांकरी ( 160 कि.मी.मोटरमार्ग )
- \* सांकरी से तालुका 2000 मी.ऊँचाई ( 15 कि.मी. मोटरमार्ग )
- \* तालुका से ओसला 2500 मी.ट्रेकिंग मार्ग ( 14 कि.मी.मोटरमार्ग )
- \* ओसला से हरकीदून 3000 मी. ( 14 कि.मी. पैदलमार्ग )

## आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

**टौन्स घाटी की जड़ी-बूटियाँ:-** इस घाटी के मध्य ऊँचाई वाले स्थानों विशेषकर सांकरी, तालुका, ओसला, लिवाड़ी, फिताड़ी, जरखोल आदि स्थलों में बांझ ( *Rhododendron sp.* ), देवदार ( *Cidrus sp.* ) काफल, अतीस ( *Aconitum sp.* ) पाईन, एवीज, थुनेर ( *Taxus baccata* ) आदि वृक्षों के

जंगल पाये जाते हैं।

इस घाटी के बुग्यालों ( एलपाईन मेडोज ) 2800 मी. की ऊँचाई से लेकर 4800 मी.की पर्वतश्रृंखलाओं एवं हिमनदियों पर अनेक किस्मों की जड़ी-बूटियाँ पाई जाती है, जिनमें कतिपय औषधियाँ जिनका प्रयोग हर्बल फार्मसी उद्योग में किया जाता है निम्न हैं:-

1. कुटकी	<i>Picorhiza kurroa</i>
2. अतिविषा	<i>Aconitum hetrophylium</i>
3. वत्सनाभ	<i>Aconitum ferox</i>
4. अतिविषा	<i>Aconitum violaeum</i>
5. जटामांसी	<i>Nardostachys jatamansi</i>
6. सालमपंजा	<i>Orchis latifoliya</i>
7. भूतकेशी	<i>Selinium tenuifolium</i>
8. चोरक	<i>Angelica glauca</i>
9. रेवन्तचीनी	<i>Rheum emodi</i>
10. सतवा	<i>Paris polyphyllia</i>
11. तगर	<i>Valeriana wallichii</i>
12. चिरायता	<i>Swertia chirya</i>
13. पाषाणभेद	<i>Berginia ligulata</i>
14. दारूहरिद्रा	<i>Berberis aristata</i>
15. चन्द्रैन/चन्द्रा	<i>Paeonia emodi</i>
16. जातुकन्द, धूप	<i>Jurinea macrocephala</i>
17. वनकर्कटी	<i>Podophyllum hexandrum</i>
18. रतनजोत	<i>Alkana tinctoria</i>
19. ब्रह्मकमल	<i>Saussurea obvallata</i>
20. हाऊबेर	<i>Juniperus sp.</i>
21. भोजपत्र	<i>Betula utilis</i>
22. वन्यशा	<i>Viola odorata</i>
23. मेदा-महामेदा( अष्टवर्ग )	<i>Polygonatum verticillatum</i>
24. ऋद्धि ( अष्टवर्ग )	<i>Hebenaria intermeda</i>
25. वृद्धि ( अष्टवर्ग )	<i>Hebenaria sp.</i>
26. काकोली	<i>Rusko procera</i>

निचली घाटियों में कपूरकचरी ( *Hedichium sp.* ), तेजपत्र ( *Cinnamomum tamala* ), कायफल ( *Myrica nagi* ) पद्मकाष्ठ ( *Prunus cerasus* ), लोघ्न ( *Simplecas sp.* ), दारूहरिद्रा ( *Berberis sp.* ), ब्राह्मी ( *Centella sp.* ), वचा आदि औषधोपयोगी जड़ी-बूटियाँ पायी जाती हैं। शिवालिक क्षेत्र में गम्भारी, श्योनाक, कांचनार, निर्गुण्डी, विदारीकन्द, कालीसारिवा, भारंगी, वासा आदि उपयोगी वनस्पतियाँ स्वयंजात पायी जाती है। टौन्स घाटी के विकास के लिए लेखक के सुझाव:- लेखक को मई वर्ष 2008 में इस घाटी में भ्रमण करने का अवसर प्राप्त हुआ। लेखक के विचार से यदि सुनियोजित विधि से हिमालय की जलवायु में उगने वाली इन लुप्तप्रायः औषधियों के किस्मों की खेती एवं नर्सरी हेतु इन क्षेत्रों में बसने वाले ग्रामीणों को स्वयंसेवी संस्थाओं की मदद से राज्य एवं केन्द्र सरकार द्वारा उन्नतकिस्म के बीजों व पौधों के रोपण की व्यवस्था की जाय तो इस क्षेत्र के लोगों को काफी लाभ मिलेगा तथा देश-विदेश में बढ़ती हुई औषध द्रव्यों की मांग की आपूर्ति भी हो सकेगी, इससे हिमालयी पर्यावरण संरक्षण में भी योगदान मिलेगा।



\* डॉ.मायाराम उनियाल  
से.नि.निदेशक

आयुष विभाग भारत सरकार  
वनौषधि विद्यापति श्रीलंका  
पूर्व सलाहकार:जड़ी-बूटी, उत्तराखण्ड

# योग का यथार्थ

योग पर आधारित लेखों की पिछली श्रृंखला में हमने विभिन्न आसनों एवं प्राणायाम के अभ्यास को व्याधि विशेष की चिकित्सार्थ प्रकाशित किया है। योग की अवस्थाओं यथा: ध्यान के शारीरिक एवं मानसिक प्रभावों पर आई विभिन्न शोधों को हमने पिछले अंकों में निरंतर प्रकाशित किया है। अब हम एक नई श्रृंखला को प्रारम्भ कर रहे हैं जो योग शब्द के मूल अर्थ में निहित भावों को स्पष्ट करेगा।

अमरकोष में 'योगः सन्नहनोपायध्यानसङ्गतियुत्किषु' उद्धृत है। पुरातन काल में जब भारतवर्ष में संस्कृत बोलचाल की भाषा थी, तब युद्ध के लिए योद्धाओं को 'सन्नहन' सन्नद्ध हो जाने, कवच पहनने और हथियार उठाने के लिए, 'योगो योगः' कह कर सम्बोधित किया जाता था। किसी विशेष 'उपाय' को भी 'योग' कहा जाता है जैसे: इत्येको योगः' इति द्वितीयो योगः' अर्थात् रोग को दूर करने का उपाय। 'ध्यान' के विशेष प्रकार को भी 'योग' के नाम से प्रसिद्धि प्राप्त है। 'संगति', संग-दो वस्तुओं का मिलना भी 'योग' कहलाता है तथा 'युक्ति' भी योग कहलाती है।

'युक्ति' का अर्थ उपाय एवं विशेष तर्क भी है, जिसे खण्डन-मण्डन के उपाय के रूप में जाना जाता है। अन्य कोषकारों ने 'योग' शब्द के 35-40 तक अर्थ गिनाये हैं। इन सब रूढ़ अर्थों का मूल यौगिक अर्थ है, दो पदार्थों का मिलना यानि संयोग।

यथा- योद्धा का कवच और हथियार से संयोग, किसी ईष्टफल के लिए विविध कार्यों और कारणों का संयोग, औषधि



का संयोग, चित्त का ध्येय विषय से संयोग, जीवात्मा-परमात्मा का अभेदानुभवात्मक संयोग। वर्तमान काल में इस रूढ़ अर्थ 'योग' को 'विशेष सिद्धि साधने वाली चर्चा' के रूप में जाना जा रहा है। शरीर और चित्त की वह क्रिया एवं अभ्यास, जिससे कोई विशेष सिद्धि मिल जाय उसे 'योग' के नाम से जाना जाता है। वैसे पुरुष या स्त्री जिन्होंने किसी अलौकिक कर्म को पूर्ण करने में सफलता प्राप्त की हो 'योगी-योगिनी' के नाम से जाने जाते हैं। भगवद्गीता के 700 श्लोकों में योगः, योगी, युक्तः, योगारूढः, युञ्जन्, युञ्जीत्, योगयज्ञा, योगसेवया, सांख्ययोगौ आदि 'युज्' धातु से निर्मित शब्दों और उनके साथ समस्त पदों में 118 बार

आये हैं।

स्वयं भगवान् श्रीकृष्ण ने योग को कुछ यूँ परिभाषित किया है।

समत्वं योगः उच्चते (गीता 2/48)

योगःकर्मसु कौशलम् (गीता 2/50)

योगो निःस्पृहतास्मृता (गीता 6/12)

दुःख संयोगवियोगं योगसंज्ञितम् (गीता 6/23)

योगसूत्र एवं योगभाष्य के सिद्धांत अनुसार योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः। तदाद्रष्टु

स्वरूपेऽवस्थानमः॥ चित्त की वृत्तियों

का निरोध करना ही योग है। यदि सभी

वृत्तियों का निरोध हो जाय तो

दृष्टा, पुरुष, जीवात्मा अपने स्वरूप में

स्थित हो जाता है। भागवत् 11/13/24

में 'अहमेव न मत्तोऽन्यत्' अर्थात् कैवल्य

की अनुभूति मानी गई है। (क्रमशः...)

# ‘बैलेंस-कार्डिनेशन-डिसऑर्डर’: जटिल रोग का सरल उपाय

अक्सर हम कुछ ऐसी समस्याओं से लोगों को पीड़ित पाते हैं जिसमें व्यक्ति की पूरी पर्सनालिटी प्रभावित होती है। तंत्रिका तंत्रों में आई ऐसी विकृतियाँ पारकिंसन जैसे रोगों के रूप में सामने आती है। ऐसी ही एक समस्या ‘बैलेंस-कार्डिनेशन-डिसऑर्डर’ के रूप में हमारे सामने उपस्थित होती हैं। प्रकाशित लेख पाठकों में इस रोग के बारे में सामान्य सी लगती महत्वपूर्ण जानकारीयों को स्पष्ट कर रहा है!

परमात्मा ने मुनष्य को दो पैर दिये हैं जिनके सहारे चलने में तथा अपने गंतव्य तक पहुँचने में मददगार होते हैं व्यक्ति इन्हीं कदमों से अपनी जरूरत के कार्यों को सम्पन्न करता है। पैरों द्वारा चलने के अलावा यदि किसी चीज की सबसे अधिक आवश्यकता होती है, वह है संतुलन यानि ‘बैलेंस’। संतुलन न होने पर व्यक्ति का खड़ा होना भी मुश्किल हो जाता है। हम यह जानना चाहते हैं कि आखिर यह संतुलन कैसे स्थापित होता है तथा कौन-कौन से अंग इसमें सहायक होते हैं एवं संतुलन बिगड़ता कैसे है और संतुलन बिगड़ने पर इसकी चिकित्सा कैसे की जाती है?

हमारा शरीर एक इकाई के समान है जिसे यदि काल्पनिक रूप से दो भागों में बाँटा जाय तो इसके दोनों हिस्सों का भार बिल्कुल बराबर



होगा, अर्थात् प्रकृति ने हमारे शरीर को संतुलित रखने के लिए पूरा इंतजाम किया है। शरीर के किसी एक हिस्से का भार बढ़ जाना या कम हो जाना या किसी गति (मुवमेंट) पर भी शरीर का संतुलन बना रहना। आखिर यह सब कैसे होता है? उत्तर है कि हमारे शरीर का एक विशेष तंत्र इस हेतु कार्य करता है जो ‘स्टेटो-एकॉस्टिक’ अंगों (\*आन्तरिक तंत्रिकाओं) के कार्डिनेशन की प्रणाली) से मिलकर बना होता है।

जब यह तंत्र मिलकर ठीक ढंग से अपना कार्य करता है तब हमारा शरीर संतुलित रहता है। इस तंत्र में कहीं भी विकृति उत्पन्न होने पर शरीर का संतुलन बिगड़ जाता है, इसी अवस्था को ‘बैलेंस-कार्डिनेशन-डिसऑर्डर’ कहते हैं।

‘बैलेंस-कार्डिनेशन-डिसऑर्डर’ आज एक आम समस्या बनती जा रही है।

‘बैलेंस-कार्डिनेशन-डिसऑर्डर’ के लक्षण:-

- \* चक्कर आना और घबराहट होना
- \* ऐसा लगना मानो सिर पर वजन या भार खत्म हो गया हो।
- \* पढ़ने ओर देखने में समस्या उत्पन्न होना
- \* खड़े होने में समस्या उत्पन्न होना
- \* रोगी का जमीन पर गिर जाना या लड़खड़ाना
- \* चलने में असमर्थता या सहारे के साथ चलना।
- \* उल्टी या जी मिचलाना, दस्त लगना, बेहोशी, धड़कनों का बढ़ना या कम होना, डर और बैचेनी जैसे लक्षण उत्पन्न होना।

‘बैलेंस-कार्डिनेशन-डिसऑर्डर’





खाद्य एवं पेय पदार्थों के सेवन का परित्याग, अधिक ऊँची आवाज में गीत-संगीत सुनने से दूर रहना या मोबाईल के अत्यधिक प्रयोग से बचना, ठण्डी हवा, कानों के लिए हानिकारक दवाओं का सेवन करने से बचना।  
औषधि:-

\* बिल्वतैल का

कर्णपूरण के रूप में प्रयोग।

\* नीम-पत्र एवं कंटकारी से कर्णधूपन।

\* बादाम के तेल या अन्य किसी पोषक तेल से नस्य लेना।

\* सारिवादिवटी का रोगी के बलानुसार प्रयोग।

\* कर्ण के पास की शिराओं का वेधन चिकित्सक के निर्देशन में।

\* गर्म पानी के गरारे का नियमित रूप से सेवन।

\* प्राणायाम का अभ्यास

यदि मस्तिष्कगत कारण हो:-

\* निदान परिवर्जन: नशीली वस्तुओं का सेवन वर्जित करना, शीतल खाद्य एवं पेय लेने से बचना।

2. औषधि:-

\* तीक्ष्णस्य जैसे: कड़वी तुम्बी का नस्य, तदोपरान्त पोषक तेलों का नस्य देने से रोगी को लाभ मिलता है।

\* शिरः प्रदेश का रक्तमोक्षण चिकित्सक के निर्देशन में किया जाना बेहतर है।

\* महानारायणतैल या अन्य श्रेष्ठ

वातशामक तेलों से 'शिरोबस्ति' या 'शिरोपिचु' का प्रयोग लाभकारी होता है।

\* वचा, सर्पगंधा, अश्वगंधा, कुपीलु, चोपचीनी, मुलेठी का योग बनाकर रोगी के बल अनुसार प्रयोग कराना भी लाभकारी है।

\* दशमूलारिष्ट, अश्वगंधारिष्ट एवं वेदनाशामक औषधियों को मिलाकर उचित मात्रा में रोगी को भोजन के बाद सेवन कराना भी लाभकारी है।

निष्कर्ष:- 'बेलैंस-कार्डिनेशन-डिसऑर्डर' एक ऐसा रोग है जिसका आयुर्वेद में अत्यंत सरल एवं सटीक उपचार उपलब्ध है।

आधुनिक चिकित्सा पद्धति में इसकी चिकित्सा जटिल है, तथा परिणाम भी संशययुक्त है। अतः यदि आप या आपका परिचित यदि इस जटिल रोग से पीड़ित है तो आयुर्वेद में आपके लिए सरल एवं प्रभावी चिकित्सा उपलब्ध है, बस आवश्यकता है कुशल चिकित्सक के निर्देशन की! \*\*\*\*



\* डॉ. अबरार मुल्तानी  
नाज एडवांस आयुर्वेदक्लिनिक  
भोपाल (म.प्र.)

के कारण:-

\* कान से सम्बंधित समस्या

\* उच्चरक्तचाप (रोगी जब भी अपने सिर की स्थिति को बदलता है तो उसे चक्कर आते हैं)

\* कर्णशोथ

\* आघात या चोट

\* कान में प्रयुक्त की जानेवाली हानिकारक दवाएं।

\* अंतःकर्ण के द्रव्य की सांद्रता में परिवर्तन हो जाना।

\* सिर पर लगी किसी चोट या सर्जरी के बाद अंतःकर्ण द्रव्य का बाहर निकल जाना।

\* बार-बार सर्दी-जुखाम होना, जिससे गले में सूजन आ जाना और यूस्टेचियन ट्यूब पर दबाव पड़ना।

\* सर्वाङ्कल समस्यायें

\* आयु

\* संक्रमण

\* विटामिन की कमी

\* अर्बुद

\* नशे का सेवन

उपचार:

यदि कान की विकृति कारण हो:-  
निदान परिवर्जन: नमक, शीतल

# रोगों के सामान्य लक्षणों के निवारण हेतु अनुभूत सरल घरेलू उपाय

कई बार छोटी सी जान पड़नेवाली जैसे: पेट दर्द, दाँत दर्द, मुँह की दुर्गन्ध, उल्टी आने जैसी समस्याओं से हमें दो चार होना पड़ता है। कई बार स्थितियाँ इतनी असहज होती हैं कि हम समय पर चिकित्सक से परामर्श भी नहीं ले पाते हैं। ऐसी ही स्थितियों में रोगों के सामान्य लक्षणों को तात्कालिक रूप से राहत दिलाने में इन सरल घरेलू नुस्खों की उपयोगिता हमारे लिए सहायक होती है। तो लीजिये प्रस्तुत है विशेषज्ञ चिकित्सकों के माध्यम से संकलित चंद घरेलू नुस्खे!



पेट दर्द:-

\* हींग को गर्म जल में घोल कर नाभि के चारों ओर लेप करना उदरशूल के लिये लाभकारी होता है।

\*250 मिग्रा.हींग,250 मिग्रा.सोंठ, 2 नग कालीमिर्च, 500 मिग्रा. काला नमक सबको पीस कर गुनगुने जल से सेवन करना भी पेट दर्द को दूर करता है।

\*अजवायन को हल्का भूनकर एक चम्मच गर्म पानी में मिलाकर सेवन करना भी उदरपीड़ा का शमन करता है।

\*सोंठ, कालीमिर्च, हींग, सैन्धव नमक इन सभी को 2-2 ग्राम पीस लें तथा गर्म पानी के साथ सेवन करना भी उदरशूल में लाभकारी प्रभाव दर्शाता है साथ ही नाभि के चारों ओर रोक लगाकर इस चूर्ण को गर्म पानी में मिलाकर डालें, 10 से 15 मिनट के अन्तराल के पश्चात इसे पुनःपुनः नाभि के चारों ओर स्थिर रखना भी फायदेमन्द होता है।

\*अदरखस्वरस 5 ग्राम,दूध 10 मिली. को एक साथ गर्म करें, 2-2 घण्टे के अन्तराल के बाद इसे सेवन करना भी पेट दर्द को दूर करता है।

\*तुलसीस्वरस,अदरख स्वरस 1-1 चम्मच लेकर इसे गर्म कर सेवन करना भी फायदेमन्द है।

\*10 मिली. तुलसीपत्र स्वरस सेवन करने से पेट में होनेवाली ऐंठन दूर होती है।

\*अनार के दानों पर काली मिर्च तथा नमक मिलाकर चूसना भी उदरशूल को दूर करता है।

\*प्रतिदिन शहद का सेवन करना भी सामान्य उदरशूल में लाभकारी है।

\*नींबू की फाँक में काला नमक,काली मिर्च एक साथ भरकर गर्म कर इसे चूसना भी उदरशूल को दूर करता है।

\*2.5 मिली.पुदीने का रस, आवश्यकतानुसार जीरा,हींग,काली मिर्च एवं नमक पानी में मिलाकर पीना भी उदरशूल को दूर करता है।

\*राई को पीस कर उदर पर लेप करना भी उदरशूल में हितकारी है।

\* जीरा पीस कर शहद में मिलाकर चाटना भी पेट दर्द में आराम पहुँचाता है।

\*1.5 ग्राम नमक,2.5 ग्राम अजवायन को गर्म पानी के साथ सेवन कर भी उदरशूल से छुटकारा पाया जा सकता है।

वमन:-

\*2 नग आम के पत्ते,एक मुठ्ठी पुदीने की पत्तियाँ, काली मिर्च तथा नमक मिलाकर इन सभी को पीस लें तथा इसे एक चम्मच शहद में एक गिलास पानी में घोलकर भी सेवन करने पर वमन रुक जाता है।

\*तुलसी पत्र का स्वरस शहद में मिलाकर सेवन करने से उल्टी नहीं आती है।

\*अदरख की एक गाँठ,10 ग्राम अनारदानाचूर्ण, 2 नग बड़ी किशमिश इन सभी को नींबू स्वरस में डालकर पीसकर मिश्री मिलाकर सेवन करना वमन के वेग को रोक देता है।

\*प्याज के टुकड़े पर नमक लगाकर चाटने मात्र से उल्टी नहीं आती है।

\*प्याज,पुदीना,अदरख,नींबू सभी को पीसकर 10 मिली.की मात्रा में लेकर इसे 120 मिली. पानी में मिला लें, अब एक चुटकी सोडा डालकर इसका सेवन करना वमन को रोकता है।

\*जामुन के कोमल पत्ते 10 ग्राम, 60 मिली. पानी में पीसकर छान लें, इसे सुबह-शाम पीना वमन के वेग को रोकता है।

\*बड़ी इलायची 10 ग्राम,सौंफ 10 ग्राम,पुदीना 20 पत्ते,60 मिली.पानी में उबालें, इसे सुबह शाम 2-2 चम्मच पीना उल्टी को रोकता है।

\*केवल धनियाँ के पत्तों का रस बनाकर पीना भी वमन के वेग को रोक देता है।

\*नींबू के रस को निकाल कर पीना जी मिचलाने को दूर करता है।

\*नींबू, शक्कर और काली मिर्च डाल कर बनाये गये शर्बत का सेवन करना भी मिचली को दूर करता है।

\*दो लौंग पीस कर शहद के साथ सेवन करना मुँह के स्वाद को बनाये रखता है तथा उल्टी आने की इच्छा को भी दूर करता है।

\* आँवले का मुरब्बा बनाकर सेवन करना भी स्वाद सहित जी मिचलाने की स्थिति को ठीक करता है।



### दन्त रोग:-

\*जामुन की हरी पत्तियों लेकर एक गिलास पानी में डाल कर उबाल लें और इससे सुबह-शाम कुल्ला करना दन्त रोगों में हितकारी है।

\*दाँत दर्द होने पर प्याज का छोटा टुकड़ा दाँत के नीचे दबाकर रखना भी फायदेमन्द होता है।

\*अदरख के रस को पानी के साथ मिलाकर प्रतिदिन गरारे करना भी मुख सहित दन्त रोगों में लाभ पहुँचाता है।

\*अदरख के टुकड़े को सिर्फ चबाने मात्र से मुख शुद्ध होती है।

\*अनार के फूल को पीस कर शीशी में इकट्ठा कर नियमित मंजन करने से दाँतों की समस्या दूर होती है।

\*तुलसी पत्र तथा काली मिर्च की गोलियों को दाँतों के नीचे रखकर दबाकर रखने से दन्तशूल में लाभ मिलता है।

\*हल्दी चूर्ण एवं सैन्धव नमक को सरसों तेल में मिलाकर मसूड़ों की मालिश करना मुँह की दुर्गन्ध को दूर करता है।

\*लौंग को चूसने या लौंग को नींबू के रस में पीस कर मंजन करने से भी दाँतों की समस्या में लाभ मिलता है।

\*कपूर का प्रयोग स्थानीय रूप से दाँतों पर लगाने से दाँत दर्द दूर होता है।

\*लौंग के तेल को दाँतों पर लगाने और लौंग के पानी से कुल्ला करने से भी मसूड़ों की सूजन दूर होती है।

\*अनार की छाल 35 ग्राम,लौंग 5 ग्राम सबको एक लीटर पानी में उबाल कर छान लें, और सुबह-शाम कुल्ला करने से भी दाँतों की समस्या दूर होती है।

\*अदरख और नमक 1-1 ग्राम लेकर दाँतों पर उंगली द्वारा धीरे-धीरे मालिश करने से दाँतों के रोग दूर होते हैं।

\*नीम की छाल को उबाल कर कुल्ला करने से भी दाँतों में संक्रमण नहीं होता है।

\*हल्दी का टुकड़ा दाँत के नीचे दबाकर रखने से भी दाँत स्वस्थ रहते हैं।

\*प्याज का टुकड़ा दाँत के नीचे दबाकर रखना दाँतों की समस्याओं में घरेलू उपचार है।

\*तिमुर की लकड़ी से दातुन करना या इसके फलों का चूर्ण सैन्धव लवण के साथ मिलाकर मंजन करना या इसके काढ़ा बनाकर कुल्ला करने से दन्त रोग दूर होते हैं।

### मुख दुर्गन्ध:-

\*मेशी पाउडर को उबाल कर उसके पानी से गरारा करना मुख की दुर्गन्ध को दूर करता है।



\*गुलाब अर्क और नींबू के रस को मिलाकर कुल्ला करना भी मुख दुर्गन्ध से राहत देता है।

\*पेट साफ रखने हेतु नियमित रूप से रात्रि में त्रिफलाचूर्ण 5-10 ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी से सेवन करना मुख दुर्गन्ध को दूर करता है।

\*नीम की 3-4 पत्तियाँ चबाकर बाहर फेंक देने मात्र से मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है।

\*अजीर्ण में अजवायन का काढ़ा,चूर्ण या अर्क सेवन करना मुँह की दुर्गन्ध को दूर कर देता है।

\*केवल गुलाब 1-2 पत्तियों को चबाने से मुख सुगन्धित हो जाता है।

\*चमेली की 1-2 पत्तियों को चबा कर फेंक देने से मुँह की दुर्गन्ध दूर होती है। \* \* \* \* \*

\* प्रो.डॉ.सी.के.शर्मा  
एम.डी., पी.एच.डी. ( आयु. )  
डीन एवं प्राचार्य

\*\* डॉ.राकेश शर्मा  
सीनियर लेक्चरर  
एम.डी., पी.एच.डी. ( आयु. )

\*\*\* डॉ.मनु गौतम  
ए.एम.ओ./एम.डी.स्कॉलर  
कौमारभृत्य विभाग  
आर.जी.जी.पी.जी.आयु. कॉलेज,  
पपरोला, जिला-कांगड़ा ( हि.प्र. )

\* \* \* \* \*

## संतान उत्पत्ति में सहायक है अखरोट



यूँ तो अखरोट से आप इसके विभिन्न गुणों के कारण परिचित होंगे, लेकिन आज आपको हम यू.सी.ए.के वैज्ञानिकों की एक नयी रिसर्च के बारे में बताते हैं। इस रिसर्च के अनुसार अगर 75 ग्राम की मात्रा में अखरोट का सेवन नित्य किया जाए तो यह शुक्राणुओं को शक्ति, ऊर्जा और गति प्रदान करता है। अखरोट का यह प्रभाव विशेष रूप से 21 से 25 वर्ष की आयु वर्ग में पाया गया है। यूनिवर्सिटी आफ केलीफोर्निया में कार्यरत वैज्ञानिक डा.विंडी राबिन्स और उनकी टीम द्वारा किये गए शोध के अनुसार अखरोट को पॉलीअन्सेचुरेटेड फेटी-एसिडस का प्रमुख स्रोत माना गया है। इनमें विशेष प्रकार ओमेगा-3 फेटीएसिड ( एल्फा-लिनोलीकएसिड ) पाये जाते हैं। 21 से 35 आयु वर्ग के 117 स्वस्थ व्यक्तियों में कराये गए इस अध्ययन में लोगों को दो समूह में बांटा गया। 58 पुरुषों को किसी प्रकार के बादाम या अखरोट रहित आहार का सेवन कराया गया, जबकि 59 पुरुषों को नियमित 75 ग्राम की मात्रा में अखरोट खिलाया गया। इस शोध से पूर्व सभी के वीर्य का परीक्षण किया गया और पुनः शोध के 12 वें सप्ताह में इसे दुबारा देखा गया। शोध में यह पाया गया कि दोनों समूह के शरीर के बॉडीमासइंडेक्स, वजन एवं सक्रियता के स्तर में कुछ खास फर्क नहीं पड़ा, लेकिन जिस समूह को 75 ग्राम की मात्रा में नियमित अखरोट दिया गया था, उनके वीर्य का परीक्षण करने पर पाया गया कि 75 ग्राम नियमित अखरोट का सेवन शुक्राणुओं को ऊर्जा, शक्ति एवं सक्रियता से सम्पन्न बनाता है।



## आध्यात्म में छिपा है, अच्छा स्वास्थ्य!

हम किसी भी धर्म के मानने वाले हों और ईश्वर के किसी भी स्वरूप पर आस्था रखते हों, इन सबके मूल में निहित अध्यात्म हमें स्वस्थ रहने की प्रेरणा देता है। यह बात यूनिवर्सिटी आफ मिसौरी के शोधकर्ताओं ने अपने शोध से प्रमाणित की है। धार्मिक एवं आस्था की कसौटी हमें मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करती है, यह बात सदियों पूर्व आयुर्वेद के मनीषी सुश्रुत ने स्वस्थ को परिभाषित करते समय 'समदोष' 'समअग्निः' 'समधातुः' 'मलःक्रियाः' 'प्रसन्नआत्मइन्द्रियः' 'मनः' 'स्वस्थमितिधीयते'।

कहकर स्पष्ट किया है। हाल के इस शोध से यह बात और अधिक पुख्ता साबित हुई है कि व्यक्ति की धार्मिक आस्था और विश्वास उसकी परसनालिटी में परिवर्तन के लिए जिम्मेदार होती है।

वैज्ञानिक डान कोहेन, एसिस्टेंट प्रोफेसर, रेलीजीयस स्टडीज, यूनिवर्सिटी आफ मिसौरी के अनुसार आध्यात्मिक चेतना विकसित होने पर व्यक्ति स्वयं ( मैं ) के भाव से दूर होता हुआ विस्तृत एकात्म चिंतन अर्थात् ब्रह्माण्ड से अपने जुड़ाव ( एकात्मकता ) को महसूस करने लगता है। महत्वपूर्ण बात यह है कि व्यक्ति के अधिक या कम धार्मिक प्रार्थनाओं और सम्बंधित कार्यक्रमों में भागीदारी लेने या न लेने से उसकी परसनालिटी, आध्यात्मिक चेतना, धार्मिक चिंतन और स्वास्थ्य पर कोई विशेष प्रभाव नहीं पड़ता है। इस अध्ययन के लिए विभिन्न धर्मावलम्बियों ( बुद्धिस्ट, मुस्लिम, प्रोटेस्टेंट, यहूदी, कथोलिक आदि ) को सम्मिलित किया गया। शोध के परिणामों में यह बात साफ देखी गयी कि इन सभी धर्मावलम्बियों में



पायी गयी प्रचुर आध्यात्मिक चेतना उनके अच्छे मानसिक स्वास्थ्य से सीधे सम्बंधित थी। इससे पूर्व के शोध में भी यह पाया गया था कि सकारात्मक आध्यात्मिक चेतना व्यक्ति को विभिन्न घातक अवस्थाओं जैसे: रीढ़ की हड्डी की चोट या दिमागी चोट से उबरने में मददगार होती है। अतः किसी भी मजहब, आस्था और विश्वास का मूल इसके अन्दर निहित आध्यात्म है, जो हमें मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करने के साथ-साथ गंभीर परिस्थितियों की समस्याओं को सरलता से सुलझाने में मददगार होता है।

## ब्लड-प्रेसर होगा कंट्रोल: पीयें करौंदे का रस

उच्चरक्तचाप आज के समय में हृदयाघात सहित मष्तिष्क-आघात का सबसे बड़ा कारण है। प्रकृति ने हमें जीवन दिया है और प्रकृति ने ही सुखायु के साधन भी दिए हैं। प्रकृति ने ही हमें विभिन्न फलों-सब्जियों के रूप में औषधि याँ भी प्रदान की है! बस आवश्यकता है, इनके सही उपयोग को जानने की। हमने अपने पूर्वजों, ऋषियों को दीर्घायु प्राप्त करते सुना है। इसका सबसे बड़ा कारण उनकी प्राकृतिक जीवनशैली और प्रकृति से ही उपचार लेने के तौर-तरीके थे। वर्तमान समय में किये जा रहे अनुसंधान भी इन्हीं तथ्यों की पुष्टि करते रहे हैं। अब हाल में ही किये गए एक शोध को ले लीजिये जिसमें करौंदे के रसपान से रक्तचाप कम होने जैसे प्रभाव पाए गए हैं। यू.एस. डिपार्टमेंट आफ एग्रीकल्चर, मेरीलैंड में जेनेट नोव्ली और उनकी टीम द्वारा किये गए एक शोध के परिणाम यह सिद्ध कर रहे हैं

कि प्रतिदिन दो बार आठ आउंस की मात्रा में लो-केलोरी करौंदे का रस पीना नॉन-हायपरटेंसिव लोगों में रक्तचाप को कम करता है। पूर्व के शोधों में भी करौंदे के रस को मूत्रवहसंस्थान की विकृतियों में फायदेमंद पाया गया है। यह शोध 56 स्वस्थ लोगों में किया गया, जिनमें रक्तचाप कोई समस्या नहीं थी और उनके मोटापे की माप (बी.एम.आई. 28.4kg/sqm) थी। इन सभी को प्रतिदिन दो-दो ग्लास आठ औंस की मात्रा में करौंदे के रस का पान आठ सप्ताह तक कराया गया। इन सभी के रक्तचाप को पहले दिन, चौथे सप्ताह और अध्ययन के आखिर में तीन बार मापा गया।

परिणाम:- जिन्होंने करौंदे का रस पीया उनमें रक्तचाप 121/73mmHg से घटकर 118/70mmHg आ गया, जबकि प्लेसीबो समूह में कोई परिवर्तन नहीं पाया गया। सिस्टोलिक



और डायस्टोलिक रक्तचाप में 3mm Hg की कमी पायी गयी। सबसे अच्छी बात यह है कि करौंदे के रस को लम्बे समय तक पीने से भी से भी शरीर में अतिरिक्त केलोरी नहीं बढ़ती है, बस केवल इसमें अतिरिक्त शर्करा आदि नहीं मिलाई गयी हो! अमेरिकन हार्ट एसोसियेशन की न्यूट्रीशन कमिटी के सदस्य प्रोफेसर डॉ. रसेल जोंसन का कहना है कि जो लोग लो-केलोरी फलों के रस को पीकर अपने रक्तचाप को कम करना चाहते हैं, उनके लिए करौंदे का रस एक उपयुक्त पसंद हो सकता है। इस शोध को संक्षिप्त रूप से अमेरिकन हार्ट एसोसियेशन के 2012 के वैज्ञानिक सत्र में प्रस्तुत किया गया है। ❁❁❁

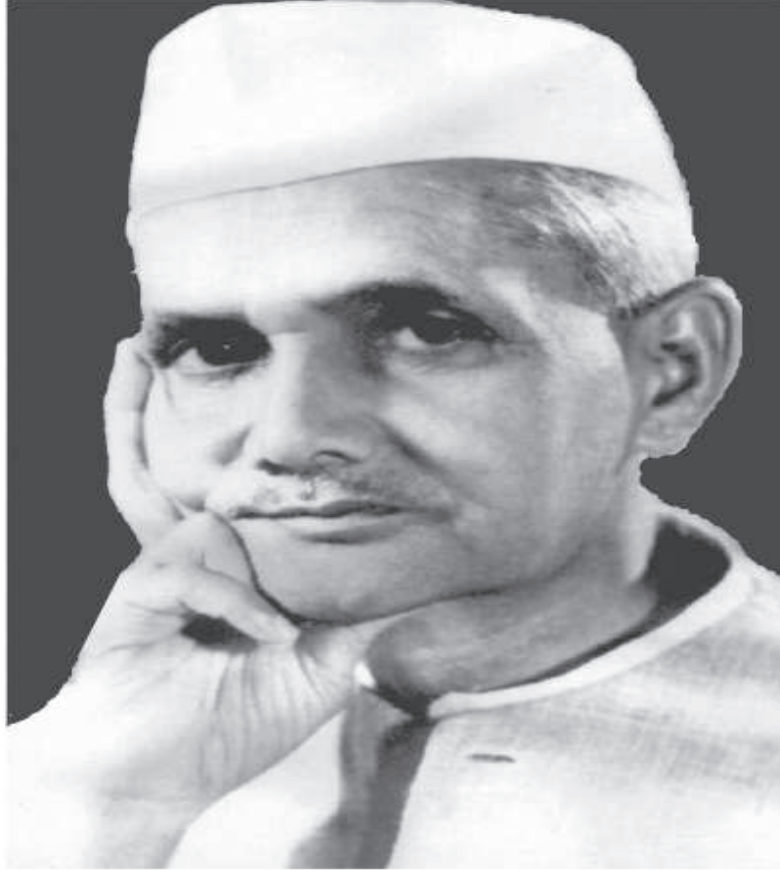
## ब्रिटेन में चर्च ने लगाई योग पर पाबंदी!

योग के शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक फायदों से पूरी दुनिया लाभान्वित हो रही है। पतंजलि प्रणित योग की विधाएं किसी जाति, धर्म एवं पंथ को ध्यान में रखकर नहीं रची गयी थी। 'योग: कर्मशुकोशलम' अर्थात् कर्मों में निपुणता गीता का कर्म योग क्या किसी भी धर्म के लिए अलग हो सकता है? ईश्वर से स्वयं को जोड़ना एक व्यक्ति का दूसरे व्यक्ति से जुड़ने की आध्यात्मिक चेतना क्या किसी भी धर्म के लिए सैद्धांतिक रूप से अलग हो सकती

है? फिर क्यों योग को एक धर्म विशेष से जोड़कर देखा जाता है? जब हमारे देश में ही योग करने वालों के धर्मनिरपेक्ष होने पर संदेह किया जाता है, तो ब्रिटेन क्यों पीछे रहता? हाल ही में साउथहेम्पटन के एक ब्रिटिश पादरी फादर जॉन चांडलर ने अपने कैथोलिक अनुयायियों के योग करने पर पाबंदी केवल यह कहते हुए लगा दी है कि योग एक हिन्दू स्प्रिचुअल एक्सरसाइज है। संत एडमंड नामक चर्च में हाल में योग की कक्षाओं को लगाने से मना कर वहाँ अब केवल कैथोलिक

कार्यक्रमों की इजाजत दी गयी है। हालांकि चर्च में योग को प्रतिबंधित करने का निर्णय पादरी का निजी निर्णय है और इसे कैथोलिक चर्च की पालिसी नहीं माना जा रहा है लेकिन उनका स्पष्ट रूप से मानना है कि योग हिन्दू धर्म से जुड़ा है और इसे कैथोलिक चर्च में प्रेक्टिस करने की अनुमति नहीं दी जा सकती। बड़ा सवाल यह है कि अमेरिका और अन्य देशों में चल रहे योगा स्टूडियो क्या केवल हिन्दू धर्म का प्रचार कर रहे हैं या मौज मस्ती के साधन मात्र हैं?

# 'जय जवान, जय किसान'



02 अक्टूबर, 1904 – 11 जनवरी, 1966

भारत के भूतपूर्व प्रधानमंत्री  
लाल बहादुर शास्त्री को उनकी जयंती  
पर प्रदेशवासियों का  
हार्दिक नमन

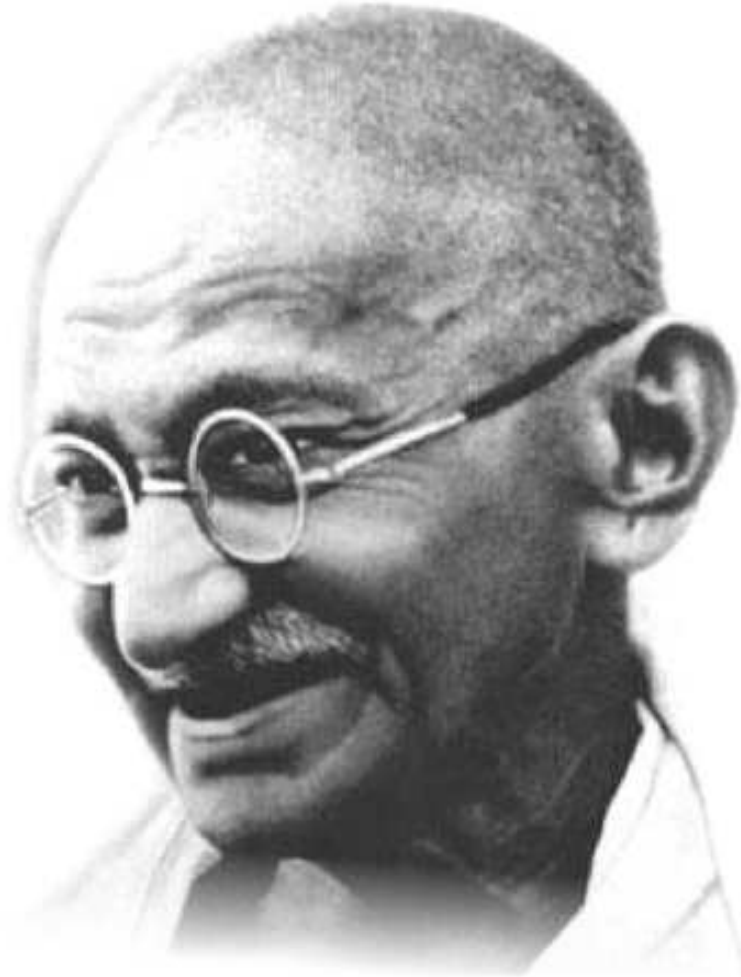


सूचना एवं लोक संपर्क विभाग, उत्तराखण्ड



2 अक्टूबर, 2012

“ रघुपति राघव राजा राम....  
....सबको सन्मति दे भगवान ”



स्वतन्त्रता के महान जननायक को  
प्रदेशवासियों का शत-शत नमन



उत्तराखण्ड

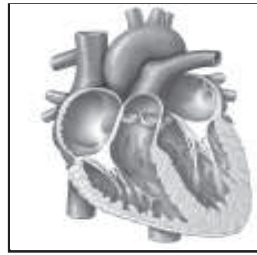
सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग

## गोलियां नहीं फल-सब्जियाँ बचाती है हृदय रोगों से!



फलों एवं सब्जियों के महत्व को दरकिनार कर स्वस्थ रहने की कल्पना करना ही बेमानी है। विभिन्न शोध इस बात को साबित कर चुके हैं कि शाकाहारी लोग जो फल-सब्जियों का अधिक मात्रा में सेवन करते हैं, हृदयाघात की सम्भावना से बचे रहते हैं। ऐसा इनमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट तत्वों के कारण होता है। अब आप यह भी सोच सकते हैं, कि जब विटामिन या एंटी-ऑक्सीडेंट ही हृदयाघात से बचाते हैं, तो इनकी गोलियाँ ही क्यों न ले ली जाए? जी नहीं मत इसके उलट है! गोलियों के रूप में लिए गए विटामिन-ए, सी, एवं ई को लेने से ऐसा कोई नया तथ्य सामने नहीं आया है। एक स्वीडिश

अध्ययन में शोधकर्ताओं का मानना है कि फलों एवं सब्जियों में मौजूद ये एंटी-ऑक्सीडेंट तत्व एक साथ मिलकर शरीर की रक्षा और अधिक क्षमता से करते हैं, जिसे इन्हें अलग से गोलियों के रूप में लेकर प्राप्त नहीं किया जा सकता है। इस अध्ययन में पाया गया कि वे बुजुर्ग महिलाएं जो अपने भोजन में सातवें हिस्से के रूप में फलों और सब्जियों का सेवन कर रही थीं, उनमें हृदयाघात की संभावना अन्य की तुलना में बीस से उन्तीस प्रतिशत कम पायी गयी। इन्हीं बातों को ध्यान में रखते हुए स्वीडन के स्वास्थ्य विभाग ने प्रत्येक व्यक्ति के लिए प्रतिदिन कम से कम पाँच बार फलों और सब्जियों को लेना निर्देशित किया है।



एंटी-ऑक्सीडेंट फलों और सब्जियों में पाये जानेवाले जैसे तत्व होते हैं जो शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले तत्व

रियेक्टिव आक्सीजन स्पीसीज जिन्हें 'फ्री-रेडिकल' के नाम से जाना जाता है के प्रभाव को समाप्त कर देते हैं। ये 'फ्री-रेडिकल' ही सामान्य कोशिकाओं को नुकसान पहुंचाकर हृदय सहित कैंसर जैसे घातक रोगों को जन्म देते हैं। यह अध्ययन तीस हजार स्वीडिश महिलाओं (जिनकी उम्र 40 से 83 वर्ष थी) पर किया गया है। इस अध्ययन में यह पाया गया कि जो महिलाएं अपने भोजन में माँसाहार से उलट फलों और सब्जियों का अधिक सेवन कर रही थीं उनमें कम फलों और सब्जियों और माँसाहार करनेवालों की तुलना में बीस प्रतिशत हृदय रोगों के होने की कम संभावना पायी गयी है। तो आप यदि स्वयं की रक्षा हृदय और अन्य घातक रोगों से करना चाहते हैं तो आज से ही शाकाहारी बनें एवं फल-सब्जियों को अपने भोजन में अधिक से अधिक स्थान दें।

## स्वस्थ रहना है तो प्रतिदिन एक नहीं दो सेब खायें!



‘आपने रोज एक सेब खाना और डाक्टर से दूरी रखना’ जैसी कहावत सुनी

होगी! अब आप इस कहावत में थोड़ा सुधार कर लें! एक नहीं दो सेब खाना है, फायदेमन्द! यदि आप चाहते हैं कि आप हृदय रोगों से बचें रहें तो एक नहीं दो सेब प्रतिदिन खाएं! है न कमाल की बात, जी हाँ, यूनिवर्सिटी आफ फ्लोरिडा

के वैज्ञानिकों की मानें तो प्रतिदिन दो सेब का सेवन आपके हृदय की सेहत का रखता है ख्याल।

शोधकर्ताओं ने सेब को बुरे-कोलेस्ट्रॉल (एल.डी.एल.) को कम करनेवाला पाया है, जिसे हृदय नलिकाओं में अवरोध उत्पन्न करने का कारण माना जाता है। केवल ब्रिटेन में ही महिलाओं में पोस्ट-मेनोपौजल मृत्यु का एक मात्र कारण हृदय रोग है! मेनोपौज से पूर्व महिलाएं एस्ट्रोजन हॉर्मोन के कारण हृदय रोगों से सुरक्षित होती हैं

परन्तु पचास वर्ष की उम्र के बाद एस्ट्रोजन के स्तर में आयी कमी महिलाओं में हृदय रोग को उत्पन्न करने का एक बड़ा कारण होती है। अतः इनमें दो सेब का नित्य सेवन रक्तगत कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करने में बड़ी भूमिका निभाता है। पूर्व में सेब के नियमित प्रयोग को लंग-फंक्शन (फेफड़ों की कार्यक्षमता) को बढ़ाने वाला भी पाया गया है। अतः वैज्ञानिकों के अनुसार दो सेब का नित्य सेवन हमारी सेहत के लिए फायदेमंद है।



# छुहारे का अद्भूत उपयोग हर उम्र के लिए

सूखे फलों के महत्व से आप सब परिचित ही होंगे। हाँ, आज हम आपको छुहारे के महत्व की संक्षिप्त जानकारी देने का प्रयास करेंगे। खजूर की सूखी हुई अवस्था को ही छुहारे के नाम से जाना जाता है। बड़े ही पौष्टिक गुणों से युक्त होता है यह छुहारा, जाड़ों में इसका सेवन शरीर की उष्णता को और गर्मीयों में शरीर की ऊर्जा को बरकरार रखता है। इतना ही नहीं छुहारा हमारी सेक्ससुअल एनर्जी को भी संतुलित रखता है। आयुर्वेद में इस सूखे फल को धातु पोषक माना गया है। आयुर्वेद में इसे सप्तधातुओं (रस, रक्त, माँस, मेद, अस्थि, मज्जा एवं शुक्र) के क्षय की पूर्ति करने वाला माना गया है। कहते हैं, जैसे मकान की नींव मकान को मजबूत रखती है, ठीक इसी प्रकार शरीर की मजबूती के लिए धातुओं का उचित पोषण आवश्यक है।

छुहारे में वह सब गुण मौजूद हैं, जो इसे अन्य सूखे फलों से अलग करते हैं। आइये, अब हम जानते हैं, इसके कुछ सामान्य प्रयोगों के बारे में:-

\* पंद्रह छुहारे को एक लीटर दूध में उबाल लें, जब दूध लगभग 750 मिली. शेष रहे तो छुहारे निकाल लें, अब इसके बीजों को फेंक दें और छुहारे को धीरे-धीरे खाएं और बाद में दूध पी लें, इस योग का प्रयोग रात्रि में एक माह तक करें और शारीरिक शक्ति की बढ़ोत्तरी

का अनुभव करें। हाँ, छुहारे और दूध की मात्रा व्यक्ति के अनुसार घटाई और बढ़ाई जा सकती है।

\* मधुमेह के रोगियों में भी छुहारे को शक्कर के विकल्प के रूप में ले सकते हैं।

\* चार बीज निकाले छुहारे, एक चुटकी केशर (125 मिग्रा.) और आवश्यकता अनुसार शक्कर को 500 मिली. दूध में मिलाकर उबाल लें, और इन सब को एक साथ रात्रि में सेवन करें, यह शरीर को ऊर्जा प्रदान करने वाला योग है।

\* यदि आप शाकाहारी हैं, तो छुहारे के बीज निकालकर पीस लें और 250 मिग्रा. की मात्रा में दूध और केले के साथ मिलाकर मिल्कशेक बना लें, इसका नियमित सेवन बुढ़ापे से जुड़ी समस्याओं को दूर रखता है।

\* यदि आपके हीमोग्लोबिन का स्तर कम हो तो दो से तीन छुहारे का नियमित सेवन रक्ताल्पता (एनीमिया) को ठीक करने में मददगार होता है।

\* छुहारे अत्यंत अल्प मात्रा में फेट् एवं कोलेस्ट्रॉल से युक्त होने के कारण मोटे व्यक्तियों सहित रक्तचाप पीड़ित रोगियों के लिए भी सुरक्षित होते हैं।



\* नियमित दो या चार छुहारे का सेवन कब्ज की समस्या को दूर करता है।

\* छुहारे में ऐसे गुण होते हैं जो मोटे को दुबला और दुबले को मोटा बनाते हैं।

\* नित्य छुहारे का सेवन पेट के कैंसर की संभावना को भी कम करता है।

\* छुहारे का नित्य प्रयोग असीमित कामोद्दीपक प्रभाव दर्शाता है:- दो या चार छुहारों को रातभर बकरी के दूध में भिंगोकर छोड़ दें, अब प्रातः इनके बीजों को निकाल कर इसे हल्का मसल लें, इसमें एक चम्मच शहद और आधा चम्मच इलायची पाउडर डालकर पी लें और प्रभाव देखें।

ऐसे ही अनेक गुणों सहित यौवन की ऊर्जा को बरकरार रखता है छुहारा, जिसे किसी भी उम्र का व्यक्ति निश्चित होकर सेवन कर सकता है।



# हरी सब्जियाँ खाएं और कैंसर को भूल जाएं



हरी सब्जियों में पाए जानेवाला गुणों की जानकारी से हम परिचित तो होंगे ही! यह जानकारी शायद नई हो कि फूल गोभी (CAULI FLOWER), ब्रोकली एवं बंदगोभी (BRUSSEL SPROUTS) में घातक रोगों से शरीर को लड़ने की क्षमता देने वाले तत्व पाए गये हैं। यह बात हाल के कई शोध अध्ययनों से प्रमाणित हो चुकी है। सब्जियों की इन किस्मों में मिनरल्स, फाइबर (रेशे), विटामिन और कुछ ऐसे फाइटोकेमिकल्स पाए गए हैं जो हमें शरीर की घातक परिस्थितियों से जूझने में मददगार साबित होते हैं। पूर्व के अध्ययन में यह पाया गया था कि सब्जियों की इन किस्मों में सक्रिय तत्व 'सल्फोरफेन' पाया जाता है जो 'एच. डी.ए.सी. नामक एंजाइम' के संश्लेषण को दबा देता है और कैंसररोधी एंजाइम के उत्पादन को बढ़ा देता है अर्थात् यह एक कैंसररोधी तत्व होता है। हाल के अध्ययनों से यह बात साबित हुई है कि 'सल्फोरफेन' कैंसर कोशिकाओं की वृद्धि सहित फैलने पर एक विशेष विधि 'डी.एन.ए. मिथाइलेशन' द्वारा नियंत्रण रखता है। यह ऐसी विधि है जिसमें जीन

के कुछ हिस्से 'स्विच-ऑफ' हो जाते हैं, जिससे कोशिकाओं के अन्दर की संचारप्रणाली बाधित हो जाती है। दुर्भाग्यवश कैंसर पीड़ितों में यह विधि प्रभावित होकर ही रोग उत्पन्न करती है। इस अध्ययन में यह पाया गया कि 'डी.एन.ए. मिथाइलेशन' एवं 'एच.डी.ए. सी इन्हिबिशन' दो ऐसी कड़ी है, जो कोशिकाओं की कार्यप्रणाली को संतुलित करने के लिए जिम्मेदार होती हैं। अतः हरी सब्जियों को भोजन में प्रचुर मात्रा में लेने से कैंसर जैसी बीमारियों का खतरा कम हो जाता है। इससे पूर्व के कई अध्ययनों से भी यह बात साबित हुई है कि हरी पत्तेदार एवं रेशेदार सब्जियों को नित्य भोजन में सम्मिलित करने से ब्रेस्ट कैंसर, कोलोरेक्टल कैंसर की संभावनाओं को कम किया जा सकता

है। हाँ, एक बात अवश्य ही ध्यान रखने की है कि इन सब्जियों को कम से कम पकाया गया हो, क्योंकि अधिक पकाने से इनमें उपस्थित विटामिन-सी एवं फोलेट जैसे गुणकारी तत्व नष्ट हो जाते हैं। केवल हरी पत्तेदार सब्जियाँ ही नहीं, हमारी रसोई में उपयोगी अदरक हमारी रक्त शर्करा (ब्लड-शुगर) के स्तर को, लहशुन रक्तगत लिपिड्स के स्तर को एवं हल्दी शरीर में आई सूजन को कम करने में सहायक होता है। अतः प्राकृतिक जीवन शैली एवं आहार कई रोगों से बचाव में सहायक है। इस अध्ययन के परिणाम जर्नल, 'क्लिनिकल एपीजेनेटिक्स' में प्रकाशित हुए हैं। तो बस अपनी रसोई को अपने पारंपरिक खान-पान से सजोयें और सदा स्वस्थ रहें।

◆◆◆◆

## बुजुर्गों के अकेलेपन को दूर करता है ध्यान!

डेविड क्रैवेल, एसिटेन्ट प्रोफेसर साइकोलोजी द्वारा किये गए हाल के शोध ने मेडिटेशन के उन्ही पहलुओं को सिद्ध किया है, जिसे भारतीय दर्शन पूर्व से ही व्यक्त करता रहा है कि ध्यान आध्यात्मिक चेतना को विकसित कर हमारे तनाव को कम करता है। क्रैवेल का यह अध्ययन जो विशेषकर बुजुर्गों को ध्यान में रखकर किया गया था, मेडिटेशन के कुछ नए तथ्यों की भी पुष्टि कर रहा है, जिसमें मेडिटेशन को अकेलेपन से मुक्ति के एक साधन के रूप में दर्शाया गया है, साथ ही यह भी पाया गया है कि बुजुर्गों में अकेलापन

उनके स्वास्थ्य के लिए धूम्रपान के समान ही खतरनाक है और एक बड़ी समस्या भी है। इस अध्ययन से यह बात साबित हुई है कि ध्यान, बुजुर्गों में होनेवाले अकेलेपन के अहसास को कम करने में भी मददगार होता है जिससे उन्हें एल्जायमर, डायबीटीज जैसी अन्य कई स्थितियों से मुकाबला करने में बड़ी मदद मिलती है। अब इसी अध्ययन को बड़े पैमाने पर अन्य एज-ग्रुप में किये जाने की तैयारी चल रही है, जो मेडिटेशन के फायदों को बड़े पैमाने पर प्रामाणिकता के साथ साबित करेंगे।

◆◆◆◆

## स्वास्थ्य से बेफिक्र रहना, लो-केलोरी डायट लेना



भोजन में कम ऊर्जा के स्रोतों का सेवन (लो-केलोरी डायट) आपको कई लाभ देता है, इनको लम्बे समय तक भोजन के रूप में ग्रहण करने मात्र से आप न केवल अपना वजन ही कम कर पाते हैं, बल्कि हृदय, श्वास एवं प्रजनन से जुड़ी समस्याओं से भी निजात पा सकते हैं। ब्रिटेन स्थित रोबर्ट गार्डन विश्वविद्यालय ने लगभग तीस ऐसे अध्ययनों पर गौर किया जो लो-एनर्जी-डायट एवं मोटापे और सम्बंधित बीमारियों पर आधारित थे। इन अध्ययनों में यह बात साफ देखी गयी कि 'लो-एनर्जी-डायट' से लम्बे समय तक वजन को नियंत्रित रखने सहित प्रजनन क्षमता में वृद्धि जैसे प्रभाव पाए जाते हैं। इतना ही नहीं यह हृदय रोगों सहित श्वसन-संस्थान सम्बंधित विकृतियों को भी दूर करने में मददगार होता है। आइये, अब आपको हम कुछ लो-केलोरी-रेसेपी (व्यंजन) बनाने के तरीके बताते हैं:-

\* बाजरे और मेथी के पाउडर को मिलाकर बनाया गया पराठा, लौह तत्व एवं रेशों से भरपूर होता है, इसे बनाने

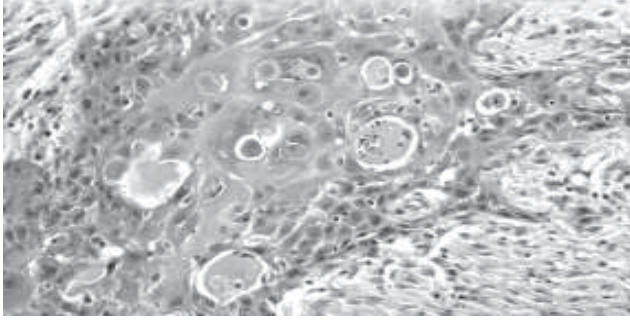
के लिए एक कप बाजरा, एक कप मेथी का पाउडर, दो लहशुन के टुकड़े, और एक चम्मच दही लें, इसके अलावा आधा चम्मच चीज, 1/8 चम्मच हल्दी का पाउडर, 1/4 चम्मच कसूरी मेथी का पाउडर लें, तीन चम्मच धनियाँ का पाउडर एवं एक कटा हुआ टमाटर, साथ में नमक आवश्यकता अनुसार लें।

सबसे पहले मेथी एवं लहशुन पाउडर को एक साथ थोड़ा नमक मिलाकर साथ में मिला लें, अब इसमें बाजरे का पाउडर एवं थोड़ा दही एवं गर्म पानी मिलाकर गूँथ लें, इसमें आप ऊपर बतायी गयी मात्रा में हल्दी पाउडर, कसूरी मेथी पाउडर, चीज एवं कटा हुआ टमाटर मिला सकते हैं, अब इस गुंथे हुए आटे को चार भागों में बाँट लें और इसकी रोटियाँ जैसी बना लें, अब इसे नॉन-स्टिक कढ़ाई में हल्का तेल डालकर पराठे जैसा पकायें, हो गया लो-केलोरी पराठा तैयार, जो स्वाद के साथ-साथ हृदय के स्वास्थ्य का भी ख्याल रखेगा। यदि आप इसे और अधिक पोष्टिक बनाना चाहते हैं, तो बस इसमें थोड़ा घर में

स्कीम्ड दूध से बना पनीर मिला लें, यह स्वादिष्ट और स्वास्थ्यवर्धक पराठे के रूप में आपके व्यंजन की शोभा बढ़ाएगा।

\* 500 ग्राम ब्रोकली, एक मध्यम आकार का प्याज का टुकड़ा, लहशुन के छोटे टुकड़े, एक कप पानी और एक कप स्कीम्ड दूध तथा आवश्यकतानुसार नमक मिला लें, ब्रोकली को छोटे-छोटे टुकड़ों में काट लें, इसे नमक युक्त पानी में अच्छी तरह से धो लें, लहशुन और प्याज के भी छोटे-छोटे टुकड़े काट लें, थोड़ा बादाम को धीमी आँच पर गर्म करें जबतक इसके रंग में थोड़ा परिवर्तन न आ जाय, अब इसे आँच से हटाकर ठंडा होने के लिए छोड़ दें। ब्रोकली के टुकड़ों, लहशुन एवं प्याज इन सबको एक साथ लगभग पाँच से सात मिनट तक धीमी आँच में पका लें। इसके बाद आँच से हटा कर इसे ठंडा होने दें। इसमें दूध मिलाकर पुनः पकायें इसमें नमक एवं काली मिर्च का पाउडर आवश्यकतानुसार मिला दें। बाद में ऊपर से भुना हुआ बादाम डाल दें और हो गया एक लो-केलोरी स्वादिष्ट व्यंजन तैयार। \* आधा कप पोहा (चावल से बना), दो चम्मच पीसा धनियाँ, छः चम्मच दही, दो चम्मच नींबू का रस, एक चम्मच शक्कर और आवश्यकतानुसार नमक लें और कुछ सेकण्ड तक साफ पानी में धो लें, इसमें ऊपर बतायी गयी मात्रा में धनियाँ, दही, नींबू का रस, शक्कर एवं आवश्यकतानुसार नमक को अच्छी तरह मिला लें। अब इस मिश्रण को अच्छी तरह मिलाकर भून लें। हो गया लो-केलोरी पोहा तैयार, आप इसके ऊपर कटा धनियाँ मिलाकर नाश्ते में प्रयोग कर सकते हैं। इस प्रकार से 'लो-केलोरी डायट' को आप अपने भोजन में शामिल कर अपने शरीर के बाहरी और आंतरिक फिगर को मेंटेन रख सकते हैं। ❁❁

## जानिये कैंसर का नया सच!



आम तौर पर हम और आप सोचते हैं कि खुली हवा में साँस लेने से हमारे शरीर की कोशिकाओं को प्राणवायु (ऑक्सीजन) मिलती है, जिसके कारण वे स्वस्थ रूप से विकसित होती हैं और इसके विपरीत प्राणवायु (ऑक्सीजन) की कमी कोशिकाओं के स्वास्थ्य सहित वृद्धि पर विपरीत प्रभाव डालती हैं। ये तो रही सामान्य कोशिकाओं की बात जो आप जानते हैं, लेकिन अब हम आपको एक नया सच बतलाते हैं, जो इसके ठीक विपरीत है। कैंसर कोशिकाएं प्राणवायु (ऑक्सीजन) की कमी जिसे वैज्ञानिक भाषा में 'हायपोक्सिया' कहा जाता है कि स्थिति में और अधिक तीव्रता से विभाजन कर फैलती है, जिसे 'मेटास्टेसिस' कहा जाता है। इसे आप ऐसे समझें की किसी को मूत्राशय में कैंसर वाला ट्यूमर है और यदि उसे प्राणवायु (ऑक्सीजन) नहीं मिल पा रही है तो इन कोशिकाओं को मिल रही कम ऑक्सीजन की सप्लाई रक्तनलिकाओं द्वारा एक सिग्नल देती है, जो इन कोशिकाओं को ऑक्सीजन के नए स्रोत तलाशने के लिए मजबूर करती है और इस प्रकार मूत्राशय के ट्यूमर वाली कोशिकाएं ऑक्सीजन की तलाश में फेफड़ों में पहुँच जाती हैं और स्थिति और भी अधिक घातक हो जाती है। अमेरिका के कोलोराडो स्थित कैंसर संस्थान में हाल में किये गए एक शोध जो कैंसर जर्नल में प्रकाशित हो चुका है के अनुसार कैंसर कोशिकाओं को मिलनेवाले ऑक्सीजन की कमी इसे और अधिक आक्रामक और घातक बना देती हैं। इसका अर्थ यह हुआ कि इन कोशिकाओं को यदि पर्याप्त मात्रा में ऑक्सीजन मिलती रहे तो ये नए स्रोतों की तलाश में नहीं भटकती हैं, परिणामस्वरूप नहीं फैलती हैं। वैज्ञानिकों ने ऑक्सीजन की कमी झेल रही कैंसर कोशिकाओं में HIF1a नामक प्रोटीन को अतिसक्रिय पाया है। ऑक्सीजन की कमी झेल रही कैंसर कोशिकाओं HIF1a नामक प्रोटीन की अतिसक्रियता कहीं न कहीं इन CD24 के

प्रोडक्शन का सिग्नल देती हैं, जिससे ट्यूमर और अधिक आक्रामक और घातक रूप से फैलने (मेटास्टेसिस) लगता है, अर्थात् इन कोशिकाओं को पर्याप्त मात्रा में प्राणवायु मिलने पर ये कोशिकाएं कम सक्रिय होती हैं। इस खोज में कहीं न कहीं प्राणायाम द्वारा कैंसर कोशिकाओं को मिलनेवाली प्राणवायु (विष्णुपदामृत) और इनकी कम सक्रियता का रहस्य अवश्य छुपा है जो भविष्य में कैंसर की चिकित्सा में मील का पत्थर साबित होगा।

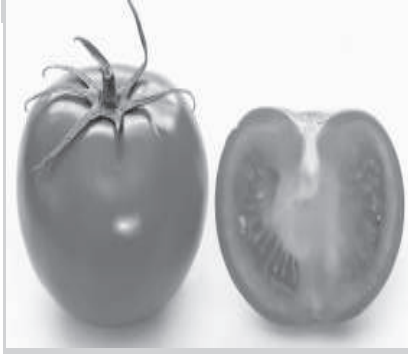
\*\*\*\*

## जानें भूलकड़ कैसे बन जाते हैं रोगी!

शीर्षक पढ़ कर कुछ अजीब सा लग रहा होगा कि याददाश्त का भी कुछ सम्बन्ध हो सकता है हमारे स्वास्थ्य से! जी हाँ, बिल्कुल सही जानकारी दे रहे हैं आपको हम! हाल के ही एक शोध से यह पता चला है कि हमारी याददाश्त हमारे खान-पान सहित वजन को कम करने से सीधे सम्बंधित होती है। अच्छी याददाश्त हमें अपनी अनुशासित दिनचर्या को जीवन-शैली के अन्दर लागू करने में मददगार होती है। आपने देखा होगा कि अक्सर छोटी-छोटी बातों को भूलने की हमारी आदतें हमारी कार्यों की प्राथमिकता और प्लानिंग पर प्रतिकूल असर डालती है। किसी भी बात को रिकॉल न कर सकना हमारे लिए महत्वपूर्ण न लगने वाली छोटी-छोटी घटनाओं जैसे: दरवाजे को बंद करना भूल जाना, किसी से मिलना याद न रहना की तरह ही भोजन में क्या लेना और नही लेना याद न रखना जैसी स्थिति पैदा करते हैं। आयुर्वेद में इसे भी 'प्रज्ञापराध' की श्रेणी में माना गया है, जो रोगों की उत्पत्ति का कारण है। इन्हीं तथ्यों की प्रमाणिकता का आकलन एबरडीन विश्वविद्यालय में किये गए शोध से भी सिद्ध हो रहा है। इस शोध में यह पाया गया है कि जिन लोगों की याददाश्त अच्छी नहीं होती है, अक्सर वे अपनी इस आदत के कारण भोजन में फलों और सब्जियों का कम सेवन तथा शक्करयुक्त स्नेक्स का अधिक सेवन कर लेते हैं। इस शोध में यह पाया गया है कि जिन लोगों की याददाश्त अच्छी होती है, वे अपने भोजन में पथ्य-अपथ्य अर्थात् लेने न लेने योग्य पदार्थों का अच्छा ख्याल रख पाते हैं। इस शोध के परिणाम ब्रिटिश साइंस फेस्टिवल में प्रस्तुत किये जा चुके हैं। अतः अच्छी याददाश्त के लिए आयुर्वेद में वर्णित मेध्य औषधियाँ जैसे: ब्राह्मी, शंखपुष्पी, ज्योतिष्मती आदि का सेवन करें और छोटी-छोटी बातों को याद रखकर अपने स्वास्थ्य को मेंटेन रखें।

\*\*\*\*

# जवाँ रहना है तो खाएं हरी सब्जियाँ, टमाटर और बादाम



मध्य आयु को पार कर पचास वर्ष से ऊपर की उम्र के लोगों के लिए एक खुश कर देने वाली खबर है। अमेरिका में हाल में ही हुआ एक शोध अध्ययन यह साबित कर रहा है कि पचास की उम्र के बाद यदि आप भोजन में पर्याप्त मात्रा में एंटी-ऑक्सीडेंट नहीं ले पाते हैं तो ब्रोकली, पत्तेदार-हरी सब्जियाँ और टमाटर आपके लिए एक अच्छा विकल्प हैं। इस शोध अध्ययन में यह देखा गया है कि पचास की आयु से ऊपर के वैसे लोग जो भोजन में अधिक हरी पत्तेदार सब्जियों एवं शाकाहारी आहार को अपनाते हैं उनके शुक्राणु में स्थित डी. एन. ए. की कड़ियों के टूटने की संभावना कम हो जाती है। ऐसा इन सब्जियों में प्रचुर मात्रा में विटामिन -सी, ई, जिंक एवं फोलेट जैसे तत्व की मौजूदगी के कारण होता है। जर्नल 'फर्टिलिटी एवं स्ट्रलेटी' में प्रकाशित इस रिपोर्ट के मुताबित शुक्राणुओं में स्थित डी. एन. ए. कड़ियों का टूटना उम्र के साथ होने वाली एक सामान्य घटना है और इससे शुक्राणुओं की आनुवंशिक क्षमता प्रभावित होती है, जो इस उम्र में प्रजनन द्वारा उत्पन्न संतानों में आनुवंशिक

विकृतियों की संभावना को बढ़ा देती है। हालांकि इस शोध से यह साबित तो नहीं हो पाया है कि केवल मात्र भोजन में प्रचुर मात्रा में 'एंटी-ऑक्सीडेंट' का सेवन इन संभावनाओं को कम कर देता है और इस उम्र में स्वस्थ संतान की उत्पत्ति कर सकता है, लेकिन सीनियर शोधकर्ता एंड्रीयू वायरोबेक का मानना है: हरी सब्जियाँ एवं दूसरे अन्य कई कारण इस उम्र में शुक्राणुओं की गुणवत्ता में परिवर्तन लाकर स्वस्थ संतान की उत्पत्ति में सहायक हो सकते हैं। इस अध्ययन में 80 धूम्रपान न करनेवाले 22 से 80 वर्ष की उम्र के लोगों को शामिल किया गया और उनसे उनके भोजन एवं फूड सप्लीमेंट्स से सम्बंधित एक प्रश्नावली भरवाई गयी तथा उनके शुक्राणु के सेम्पल भी लिए गए। इस अध्ययन में देखा गया कि 45 की उम्र को पार कर गए लोग यदि पर्याप्त मात्रा में भोजन में विटामिन-सी का सेवन करते हैं तो उनमें कम विटामिन-सी ले रहे लोगों की अपेक्षा शुक्राणुओं के डी. एन. ए. में बीस प्रतिशत कम टूट-फूट पायी जाती है। अध्ययन में यह पाया गया कि विटामिन-सी की उच्च मात्रा ले रहे समूह के लोग लगभग एक दिन में 700mg विटामिन-सी का सेवन कर रहे थे। विटामिन-सी की औसत ग्राह्य मात्रा 90mg मानी गयी है, लेकिन इस उम्र में 200mg तक की मात्रा को सुरक्षित माना गया है। ऐसा ही कुछ विटामिन-ई, जिंक एवं फोलेट के साथ भी पाया गया है। इस शोध से यह बात



साबित हुई है कि पचास की उम्र के बाद इन तत्वों के सेवन को सुरक्षित स्तर तक बढ़ा कर शुक्राणुओं में स्थित डी. एन. ए. की क्षति को कम किया जा सकता है। विटामिन-ई की ग्राह्य मात्रा 15mg है और यह किसी भी स्थिति में 1000mg से अधिक नहीं होनी चाहिए। ठीक इसी प्रकार जिंक की ग्राह्य मात्रा 11mg है और यह 40mg से अधिक नहीं होनी चाहिए और फोलेट की ग्राह्य आवश्यक मात्रा 400mg है और यह 1000mg से अधिक नहीं होनी चाहिए। युवाओं में एंटी-ऑक्सीडेंट एवं शुक्राणुओं की गुणवत्ता के बीच कोई सम्बन्ध नहीं पाया गया इसका संभावित कारण इस उम्र में कम ऑक्सीडेटिव तनाव होना हो सकता है। अतः यह अध्ययन इस बात को तो साबित करता ही है कि बुढ़ापे में जवानी को बरकरार रखने का फंडा सीट्रस (खट्टे) फल, टमाटर, हरी पत्तेदार सब्जियाँ जैसे: ब्रोकली, फूलगोभी, पत्तागोभी, पालक, बादाम आदि का पर्याप्त मात्रा में सेवन है। संभवतः आयुर्वेद के ऋषि च्यवन को यह बात हजारों वर्ष पूर्व मालूम थी, तभी उन्होंने रसायन औषधि च्यवनप्राश का निर्माण किया।



## कई प्रॉब्लम्स की अचूक दवा 'धतूरा' अच्छी नींद वजन कम करने का मंत्र

आयुर्वेद के ग्रंथों में अनेक औषधीय गुणों से युक्त वनस्पतियों का वर्णन मिलता है। आज हम आपको एक ऐसे ही औषधीय वनस्पति का परिचय देंगे जिसका नाम धतूरा है। यूँ तो ईश्वर को सभी वनस्पतियाँ प्रिय होती हैं, लेकिन धतूरा इसके औषधीय गुणों के कारण और संरक्षण के उद्देश्य से शिवजी को अत्यंत प्रिय है।



आचार्य चरक ने इसे 'कनक' और सुश्रुत ने 'उन्मत्त' नाम से संबोधित किया है। आयुर्वेद के ग्रंथों में इसे 'विष वर्ग' में रखा गया है। रस विद्या के जानकार इसके बीज का इस्तेमाल विभिन्न योगों में करते हैं। आइए, अब हम आपको बताते हैं इसके कुछ औषधीय प्रयोगों के बारे में।

\* आधा लीटर सरसों के तेल में ढाई सौ ग्राम धतूरे के पत्तों का रस निकालकर तथा इतनी ही मात्रा में पत्तियों का कल्क बनाकर धीमी आंच पर पकाकर जब केवल तेल बच जाय तब बोटल में भरकर रख लें। यह जूएँ को मिटाने की श्रेष्ठ औषधि है।

\* यदि शरीर के किसी भी हिस्से में सूजन हो तो बस धतूरे के पत्तों को हल्का गुनगुना कर सूजन वाले स्थान पर बाँध दें, निश्चित लाभ मिलेगा।

\* धतूरे के फल, फूल, पत्र, त्वक, काण्ड अर्थात् पंचांग का रस निकालकर तिल के तेल में पका लें, जब केवल तेल बचे तब इसकी मालिश जोड़ों में करें तथा पत्तों को बांध दें, इससे गठिया के कारण होनेवाले जोड़ों के दर्द में आराम मिलता है।

\* धतूरा के बीज को अकरकरा और लौंग के साथ मिलाकर छोटी-छोटी गुटिका बना लें। यह योग 'सेक्सपॉवर' को बढ़ाता है।

\* सरसों का तेल 250 मिली, 60 मिग्रा. गंधक और 500 ग्राम धतूरे के पत्तों का स्वरस इन सबको एक साथ धीमी आंच पर पकाएं, जब तेल बचा रहे तब उसे इकट्ठा कर कान में एक या दो बूँद टपका दें। इससे कान के दर्द में तुरंत लाभ मिलेगा।

\* धतूरे के बीजों के तेल की मालिश पैर के तलवों पर करने से उत्तेजक प्रभाव मिलता है।

\* धतूरे के बीजों की राख 125-250 मिग्रा. की मात्रा में देने पर ज्वर में भी लाभ मिलता है।

\* धतूरे के फलों का चूर्ण 2.5 ग्राम की मात्रा में बनाकर इसमें आधा चम्मच गाय का घी और शहद मिलाकर रोजाना चटाने से स्त्रियों को जल्द गर्भधारण करने में भी मदद मिलती है। ये तो रही इसके औषधीय गुणों की बात लेकिन यह भी जानना आवश्यक है कि धतूरा एक जहर भी है और अधिक मात्रा में इसके सेवन से शरीर में रूखापन उत्पन्न हो जाता है। मात्रा से अधिक प्रयोग करने पर यह सिरदर्द, पागलपन और संज्ञानाश ( बेहोशी ) जैसे लक्षण उत्पन्न करता है और मृत्यु का कारण भी बन सकता है। अतः इसका प्रयोग चिकित्सक के निर्देशन में सावधानीपूर्वक किया जाय तो बेहतर होगा।

नींद का सीधा सम्बन्ध हमारे स्वास्थ्य से है, यह तो आप जानते ही होंगे लेकिन उचित मात्रा में नींद न ले पाना वजन बढ़ने का कारण और अच्छी नींद आना वजन कम करने का मंत्र है। जी हाँ, कनाडा के मेडिकल समूह के जर्नल में प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार वजन कम कर फिट रहने में जितना महत्वपूर्ण भोजन एवं व्यायाम का अभ्यास है, उतना ही महत्व अच्छी नींद का भी है। हम यह जानते हैं कि वजन कम करने के लिए कैलोरी पर नियंत्रण और नियमित व्यायाम करना आवश्यक है, ठीक उसी प्रकार अच्छी नींद का भी अपना महत्व है। इस बात के पुख्ता प्रमाण मिले हैं कि नींद न आना वजन बढ़ने और मोटापे का एक प्रमुख कारण है। अच्छी नींद न आने से शरीर को उद्यीपित करनेवाला एक संकेत प्राप्त होता है जो अधिक भोजन लेने के लिए प्रेरित करता है तथा भूख को नियंत्रित करनेवाले हार्मोन की मात्रा को बढ़ा देता है। इसलिए वजन कम करने का मन्त्र कुछ ऐसा है 'संयमित खाओ, नियमित व्यायाम करो और अच्छी नींद लो' अतः किसी भी वजन कम करने के प्रोग्राम में शामिल होने से पूर्व हमें अपनी नींद से जुड़ी आदतों पर अवश्य गौर करना चाहिए। अच्छी नींद हमारी अच्छी जीवनशैली के लिए आवश्यक है। यूँ कहें तो 'क्वालिटी आफ लाइफ' के लिए 'क्वालिटी आफ स्लीप' आवश्यक है।



## डायबीटीज के कारणों पर आयी नई रिसर्च



**अक्सर** हम किसी भी संक्रमण से पीड़ित होने पर जीवाणुओं (बेक्टीरिया) को जिम्मेदार मानते हैं लेकिन क्या आप जानते हैं कि हम हमेशा अपनी आँतों के भीतर लगभग 1.5 KG जीवाणुओं को प्रतिदिन ढोते हैं। इन बेक्टीरिया (जीवाणुओं) का हमारे स्वास्थ्य पर व्यापक असर होता है। कुछ जीवाणु हमारे स्वास्थ्य को संतुलित रख दोस्त की भूमिका अदा करते हैं, तो कुछ बीमारियों को पैदा कर दुश्मन की भूमिका निभाते हैं। कहना गलत नहीं होगा कि हमारे शरीर के अन्दर भी कुछ दोस्त हैं और कुछ दुश्मन। बस इनके बीच आपस में सामंजस्य बना रहना ही स्वस्थ होने की निशानी है। हाल ही में यूनिवर्सिटी आफ कोपेनहेगन के शोधकर्ताओं ने डायबीटीज पर किये एक शोध में यह पाया है, कि टायप-2 डायबीटीज से पीड़ित रोगियों की आँतों में इन जीवाणुओं की संख्या में बढ़ोत्तरी देखी गयी है। यूनिवर्सिटी आफ कोपेनहेगन के प्रोफेसर जून वेंग और उनकी टीम ने चीनी मूल के 345 रोगियों का चयन किया, जिनमें 171 लोग टाइप-2 डायबीटीज से पीड़ित थे। नेचर जर्नल में प्रकाशित इस शोध के परिणामों से यह स्पष्ट होता है कि डायबीटीज से पीड़ित रोगियों की आँतों

में मौजूद जीवाणुओं के वातावरण में एक विशेष प्रकार का परिवर्तन पाया जाता है जिससे जीवाणुओं के बीच स्थापित सामंजस्य बिगड़ सकता है। वैज्ञानिकों की मानें तो यह अध्ययन डायबीटीज के रोगियों की पूर्व में ही पहचान कर लेने में मददगार सिद्ध होगा। ऐसा ही एक अध्ययन डेनमार्क के वैज्ञानिकों ने भी किया है और उन्होंने भी मिलते जुलते निष्कर्ष दिए हैं।

अब तैयारी इस बात की है कि टाइप-2 डायबीटीज से पीड़ित रोगियों की आँतों से बेक्टीरिया को निकालकर चूहों में डाल दिया जाय और यह देखा जाय की उनमें डायबीटीज होता है या नहीं। महत्वपूर्ण बात यह है कि क्या आँतों में मौजूद बेक्टीरिया के पारिस्थिकीय संतुलन को परिवर्तित कर टायप-2 डायबीटीज की चिकित्सा में कोई नया आयाम जुड़ पायेगा या नहीं! ❀❀❀❀

मधुमेह (डायबीटीज) के कारणों की खोज में वैज्ञानिक वर्षों से शोध कर रहे हैं और नित नई जानकारी लेकर आ रहे हैं। अभी हाल ही में कोपेनहेगन विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने एक आयरन ट्रांसपोर्ट मेकेनिज्म का पता लगाया है जो अग्नाशय की बीटाकोशिकाओं की इंसुलिन पैदा करने की क्षमता को समाप्त कर देता है। चूहों में किये गये इस प्रयोग में देखा गया है कि जिनमें इस ट्रांसपोर्ट मेकेनिज्म का अभाव था, उनमें डायबीटीज नहीं पाया गया। इस शोध के परिणाम ख्यातिप्राप्त जर्नल 'सेल मेटाबोलिज्म' में प्रकाशित हुए हैं। आप जानते होंगे टायप-2 डायबीटीज को लाइफ स्टाइल डीजीज के रूप में जाना जाता है और हर वर्ष इस रोग से पीड़ित रोगियों की संख्या में दुगने से अधिक की वृद्धि पायी जाती है। लोगों में टायप-2 डायबीटीज तब उत्पन्न होता है जब अग्नाशय की बीटा-कोशिकाएं शरीर की आवश्यकता के अनुपात में इंसुलिन को संश्लेषित नहीं कर पाती हैं। इस शोध के अनुसार इसका एक कारण लौह तत्व भी है जो हमारे शरीर के लिए नितांत आवश्यक माना गया है। लौह तत्व अनेक एन्जाइम्स एवं प्रोटीन का प्रमुख घटक है, जो स्वस्थ रहने के लिए आवश्यक है जैसे: लाल रक्त कणिकाएं ऑक्सीजन की वाहक हैं, जिनका प्रमुख घटक आयरन है। अतः स्वस्थ रहने के लिए आयरन अत्यंत आवश्यक तत्व है लेकिन आप शायद यह भी जानते होंगे कि आयरन खतरनाक टॉक्सिक ऑक्सीजन फ्रीरेडिकल्स का निर्माण भी करता है और कोशिकाओं में लौह तत्व की अत्यधिक मात्रा उत्तकों का विनाश कर रोगों को उत्पन्न भी करती हैं। इस नयी शोध से यह बात सिद्ध हुई है कि इन लौह तत्व को ले जानेवाली कार्यप्रणाली भी अग्नाशय की इंसुलिन पैदा करनेवाली बीटा-कोशिकाओं को नष्ट कर देती हैं। चूहों की उन प्रजातियों में जिनमें जेनेटिक इंजिनियरिंग से परिवर्तन ला कर इस शोध विशेष अध्ययन को एक बड़े समूह में कराया गया है। अब वैज्ञानिक इस दिशा में कार्य करने की तैयारी कर रहे हैं जिससे यह जाना जाय की शरीर में पाए जानेवाले लौह तत्व में किस प्रकार परिवर्तन लाकर डायबीटीज के खतरे को कम किया जा सकता है तभी डायबीटीज से पीड़ित रोगियों को अतिरिक्त आयरन सप्लीमेंट न लेने की सलाह देना संभव हो पायेगा।

## नई रिसर्च: योगाभ्यास करता है फेफड़ों को मजबूत!



स्वास्थ्य पर पड़ने वाले सकारात्मक प्रभाव पर कई वैज्ञानिक शोध किये जा चुके हैं, जिससे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य से जुड़ी नई जानकारियाँ सामने

आयी है। हाल ही में 'जर्नल आफ आल्टरनेटिव एंड काम्प्लीमेंट्री मेडिसीन' में 'द इफेक्ट आफ रेग्युलर योगा प्रेक्टिस आन पल्मोनरी फंक्शन आफ हेल्दी इंडीविजुअल' शीर्षक से प्रकाशित एक अध्ययन के निष्कर्ष कुछ इस प्रकार से सामने आ रहे हैं:-योग के नियमित अभ्यास से स्वस्थ व्यक्ति की हृदय गति एवं रक्तचाप पर नियंत्रण बनाये रखा जा सकता है, साथ ही साँसों को रोकने की क्षमता (ब्रेथ-होल्डिंग केपेसिटी) एवं लंग-केपेसिटी (फेफड़ों की कार्यक्षमता) भी बढ़ जाती है एवं

मांसपेशियाँ स्वयं को रिलेक्स महसूस करती हैं और वजन भी नियंत्रित रहता है।

शोधकर्ताओं ने योग के नियमित अभ्यास से फेफड़ों की कार्यक्षमता पर पड़नेवाले प्रभाव के आंकड़ों को गहराई से परखा है और यह जांचने का प्रयास किया है कि एक बार में फेफड़े कितनी मात्रा में वायु को बाहर छोड़ते हैं।

जो लोग एक सप्ताह तक नियमित योग का अभ्यास करते हैं उनके फेफड़ों की कार्यक्षमता (लंग-फंक्शन) में अभूतपूर्व वृद्धि पायी गई है।

## एक हर्बल चाय जो दूर करती है स्तन कैंसर!

शीर्षक कुछ अटपटा सा लग रहा होगा चाय और कैंसर से मुक्ति! जी हाँ, यह शोध प्रमाणित सत्य है, लेकिन ये चाय कोई ऐसी वैसी चाय नहीं, जिसे हम और आप रोज पीते हैं। ये तो एक हर्बल चाय है, जो हमें कैंसर से लड़ने में मदद करती है। यह बात हम नहीं, शोधकर्ता प्रस्तुत कर रहे हैं। हिंदी में धमासा, अंग्रेजी में वर्जिन मेटल और लेटिन में *Fagonia cretica* के नाम से मिलनेवाली जड़ी के फूलों से बनायी गयी हर्बल चाय का प्रयोग पाकिस्तान में स्तन कैंसर से लड़ने के लिए पारंपरिक चिकित्सा विधा में किया जा रहा है। यह पौधा भारत, पाकिस्तान, अफ्रीका और यूरोप के कुछ भागों में मिलता है। एस्टोन विश्वविद्यालय बिर्मिंगम के वैज्ञानिकों की एक टीम ने भी इस वनस्पति में एक तीव्र कैंसर रोधी तत्व का पता लगाया

है, जो कैंसर कोशिकाओं को शरीर में फैलने की रोकता है।

वैज्ञानिकों ने अपने शोध में यह पाया है कि इसमें पाए जानेवाले सक्रिय तत्व के प्रयोग से कैंसर कोशिकाओं में पाँच से भी कम घंटे में वृद्धि रूक जाती है और चौबीस से भी कम घंटे में ये कोशिकायें मृत हो जाती हैं। वैज्ञानिक हेलीन ग्रेफिथ का कथन है कि इस जड़ी से बनायी गयी चाय अन्य कीमोथेरेप्यूटिक एजेंट से बेहतर काम करती है और सामान्य कोशिकाओं को नुकसान भी नहीं पहुंचाती है। पाकिस्तान में स्तन कैंसर से जूझ रही महिलाओं में इस चाय के प्रयोग से डायरिया, बालों का झड़ना तथा ब्लड काउंट कम होना जैसे साइड इफेक्ट नहीं पाए गये हैं। इस जड़ी में पाए जानेवाले सक्रिय तत्व से युक्त चाय कैंसर पीड़ित रोगी के डी.एन.ए. स्तर पर



काम करती है और इसमें आयी गड़बड़ियों को दूर करती है। पाकिस्तान के उत्तरी लाहौर से एक सौ मील की दूरी पर स्थित एक अस्पताल में कार्यरत चिकित्सक प्रोफेसर कार्मिकल इस जड़ी से बनी चाय का प्रयोग लगभग चालीस वर्षों से स्तन कैंसर पीड़ित रोगियों में कर रहे हैं। इस चाय के कैंसर रोधी प्रभाव का विस्तृत अध्ययन जर्नल *प्लस-वन* में प्रकाशित हुआ है। अब शीघ्र ही इस जड़ी में पाये जानेवाले तत्व के अन्य सेप्टी टेस्ट कर इसे दवा के रूप में बाजार में लाने की तैयारी की जा रही है।



# पचास की उम्र में भी दिखेंगे जवान, अपनाएं ये टिप्स!

यदि आप पचास की उम्र को पार कर चुके हैं और आप अपने चेहरे की त्वचा की चमक को बरकरार रखना चाहते हैं, तो आज हम आपको कुछ टिप्स बताते हैं, जिससे आप अपनी त्वचा के क्षय को कम कर नेचुरल हेल्दी ग्लो (प्राकृतिक चमक) को मेन्टेन रख पायेंगे। आप सब जानते होंगे पचास की उम्र के बाद ऐसी कोई क्रीम या लोशन नहीं है जो हमारी त्वचा में आनेवाली स्वाभाविक क्षय के कारण उत्पन्न होनेवाली समस्याओं जैसे: झुरियाँ पड़ना आदि को कम कर सके। हाँ, इतना जरूर है कि जीवन शैली को संयमित रखकर एवं खान-पान में परिवर्तन लाकर हम त्वचा के स्वास्थ्य को ठीक रख सकते हैं। आइये, ऐसे ही कुछ नुस्खे हम आपके लिए लेकर आये हैं जिनका प्रयोग आपके चेहरे की त्वचा के स्वास्थ्य का संतुलन बनाये रखेगा:-



\* सुबह दस से दोपहर के चार बजे के बीच सीधे सूर्य के प्रकाश से अपनी त्वचा को बचाने का भरसक प्रयास करें। अपने चेहरे, गर्दन एवं बाहों को यथासंभव पूरी बांह के कपड़े, स्कार्फ या सनग्लासेज लगाकर सीधे धूप से बचाने का प्रयास करें और चाहें तो कोई अच्छी नेचुरल सनस्क्रीम लगायें।

\* आपकी त्वचा को म्वाईस्चराइज (नम) करने का सबसे बेहतर समय स्नान के बाद का समय है।

\* यथासंभव चेहरे को धोने के लिए ठण्डे पानी का प्रयोग करें, क्योंकि गर्म पानी चेहरे की स्वाभाविक नमी को कम कर देता है।

\* चेहरे की त्वचा से मृत उत्तकों को सप्ताह में एक बार एक्स-फोलीयेट कर साफ करें।

\* भोजन में रेशों की प्रचुर मात्रा का अवश्य ही ध्यान रखें, जिससे हानिकारक पदार्थों (टॉक्सिंस) शरीर से बाहर निकल जायें।

\* पूरे दिन में पानी आवश्यकता अनुसार पीयें, लगभग आठ ग्लास पानी तो अवश्य

ही पीयें।

\* चेहरे पर भारी भरकम से फाउंडेशन को लगाने से बचें, इससे शीघ्र झुरियाँ सामने आ जायेंगी और स्थायी निशान भी बन सकते हैं।

\* यदि चेहरे में किसी तरह के दाग या धब्बे (लीवर स्पॉट्स) बन रहे हैं तो शीघ्र त्वचा रोग विशेषज्ञ से संपर्क करें।

\* रूई के फाहे को नींबू के रस में डूबोकर चेहरे पर आ रहे दाग या धब्बों वाले स्थान पर दस मिनट तक लगाकर छोड़ दें और चेहरा धो लें, बस ध्यान रहे कि चेहरा नींबू से सेंसिटिव न हो।

\* पके पपीते को अच्छी तरह से मसल लें और इसे चेहरे पर लगाकर लगभग बीस मिनट तक छोड़ दें, इससे भी लाभ मिलेगा।

\* विटामिन-ई के जेल का चेहरे पर प्रयोग भी फायदेमंद हो सकता है।

\* चेहरे की मसाज केस्टर ऑयल (एरंडी के तेल) से गोलाकार रूप में नियमित करें, इससे दाग धब्बे मिट जाते हैं।

इसप्रकार उपरोक्त सरल उपायों को अपनाकर आप अपने चेहरे की त्वचा

की नियमित देखभाल कर अपनी पर्सनालिटी को और भी अधिक निखार सकते हैं। ❁❁❁

## आयुष दर्पण जड़ी-बूटी वैद्यशिरोमणि!



इन औषधीय पौधों को पहचानें एवं इनके बारे में संक्षिप्त एवं रोचक जानकारी हमें लिखकर ई-मेल/डाक द्वारा भेजें! आपके द्वारा दी गयी उत्कृष्ट जानकारी को हम आयुष दर्पण के आगामी अंकों में आयुष दर्पण जड़ी-बूटी वैद्य शिरोमणि कॉलम में प्रकाशित करेंगे।

## बुजुर्गों में भी नियमित व्यायाम है फायदेमन्द!

नियमित व्यायाम के फायदों से हम और आप तो परिचित ही होंगे लेकिन बुजुर्गों में भी क्या यह ही फायदेमंद होता है? जी हाँ, मोंट्रेल विश्वविद्यालय में किये गए शोध अध्ययन से यह बात सिद्ध हुई है कि नियमित व्यायाम जितना युवाओं के लिए फायदेमंद है उतना ही बुजुर्गों के लिए भी।

यह खबर बुजुर्गों के लिए एक खुशखबरी हो सकती है, क्योंकि इस

शोध में यह पाया गया है कि नियमित व्यायाम उनके जीने की आयु को बढ़ाने में भी मददगार होता है। हालांकि वृद्धावस्था में शारीरिक क्षयजन्य परिवर्तनों सहित कमजोरी के कारण तनाव और गिरने के सम्भावित खतरे को नकारा नहीं जा सकता है। ऐसा पहली बार हुआ है कि इस शोध अध्ययन के दौरान व्यायाम कर रहे बुजुर्गों पर चिकित्सकों ने कड़ी नजर रखी। प्रमुख

शोधकर्ता डा. लूइस भेरर का मानना है कि नियमित व्यायाम द्वारा बुजुर्गों को शारीरिक एवं मानसिक लाभ के साथ-साथ सुखपूर्वक अच्छी जीवनशैली जीने की ओर प्रोत्साहित किया जा सकता है। इस शोध अध्ययन का निष्कर्ष यह है कि नियमित और निर्देशित व्यायाम द्वारा सीनियर सिटिजनस को सुखपूर्वक अपने बुढ़ापे को व्यतीत करने में मदद मिलती है।

\*\*\*\*

## तरबूज खाना: हृदय रोगों को कम करने का मंत्र

दिल की धड़कन के प्रारंभ होने से जीवन को गति और रूक जाने से फुलस्टॉप लग जाता है। इस फुलस्टॉप का बड़ा कारण हृदय रोग भी हैं। हृदय रोगों से होनेवाली बीमारियों के कारण अब कम उम्र के लोग भी मृत्यु को प्राप्त हो रहे हैं। इसके पीछे जीवनशैली में आया परिवर्तन एक बड़ा कारण है। केवल पश्चिमी देशों में ही नहीं बल्कि भारत में भी अब कोरोनरी हार्ट डीजीज से मरनेवाले लोगों के आंकड़े दुगुने हो चुके हैं। इसके पीछे युवाओं में खान-पान की बदलती आदतों और शारीरिक सक्रियता का अभाव एक बड़ा कारण माना जाता है। मानसिक तनाव, धूम्रपान एवं मदिरापान की बढ़ती आदतें भी कार्डियोवास्कुलर डिजीज की उत्पत्ति को बढ़ाने में सहयोग दे रही हैं। प्राकृतिक खान-पान से दूर होना और अप्राकृतिक भोजन जैसे: माँसाहार पर बढ़ती निर्भरता भी हृदय रोगों को समय से पूर्व उत्पन्न कर रही है। हमारे आस-पास मिलने

वाली प्राकृतिक फल-सब्जियों में ही छिपा है, हृदय जैसे रोगों से बचाव का राज! इस बात का प्रमाण विभिन्न वैज्ञानिक शोधों से भी प्रमाणित हो रहा है। अब हाल के ही एक शोध को ही ले लीजिए! वैज्ञानिकों का मानना है कि एक टुकड़े तरबूज का नित्य सेवन हमें हृदय रोगों से बचाता है। आप पूछेंगे कैसे? तो उत्तर है तरबूज में पाए जानेवाले तत्व रक्त में बुरे कोलेस्ट्रॉल की मात्रा को कम करने के साथ वजन को भी नियंत्रित रखने में मददगार होते हैं। अमेरिका के पुदु विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों ने चूहों को पहले खूब चर्बी युक्त भोजन कराया और फिर तरबूज खिलाया और पाया की इससे उनमें बुरे-कोलेस्ट्रॉल की मात्रा आधी रह गयी थी। आप शायद जानते होंगे की बुरी-चर्बी (एल.डी.एल.) कोलेस्ट्रॉल का ही एक स्वरूप है, जो हृदय स्थित धमनियों में जमा होकर



हृदय रोगों की उत्पत्ति करता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि केवल तरबूज का एक टुकड़ा आपके वजन को नियंत्रित तो रखता ही है, साथ ही खून की नलियों में चर्बी के जमाव को भी कम कर देता है। अब आप पूछेंगे कि तरबूज में ऐसा क्या है जो इन गुणों के लिए जिम्मेदार है? तो हम बताते हैं आपको उस तत्व का नाम! जी हाँ, वह तत्व 'सीट्रुल्लिन' (CITRULLIN) है। तो आज से ही आप तरबूज के एक टुकड़े का नित्य सेवन करें और हृदय रोगों की संभावना सहित वजन को कम करें।

\*\*\*\*

## माँसाहार देता है निमंत्रण दमे को: एक नई रिसर्च

माँसाहार के बारे में आस्ट्रेलिया के सिडनी स्थित रोसेंकान्ज विश्वविद्यालय के वैज्ञानिकों का एक शोध माँस खाने, दमा और हे-फीवर के बीच के सम्बन्ध को स्थापित कर रहा है।

पश्चिमी देशों के खान-पान में माँसाहार अधिक पाया जाता है। वैज्ञानिकों ने 1,56,035 पुरुषों और महिलाओं को इस अध्ययन में शामिल किया। शोध के परिणाम पुनःपूर्व के शोधों की तरह ही माँसाहारियों में 10% से अधिक दमा और 15% से अधिक हे-फीवर

होने की पुष्टि कर रहे हैं। वैज्ञानिकों ने इन लोगों में पुरुषों को निम्न अनुपात में माँस/चीज, फल/सब्जियाँ, चिकन/सी-फूड, चावल, रोटी/एल्कोहल, ब्राउन ब्रेड/चीज खिलाया, जबकि महिलाओं को माँसाहार, फल/सब्जियाँ, चिकन/सी-फूड, चावल, रोटी/एल्कोहल, ब्राउन ब्रेड/चीज का सेवन कराया। शोधकर्ताओं के अनुसार माँसाहार का सीधा सम्बन्ध दमे (एस्थमा) से है, चाहे वो पौल्ट्री या सी-फूड ही क्यों न हो! हाँ ब्राउनब्रेड और चीज को

एस्थमा और हे-फीवर से बचाने वाला पाया गया है। वैज्ञानिकों ने पुरुषों और महिलाओं में कराये गए इस अध्ययन से अंतिम निष्कर्ष निकाला है कि माँसाहारी भोजन चाहे पौल्ट्री, सी-फूड, रेड या प्रोसेस्सेड मीट के रूप में लिया गया हो दोनों ही लिंगों में एस्थमा और हे-फीवर की संभावना को बढ़ा देता है। वैज्ञानिकों ने इन बीमारियों के कारणों में अत्यधिक माँसाहार कम एंटी-ऑक्सीडेंट ओर उच्च मात्रा में सेचुरेटेड फेट युक्त भोजन लेने को बड़ा कारण माना है।

## ठंड से बचना है तो पानी जरूर पीना!

पानी पीने को लेकर अक्सर हमारे मन में सवाल उत्पन्न होता है, लेकिन आज हम सर्दियों में पानी पीने को लेकर आपके मन में आये प्रश्नों का समाधान करेंगे। अगर आप सोचते हैं कि सर्दियों में गर्मियों की अपेक्षा कम पानी पीना चाहिए, तो आप गलत सोच रहे हैं। सर्दियों में भी शरीर के लिए पानी उतना ही आवश्यक है, जितना गर्मियों में। हाँ यह सत्य है कि सर्दियों में आपको प्यास कम लगती है और पसीना भी कम आता है लेकिन इसका मतलब यह नहीं है कि आप हायड्रेटेड हैं। कई अध्ययन इस बात को साबित कर चुके हैं कि वातावरण की प्रतिकूल परिस्थितियों में चाहे अधिक ठण्ड हो या गर्मी हो, हमें पानी को पर्याप्त मात्रा में पीने की आवश्यकता होती है, जिससे हम स्वयं को डीहायड्रेटेड होने से बचा सकें। अत्यधिक ठण्ड की स्थिति में हमें

स्वयं के शरीर को गर्म रखने के लिए अधिक व्यायाम करने की आवश्यकता होती है, ताकि शरीर से गर्मी पैदा हो सके, इससे हमारे शरीर की चयापचय की क्रिया बढ़ जाती है और केलोरी (ऊर्जा) जलने लगती है। यदि आप इस स्थिति में पर्याप्त मात्रा में पानी नहीं पीते हैं, तो आपका शरीर और अधिक ठंडा हो जाता है, क्योंकि डीहायड्रेशन के कारण हमारी भूख कम हो जाती है और शरीर को ठण्ड से बचाने की मेकेनिज्म कमजोर पड़ जाती है। डीहायड्रेशन के कारण हम और अधिक सुस्त हो जाने हैं और फिजीकल एक्टिविटी नहीं कर पाते हैं जिससे शरीर गर्म रहे। हमारे शरीर में एक तृष्णा का मेकेनिज्म जिसे 'थर्स्ट मेकेनिज्म' कहा जाता है काम करता है, पर आप इसके भरोसे स्वयं के शरीर



को नहीं छोड़ सकते हैं और यह भी सत्य है कि जाड़ों में यह मेकेनिज्म कमजोर पड़ जाता है। इसलिए हमें इस मेकेनिज्म के अनुसार आवश्यक मात्रा से अधिक पानी पीना चाहिए। इसे आप ऐसे भी समझ सकते हैं कि जाड़ों में जितनी बार भी हम साँस लेते हैं हमारा शरीर ठण्ड से बचने के लिए हर बार शुष्क वायु साँस लेने के दौरान बाहर छोड़ता है।



## शरद् पूर्णिमा के सेहत से जुड़े राज!

शारदीय नवरात्र के बाद आनेवाले शरद पूर्णिमा के धार्मिक महत्व से तो हम सभी परिचित ही होंगे, इसे 'कोजागृति पूर्णिमा' या 'कुमार पूर्णिमा' के नाम से भी जाना जाता है।

यह चन्द्रमा के पूर्ण बल से युक्त होने का त्यौहार है। इस रात चाँद की रौशनी को 'अमृत वर्षा' के समान गुणों से युक्त माना जाता है! आज हम आपको इस रात के सेहत से जुड़े महत्व को स्पष्ट करने जा रहे हैं।

आपने शरद पूर्णिमा की रात अक्सर खीर खाने के महत्व को सुना होगा, आप जानते होंगे शरद ऋतु के प्रारम्भ में दिन थोड़े गर्म और रातें शीतल हो जाया करती है। आयुर्वेद के अनुसार यह पित्त दोष प्रकोप का काल माना जाता है और मधुर-तिक्त-कषाय रस पित्त,दोष का शमन करते हैं। शरद पूर्णिमा को गाय के दूध में दशमूलक्वाथ, साँठ, कालीमिर्च, वासा, अर्जुन की छाल चूर्ण, तालिशपत्रचूर्ण, वंशलोचन, बड़ी इलायची, पिप्पली इन सबको आवश्यक मात्रा में मिश्री के साथ मिलाकर पकायें और खीर बना लें। खीर में ऊपर से शहद और तुलसी पत्र डाल दें, अब इस खीर को ताम्बे के साफ बर्तन में रातभर पूर्णिमा की चाँदनी रात में खुले आसमान के नीचे ऊपर से जालीनुमा ढक्कन से ढक कर छोड़ दें, अब इस खीर को रात्रि जागरण कर रहे दमे के रोगी को प्रातः काल ब्रह्ममुहूर्त (4-6 बजे प्रातः) सेवन करायें। इससे रोगी को साँस और कफ दोष के कारण होनेवाली तकलीफों में काफी लाभ मिलता है। रात्रि जागरण के महत्व के कारण ही इसे 'कोजागृति पूर्णिमा' भी

कहा जाता है इसका एक कारण रात्रि में स्वाभाविक कफ के प्रकोप को जागरण से कम करना भी है। इस खीर को मधुमेह से पीड़ित रोगी भी ले सकते हैं, बस इसमें मिश्री की जगह प्राकृतिक स्वीटनर 'स्टीविया' की पत्तियों को

मिला दें। उक्त खीर को स्वस्थ व्यक्ति भी सेवन कर सकते हैं, बल्कि इस पूरे महीने मात्रा अनुसार सेवन करने साइनोसाईटीस जैसे उर्ध्वजत्रुगत (ई.एन.टी.) से सम्बंधित समस्याओं में भी लाभ मिलता है।

## आलसीपनः बीमार होने का मन्त्र!

आपने यह सूक्त अवश्य सुना होगा  
*आलस्यं हि मनुष्याणां शरीरस्थो महान् रिपुः।  
नास्त्युद्यमसमा बन्धुःकुर्वाणो नावसीदति॥*

अर्थ है:आलस्य शरीर का सबसे बड़ा दुश्मन है और प्रयास से अच्छा मित्र नहीं है। इसी बात को अब वैज्ञानिक भी साबित कर रहे हैं। आज हम आपको एक ऐसा ही सच बताने जा रहे हैं,कि किस प्रकार आलसीपन मौत का कारण भी बन सकता है। हाल के ही एक शोध में यह पाया गया है कि आलसीपन हमें बीमार कर देता है जो लोग आलस्य से ग्रसित होते हैं,वे खाने-पीने से लेकर रहन-सहन पर ध्यान नहीं देते हैं। मिसौरी विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं ने एक बड़े ही सक्रिय लोगों के समूह जो नियमित व्यायाम आदि रहे थे,उन्हें अचानक अपनी दिनचर्या में परिवर्तन लाने को कहा और उन्हें व्यायाम आदि दैनिक सक्रिय गतिविधियों से वंचित कर दिया गया। अब उनके खून में 24 घंटे के अन्तराल पर शर्करा का स्तर मापा गया,इस हेतु एक ग्लूकोज मेजरिंग डीवाईस जोड़ दिया गया। उन्हें जितना



हो सके कम सक्रिय रहने को कहा गया और भोजन सामान्य रूप से लेने को निर्देशित किया गया। शोध के पूर्व चरण में इन सक्रिय लोगों की रक्त में शर्करा को मापा गया था,जो बिल्कुल ठीक था,जबकि दूसरे चरण में उन्हें सक्रियता से दूर करने के तीन दिनों के भीतर रक्तगत शर्करा करे माना गया। पाया गया कि रक्तगत-शर्करा हो रही है हर सामान्य भोजन के बाद 25% की वृद्धि देखी इस शोध से यह साबित हुआ कि ब्लड शुगर में वृद्धि का

सीधा सम्बन्ध हमारे आलसीपन से है। दूसरे शब्दों में हम जितना आलसी होते जायेंगे उतना ही बीमारियों को निमंत्रण देते चले जायेंगे। ❀❀❀❀

## व्यायाम के फायदों को जानने के लिये पढ़ें

व्यायाम के विभिन्न शारीरिक एवं मानसिक फायदों की चर्चा हमने समय-समय पर आयुष दर्पण के पिछले संस्करणों में की है। चाहे आप किसी भी आयु वर्ग के हों नियमित व्यायाम आपके शरीर को विभिन्न प्रकार से लाभ पहुँचाता है। आज हम आपको नियमित व्यायाम के फायदों पर आयी विभिन्न शोध निष्कर्षों को संकलित कर वेबलिंग के साथ समग्र रूप से प्रस्तुत कर रहे हैं:-

- \* नियमित व्यायाम करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता में बढ़ोत्तरी होती है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/10/exercise-could-fortify-immune-system.html>
- \* नियमित व्यायाम करने से हृदय एवं डायबीटीज जैसे रोगों का खतरा कम हो जाता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/10/exercise-helps-ease.premature.html>
- \* नियमित व्यायाम करने से शरीर की नुकसान पहुँचाने वाली अनावश्यक चर्बी कम हो जाती है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/10/biggest.loser-study-finds-modest-diet.html>
- \* नियमित व्यायाम शुक्राणुओं की क्वालिटी को बेहतर कर प्रजनन क्षमता को बढ़ाता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/10/men-who-do-exercise-are-more-ferile.html?sref=fb>
- \* नियमित व्यायाम मानसिक स्वास्थ्य को ठीक रखता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/09/exercise-does-body-and-mind-good.html>
- \* नियमित व्यायाम से शारीरिक चयापचय की क्रिया संतुलित और नियंत्रित रहती है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/08/should-doctors-treat-lack-exercise.html>
- \* व्यायाम करने वाले क्वालिटी आफ लाइफ जीते हैं।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/08/exercise-may-improve-quality-of-life.html>
- \* नाश्ते से पहले किया गया व्यायाम वजन कम करने में मददगार होता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/10/exercising-before-breakfast-helps-you.html>
- \* वृद्धावस्था में भी व्यायाम स्वास्थ्य लाभ पहुँचाता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/09/even-very-elderly-and-frail-can-benefit.html>
- \* नियमित व्यायाम दमे के खतरे को कम कर देता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/05/exercise-may-reduce-asthma-risk.html>
- \* नियमित व्यायाम नर्वाइन पेन ( नाड़ियों के दर्द ) को कम करता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/06/how-does-exercise-affect-nerve-pain.html>
- \* नियमित व्यायाम महिलाओं में चरमोत्कर्ष ( ओर्गान्म ) को बढ़ाता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/03/study-exercise-can-lead-to-female.html>
- \* नियमित व्यायाम कैंसर, डीमेसीया आदि से जूझने में शरीर के लिए मददगार होता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/08/exercise-may-improve-quality-of-life.html>
- \* नियमित व्यायाम हमारे गुणसूत्रों में स्थित डी.एन.ए. में परिवर्तन लाता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/03/study-says-exercise-changes-your-dna.html>
- \* नियमित व्यायाम सांस से सम्बंधित तकलीफों को दूर करने में भी मददगार होता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/07/meditation-and-exercise-training.html>
- \* नियमित व्यायाम माँसपेशियों को सुदौल बनाता है तथा झुर्रियों को कम करता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2011/05/ageing-muscles-benefit-from-post.html>
- \* नियमित व्यायाम कोरोनरी हार्टडीजीज की संभावना को कम कर देता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2011/08/even-little-exercise-is-good-for-you.html>
- \* नियमित व्यायाम हार्ट-फेलियर से पीड़ित रोगियों को रोग से उबरने में मददगार होता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2011/11/leg-muscle-exercise-leads-to-recovery.html>
- \* कमर दर्द के रोगियों के लिए नियमित रूप से विशेष व्यायाम फायदेमंद है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2011/11/exercise-prescription-for-back-pain.html>
- \* नियमित व्यायाम फायब्रोमायल्जिया से पीड़ित होने की संभावना को कम कर देता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/10/aerobic-exercise-benefits-fibromyalgia.html>
- \* नियमित व्यायाम मोटापे को कम कर वजन कम करने में मददगार होता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2012/02/exercise-benefits-obese-people.html>
- \* नियमित व्यायाम लम्बी सुख एवं निरोगी आयु प्रदान करता है।  
Link:<http://ayushdarpan.blogspot.in/2011/10/branding-key-to-promoting-exercise.html>

इन सभी वैज्ञानिक शोधों से एक बात स्पष्ट होती है, कि शारीरिक सक्रियता चाहे योग, प्राणायाम या एरोबिक एक्सरसाइज के रूप में नियमित रूप से अभ्यास में लायी जाती है शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित रख हमें निरोगी बनाती है।



## बुरा नहीं है बुखार आना:अनोखा सच!

अक्सर बुखार आने पर हम परेशान हो जाते हैं और यदि बुखार बच्चों में आया हो तो फिर क्या कहने! यह बात सत्य है कि शरीर के तापक्रम में सामान्य से आयी वृद्धि ज्वर या बुखार के नाम से जानी जाती है,जिसे वैज्ञानिक भाषा में 'फीवर' के नाम से जाना जाता है,लेकिन यह बुखार कई मायनों में फायदेमंद होता है। आप सोचते होंगे बुखार और फायदेमंद,भला ऐसा कैसे हो सकता है! जी हाँ,यह बिल्कुल सत्य और प्रामाणिक है कि शरीर के तापक्रम में सामान्य से आयी अधिक वृद्धि संक्रमण के लिए जिम्मेदार जीवाणुओं और विषाणुओं की वृद्धि को रोकने में मददगार होती है। बच्चों में तो यह और भी अधिक रोगों से लड़ने में मददगार होती है। यह बात लोयला विश्वविद्यालय, शिकागो स्ट्रीच स्कूल आफ मेडिसिन में कार्यरत अमेरिकन पेडीयाट्रीशियन काऊ जोनसन ने अपने शोध में बताया है। वैज्ञानिक काऊ जोनसन की मानें तो बच्चों में बुखार से उत्पन्न होने वाला उच्च ताप अनेक बीमारियों से जूझने में शरीर की मदद करता है,इससे बच्चे को आराम मिलता है और अच्छी नींद आती है। उनका मानना है कि अचानक बच्चों में बुखार के कारण बढ़े ताप से माता-पिता अक्सर घबरा जाते हैं और पेडीयाट्रीशियन से संपर्क करते हैं,लेकिन वे शायद ये नहीं जानते कि बुखार उनके बच्चे का मित्र है,खासकर तब जब बच्चा किसी वायरल संक्रमण से जूझ रहा हो,यह उस बच्चे को शीघ्र रिकवर होने में मदद करता है। हाँ, यह ताप यदि अपनी सीमा से अधिक बढ़ जाय तो निश्चित रूप से थोड़ा सावधान होने की जरूरत है,पर घबराने की आवश्यकता नहीं है। आयुर्वेद में ज्वर को बड़ा ही महत्वपूर्ण माना गया है और इस नाम से आयुर्वेद के महान ग्रन्थ चरक चिकित्सा स्थान में एक पूरा अध्याय वर्णित किया गया है और एक बात जो इस शोध और आयुर्वेद में ज्वर की चिकित्सा के मध्य एक समान जान पड़ती है,वह है ज्वर के प्रारम्भ में लंघन करना, अर्थात् जो शरीर में लघुता लाये वैसा उपक्रम करना और अंत में औषधि उपचार करना,यह बात इसलिए महत्वपूर्ण है क्योंकि ज्वर यदि शत्रु होता तो इसके अंत में औषधि उपचार की बात आयुर्वेद के मनीषियों ने नहीं कही होती! अतः ज्वर यानि बुखार आपका शत्रु नहीं वरन् कई मायनों में मित्र है,बस ध्यान रहे कि यह किसी तीव्र संक्रमण के कारण उत्पन्न न हो रहा हो।



## हिमालयन वियेग्रा पर आयी एक नयी रिसर्च

केटरपीलर फंगस ( कीड़ा-जड़ी ) के बारे में आपके समक्ष हमने विस्तृत जानकारी आयुष दर्पण के पिछले संस्करण में प्रस्तुत की थी। जिसे आप लिंक-<http://www.youtube.com/watch?v=pYtamEPwQZs> 'यारसा गुम्बू' या 'यारसा गुम्बा' के नाम से जाने जानेवाली इस जड़ी के प्रभाव के सम्बंध में यूनिवर्सिटी आफ नॉटिंघम के वैज्ञानिकों ने एक नयी खोज की है। इन वैज्ञानिकों की मानें तो 'क्वाड्रीसेप्स साईनेसिस' के नाम से वैज्ञानिक रूप से विख्यात इस जड़ी में पाया जानेवाला रसायन 'क्वाड्रीसेपिन' में सूजन कम करनेवाले गुण पाए गए हैं और इसे नयी कैंसररोधी दवा के रूप में भी प्रयोग में लाया जा सकता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि यह रसायन दमे, रूयुमेट्वाइडआरथराईटीस, स्ट्रोक डेमेजकंट्रोल एवं किडनी फेलियर के रोगियों में भी काम आ सकेगा। एकेडमिक जर्नल आर.एन.ए. में प्रकाशित इस शोध के परिणामों में स्कूल आफ फार्मसी की डा.कोर्लीना.डी.मूर के अनुसार यह रसायन 'क्वीड्रीसेपिन' सूजन उत्पन्न करनेवाली कोशिकाओं के जेनेटिक प्रोडक्ट को कम कर देता है,जो कई उपरोक्त रोगजनित स्थितियों में बड़ा ही कारगर होता है। लेकिन यह बात अब तक अस्पष्ट है कि रसायन 'क्वीड्रीसेपिन' कोशिकाओं के स्तर पर यह काम कैसे करता है? वैज्ञानिक डा.कोर्लीना.डी.मूर के अनुसार यह बात तो साबित हो गयी है कि रसायन 'क्वाड्रीसेपिन' फेफड़ों की स्मूथ मांसपेशियों की कोशिकाओं के वाहक आर.एन.ए.के अंतिम चरण को प्रभावित कर प्रोटीन के संश्लेषण को बाधित कर देता है,जिसके कारण सूजन कम हो जाती है। यह प्रक्रिया 'पोली-एडीनायलेशन' कहलाती है। सामान्य रूप से सूजन कम करनेवाली दवा कुछ इसी तरह काम करती है,लेकिन यह एक आश्चर्यजनक पहलू है कि रसायन 'क्वाड्रीसेपिन' अन्य कोशिकाओं में उपस्थित जीन के वाहक आर.एन.ए.को इस प्रकार प्रभावित क्यों नहीं करता? क्योंकि प्रत्येक कोशिकाओं के वाहक आर.एन.ए.के लिए 'पोली-एडीनायलेशन' आवश्यक होता है। वैज्ञानिकों का मानना है कि रसायन 'क्वाड्रीसेपिन' दुष्प्रभावों से भी युक्त हो सकता है और यह सामान्य घावों के भरने में भी दिक्कत पैदा कर सकता है। अभी इन सभी पहलुओं पर गहन शोध किये जाने की आवश्यकता है!



# क्या आप नान-वेज के शौकीन हैं?

हाँ यह बात सच है कि कैंसर का आनुवांशिक सम्बन्ध कुछ हद तक पाया गया है,लेकिन कुछ ऐसे तथ्य भी हैं जिनपर नियंत्रण रख आप इस रोग से बचे रह सकते हैं जैसे: संयमित भोजन,नियमित व्यायाम,मोटापे से बचाव एवं शराब/धूम्रपान जैसी लतों से बचना । जहाँ तक भोजन का सवाल है कुछ भोज्य पदार्थ समस्या पैदा करने वाले होते हैं जबकि कुछ इससे बचाव करने वाले होते हैं। भोजन में सप्ताह में पाँच सौ ग्राम से अधिक रेड-मीट का सेवन व्यक्ति में कैंसर पीड़ित होने की संभावना को बढ़ा देता है। जलाया या प्रोसेस्ड किया हुआ मीट कार्सिनोजेन (कैंसर पैदा करने वाले कारकों) को बढ़ाने वाले प्रभाव से युक्त होता है।

**भोजन में क्या लें?:-**अक्सर हमारे मन में यह सवाल पैदा होता है कि हम भोजन में क्या लें क्या न लें? जिससे इस रोग की संभावना को कम किया जा सके। कैंसर पर हुई सौ से अधिक शोध इस बात को सिद्ध करती है कि भोजन में फलों और सब्जियों का अधिक मात्रा में सेवन कैंसर की संभावना को कम कर देता है। यह देखा गया है कि वेजीटेरीयन (शाकाहारी) लोगों में माँसाहारियों की तुलना में कैंसर की संभावना कम पायी जाती है। ब्रासिका कुल की सब्जियों जैसे: ब्रोकली,पत्तागोभी,फूलगोभी,बंदगोभी (ब्रसल स्प्राउट्स) में पाया जानेवाला 'इस्थियोसायनेट' एवं 'एन्डोल्स' हमारे लीवर द्वारा कैंसर पैदा करनेवाला तत्वों (कार्सिनोजेन) को डीटाँकसीफाय कर

देता है। गाजर,अंगूर एवं बेरीज में पाया जानेवाला तत्व फ्लेनोआइड्स कैंसर पैदा करनेवाले फ्री-रेडिकल्स को शरीर से बाहर निकालने में मदद करता है। फलों एवं सब्जियों में प्रचुर मात्रा में रेशे पाए जाते हैं और इन रेशों में एक ऐसी मेकेनिज्म पायी जाती है जो आँतों एवं स्तन के कैंसर की संभावना को कम कर देती है। इन रेशों को हमारे आँतों में पाए जाने वाले जीवाणु खाते हैं जिससे ब्यूटेरीक एसिड पैदा होता है जिसे एंटीकैंसर-कम्पाउंड माना जाता है। ब्यूटेरीक एसिड पी-एच को आवश्यक स्तर तक कम कर देता है। भोजन में प्रचुर मात्रा में रेशेदार सब्जियों या फलों के अलावा गेहूँ के जवारे,अंकुरित धान्य बादाम एवं दालों के सेवन से आँतों में गमन का समय (ट्रांजिट-टाइम) कम हो जाता है,फलस्वरूप आँतों के कार्सिनोजेन (कैंसर पैदा करने वाले तत्वों) से संपर्क में आने की संभावना भी कम हो जाती है! तो आप घबराएं नहीं अपनी दिनचर्या,ऋतुचर्या में आयुर्वेद के नियमों का पालन कर आहार-विहार में उपरोक्त परिवर्तन लाकर इस रोग से आप बचे रह सकते हैं।

शाकाहार हमें कई सारी खतरनाक बीमारियों जैसे:कैंसर,हृदय रोग और टाईप-2 डायबीटीज से बचाता है और मष्तिष्क के स्वास्थ्य को बल देता है। ये बात उन लोगों के लिए सत्यपरक तथ्य है, जो माँसाहार की वकालत करते नहीं थकते। शोध अध्ययनों के क्रमों में लगातार प्राप्त प्रमाण कुछ ऐसा ही संकेत देते हैं। 1970 एवं 1980 में अमेरीका के



केलीफोर्नीया स्थित लोमा लिडा विश्वविद्यालय में लगभग दस हजार ऐसे लोगों की जीवनशैली में खान-पान को गहराई से देखा गया और परिणाम कुछ ऐसा मिला की शाकाहारी लोग माँसाहारी की तुलना में लम्बी आयु जीनेवाले पाए गये। अध्ययन के अंत तक लगभग 96,000 लोगों को इस शोध में शामिल किया जा चुका था। इस शोध को एकेडमी आफ न्यूट्रीशन एंड डायटिक्स के 2012 के सालाना कांफ्रेंस में प्रस्तुत किया जा चुका है। इस अध्ययन के अनुसार शाकाहारी पुरुषों में औसत आयु 83.3 एवं महिलाओं में आयु 85.7 वर्ष पायी गयी। यह माँस भक्षण करने वाले पुरुषों और महिलाओं की तुलना में क्रमशः9.5 एवं 6.1 वर्ष अधिक है। इस अध्ययन में यह भी पाया गया कि माँसाहारी लोगों का मोटापे को मापने का स्केल बी.एम.आई. शाकाहारी की अपेक्षा तीस पाउंड कम पाया गया। इतना ही नहीं आगे के परिणाम तो कुछ और भी चौंकाने वाले थे,माँसाहारियों की अपेक्षा शाकाहारियों में इंसुलिन प्रतिरोध की संभावना भी कम पायी गयी। तो माँसाहारी हो जाएँ सावधान, अब फल और सब्जियाँ ही करेंगी कल्याण।



# टमाटर रखता है आपके हृदय का ख्याल!

क्या टमाटर खाकर आप हृदय रोगों में स्ट्रोक ( आघात ) से होन वाले खतरे को कम सकते हैं? जी हाँ, शोध के परिणाम तो कुछ ऐसा ही साबित कर रहे हैं। अक्टूबर 2012 में जर्नल न्यूरोलोजी में प्रकाशित शोध के परिणाम के अनुसार टमाटर में पाया जानेवाला 'लाइकोपीन' एक एंटी-ऑक्सिडेंट के रूप में काम करता है। अमेरिकन एकेडमी आफ न्यूरोलोजी के इस मेडिकल जर्नल में प्रकाशित शोध के परिणामों के अनुसार टमाटर में ये एंटी-ऑक्सिडेंट तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं और यह भी देखा गया है कि जिन लोगों के रक्त में 'लाइकोपीन' की उच्च मात्रा पायी जाती है, उनमें हृदयाघात की संभावना 55 % तक कम हो जाती है। फिनलैंड में हुए शोध अध्ययन में कुल 1031 लोगों को शामिल किया गया, जिनकी उम्र 46 से 65 साल की थी, इन सभी में लाइकोपीन के स्तर को अध्ययन के पूर्व में मापा गया और इसे 12 साल तक लगातार शोध कर देखा गया। परिणाम चौंकाने वाले थे, कुल 67 लोगों को ही हृदयाघात का सामना करना पडा था। 258 पुरुषों में जिनमें रक्त में लाइकोपीन का स्तर कम था, उनमें से 25 को हृदयाघात हुआ तथा 259 पुरुष जिनके रक्त में लाइकोपीन का स्तर उच्च था, उनमें केवल 11 में ही हृदयाघात हुआ। हृदयाघात के कारणों में रक्त की नलिकाओं में खून के थक्के का जमना एक बड़ा कारण होता है और इस शोध में यह पाया गया कि जिन लोगों की रक्त में लाइकोपीन का उच्चतम स्तर

था, उनमें कम स्तर वालों की अपेक्षा 59 प्रतिशत कम हृदयाघात की संभावना पायी गयी। इस शोध से भी यही साबित हुआ की भोजन में शाकाहार एवं फल सब्जियों की मात्रा को बढ़ा कर हम हृदयाघात से होनेवाली मृत्यु की संभावना को कम कर सकते हैं। यूनिवर्सिटी आफ इस्टर्न फिनलैंड के वैज्ञानिक जॉन कर्पी, पी.एच.डी.की मानें तो यदि आप अपने हृदय को स्वस्थ रखना चाहते हैं, तो कम से कम प्रतिदिन पाँच बार फलों और सब्जियों को अपने भोजन की

थाली में परोस कर खाने की आदत डालें। खान-पान में इस अच्छी आदत को शामिल कर पूरी दुनियाँ में हृदय रोगियों की संख्या को कम किया जा सकता है। इस अध्ययन में अन्य एंटी-ऑक्सिडेंट जैसे: बीटा-केरोटीन, अल्फा-टोकोफेरॉल एवं रेटिनॉल के रक्त में स्तर और हृदयाघात के बीच कोई सम्बन्ध नहीं पाया गया। तो बस शुरू करें आज से ही टमाटर का जूस या सूप पीना इसमें पाया जानेवाला 'लाइकोपीन' और सब्जियों को अपने भोजन की रखेगा आपके हृदय का ख्याल। ❀❀

## चावल खाना और आँतों के कैंसर से बचना!

अक्सर चावल खाने को लेकर हमारे मन में कई प्रकार की भ्रांतियाँ होती हैं जैसे: चावल खाकर हम मोटे हो जाते हैं! लेकिन आज हम आपको एक ऐसा सच बताने जा रहे हैं, जो चावल खाने के महत्व को स्थापित कर रहा है। जी हाँ, हाल के एक अध्ययन से यह सिद्ध हुआ है कि चावल खाकर हम आँतों के कैंसर की संभावना को कम कर सकते हैं।

यूनिवर्सिटी आफ सेंटरबरी के प्रोफेसर एन रिचर्डसन की मानें तो हर वर्ष केवल न्यूजीलैंड में ही 2800 लोग आँतों के कैंसर से पीड़ित पाए जाते हैं, इसके पीछे खान-पान की आदतों में आया परिवर्तन एक बड़ा कारण है। जापान एवं हाँगकांग में भी बढ़ते आँतों के कैंसर से पीड़ित रोगियों के पीछे भी खान-पान की आदतों में आया परिवर्तन ही एक बड़े कारण के रूप में सामने आया है। यह देखा गया है कि केवल जापान में ही चावल खाने वालों की संख्या में 50% से अधिक की कमी आयी है।

हाँ, यह एक सुखद पहलू हो सकता है कि भारत और चीन में अभी भी भोजन में चावल खाने वालों की संख्या में इतनी कमी नहीं आयी है और शायद आँतों से पीड़ित रोगियों की संख्या कम होने का यह भी एक बड़ा कारण है। जापान और हाँगकांग जैसे देशों में कोलोरेक्टल कैंसर के रोगियों में हुई वृद्धि का कारण एक मात्र आनुवांशिक न होकर कुछ ऐसा भी है, जो पहले उन्हें इन रोगों से सुरक्षा कवच प्रदान करता था और शायद वह तत्व चावल ही हो! वैज्ञानिकों का मानना है कि चावल में ट्यूमर को दबाने वाले तत्व पाये गए हैं और शायद यही आँतों के कैंसर से बचाव का एक कारण हो सकते हैं। अब वैज्ञानिक इसी तथ्य को ध्यान में रखते हुए अपने शोध को आगे बढ़ा रहे हैं। ❀❀❀



# सर्दियों में गोलियों से बेहतर है, मेडिटेशन!

सर्दियाँ अक्सर अपने साथ सर्दी और जुखाम जैसी सामान्य जान पड़ने वाली कई झुंझला देनेवाली समस्याओं को पैदा कर देती है कभी नाक हो जाती है बंद, तो कभी आप छींकते-छींकते हो जाते हैं परेशान! इस स्थिति में आप आधुनिक चिकित्सा का सहारा लेते हैं और विटामिन्स की गोलियाँ लेने लगते हैं, यह सोचकर की शायद शरीर में विटामिन की कमी के कारण ऐसा हो रहा हो, लेकिन क्या हमने ये कभी सोचा है कि जब विटामिन्स की गोलियाँ नहीं थी तब इनसे कैसा बचा जाता था! जी हाँ, तब हमारे पास इन गोलियों से कहीं बेहतर तरीके थे, जो आज भी उतने की कामयाब हैं जितना की वर्षों पूर्व थे।

योग और ध्यान का नियमित अभ्यास शरीर को आंतरिक रूप से इतना मजबूत कर देता है कि सर्दी हो या गर्मी शरीर हर स्थिति का बेहतरीन तरीके से मुकाबला कर लेता है। आज के वैज्ञानिक

भी अपने शोधों से अब इन्हीं बातों की प्रमाणिकता की पुष्टि कर रहे हैं। विस्कोसिन मेडिसिन विश्वविद्यालय में हुए शोध के परिणाम यह साबित कर रहे हैं कि वैसे लोग जो दैनिक रूप से ध्यान ( मेडिटेशन ) एवं सामान्य व्यायाम ( जैसे:तेज चलना ) आदि का अभ्यास करते हैं, उन लोगों की अपेक्षा सर्दियों का बेहतर ढंग से मुकाबला करने में सक्षम होते हैं।

इससे पूर्व के शोध भी इस बात को साबित कर चुके हैं कि मेडिटेशन द्वारा हम अपने मूड को अच्छा बना सकते हैं, साथ ही तनाव को कम करने और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में ध्यान काफी मददगार होता है। इस नए अध्ययन में 149 लोगों को चिन्हित कर तीन अलग-अलग समूहों में बांटा गया, एक समूह ने माइण्डफुल मेडिटेशन ( ध्यान की एक प्रक्रिया जिसमें मस्तिष्क को वर्तमान की अवस्था पर फोकस किया जाता है ) दूसरे समूह को केवल आठ

सप्ताह तक जॉगिंग ( हल्के-हल्के दौड़ना ) का अभ्यास कराया गया और तीसरे समूह को कुछ भी नहीं कराया गया। शोधकर्ताओं ने सर्दियों में तीनों समूहों के स्वास्थ्य पर गहराई से निरीक्षण किया।

इस अध्ययन के निष्कर्ष इस प्रकार हैं: जो लोग नियमित ध्यान का अभ्यास कर रहे थे उनमें नाक बहने, सर में जकड़न और गले में खरास जैसे लक्षणों में 50% तक की कमी पायी गयी और जो लोग नियमित व्यायाम कर रहे थे उनमें यह कमी 40% थी और जो लोग कुछ भी नहीं कर रहे थे उनमें श्वसन संस्थान के संक्रमण अधिक पाये गये। वैज्ञानिकों का मानना है कि यह शोध फलू जैसे वायरल संक्रमण से बचने में मेडिटेशन की उपयोगिता को साबित करने में सहायक साबित हुआ है, जिससे लोगों की विटामिन्स लेने की अपेक्षा ध्यान और नियमित व्यायाम को दिनचर्या में अपनाने के प्रति जागरूकता बढ़ेगी।

## डायबीटीज के छः डरावने सच

आप और हममें शायद ही कोई हो जो डायबीटीज नामक रोग से परिचित न हों, लेकिन कुछ ऐसे तथ्य जो इसकी भयावहता की जानकारी दे रहे हैं निम्नानुसार हैं:-

- पूरी दुनिया में लगभग 250 करोड़ लोग डायबीटीज से पीड़ित हैं!
- टायप-1 डायबीटीज 3% प्रतिवर्ष की दर से बच्चों और युवाओं में पाँव पसार रहा है!
- एक अनुमान के मुताबिक 70,000 बच्चे जिनकी आयु पन्द्रह वर्ष से कम है उनमें प्रतिवर्ष डायबीटीज रोग पाया जा रहा है यानि 200 बच्चे प्रतिदिन इस रोग से पीड़ित होकर सामने आ रहे हैं!
- कुल 44,0000 टायप-1 डायबीटीज से पीड़ित बच्चों में से केवल एक चौथाई दक्षिण एशिया में निवास करते हैं!
- अकेले अमेरिका में ही टायप-2 डायबीटीज से पीड़ित रोगियों का प्रतिशत आठ है तथा इनमें 45% नये डायबीटीज रोगी केवल बच्चे हैं!
- पिछले 20 सालों में केवल जापान जैसे देश में ही टायप-2 डायबीटीज से पीड़ित बच्चों की संख्या लगभग दुगनी हो गई है!

( \*जानकारी विभिन्न स्रोतों से संकलित की गई है )

# ब्रेन पावर को बढ़ाने के सात नायाब तरीके



हमारा मस्तिष्क हमें जीवन के झंझावातों से जूझने सहित कामयाब बनाने में महती भूमिका निभाता है। विज्ञान की शाखा 'क्वांटम फिजिक्स' एवं 'नोयेटिक विज्ञान' हमारे मस्तिष्क की महत्वपूर्ण भूमिका मानता है, जिस आधार पर आसपास की परिकल्पनाएं संभव हो पाती हैं।

यह भी एक सत्य है, हम जितना अपने शरीर के अन्य अंगों की देखभाल करते हैं शायद ही मस्तिष्क की उतनी करते हों! यदि आप अपने दिमाग की मांसपेशियों पर थोड़ा जोर देना चाहते हों तो ये सात टिप्स आपके लिए कारगर हो सकते हैं:-

\* चूं तो विटामिन बी-9 की मस्तिष्क की कार्यक्षमता में भूमिका सर्वविदित है, लेकिन वैज्ञानिकों की मानें तो विटामिन बी-12 की आवश्यक मात्रा में प्रयोग कर हम समय से पूर्व आने वाली मानसिक समस्याओं को दूर कर सकते हैं।

\* यदि आप उन लोगों में शामिल हैं जो दूसरों के मोबाइल नंबरों को याद नहीं रख पाते हैं या किसी के नाम को अक्सर भूल जाते हैं तो आप अपने

मस्तिष्क को अधिक से अधिक एक्टिविटीज में शामिल करें, पज्जल -गेम्स आपके लिए इसमें सहायक सिद्ध हो सकते हैं।

\* पूर्व के शोधों से यह स्पष्ट हो चुका है कि कॉपर (Cu ताम्बा) हमारे केन्द्रीयतंत्रिकातंत्र के विकास के लिए एक आवश्यक तत्व है। उचित मात्रा में ताम्बा हमारे मस्तिष्क में पाये जानेवाले न्यूरॉन के मध्य के अवकाश को कम कर देता है! बादाम, अखरोट, मशरूम ताम्बे के प्राकृतिक स्रोत हैं, शायद इसलिए हमारे यहाँ ताम्बे के लोटे में प्रातःकाल बासी पानी पीना अच्छा माना गया है।

\* एक से अधिक भाषा में प्रतिदिन बोलने का अभ्यास आपके मस्तिष्क के अधिकांश क्षेत्र को सक्रिय रखता है, जिस कारण आप एल्जाईमर जैसी मस्तिष्कगत विकृतियों से कोसों दूर रह सकते हैं।

\* शरीर में जलीयांश की मात्रा हमारे मस्तिष्क को प्रभावित करती है। एक दिन में केवल 90 मिनट पसीने का बहाव साल भर में मस्तिष्क के सिकुड़ने सा प्रभाव उत्पन्न कर देता है, अतः

शरीर में जलीयांश की उचित मात्रा मस्तिष्क को कार्यकुशलता प्रदान करती है और इसके विपरीत स्थितियाँ कार्यक्षमता को नकारात्मक रूप से प्रभावित करती हैं।

\* शोध यह साबित करते हैं कि अपनी भाषा में महारत (बोलने और लिखने में) हमारे मस्तिष्क पर दूरगामी सकारात्मक प्रभाव डालते हैं और बुढ़ापे में एल्जाईमर जैसी समस्याओं से हमें बचाते हैं!

\* नियमित रूप से व्यायाम का अभ्यास हमारे शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है।

व्यायाम तंत्रिकाओं के निर्माण की प्रक्रिया 'न्यूरोजेनेसिस' में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है। व्यायाम से कुछ ऐसे प्रोटीन निकलते हैं जो 'ब्रेन-ग्रोथ-फैक्टर' के रूप में जाने जाते हैं, अतः नियमित व्यायाम हमारे मस्तिष्क की कार्यकुशलता सहित कार्यक्षमता को मजबूती प्रदान करता है।

तो आइये आज से ही अपनाये उपरोक्त सात टिप्स जो हर उम्र में आपके मस्तिष्क का रखेंगे ख्याल!



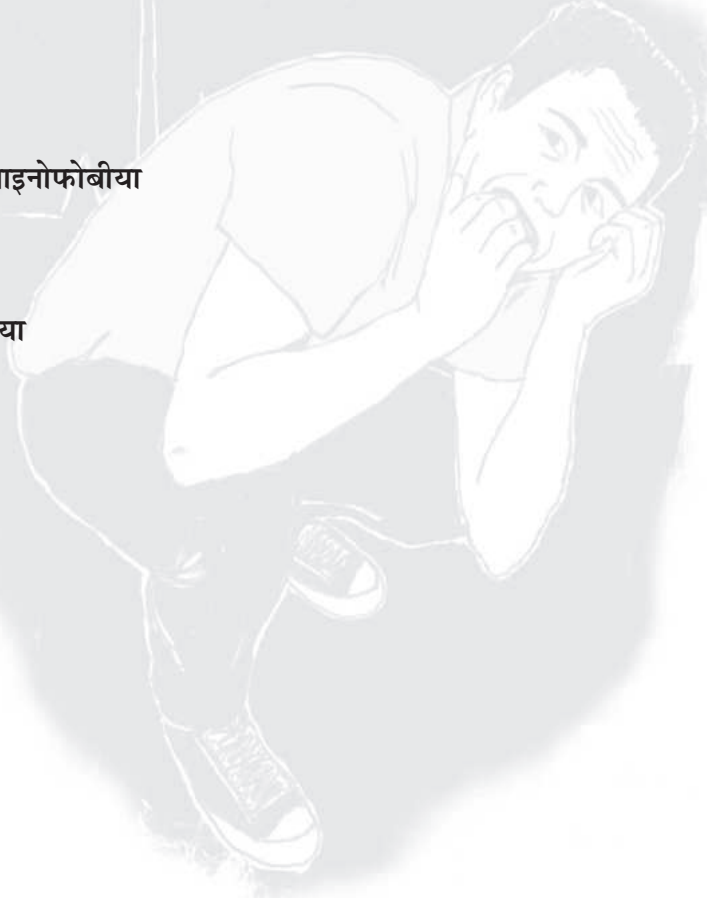
## आपका डर कहीं फोबीया तो नहीं

आयुष दर्पण के पिछले संस्करणों में हमने स्वास्थ्य से संबन्धी हर विषय को थोड़ा बहुत छूने का प्रयास किया है पाठकों ने पत्र के माध्यम से मानसिक विकारों पर लेख प्रकाशित करने का अनुरोध किया, जिसे आज 'फोबीया' नामक शीर्षक से आपके समक्ष प्रस्तुत कवि गा रहे हैं! अक्सर हमने यह कहते सुना होगा कि फलाँ को फोबीया है! अरे तुझे फोबीया है! क्या है यह फोबीया? फोबीया शब्द ग्रीक शब्द 'Fobos' से उत्पन्न हुआ है जिसका अर्थ होता है भय! यह डर यदि सामान्य अवस्था में उत्पन्न हो जैसे: अचानक रस्सी पर पैर पड़ने पर साँप के होने के आभास से उत्पन्न भय, तल्लीनता से किये जा रहे काम के बीच अचानक किसी के सामने आने से उत्पन्न भय, इन्हें स्वाभाविक मानसिक स्थिति माना जाता है, लेकिन जब यह किसी खास द्रव्य या वस्तु विशेष के लिए हमेशा के लिए उत्पन्न हो जाय तो इसे 'फोबीया' कहा जाता है। आप जानकर आश्चर्य में पड़ जायेंगे कि केवल अमेरिका में ही 5.1-21.5% लोग फोबीयारूपी मानसिक समस्या से ग्रसित होते हैं। महिलाओं में यह अनुपात कुछ ज्यादा ही देखा गया है। आज हम आपको कुछ फोबिया के बारे क्रम से बताने जा रहे हैं:-

- \* नहाने का फोबिया: एब्ल्युटोफोबीया
- \* खुजलाने का फोबिया: अकारोफोबीया
- \* खट्टेपन का फोबियो: एकेरोफोबीया
- \* अँधेरे का फोबीया: अक्योफोबीया
- \* शोर का फोबीया: एकोस्टीकोफोबीया
- \* उँचाई का फोबीया: एक्रोफोबीया
- \* खुले उँचे स्थान का फोबीया: एरोएक्रोबीया
- \* हवा में उँचाई पर उल्टी आने का फोबीया: एरोनौजिफोबीया
- \* दर्द का फोबीया: एगिलोफोबीया
- \* सोने (गोल्ड) का फोबीया: औरोफोबीया
- \* गंध का फोबीया: औटोडिस्मोफोबीया
- \* मूर्ति या किसी प्रतिमा का फोबीया: ऑटोमेट्रोफोबीया
- \* गंदे होने का फोबीया: औटोमाईसोफोबीया
- \* अकेलेपन का फोबीया: ऑटोफोबीया
- \* उड़ने का फोबीया: एवीयोफोबीया
- \* बादल गरजने या बिजली चमकने का फोबीया: एस्ट्राफोबीया
- \* तारों का फोबीया: एस्ट्रोफोबीया
- \* अनियमित आकार की वस्तु का फोबीया: एसीमेट्रीफोबीया
- \* माँसपेशियों के काम न करने का फोबीया: एट्रेक्सियोफोबीया
- \* सही कार्य न होने का फोबीया: एटीलोफोबीया
- \* भूल जाने का फोबीया: एथ्रेजेरोफोबीया



- \* परमाणु बम फूटने का फोबीया: एटोमोसोफोबीया
- \* असफल होने का फोबीया: एटाईकीफोबीया
- \* अनंत का फोबीया: अपीरोफोबीया
- \* किसी के छुने का फोबीया: एफीनोफोस्मफोबीया
- \* मधुमखियों से फोबीया: एपिफोबीया
- \* मकड़ी से फोबीया: एरेक्नोफोबीया
- \* संख्याओं से फोबीया: एरिथ्मोफोबीया
- \* आग से फोबीया: आर्सोनोफोबीया
- \* कमजोरी का फोबीया: एस्थेनोफोबीया
- \* मनुष्य का फोबीया: एर्हेनोफोबीया
- \* हवा के झोंके का फोबीया: एनेमोफोबीया
- \* एन्जाईना या सीने में भारीपन का फोबीया: एन्जाइनोफोबीया
- \* अंग्रेजी से फोबीया: एन्लोफोबीया
- \* गुस्सा होने से फोबीया: एन्ग्रोफोबीया
- \* जोड़ों के न चलने का फोबीया: एन्काईलोफोबीया
- \* फूलों से फोबीया: एन्थ्रो/एन्थोफोबीया
- \* समाज से फोबीया: एन्थ्रोपोफोबीया
- \* बाढ़ से फोबीया: एंट्लोफोबीया
- \* सुझाव देने से फोबीया: एल्लोडोक्सोफोबीया
- \* धूल से फोबीया: एमेथोफोबीया
- \* कार में बैठने का फोबीया: एमेक्सोफोबीया
- \* टहलने जाने का फोबीया: एम्ब्लोफोबीया
- \* खुरचे जाने का फोबीया: एमईकोफोबीया
- \* देखे जाने का फोबीया: एनेब्लेपोबीया
- \* जंगली जानवरों का फोबीया: एग्रिजूफोबीया
- \* सड़क पार करने का फोबीया: एगार्इरोफोबीया
- \* सूईयों का फोबीया: अईक्मोफोबीया
- \* बिल्लियों से फोबीया: एलीयुरोफोबीया
- \* किडनी की बीमारियों का फोबीया: एल्ब्युमिनोरोफोबीया
- \* लहशुन से फोबीया: एलीयमोफोबीया



ऐसे कई अनावश्यक भय फोबीया के रूप में एक मानसिक विकृति का रूप ले लेते हैं जिन्हें 'मेंटल-एन्जाईटी-डिसऑर्डर' के रूप में जाना जाता है। 'फोबीया' का विपरीत 'फीलिया' होता है जिसका अर्थ है किसी से प्यार!! \*\*\*\*

# ‘भारत रत्न’

## पंडित गोविन्द बल्लभ पन्त

(10 सितम्बर 1887 – 7 मार्च 1961)



महान स्वतंत्रता संग्राम सेनानी  
एवं कुशल प्रशासक  
की जयंती पर  
प्रदेशवासियों का हार्दिक नमन



सूचना एवं लोक सम्पर्क विभाग, उत्तराखण्ड

उत्तराखण्ड शासन