

आयुष दर्पण

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

वर्ष 03 अंक 01-02 संयुक्तांक जनवरी-जून 2012

प्रधान संपादक

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 सहसंपादक

मुग्धा जोशी

ले-आउट डिजाइन

सुनील पंवार,

कम्पोजिंग- राजेन्द्र प्रसाद

व्यवसायिक प्रतिनिधि

नवीन पन्त

संपादकीय कार्यालय

मुरली गंगा स्मृति भवन, तिलदुकरी,

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.	स्वास्थ्य का मूल आधार निद्रा एवं निद्रा के उपाय	3
3.	'पावेटा इन्डिका': एक चमत्कारी औषधीय पौधा	7
4.	उत्तराखण्ड की बहुमूल्य औषधियाँ	9
5.	प्रमेह को जानें	12
6.	होम्योपैथी द्वारा चर्म रोग का निदान	17
7.	नाभि-परीक्षण से रोग का उपचार	21
8.	परिवार नियोजन हेतु आयुर्वेदिक उपाय	24
9.	गोदुग्ध: पथ्य एवं ओजोवर्धक	27
10.	पंचगव्य: स्वास्थ्य के लिए हितकारी	28
11.	मूली खाओ रोग भगाओ	29
12.	काली चाय उच्च रक्तचाप को कम करती है	30
13.	मालिश (अभ्यंग) है चमत्कारी	31
14.	बसंतपंचमी हमारा वेलेन्टाइन	31
15.	शक्कर में भी है नशे का सा जहर	32
16.	खूबसूरती का राज छिपा है, फलों और सब्जियों में	33
17.	चिड़ियाओं की आवाज और मानव के हकलाने का राज	33
18.	उदर रोगों की योगिक चिकित्सा	34
19.	सेक्स: मिथक और सच्चाई	36
20.	पुस्तक समीक्षा	37
21.	आयुष दर्पण समाचार	38-48

आयुष दर्पण

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

मुरली गंगा स्मृति भवन, तिलदुकरी, 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, तिलदुकरी, पिथौरागढ़
(उत्तराखण्ड) के नाम प्रेषित करें।

नाम

पता

टेलीफोन नं.

ई-मेल

आयुष दर्पण की सदस्यता शुल्क प्रेषित करने के
पश्चात् 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 प्रौक्तिका प्रिन्टर्स, 9 प्रगति विहार, धर्मपुर, देहरादून, (उत्तराखण्ड) से मुद्रित एवं मुरली गंगा स्मृति भवन, निकट गुज्याल खेड़ा, तिलदुकरी, पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)-262501 से प्रकाशित



आज हम अपने आप को एक्सपेरिमेंटों से घिरा पाते हैं! आज आयी एक रिसर्च कल मानी जायेगी या नहीं, कहा नहीं जा सकता है। आज 'एक्सपेरिमेंटल मेथोडोलॉजी' के पैमानों पर परीक्षित परिणामों को ही सत्य माना जाता है। यह शायद हमारी आधुनिक सोच हो सकती है, लेकिन यह सोच एक अधूरी सोच है। आप जानते होंगे, कि सन 1904 में आइंस्टाइन ने 'थ्योरी ऑफ रिलेटिविटी' पर अपना पहला शोध पत्र प्रस्तुत किया था और इस सिद्धांत को कुछ वर्षों में ही 'एक्सपेरिमेंटल मेथोडोलॉजी' के पैमानों पर स्वीकृति मिल गयी थी और $E=MC^2$

एक अकाट्य सत्य के रूप में स्थापित हुआ था। आज यह थ्योरी भी फेल हो चुकी है! मुझे लगता है, कि आज के विज्ञान की दिशा मानव की व्यक्तिगत चेतना को शून्य करने की है, अगर ऐसा नहीं होता, तो मानव अपने द्वारा ही बनाए गए विनाशकारी चक्रों में क्यों फंसा हुआ है? सामरिक संहार के लिए बनाए गए हथियार और पर्यावरण को नष्ट कर हासिल की गयी भौतिकता इसके उदाहरण नहीं तो और क्या हैं? शायद आधुनिक विज्ञान आइंस्टाइन द्वारा अंतिम समय में कहे गए उन शब्दों को भूल गया 'I am interested in spectrum of any element. I want to know how got things' उनकी वेदना उनके द्वारा कहे गए इन शब्दों से और भी अधिक परिलक्षित होती है 'The Destiny of Humanity is not written on Stars, it is here on the Earth Planet' यह साबित करती है, कि

आधुनिक वैज्ञानिकों में सम्मानित आइंस्टाइन भी मानव चेतना को लेकर उद्वेलित थे। ऐसा ही कुछ हाल, विकसित आधुनिक चिकित्सा प्रणाली का भी है, जिसके उपाय केवल और केवल बाह्य शरीर के लिए ही कारगर सिद्ध हो रहे हैं, जो मनुष्य की मूल चेतना को परिष्कृत करने से कोसों दूर हैं। वैदिक संस्कृति और उसी का उपवेद, आयुर्वेद मनुष्य की चेतना को परिष्कृत करने का बड़ा साधन है। क्योंकि इसमें वर्णित तथ्य महज 'एक्सपेरिमेंटल मेथोडोलॉजी' के पैमानों पर सिद्ध नहीं हुए हैं, अपितु शरीर के अन्दर होनेवाले अनुभूतियों पर आधारित हैं, जिसे आधुनिक विज्ञान की बाह्य जगत वाली सोच नहीं समझ सकती है। आयुर्वेद में पूर्ण स्वास्थ्य के लिए 'आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य' को तीन मुख्य स्तम्भ माना गया है और इसको प्राप्त करने के उपाय पूर्णतया निर्दोष हैं, जबकि आधुनिक प्रायोगिक विज्ञान में आहार का सिद्धान्त महज बाह्य शरीर को ध्यान में रखकर है और निद्रा के लिए दी जानेवाले औषधियाँ मनुष्य के जीने की इच्छा को समाप्त करती चली जाती हैं, अगर ऐसा नहीं होता तो विकसित देशों में बढ़ती आत्महत्या के पीछे इन औषधियों का सेवन एक बड़ा कारण न होता! ब्रह्मचर्य के बारे में भी आधुनिक विज्ञान की सोच हमसे कुछ अलग है, उनके अनुसार कामतृप्ति महज मानसिक तनावों को दूर करने का साधन है! इन्हीं कारणों से उन्हें योग के अभ्यास में भी महज सेक्स बढ़ाना नजर आता है। जबकि हमारे सिद्धांतों में 'ब्रह्मचर्य' को महान बनने का साधन माना गया है, 'उर्ध्वरता भवेत् यस्तु सहदेवो न तु मानुषः' हाँ, काम से पूर्ण विरत रहने पर भी वाजीकरण का सेवन करना निर्दिष्ट है। इन्हीं कारणों से आचार्य चरक ने चिकित्सा स्थान में सामान्य मानव को भी वाजीकरण औषधियों का सेवन करते हुए इन्द्रिय निग्रह करना बताया है। आधुनिक विज्ञान में मन और आत्मा का कोई सिद्धांत विशेष नहीं है, जबकि आयुर्वेद आत्मा और इन्द्रियों की प्रसन्नता को सम्पूर्ण स्वास्थ्य की परिभाषा की अंतिम स्थिति मानता है। मन और आत्मा की स्वच्छता मानव शरीर को धर्मों के पार ले जाती है और मृत्यु के साथ मनुष्य उस चैतन्य तत्व में विलीन हो जाता है, जहाँ उसे इस शरीर के साथ सम्पूर्ण जगत एक बूँद के समान प्रतीत होने लगता है। यही कारण है, कि विश्व के सभी लोकोत्तर मानव भगवान शंकर, बुद्ध, महावीर ईशु मसीह अपने जीवन काल में ही संतुष्ट और मुक्त थे तथा मृत्यु के भय से रहित थे। मुझे लगता है, धीरे-धीरे ही सही आधुनिक विज्ञान की सोच में परिवर्तन प्रारम्भ हो रहा है। ईश्वरीय कण (हिग्स-बोसोन) को ढूँढकर भी वैज्ञानिकों ने हमारे भारतीय दर्शन के सिद्धांतों की पुष्टि मात्र की है।

डॉ. नवीन चन्द्र जोशी,

संपादक



प्रतिक्रियायें



FORM IV

1. Place of publication: पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)
2. Periodicity of its publication : त्रैमासिक
3. Printer's name: प्रीतिका प्रिंटर्स
Nationality: भारतीय
Address: 9, प्रगति विहार, धर्मपुर, देहरादून (उत्तराखण्ड)
4. Publisher's Name: नवीन चन्द्र जोशी
Nationality: भारतीय
Address: मुरलीगंगा स्मृति भवन, निकट गुंज्यालखेड़ा, तिलदुकरी, पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)
5. Editor's Name: नवीन चन्द्र जोशी
Nationality: भारतीय
Address: मुरलीगंगा स्मृति भवन, निकट गुंज्यालखेड़ा, तिलदुकरी, पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)
6. Name and addresses of individuals who own the newspaper and partners or shareholders holding more than one percent of the total capital
I, नवीन चन्द्र जोशी hereby declare that particulars given above are to the best of my knowledge and belief.

नवीन चन्द्र जोशी

20.02.2012

Signature of publisher

स्वास्थ्य का मूल आधार निद्रा एवं निद्रा के उपाय



निद्रा मनुष्य एवं पशु-पक्षियों के जीवन का एक स्वाभाविक अंग है। अच्छी निद्रा के कारण ही मनुष्य हर सुबह तरोताजा होकर जागता है। आयुर्वेदिक स्वस्थवृत्त में महर्षि चरक ने 'आहार ब्रह्मचर्य एवं निद्रा' इन तीन उपस्तम्भों का विशेष रूप से उल्लेख किया है। इन तीनों उपस्तम्भों का नियमित रूप से पालन करने से देह सुदौल एवं निरोगी रहता है। जिस प्रकार मकान की स्थिरता उसकी बुनियाद एवं स्तम्भों पर निर्भर करती है, ठीक उसी प्रकार अच्छे स्वास्थ्य के लिए अच्छी नींद आना आवश्यक है। अल्पनिद्रा या अनिद्रा होना सेहत के लिए नुकसानदायक है।

यथा:-त्रयो उपस्तम्भाः आहारःनिद्रा ब्रह्मचर्यःइति। (चरक संहिता)

नींद के बारे में हमारा वैज्ञानिक ज्ञान अभी पूर्णरूप से स्पष्ट नहीं है। सोते समय की वास्तविक स्थिति क्या है? इस रहस्य पर अभी भी प्रश्नचिह्न लगा हुआ है। शोध द्वारा यह स्पष्ट है, कि नींद एक सक्रिय और जटिल प्रक्रिया है। सोते समय सपने आते हैं और मस्तिष्क सक्रिय रहता है। डा. विलियम के अनुसार स्वप्न में व्यक्ति की आँखे गतिशील हो जाती है। नींद की प्रक्रिया के बारे में भले ही हम पूरी तरह से जानकारी नहीं रखते हों, लेकिन नींद न आने के दुष्परिणाम बहुत स्पष्ट हैं। ठीक प्रकार से नींद न आने पर मानसिक विकार, रक्तचाप (ब्लडप्रेसर), तीव्रज्वर एवं शारीरिक थकान उत्पन्न हो जाती है, इसके कारण

मानव को तरह-तरह की तकलीफों का सामना करना पड़ता है, सारा व्यक्तित्व परिवर्तित हो जाता है। इतना सब होते हुए भी आज हमारा भौतिक और सांस्कृतिक परिवेश अच्छी नींद पाने में अक्षम ही कहा जा सकता है। हम आज ऐसे परिवेश में रह रहे हैं, जहाँ भौतिकवादी चकाचौंध में आराम से सोना भी मुश्किल सा प्रतीत होता है। टेलीविजन, कम्प्यूटर आदि सुविधाओं के कारण दिनचर्या एवं रात्रिचर्या का टाईम-टेबल बिगड़ गया है, परिणाम रात्रिकालीन औसतन नींद के समय में कमी के रूप में सामने आ रहा है। आयुर्वेद अनुसार मानव शरीर के साथ-साथ मन एवं

आत्मा का संयोग होने पर जीव शरीर सामने आता है। यह पञ्चमहाभूतात्मक स्थूल शरीर एवं सूक्ष्मशरीर का संयोग है। शरीर वात, पित्त, कफ-त्रिदोष, सप्तधातु एवं मानसिक दोष-रज, तम एवं सत्व इनकी साम्यावस्था को स्वस्थ शरीर के रूप में जाना जाता है। अतः शरीर और मन दोनों को ही स्वस्थ, निर्विकार और शक्ति सम्पन्न बनाये रखने के लिए 'आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य' ये तीन साधन आवश्यक माने गये हैं।

यथा:समदोषःसमाग्निश्चसमधातुः मलःक्रिया।

लेख में मूल आधार निद्रा के विषय में विस्तृत रूप से उल्लेख किया जा रहा है, क्योंकि नींद मानव देह का मुख्य आधार एवं साधन है।

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

अच्छी नींद आना अच्छे स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है तथा मस्तिष्क को विश्राम देने का एक प्रमुख उपाय भी है। यह नींद,थके हुए मन को तथा विषय से विमुख इन्द्रियों को फिर से जागरूक करने वाली एक सहज प्राकृतिक क्रिया है। महर्षि चरक का कथन है,कि अन्तःकरण या मन के निष्क्रिय होने पर जब इन्द्रियाँ अपने-अपने विषयों एवं कार्यों से विमुख हो जाती है,तब अच्छी नींद आकर उन्हें पुनःजीवन प्राप्त होता है।

‘आहार शयनो ब्रह्मचर्ये प्रोक्ताःप्रयोजितैः।

शरीरं धार्यते नित्यं मार्गारमिव धारणैः॥’ (अष्टांगहृदय)

अच्छी नींद आने पर ही सुख और शान्ति निर्भर करती है। शरीर और मन के निर्विकार रहने पर स्वास्थ्य उत्तम रहता है। सम्यक् रूप से नींद आने पर शरीर को ताजगी और स्फूर्ति मिलती है। आयुर्वेद में तीन प्रकार की निद्रा का उल्लेख मिलता है।

- 1.तामसी (तमोद्भवा निद्रा)
- 2.आगन्तुकी (रोग,आघात या नशे की नींद)
- 3.भूधात्री (स्वाभाविक निद्रा)

तामसी नींद, मन एवं शरीर के थकने पर कफ प्रकोप के कारण उत्पन्न होती है। आगन्तुकी नींद,रोगों की सन्निपातज स्थिति एवं नशीली दवाओं के सेवन से उत्पन्न होती है। स्वाभाविक नींद, आरोग्यमय स्वास्थ्य एवं दीर्घजीवनदायनी होती है।

आगन्तुकी नींद स्वयं रोग की एक अवस्था है, ऐसी नींद मन और इन्द्रियों के थकने पर आती है। स्वाभाविक नींद, शरीर के लिए पोषक और विशेष रूप से लाभदायक है। आहार की तरह ठीक समय तक नींद आना भी अनिवार्य है। ठीक समय तक नींद न आने से शारीरिक स्वास्थ्य एवं बल की हानि होती है,क्योंकि सुख और दुःख, पुष्टि और कृशता, बल और अबल ये सब नींद के ही अधीन माने गये हैं। अतः ठीक समय पर अच्छी नींद लेना आवश्यक है। यदि इसके विपरीत रात्रिचर्या एवं दिनचर्या के तौर-तरीके में परिवर्तन किया गया या गलत रूप में कम या अधिक मात्रा में नींद ली गयी तो स्वास्थ्य का हास,दुर्बलता,शरीर में भारीपन, अनिद्रा, अजीर्ण,अग्निमांद्य आदि विकार पैदा हो जाते हैं। स्वास्थ्य के नियमों के विपरीत,सोने के वक्त जागना एवं जागने के वक्त सोना उपयुक्त नहीं माना गया है, क्योंकि उचित मात्रा में ली गई नींद उसी प्रकार सुख और जीवन देती है,जिस प्रकार सिद्ध योगी को तत्त्वज्ञान की प्राप्ति होती है।

नींद का समय:-प्रकृति ने दिन काम करने के लिए एवं रात सोने के लिए एक सुनियोजित विधान बनाया है। पशु एवं जीव-जन्तु भी इसी नियम का पालन करते हैं, नींद तमोगुण प्रधान है और रात्रि भी तमोगुण प्रधान होती है, अतःअच्छे स्वास्थ्य के लिए रात्रि शयन श्रेष्ठकर

है। वयस्क व्यक्ति के लिए 7 घण्टे की नींद काफी है,किन्तु अधिक शारीरिक परिश्रम करने वाले व्यक्तियों के लिए 7 घण्टे से कुछ अधिक समय तक नींद लेना हानिकारक नहीं माना गया है। जैसे-जैसे आयु बढ़ती जाती है,नींद की मात्रा कम होती जाती है, क्योंकि नींद का सीधा सम्बन्ध शरीर के विकास से है।

अनिद्रा (ठीक ढंग से नींद न आना या नींद का कम आना) जैसी स्थिति में नींद बहुत कम हो जाती है। व्यक्ति को स्वयं ऐसा अनुभव होता है,कि उसे नींद आती ही नहीं है। प्रायः ऐसा देखा गया है,कि व्यक्ति अपने जीवन में कभी न कभी अनिद्रा से पीड़ित होता है। इसका कारण अक्सर कोई चिन्ता, तनाव, शोर या रात्रिजागरण या रात्रि में अधिक काम करना हो सकता है। अनिद्रा के अलावा अतिनिद्रा भी देखने में आती है। ठीक से नींद का न आना यह मानव स्वास्थ्य के हास का एक प्रमुख कारण है। विलासिता एवं भौतिकवादी प्रवृत्तियों तथा मानसिक समस्याओं के कारण अनिद्रा एक महारोग के रूप में सामने आ रही है। काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि मानसिक तनाव से आज मानव का मस्तिष्क इतना अशान्त हो गया है, कि स्वभाविक नींद आना दुर्लभ हो गया है। इतना ही नहीं, अच्छी नींद के लिए अब कृत्रिम उपायों एवं नशीली दवाओं का सहारा लेना पड़ रहा है, जो स्वास्थ्य के

लिए हानिकारक है। अमेरिका जैसे विकसित देशों में एक करोड़ से अधिक ऐसे लोग हैं, जो नींद की दवा खाकर सोते हैं। भारत में भी भौतिकवादी प्रवृत्तियों एवं काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि मानसिक विकृतियों के कारण लाखों की संख्या में ऐसे लोग हैं, जो नींद की दवा लेकर सोते हैं। नींद अच्छे स्वास्थ्य के लिए एक आवश्यक स्तम्भ है, क्योंकि ठीक तरह से नींद न आने पर या नींद में किसी प्रकार का विघ्न पड़ने पर सिर एवं आँखों में भारीपन, सिरदर्द, शरीर में आलस्य, जम्हाई का अधिक आना एवं अंगमर्द जैसे लक्षण पैदा हो जाते हैं।

यथा: 'निद्रया मोहमूर्धाक्षी गौरवालस्य जृम्भिकाअंगमर्दश्च तन्द्रा च॥' (वाग्भटः)

सही नींद न आने पर सिर में भारीपन के साथ-साथ भोजन में अरूचि, काम में ठीक से मन न लगना जैसे लक्षण भी पाये जाते हैं। हमारे जीवन के खान-पान और विचार-धाराओं में विकृति एवं मानसिक तनाव के कारण अनिद्रा जैसे रोग मनुष्य ने स्वयं पैदा कर लिए हैं। सादा जीवन और 'आचार-रसायन' के नियमों का पालन न करने से एवं रसनेन्द्रिय (जीभ) और मन के अधीन होकर खान-पान एवं संयम की लगाम को छोड़ देने से मनुष्य की नींद गड़बड़ा गयी है। मानसिक वेग, पारिवारिक समस्या, ईर्ष्या आदि कारण नींद को भगाने में सहायक होते हैं।

उत्तेजक साहित्य, सिनेमा, काम-क्रोध आदि कारण नवयुवकों की नींद में बाधा डालती हैं। चरकसंहिता में नींद न आने के कारणों का विशद रूप से वर्णन किया गया है। चिन्ता, भय, क्रोध, शोक, रक्तचाप आदि कारणों से नींद ठीक से नहीं आती है। नींद रोगी की शान्ति के लिए एक प्रमुख साधन है। रोगी में ठीक प्रकार से नींद आना शुभ लक्षण है। उन्माद, अपस्मार, आमवात जैसी बीमारियों में ठीक प्रकार से नींद आना आवश्यक है। ठीक प्रकार से नींद आने पर घाव (जख्म) जल्दी भरते हैं।

नींद लाने के उपाय:-

1. दिनचर्या के सभी काम जैसे: सोना, उठना, नहाना एवं स्वयं को व्यवस्थित रखने का प्रयास करना चाहिए।

2. शरीर को ढीला छोड़ने से भी नींद जल्दी आती है। दिमाग को एकदम शान्त रखकर ईश्वर का ध्यान करते हुए सोना चाहिए।

3. जीवन को सादा रखते हुए समय पर भोजन करना तथा उच्च एवं सात्विक विचार रखने पर नींद स्वयं आ जाती है।

4. आफिस दुकान या काम से लौटते समय अपनी सब प्रकार की चिन्ताओं को बाहर छोड़कर

प्रसन्नचित होकर घर में प्रवेश करना चाहिए तथा अपने बच्चों एवं पत्नी से वार्तालाप कर समय का उपयोग करना चाहिए।

5. दिमाग में उठने वाले तूफानों

को 'प्रेक्षाध्यान' एवं 'भावातीत ध्यान' करके दूर करना चाहिए। सन्ध्या, ध्यान एवं गायत्रीमन्त्र का जप करने से विचारों की शुद्धि होकर अच्छी नींद आती है।

6. पैरों के तलवों पर सरसों के तेल की धीमी-धीमी मालिश से भी अच्छी नींद आती है।

7. शारीरिक व्यायाम एवं योगासन उत्तम स्वास्थ्य के लिए हितकर हैं, ऐसा करने पर नींद ठीक से आती है।

8. मानसिक प्रसन्नता अर्थात् मन और आत्मा की प्रसन्नता अच्छी नींद एवं स्वस्थ व्यक्ति के लिए जरूरी है। अपने मन को सदैव प्रसन्न रखना एक कला है। सदा प्रसन्न रहना, अपने मन और मस्तिष्क पर मानसिक दोष, क्रोध, चिन्ता, भय, मोह, काम आदि का असर न होने देना कोई कठिन कार्य नहीं है। साधना द्वारा इन सब पर नियन्त्रण किया जा सकता है। विचारों की शुद्धि, संयमित जीवन, मानसिक प्रसन्नता आदि मनुष्य को सच्चे अर्थों में मानव बनाते हैं। नींद के लिए नशा या नींद आने वाली नशीली दवाओं का प्रयोग कदापि ठीक नहीं है। कुछ व्यक्ति नींद के लिए शराब, भाँग, अफीम एवं अन्य नशीली दवाओं का सेवन करने लगते हैं और धीरे-धीरे उसके आदि हो जाते हैं, ये स्वास्थ्य के लिए हानिकारक साधन हैं। नशाखोरी अपराधों की जननी है। नशीली वस्तुओं की आदत पड़ने के कारण बिना नींद के भूख नहीं लगती है

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

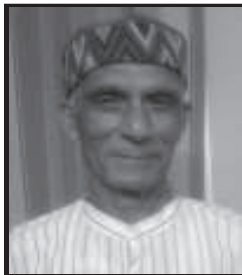
तथा अरूचि, काम में मन न लगना, आलस्य, मानसिक बेचैनी एवं दौर्बल्य आदि लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं। अतः इनसे हमेशा दूर रहना जरूरी है। आयुर्वेद में नींद लाने के उपायों के विषय में विस्तृत रूप से उल्लेख मिलता है। जिसमें तेल की मालिश (अभ्यंग) करने का विधान है। सिर पर अच्छी तरह से सुगन्धित तैलों की मालिश, उबटन लगाकर स्नान करना, चाय, कॉफी, दूध, दही माँसरस, मात्रानुसार मद्य का सेवन, मन को अच्छे लगने वाले एवं स्वादिष्ट भोजन ग्रहण करने एवं मन पसन्द वातावरण में नींद अच्छी आती है।

अभ्यंगोत्सादनंस्नानंग्राम्यानुपौदका रसाः। शाल्यन्नंसदधि क्षीरंस्नेहोमद्यंमनःसुखम्।

मनसोनुगुणागन्धाःशब्दाःसंवाहनानि च। चक्षुषोस्तर्पणं लेपःशिरसोवदनस्य च॥

स्वास्तीर्णशयनंवेश्मंसुखं कालस्तथोचितः। आनयन्त्यचिरनिद्रा प्रनष्टा या निमित्ततः॥

अतः बिना समय सोने से, अधिक सोने से या न सोने से स्वास्थ्य दुर्बल होता है तथा आयु क्षीण होती है। ग्रीष्म ऋतु और आदान काल में वायु के संचय होने के कारण दिन में सोना लाभदायक है। कतिपय कारण जैसे: पैदल चलने वाले व्यक्ति, स्त्री प्रेमी, क्रोध, शोक, भय से युक्त, थके व्यक्ति, बालक-वृद्ध कमजोर एवं उन्माद आदि से पीड़ित रोगी व्यक्तियों को दिन में सोने से कोई नुकसान नहीं होता है। अतः उत्तम स्वास्थ्य के लिए 'आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य' और व्यायाम अत्यंत आवश्यक हैं। ये चारों मिलकर स्वास्थ्य के 'पादचुतष्टक' कहलाते हैं। ❀❀❀❀



*डॉ. मायाराम उनियाल

(से.नि.) निदेशक, आयुष-विभाग, भारत सरकार
वनौषधि विद्यापति श्रीलंका

पूर्व सलाहकार : जड़ी-बूटी उत्तराखण्ड।

सूचना

आयुष दर्पण के नाम पर किसी को भी सदस्यता/विज्ञापन शुल्क देने से पूर्व, संपादक, आयुष दर्पण से 09411137993 से सम्पर्क करें।

यदि आपने आयुष दर्पण की सदस्यता ली है तथा पत्रिका पोस्ट द्वारा नहीं मिल पा रही है, तो अपना पूरा पता 09411137993 पर SMS करें।

आवश्यकता

आयुष दर्पण त्रैमासिक पत्रिका को आवश्यकता है विज्ञापन/व्यवसायिक प्रतिनिधियों की जो पत्रिका को आगे बढ़ाने में अपना योगदान दे सकें। इच्छुक व्यक्ति अपना बायोडाटा नूतन छायाचित्र के साथ कार्यालय को प्रेषित करें।

अनुरोध

आयुष दर्पण त्रैमासिक पत्रिका में प्रकाशनार्थ अपने लेख आयुष दर्पण के कार्यालयी पते पर या ई मेल editorayushdarpan@gmail.com से भेजें।

सूचना

आयुष दर्पण की सदस्यता शुल्क में मामूली बढ़ोत्तरी की गयी है

सदस्यता शुल्क एक वर्ष 100 रूपये मात्र डाकखर्च सहित
सदस्यता शुल्क दो वर्ष 160 रूपये मात्र डाकखर्च सहित
सदस्यता शुल्क तीन वर्ष 200 रूपये मात्र डाकखर्च सहित
सदस्यता शुल्क चार वर्ष 300 रूपये मात्र डाकखर्च सहित
सदस्यता शुल्क पाँच वर्ष 400 रूपये मात्र डाकखर्च सहित
आजीवन शुल्क 2000 रूपये मात्र डाकखर्च सहित

* आजीवन सदस्यों का छायाचित्र सहित बायोडाटा पत्रिका के आगामी अंकों में प्रकाशित किया जाता है।

* आयुष दर्पण की सदस्यता शुल्क आप सीधे आयुष दर्पण के नाम डाफ्ट द्वारा भेजें तथा अपना पूरा पता 09411137993 पर SMS करें।

‘पावेटा इन्डिका’ : एक चमत्कारी औषधीय पौधा



आदि काल से ही उत्तराखण्ड का हिमालयी क्षेत्र महत्वपूर्ण जड़ी-बूटियों के लिये प्रसिद्ध रहा है। इनमें से एक पौधा ‘पावेटा इन्डिका’ है, जिसे पापरो व अगारी आदि नामों से जाना जाता है। यह पौधा *Rubiaceae* कुल के अन्तर्गत आता है। पावेटा जीनस की लगभग 400 प्रजातियाँ भारत, आस्ट्रेलिया, अफ्रीका, चीन, मलेशिया एवं न्यूजीलैंड आदि देशों में पायी जाती है। पावेटा इन्डिका उत्तराखण्ड के पिथौरागढ़ जिले के ‘थल’ क्षेत्र में अधिक मात्रा में पाया जाता है। ‘पावेटा इन्डिका’ के पौधों की लम्बाई 2.4 मीटर तक होती है। इसके पौधों की पत्तियों को पशुओं के चारे के रूप में प्रयोग किया जाता है। इस पौधे का पंचांग (जड़, तना और पत्ती) औषधीय गुणों से भरपूर है। पौधों के जड़ का पाउडर जलोदर के उपचार में प्रयोग किया जाता है। पत्तियों को पानी में उबाल कर, छान कर पीने से बवासीर रोग में लाभ मिलता है।

सन् 2003 में वैज्ञानिकों ने अपने प्रयोगों से सिद्ध किया है, कि ‘पावेटा इन्डिका’ में पाया जानेवाला ‘मिथेनोलिक एसिड’ सूजन को दूर करने में सहायक है। पावेटा के तनों का गठिया व जोड़ों के दर्द निवारण में प्रयोग किया जाता है। पौधों के जड़ का पाउडर, सूखे अदरख के साथ उबाल कर पीने से गुर्दे के रोगों में लाभ मिलता है। पावेटा के फूल सफेद रंग के होते हैं। पौधों में फूल जून के अन्तिम सप्ताह में आना प्रारम्भ होते हैं। जंगल में फूलों से लदा पौधा इतना आकर्षक व सुन्दर लगता है, कि बार-बार फूलों से लदे पौधों को देखने को मन करता है। अगस्त के प्रथम सप्ताह तक इसके फूलों को देखा जा सकता है। इसके फल अक्टूबर-नवम्बर तक इकट्ठा करने लायक हो जाते हैं तथा इसकी नर्सरी तैयार करने के लिये मार्च-अप्रैल माह का समय उचित होता है। इसके पौधों को आंगन में गुड़हल, गुलाब आदि फूलों के पौधों की तरह लगाया जा सकता है। इसके फूलों से बहुत अच्छे गुलदस्ते तैयार किये जा सकते हैं, और कमरों में रखने पर दो-तीन दिनों तक इसके फूलों की सुगन्ध का आनन्द लिया जा सकता है, साथ ही किसी को भेंट स्वरूप दिया जा सकता है। इसकी पत्तियाँ जानवर बड़े चाव के साथ खाते हैं। इसके

पौधो को संरक्षित करने के उद्देश्य से इसका वैज्ञानिक अध्ययन कुमाऊँ विश्वविद्यालय के रसायन विभाग में किया जा रहा है। अध्ययन करने पर पता चला है, कि पौधों का प्रत्येक भाग औषधीय गुणों तथा पोषक तत्वों से परिपूर्ण है। इस पौधे की पत्तियों को जानवर भी खाते हैं, पौधों में काफी महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाये गये हैं। इसके पत्तियों में नमी-65% तथा ठोस पदार्थ-35% तक पाये जाते हैं। एक अच्छे चारे की तरह इसमें कार्बोहाइड्रेट-13% , वसा- 3%, रेशा-40% , प्रोटीन-13% तथा राख-10% पाया जाता है। इसके अलावा इसमें स्टार्च, सेलूलोज, कैरोटीन, विटामिन, फिनौलिक एसिड, टैनिन्स, महत्वपूर्ण अमीनो-एसिड तथा खनिज लवण भी पाए जाते हैं, जिनके कारण ही इससे औषधीय गुण प्राप्त किये जाते हैं। जीव जन्तुओं के शरीर में प्रदूषण, तनाव व धूम्रपान से ‘फ्री-रेडिकल्स’ पैदा हो जाते हैं, जो हमारे शरीर में वसा एवं डी. एन. ए. से रासायनिक क्रिया कर कैंसर व अन्य खतरनाक रोगों को उत्पन्न करते हैं। एन्टीआक्सीडेंट इन ‘फ्री-रेडिकल्स’ से अभिक्रिया करके इनको निष्क्रिय करने की क्षमता रखते हैं तथा जीव-जन्तुओं को खतरनाक रोगों से बचाते हैं। अध्ययन से यह पता चला है, कि पौधों के प्रत्येक भाग

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

में एन्टीआक्सीडेंट काफी मात्रा में पाये जाते हैं। इसके फूलों, तने, पत्तियों तथा जड़ों में सुगन्धित तेल पाया जाता है। इनकी पत्तियों में महत्वपूर्ण अमीनो एसिड तथा खनिज एवं सुगन्धित तेल-0.4% तक पाये जाते हैं। जी.सी.एम.एस. करने पर यह पाया गया कि इसमें 100 से अधिक महत्वपूर्ण वाष्पशील रसायन भी पाये जाते हैं, जो अनेक प्रकार की बीमारियों को ठीक करने में प्रयोग में आते हैं। इनकी पत्तियों के सुगन्धित तेल से 'बीटा-पाइनिन' तथा 'अल्फा-पाइनिन' को अलग किया जा चुका है। अन्य रसायनों को अलग करने हेतु अभी कार्य

चल रहा है। पौधों के पत्तियों के पाउडर के मिथोनॉलिक एक्स्ट्रेक्ट से केटेचिन नामक फ्लेवोनोइड को प्राप्त किया जा सकता है, जिसमें प्रचुर मात्रा में एन्टी-आक्सीडेंट गुण पाया जाता है। यह पौधा वास्तव में चमत्कारी है, जो औषधीय एवं पौष्टिक गुणों के साथ-साथ फूलों की खूबसूरती के लिए भी जाना जाता है। इसके महत्व का प्रचार-प्रसार कर इसे राष्ट्रीय पौधाशालाओं में स्थान मिलना आवश्यक है तथा इस पर और अधिक शोध किये जाने की आवश्यकता है, ताकि इससे दवाओं का निर्माण किया जा सके। उत्तराखण्ड में ऐसी

कई जड़ी-बूटियाँ हैं, जो इन पौधों से भी अधिक महत्वपूर्ण गुणों से युक्त हैं। पिथौरागढ़ जिले में जड़ी-बूटियों पर शोध की अपार सम्भावनाएँ हैं, ऐसे में एकमात्र शोध संस्थान डी. ए. आर. एल. अपने सीमित संसाधन होने के बावजूद कई महत्वपूर्ण दवाओं का निर्माण कर रहा है, जिनसे असाध्य रोगों का इलाज संभव होगा।

* डॉ. कुन्दन प्रसाद
रसायन विज्ञान विभाग, डी. एस.
बी. परिसर कुमाऊँ विश्वविद्यालय,
नैनीताल। 263002



अब जड़ी-बूटियों
की लाइव जानकारी
यू-ट्यूब पर



आयुष दर्पण पत्रिका ने प्रकाशन के सफलतम तीन वर्षों में भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद, योग, होम्योपैथी एवं प्राकृतिक चिकित्सा को जनसामान्य तक पहुँचाने की दिशा में लगातार प्रयास किया है। हिमालयी क्षेत्रों में पायी जानेवाली दिव्य गुणों से युक्त औषधिय वनस्पतियों की पहचान, संरक्षण एवं उपयोगिता से सम्बंधित लेखों को पत्रिका में समय-समय पर प्रकाशित किया जाता रहा है। दुनियाभर में हो रहे शोधों की संक्षिप्त जानकारी को भी पत्रिका में प्रकाशित किया जाता रहा है। इसी क्रम में एक नया प्रयोग औषधीय पौधों की पहचान एवं उपयोगिता की जानकारी देनेवाला लाइव विडियो है, जिसे आयुष दर्पण के यू-ट्यूब लिंक पर अपलोड किया जा रहा है। इसे देखने के लिए आप यू-ट्यूब लिंक www.youtube.com/user/ayushdarpan/videos पर और क्लिक करें और जानें, इन वनस्पतियों के बारे में ढेर सारी लाइव जानकारी! उक्त विडियो को भारत के प्रतिष्ठित अखबार दैनिक भास्कर समूह द्वारा भी अपने इंटरनेट संस्करण में 'जीवन मंत्र' नामक सिरीज में लगातार प्रकाशित किया जा रहा है। सोशल नेटवर्किंग साइट फेसबुक, ट्विटर एवं लिंकडइन पर नियमित अपडेट्स के कारण दुनिया भर के लोगों के बीच पत्रिका की लोकप्रियता बढ़ी है। आयुष दर्पण के पिछले अंक इंटरनेट पर अपलोड किये गये हैं, जिसे www.ayushdarpan.org से डाउनलोड किया जा सकता है।

* संपादक

उत्तराखण्ड की बहुमूल्य औषधियाँ



निगाल-बाँस

स्थानीय नाम- नर बाँस, निगाल, निग्ल।

भौगोलिक स्थिति जहाँ पाया जाता है: 900 फीट से लेकर 3400 फीट तक।

शुष्क अथवा मध्यम शुष्क जलवायु में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है।

प्राकृतिक रूप से उपलब्ध प्रजाति: स्ट्रीस्टस

परिचय/विशिष्ट गुण: स्थानीय जलवायु के अनुसार इसकी ऊँचाई 8 से 16 मीटर तक होती है। इसका तना भाग (बाँस) कठोर, मजबूत तथा मोटी परत वाला होता है। तने झुण्ड में उगते हैं तथा इनका अग्र भाग कुछ अन्दर की ओर झुका होता है। तने का व्यास 2.5 से.मी. से लेकर 10 से.मी. तक होता है, अन्य दूसरे भारतीय बाँसों की तुलना में यह अधिक कठोर होता है। तने की पूर्वसंधियों से भी कभी-कभी कुछ लचीली शाखायें भी निकल आती हैं। 'निगाल' का जीवन-चक्र 20 से 65 वर्ष तक का होता है तथा पुष्प लगभग 1, 3, 7, 11, 15, 30, 48 या 60 वर्ष के होते हैं। फूल नवम्बर से लेकर मार्च तक खिलते हैं। बीज अप्रैल से लेकर मई तक तैयार होते हैं।

औषधीय गुण: जलाई हुई जड़ की राख मसूड़ों से रक्तस्राव आदि जैसे दन्तरोगजन्य स्थितियों में दंतमंजन के रूप में प्रयोग में लायी जाती है।

इसकी राख को जोड़ों के दर्द में भी उपयोगी पाया गया है। कोमल शाखायें और पत्तियाँ तिक्त, तीखी, ठण्डी और विरेचक होती है तथा रक्तशोधन, कफ-वातशामक, उदरदाह, पैत्तिक रोग, चर्मरोग, बवासीर, घाव आदि में उपयोगी पायी गई हैं। फूलों के रस कान के दर्द और बहरेपन में लाभकारी होते हैं। बीजों का प्रयोग मूत्र सम्बंधी बीमारियों एवं पित्त प्रकोपजन्य स्थितियों में किया जाता है। इसके मांड को टी.बी., रक्त सम्बंधी एवं श्वास सम्बंधी बीमारियों में काफी लाभकारी पाया गया है। क्रियाशील तत्व: 'निगाल' में निम्नलिखित क्रियाशील तत्व (रसायन) पाये जाते हैं:-

बैन्जोइक एसिड, आक्जेलिक एसिड, सायनोजेनिक ग्लूकोसाइड, ल्यूपियोल, एमाइरिन, टैक्सीफालीन, मिलियासीन, बेटेइन, कोलिन, ग्लूटामोल, फर्निओल तथा स्टीरोल्स। प्रवर्धन :- प्राकृतिक परिस्थितियों में मई-जून माह में गिरे बीज वर्षाऋतु

में उगना प्रारम्भ कर देते हैं। कृत्रिम प्रवर्धन हेतु बीजों को मई में एकत्रित कर लिया जाता है और पौधशाला में क्यारी बनाकर बोया जाता है। 35X5 फीट की क्यारी से लगभग 4000 पौधे आसानी से प्राप्त किये जा सकते हैं। पौधों की उँचाई 6 से 18 इंच होने पर अगली वर्षाऋतु में इन्हें स्थानान्तरित भी किया जा सकता है।

पिक्रोराइजा (कुटकी)



स्थानीय नाम: कुटकी, कुरू, कटकी, कटका। भौगोलिक स्थिति जहाँ पाया जाता है: शीतोष्ण जलवायु से लेकर अल्पाइन क्षेत्र तक (9000 फीट से

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

12000 फीट की ऊँचाई तक) प्राकृतिक रूप में हिमालय के निक्षेपों एवं बलुई भूमि में यह पैदा होता है। प्राकृतिक रूप से उपलब्ध प्रजातियाँ-स्क्रोफुलेरिफ्लोरा, कुरुआ। परिचय/विशिष्ट गुण: यह एक बहुवर्षीय प्रकन्दी शाकीय वनस्पति (झाड़ी) है, जिसके तने की पूर्ववर्ती संधियों से जड़ें निकलती हैं, पौधा सतह के समानान्तर वृद्धि करता है। इसका प्रकन्द पुरानी मुरझाई पत्तियों से ढका रहता है। सीरेट पत्तियाँ 2-6 से.मी. लम्बी, लट्वाकार एवं एकान्तर क्रम में लगी होती हैं। फूल हल्के नीले व बैंगनी रंग के होते हैं और सोलीटरी एकजीलरी इनफ्लोरसेन्स के रूप में स्पाइक्स में व्यवस्थित होते हैं। फूल जून से अगस्त माह तक खिलते हैं। फल छोटे, सख्त एवं गोलाकार कई बीज लिए होते हैं। औषधीय गुण: इस पौधे की जड़ें तिक्तरस प्रधान औषधीय गुणयुक्त होती है। जड़ों में 25-28 प्रतिशत तक 'पिक्रोराइजीन' नामक पदार्थ पाया जाता है। 'पिक्रोराइजीन' जल, अम्ल या एल्कोहल में आसानी से विलीन हो जाता है। 'पिक्रोराइजीन' यकृत उत्तेजक, पित्तविरेचक, क्षुध त्वर्धक, कफ-पित्तशामक तथा ज्वर, प्रमेह, श्वास-कास और कुष्ठ रोग में प्रभावी है। यकृत तथा हृदय की विकृति के कारण उत्पन्न जलोदर एवं कामला रोग के उपचार में इसका औषधि रूप से प्रभाव देखा गया है। क्रियाशील तत्व: पिक्रोराइजीन,

कुटकीन, कुटकियाँल, वैनीलिक एसिड, डी-मैनीटॉल, अल्फा एवं बीटा सीटोस्टीरॉल। इस पौधे की जड़ों से स्रावित एल्कलॉइड रस में कुछ सूक्ष्मजीवियों (माइक्रोकोकस पायोजीनस, एसरशिया कोलाई इत्यादि) से लड़ने की सक्रिय क्षमता देखी गयी है।

प्रवर्धन : बीजों तथा भूःस्तारी तनों द्वारा इस औषधीय पौधे का प्रवर्धन सुगमतापूर्वक किया जा सकता है। बीज फूलों से अगस्त-सितम्बर माह में प्राप्त कर नर्सरी में बोये जाते हैं। 100 ग्राम बीज से लगभग 10000 पौधे मिल जाती हैं। दूसरे वर्ष अगस्त-सितम्बर माह में खेत में मेंढ बना कर 12X20 से.मी. की दूरी पर पौधे रोपण करना चाहिए। भूःस्तारी तनों के 3 से 5 से.मी.के टुकड़े बनाकर 18X24 से.मी.की दूरी पर रोपण करने से तीसरे वर्ष में फसल तैयार हो जाती है और बीजों द्वारा फसल चार वर्ष में तैयार की जा सकती है।

अशोक वृक्ष



स्थानीय नाम: अशोक, अशोक, हेमपुष्प, अशोका। भौगोलिक स्थिति

जहाँ पाया जाता है: हिमालय में 2000 फीट की ऊँचाई तक।

प्राकृतिक रूप में सदाबहार वनों में, बाह्य हिमालयी क्षेत्र में पाया जाता है। व्यावसायिक रूप में भी उगाया जाता है।

प्राकृतिक रूप से उपलब्ध प्रजातियाँ: अशोका, इण्डिका परिचय/विशिष्ट गुण: यह एक छोटा 6 से 19 मीटर तक ऊँचा, हरा-भरा सदाबहार वृक्ष है, इसकी पत्तियाँ 15 से 20 से.मी. लम्बी, आयताकार, भालाकार तथा 6 से 12 पत्रक वाली होती है। पर्णवृन्त अत्यंत छोटे होते हैं। फूल-: नारंगी या पीले रंग, तुर्काकार, तीखी महक वाले तथा अक्ष पर व्यवस्थित होते हैं। फल-: चपटे, मुलायम 10 से 25 से.मी. लम्बे तथा 3 से 3.5 से.मी. चौड़े होते हैं। फल में बीजों की संख्या 4 से 8 तक होती है।

औषधीय गुण: वृक्ष की छाल का प्रयोग पैत्तिक रोगों, अजीर्ण, बवासीर, आमातिसार, अल्सर, उदरशूल एवं मुहासों आदि के उपचार हेतु किया है। पत्तियाँ रक्तशोधन हेतु काफी उपयोगी पायी गयी हैं। पत्तियों का रस जीरे के साथ उपयोग करने से उदरशूल में काफी राहत मिलती है। पुष्पों का पानी के साथ लेप बना कर रक्तातिसार में उपयोग किया जाता है। सूखे फूलों को मधुमेह रोगियों में प्रयोग कराया जाता है। पुष्पों का सेवन गर्भाशय के लिए एक लाभकारी टानिक का काम करता है। मूत्र सम्बंधी बीमारी में

इसके बीज उपयोगी पाये गये हैं। क्रियाशील तत्व: वृक्ष की छाल तिक्त होती है तथा इसमें मुख्य रूप से (टेनिन 6%), कैटेचॉल, हिमेटोजाइलीन, किटोस्टीरॉल तथा सैपोनिन (सी10 एच 21 ओ 14) क्रियाशील तत्व पाए गये हैं। अन्य क्रियाशील तत्व क्वैरसीटिन, एपीजेनिन, साइनीडिन, कैम्फॉल, बीटासीटोस्टीरॉल, कीटोस्टीरॉल हीमोटॉजाइलीन हैं।

प्रवर्धन: इसे सीधे बीज की बुवाई द्वारा या पौधशाला में तैयार पौधे द्वारा आसानी से उगाया जा सकता है। बीजों को 2 मीटर दूरी वाली पंक्तियों में बोया जाता है। एक वर्ष पुराने पौधों को लगभग 25 से 30 से.मी. ऊँचाई वाली मिट्टी के साथ, गर्मियों में तैयार किये गये 45 से.मी. के गढ़ों में बरसात के मौसम में लगाया जाता है।

कैलोट्रोपिस (मदार)



स्थानीय नाम: आक, मदार। भौगोलिक स्थिति जहाँ पाया जाता है: 2000 फीट से लेकर 1500 फीट तक। शुष्क अथवा मध्यम शुष्क जलवायु में प्राकृतिक रूप से पाया जाता है।

प्राकृतिक रूप से उपलब्ध प्रजातियाँ: गिगान्टिया, प्रोसेरा परिचय/विशिष्ट गुण: यह एक झाड़ीनुमा पौधा है, इसकी ऊँचाई 5 से 8 फीट होती है, तना पीला, सफेद और तथा छाल मुलायम होती है। इसकी टहनियाँ स्थूल, बेलनाकार तथा सामान्यतया सफेद मुलायम रोमों से ढकी रहती है। इसकी पत्तियाँ अधोमुख, अण्डाकार, चपटी और एक दूसरे के विपरीत लगी होती हैं। पुष्पक्रम: साइमोज फूल: पंचतयी सफेद, बैंगनी रंग के उभयलिंगी तथा त्रिज्या सममित होते हैं। आक के लगभग सभी अंग सफेद मुलायम रोमों से ढके रहते हैं तथा इनसे सफेद दूध जैसा पदार्थ निकलता है। आक में पुष्प यूँ तो वर्ष भर खिलते हैं, परन्तु सर्दियों में इनकी बहार रहती है।

औषधीय गुण: आक या मदार के पंचांग यथा: जड़, तना, पत्तियों, फूल इत्यादि का उपयोग औषधि के रूप में किया जाता है। इसकी जड़ की छाल स्वेदकारी होती है, इसे दमा एवं सिफलिस रोग के निदान में प्रभावकारी पाया गया है। बिच्छू द्वारा काटे गए स्थान पर इसे लगाने से दर्द में राहत मिलती है। छाल एवं पत्तियाँ अतिसार एवं ग्रहणी रोग में लाभकारी होती हैं। ग्रंथि एवं सूजन में, घाव, जीर्णज्वर, त्वचा के रोग में भी छाल एवं पत्तियों को पीस कर प्रयोग में लाया जाता है। फूल में शूलनाशक, कफरोधी, स्तम्भक एवं कृमिनाशी गुण पाये जाते हैं। अतः

इसका प्रयोग खाँसी, दमा उदरदाह, गाँठ एवं सूजन में किया जाता है। आक का दूध त्वचा रोग, दाद, खाज, वातरोग, उदररोग में अत्यंत लाभकारी पाया गया है।

क्रियाशील तत्व: आक में निम्नलिखित क्रियाशील तत्व पाये जाते हैं।

फूल/दूध में पाये जानेवाले क्रियाशील रसायन: कैटेच्यूक- 5.2 से 18.6%, रेजिन-73.6%, से 87.8%, अघुलनशील पदार्थ-4.5 से 13.8%, अल्फा एवं बीटा-कैलेट्रोपियाँ। छाल/पत्तियों में पाये जाने वाले क्रियाशील रसायन: अल्फा एवं बीटा-कैलोट्रोपियाँ, 2-आइसोमेरिकरेजिनाँल-सी 30 एच. 50 ओ

जड़ में पाये जाने वाले क्रियाशील रसायन:-

बीटाएमाइरिन, गिगान्टिऑल, कैलोट्रोपिन, कैलोट्रोपिजिन, अस्चेरिन, कैलोटाक्सिन

प्रवर्धन: प्राकृतिक परिस्थितियों में मई-जून माह में गिरे बीज वर्षाऋतु में उगना प्रारम्भ कर देते हैं। कृत्रिम प्रवर्धन हेतु बीजों को मई में एकत्रित कर लिया जाता है और पौधशाला में क्यारी बनाकर बोया जाता है।

साभार:

*डॉ. अचल शाह,
अ.प्राप्त परियोजना समन्वयक
इण्डो-डच मशरूम परियोजना,
ज्योलीकोट नैनीताल
उपाध्यक्ष, कदम समिति हल्द्वानी।

प्रमेह को जानें



प्रमेह के मुख्य दो प्रकार होते हैं

1. उदकमेह
2. मधुमेह

उदकमेह: यह रोग वैसोप्रेसिन हारमोन की कमी से होता है, जो पीयूष ग्रंथि (Pituitary gland) के पश्चिम खण्ड से पैदा होता है तथा जिसमें मूत्ररोधी (Anti diuretic) तत्व पाये जाते हैं। वैसोप्रेसिन हारमोन की कमी से तत्वों में कमी आने लगती है जिससे अधिक मूत्र शरीर से बाहर आने लगता है। मूत्र का विशिष्ट गुरुत्व (Specific gravity) कम हो जाने से धीरे-धीरे मूत्र 10 से 25 लीटर तक अत्यधिक मात्रा में प्रतिदिन शरीर से बाहर आने लगता है, फलस्वरूप शरीर में पानी की कमी (Dehydration) होने लगता है।

अधिक प्यास और भूख रोगी में लक्षणों के रूप में सामने आता है साथ ही शरीर क्षीण होने लगता है। यह रोग पुरुषों की अपेक्षा महिलाओं

में अधिक पाया जाता है। यह रोग मस्तिष्क में प्रारम्भिक अर्बुद (Primary tumor), मस्तिष्क में चोट लगने से, मस्तिष्क आवरण शोथ (Meningitis), मूत्राशय वृद्धि (Hypertrophy with megaloureter) होने से तथा मूत्रजनन

संस्थान में सूजन तथा जननांगों में परिवर्तन (Secondary changes) हो जाने से उत्पन्न होता है। यह रोग कम मिलता है, अतः निदान हेतु इस रोग के बारे में विस्तृत जानकारी आवश्यक है:-

मधुमेह (Diabetes mellitus) :- आज भारत व चीन दुनिया भर में मधुमेह रोगियों की सर्वाधिक संख्या के लिए जाने जा रहे हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन का आंकलन है, कि हाल के वर्षों में मधुमेह एक महामारी की शक्ल ले चुका होगा। भारतीयों में मधुमेह कितनी तेजी से फैल रहा है, इस बात का अंदाजा इस बात से लगाया जा सकता है, कि अब भारत को इस 'रोगकीराजधानी' कहा जाने लगा है। खास बात यह है, कि अब यह बीमारी युवाओं को भी अपनी गिरफ्त में ले रही है। महानगरों से निकलकर ग्रामीण क्षेत्रों में भी इसकी पहुँच हो चुकी है। 'इण्टरनेशनल

' डायबटीज फेडरेशन ' के आंकड़ों के अनुसार सन् 2030 तक भारत में अनुमानतः 87 करोड़ लोगों को मधुमेह की बीमारी हो जायेगी। W.H.O एवं I.C.M.R ने सन् 2007 में एक सर्वे किया था, जिसके अनुसार भारत में मधुमेह रोग सामान्य होता जा रहा है। महानगरों में इसके रोगियों का प्रतिशत 7.3%, शहर-कस्बों में - 3.2% तथा ग्रामीण क्षेत्रों में 3.1% देखा गया है। विश्व स्वास्थ्य संगठन का आंकलन है, कि इस सदी में विकासशील देशों में इसके रोगी सबसे अधिक होंगे। आंकड़े बताते हैं, कि मधुमेह के 70% मरीज निम्न एवं मध्य आयुवर्ग के हैं। दुनिया भर के कुल मधुमेह रोगियों में हर पाँच में से एक भारतीय है।

आइये जानते हैं मधुमेह (Diabetes mellitus)

रोग के बारे में:-

मधुमेह पूर्वकाल (Pre-Diabetic Period) :- मधुमेह के शुरूआती लक्षण दर्शाने वाली अवस्था को 'प्री-डायबिटीक पीरियड' कहते हैं। इस अवस्था के बारे में जानकारी मधुमेह से बचाने में मदद कर सकता है। आमतौर पर 'प्री-डायबिटीक पीरियड' 5 से 10 वर्ष तक काल माना जाता है, जिसके लक्षण एप्पल शेपड (Apple shaped) बाँड़ी, ज्यादा मुँहासे निकलना, समय-समय पर फोड़े-फुंसी का होना, धब्बेदार त्वचा तथा रक्तचाप

बढ़ने के रूप में देखने में आते हैं। आनुवंशिक कारण भी इसकी बड़ी वजह होते हैं। इन कारणों को समझकर जीवनशैली से जुड़े परिवर्तन इस बीमारी को दूर रखने में मददगार हो सकते हैं। उचित शारीरिक परिश्रम की कमी मधुमेह की पहली शुरुआत है। खासतौर पर 'प्री-डायबिटीक काल' का प्रारम्भ अस्वस्थ जीवन शैली से ही होता है। शहरों में 20-22 वर्ष की आयु में युवाओं में 'डेस्क जॉब', काम का अधिक दबाव, अनियमित खान-पान, जंक फूड का सेवन, रात में देर से सोना, प्रातःकाल देर से जागना, व्यायाम न करना, देर रात्रि तक काम करना आदि पाया जाता है, जिससे उनमें हारमोन असंतुलन और स्लीप-डिसार्डर जैसी समस्याएँ सामने आती हैं। यही वजह है कि युवाओं की कॉफी, सिगरेट, एल्कोहल, आर्टिफिशियल-बेवेरेजस, पिज्जा, बर्गर, चाकलेट, आदि पर निर्भरता बढ़ती जा रही है। कम उम्र से ही युवाओं में वजन बढ़ने, शारीरिक मुद्रा में बदलाव आने, पाचन क्रिया प्रभावित होने के मामले सामने आ रहे हैं। लम्बे समय तक भूखा रहना और कम शारीरिक परिश्रम जैसे 'प्री-डायबिटिकलक्षण' अंततोगत्वा मधुमेह के कारण बनते हैं।

डायबिटीक रिस्क स्कोर के अन्तर्गत निम्न संकेतों को ध्यान में रखना चाहिए:-

- * मोटापा व वजन बढ़ना
- * स्त्रियों में मासिक धर्म चक्र में

अनियमितता का होना

- * अधिक चिंता या तनाव
- * कामोत्तेजना (Libido) की कमी
- * गर्दन,बगल,घुटने और हाथों के जोड़ों के आस-पास की त्वचा का ढीला पड़ना
- * त्वचा पर झुरियाँ पड़ना
- * बार-बार फोड़े-फुंसी व मुहासों का होना
- * धब्बेदार त्वचा का होना
- * बार-बार त्वचा सम्बंधी संक्रमण होना
- * दांतों में सक्रमण होना
- * दांतों के बीच में अवकाश बन जाना आदि।

35 वर्ष से कम उम्र में मधुमेह होने की सम्भावना अल्प होती है। 35 वर्ष से 50 वर्ष की आयु के बीच मधुमेह होने की आशंका मध्यम होती है तथा 50 वर्ष से ऊपर की आयु में मधुमेह होने की सम्भावना प्रबल होती है। महिलाओं में कमर-पेट का साइज 80 से.मी.से कम तथा पुरुषों में 90 से.मी. से कम हो तो मधुमेह की सम्भावना 'अल्प' रहती है। यदि महिलाओं में 80 से 90 से.मी.तक तथा पुरुषों में 100 से.मी.तक कमर-पेट का साइज हो तो मधुमेह होने की आशंका 'मध्यम' होती है यदि महिलाओं में कमर-पेट का साइज 90 से.मी.से ऊपर तथा पुरुषों में 100 से.मी.से.ऊपर है तो मधुमेह होने की 'प्रबल' सम्भावना होती है। मधुमेह होने की सम्भावना आनुवांशिक पारिवारिक इतिहास,शारीरिक

श्रम,खान-पान व जीवनशैली पर भी निर्भर करती है।

रक्त जांच की HbA1C की रिपोर्ट की रेंज-5.7 से 6.4 प्रतिशत के बीच आना भी मधुमेह का संकेत माना जाता है। यह जांच तीन माह में शरीर द्वारा ग्लूकोज मैनेज करने की स्थिति को दर्शाती है इससे यह भी पता चलता है,कि आपकी जीवनशैली कितनी नियमबद्ध है। HbA1C का 6.5 प्रतिशत से अधिक होना मधुमेह होने की प्रबल आशंका दर्शाता है।

* भूखे पेट प्लाज्मा ग्लूकोज टेस्ट के जरिये शरीर में ग्लूकोज की मात्रा का आंकलन किया जा सकता है। यदि आपका Fasting Blood sugar 125 मिली ग्राम/डी.एल.से ऊपर है तो मधुमेह के खतरे की ओर एक संकेत है। फास्टिंगप्लाज्माग्लूकोजटेस्ट के द्वारा शरीर में ग्लूकोज की मात्रा का आंकलन किया जाता है। यदि आप का फास्टिंगप्लाज्माग्लूकोजटेस्ट 125 मिली ग्राम/डी.एल. से कम है तो आप मधुमेह पीड़ित नहीं हैं,लेकिन यदि आपकाफास्टिंगप्लाज्माग्लूकोजटेस्ट 100-125 मिली ग्राम/डी.एल.के बीच है तो आप सावधान हो जायें,क्योंकि आप 'प्री-डायबिटीकस्टेज' पर हैं। यदि आपका फास्टिंगप्लाज्माग्लूकोजटेस्ट 125 मिली ग्राम/डी.एल.से उपर है तो आप मधुमेह के खतरे की जद में हैं।

मधुमेह होने के कारण:-

इस रोग में किसी अज्ञात कारण से कार्बोज (CHO) के मेटाबॉलिज्म में

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

विकृति आ जाती है, जो इन्सुलिन के प्रयोग से ठीक हो जाती है, परन्तु इस बीमारी के प्रत्यक्ष व अप्रत्यक्ष कारणों में इन्सुलिन की कमी के अतिरिक्त और भी अन्य कई कारण होते हैं, जैसे: चिंता, तनाव, उपसर्ग (Infection), कार्बोहाइड्रेट एवं वसा प्रधान आहार, विश्रामप्रियता, आधुनिक जीवनशैली, मोटापा, आनुवंशिक प्रभाव, वातरक्त (Gout), सिफलिस (Syphillis), अग्नाशय के रोग एवं विटामिन-‘बी’ की कमी आदि। मधुमेह किसी भी आयुवर्ग में हो सकता है, महिलाओं में इसे मासिक-चक्र बन्द हो जाने (मीनोपॉज) के बाद ही अधिकतर देखा जाता है। आयुर्वेद के मनीषियों ने उद्धृत किया है कि स्त्रियों में प्रतिमाह ऋतुस्राव होने से शरीर का शोधन हो जाता है, अतः ऋतु काल तक उन्हें मधुमेह होने की सम्भावना कम होती है। मधुमेह और ऋतुस्राव का सम्बंध एक शोध का विषय है। इन्सुलिन वास्तव में अग्नाशय की बीटा-कोशिकाओं से निकलने वाला एक हार्मोन है, जो हमारे शरीर में ग्लूकोज के स्तर को लगातार नियंत्रित करता है। ग्लूकोज खून में मौजूद वह शर्करा है, जो हमारे शरीर को ऊर्जा प्रदान करती है। यह शर्करा हमें भोजन से प्राप्त होती है। जब शरीर में ग्लूकोज का स्तर ज्यादा हो जाता है, तब इन्सुलिन इसे संचित कर शरीर की मांस-पेशियों में संचित

रखता है। इसी तरह जब रक्त में शर्करा का स्तर कम रहता है, तब इन्सुलिन संचित किये हुए ग्लूकोज को रक्त में मिलाने का काम करता है, ताकि शरीर को ऊर्जा मिलती रहे। एक स्वस्थ शरीर में इन्सुलिन बिना रूके हुए यह काम अनवरत करता है, लेकिन इन्सुलिन की गड़बड़ी के साथ ही तनाव के कारण कुछ नये लोग अचानक मधुमेह के शिकार बन जाते हैं, तो कुछ लोग आनुवंशिक क्रम में इसके शिकार बनते हैं। जिस परिवार में मधुमेह के रोगी पहले से हैं वहाँ इसके नये रोगियों के पाये जाने की भी आशंका बनी रहती है। मधुमेह रोगी दो प्रकार के होते हैं:-

- * टाइप-1 मधुमेह: इस रोग में अग्नाशय इन्सुलिन पैदा करना बंद कर देता है। ऐसी स्थिति में सिंथेटिक इन्सुलिन का इंजेक्शन लेना पड़ता है, जिससे शरीर को शर्करा मिलती रहे। टाइप-1 मधुमेह रोगी का अस्तित्व इन्सुलिन पर ही निर्भर रहता है।
- * टाइप-2 मधुमेह: इस रोग में शरीर में इन्सुलिन प्रतिरोधक उत्पन्न हो जाते हैं, ऐसे में अग्नाशय इन्सुलिन या तो कम पैदा करता है, जिससे खून में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने का काम नहीं हो पाता है। जीवनशैली एवं भोजन में परिवर्तन कर, शारीरिक गतिविधियों को बढ़ाकर, योगासन एवं प्राणायाम के अभ्यास के साथ आवश्यक औषधियों का सेवन करने से टाइप-2 मधुमेह को नियंत्रित करना सम्भव

है। अक्सर यह देखा गया है, कि विकसित देशों में टाइप-2 मधुमेह का अधिक प्रकोप है, परन्तु विकासशील देशों में टाइप-1 मधुमेह का प्रकोप ज्यादा है, यह भी एक शोध का विषय है।

मधुमेह रोग के मुख्य लक्षण:-

- * अधिक भूख लगना (Polyphagia)
- * अधिक मात्रा में मूत्र त्याग होना (Polyuria)
- * अधिक प्यास लगना (Polydypsia)
- * भार में कमी व दुबला होना आदि

मधुमेह रोग में होनेवाले शरीरक्रिया, जीव रसायन एवं वैकृतिक परिवर्तन:-

प्राकृतिक अवस्था में मनुष्य जो भी भोजन करता है, उसमें से कार्बोज आंत्र में ग्लूकोज के रूप में परिवर्तित होकर आंत्र द्वारा ही अवशोषित होता है। यह ग्लूकोज-ग्लाइकोजशर्करा बनाता है तथा यकृत एवं शरीर की मांस-पेशियों में संचित होता है। मांसपेशियाँ जब कार्य करती हैं, तब इन्सुलिन के प्रभाव से ग्लाइकोजन प्राणवायु के साथ मिलकर कार्बनडाइऑक्साइड (CO₂) तथा जल में परिवर्तित हो जाता है। कार्बनडाइऑक्साइड का फेफड़ों से तथा जल का गुदों द्वारा शरीर से बाहर परित्याग होता है। इस क्रिया में ताप एवं ऊर्जा की उत्पत्ति होती है, जो स्वस्थ शरीर के कार्य करने

के लिये आवश्यक है।

स्वस्थ अवस्था में रक्त शर्करा उपवास के समय (Fasting blood sugar) - 80 -120 मि.ग्रा/प्रति डी.एल. रक्त में रहती है। यह मात्रा जब 180 मिली ग्राम/प्रति डी.एल. हो जाती है, तब मूत्र में शर्करा आने लगती है इस मात्रा को 'Renal Threshold' कहते हैं।

प्राकृतिक अवस्था में कार्बोज (CHO), प्रोटीन तथा वसा के उपापचय का आपस में घनिष्ठ सम्बंध होता है। मधुमेह में शर्करा का चयापचय ठीक से न होने के कारण प्रोटीन तथा वसा का मेटाबोलिज्म भी विकृत हो जाता है। प्राकृत अवस्था में मनुष्य प्रधानतः शर्करा से ऊर्जा प्राप्त करता है। कार्बोज (CHO) में शर्करा से 100%, प्रोटीन से 60%, वसा से 10% ऊर्जा प्राप्त होती है। मधुमेह के रोगी में कार्बोज (CHO) का चयापचय ठीक प्रकार से नहीं हो पाने के कारण शरीर प्रोटीन तथा वसा से शर्करा प्राप्त करता है। इस प्रकार रोगी के शरीर में वसा तथा प्रोटीन की कमी होने लगती है और रोगी दुर्बल हो जाता है तथा मूत्र में शर्करा आने लगती है, जिससे मूत्र का विशिष्ट घनत्व बढ़ जाता है। भोजन द्वारा जो शर्करा मधुमेह रोगी लेता है, इन्सुलिन की कमी के कारण वह शर्करा ऊर्जा उत्पन्न नहीं कर पाती है, फलस्वरूप शरीर यकृत से ग्लाइकोजन लेता है और शरीर में कार्बोज की कमी होने लगती है।

इन्सुलिन की कमी के कारण शरीर इस ग्लाइकोजन से भी ऊर्जा नहीं ले पाता है, परिणाम स्वरूप यह शरीर के प्रोटीन तथा वसा को शीघ्रता से नष्ट कर ग्लूकोज उत्पन्न करता है और उससे ऊर्जा पैदा करने का प्रयत्न करता है, परिणामस्वरूप रोगी पतला एवं दुर्बल होता जाता है। कार्बोज (CHO) का चयापचय विकृत हो जाने पर कीटोन (Ketone) की शीघ्रता से उत्पत्ति होती है तथा शरीर के उत्तक इतनी शीघ्रता से कीटोन को नष्ट नहीं कर पाते हैं, फलस्वरूप कीटोन रक्त में संचित होने लगता है। रक्त में आया यह कीटोन शरीर के बायकार्बोनेट से मिलकर स्थायी लवण (Fixed salts) की उत्पत्ति करता है। इस प्रकार शरीर में क्षार (Alkali) की कमी हो जाती है और अम्लोत्कर्ष (Ketoacidosis) के लक्षण उत्पन्न होने लगते हैं। रक्त में संचित यह कीटोन क्षार से नहीं मिल पाता है और मूत्र द्वारा कीटोन का परित्याग शरीर से बाहर होने लगता है। कीटोन मुख्यतः तीन प्रकार का होता है।

1. एसीटोन
 2. एसिटो एसिटिक एसिड
 3. बीटाहाइड्रोक्सी ब्यूटिरिक एसिड
- हम जब भोजन ग्रहण करते हैं, तो शरीर उसे ग्लूकोज (शर्करा) के रूप में तोड़कर रक्त में मिला देता है। अग्नाशय द्वारा तैयार किया गया इन्सुलिन हार्मोन, रक्त में मौजूद ग्लूकोज को रक्त के ही जरिये

कोशिकाओं तक पहुँचाता है, जिससे हमें ऊर्जा मिलती है। शरीर उतनी ही मात्रा में इन्सुलिन पैदा करता है, जितना कि हम भोजन करते हैं। जब शरीर की कोशिकायें इन्सुलिन को *रिसपायन्ड* करना बन्द कर देती हैं या इन्सुलिन प्रतिरोधी बन जाती हैं तो ऐसी दशा में ग्लूकोज कोशिकाओं तक नहीं पहुँच पाता है। इससे कोशिकाओं को जरूरत के अनुसार ईंधन नहीं मिल पाता है और ग्लूकोज रक्त में ही रह जाता है जिसे *'हाईब्लडशुगर'* नाम से जाना जाता है। दीर्घकालीन अवस्था में उपरोक्त विकृतियों से किडनी, तंत्रिकायें, हृदय रोग, उच्चरक्तचाप और आंखों से सम्बंधित घातक बीमारियाँ उत्पन्न होने लगती हैं।

मधुमेह में आहार-विहार एवं चिकित्सा:

आहार: मधुमेह की चिकित्सा में आहार का विशेष महत्व है, अतः रोगी को उतना ही भोजन लेना चाहिए जितना कि वह आसानी से पचा सके।

अपथ्य:-

आहार में निम्न पदार्थ अपथ्य माने गये हैं:- * मिठाई, चीनी, मिश्री, गुड़ व अन्य मीठे पदार्थ। * चावल, आलू कार्बोहाइड्रेट युक्त पदार्थ

* मांस, अण्डा आदि तामसिक भोजन * धूम्रपान, तम्बाकू व मन्दिरा जैसे नशे का सेवन। * आर्टिफिशियल स्वीटनर जिसे *'शुगर-फ्री'* के नाम से जाना जाता है।

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

* जंक फूड एवं शीतल पेय।
* नया अनाज, दही, गन्ने का रस।
संतरा, केला, अनार, अंजीर, चीकू, मीठा सेब, मीठा अंगूर, चुकंदर, राजमा आदि।

पथ्य:-

आहार में निम्न पदार्थों को लेना लाभदायक माना गया है:-

* चोकरयुक्त आटे की रोटी, गेहूँ, चना, जौ, सोयाबीन, मडुवे के आटे की रोटी आदि का प्रयोग मधुमेह रोगियों में फायदेमन्द माना गया है।

* चरकसंहिता में उद्धृत है, कि गाय को गेहूँ, जौ, कोदो सोयाबीन आदि साबूत खिलाया जाय तथा जब ये पचकर गोबर में आ जायें तब उन्हें चुनकर सुखाकर पिसवाकर रोटी या अन्य आहार बनाकर खाया जाय तो अदभुत लाभ मिलता है यह शोध का विषय हो सकता है।

* विजयसार की लकड़ी से बने बर्तन में 8-10 घंटे पूर्व रखे गये पानी का प्रयोग भी मधुमेह रोगियों में पथ्य माना गया है।

* 'स्टीविया' (आयुष दर्पण के अक्टूबर-दिसंबर 2011 अंक में प्रकाशित) जिसे 'नेचुरलशुगर-फ्री' माना गया है की पत्तियों को पीसकर सुखाकर पाउडर बनाकर या गोलियां बनाकर सेवन करना भी मधुमेह रोगियों में लाभकारी होता है। 'स्टीविया' की गोलियों आजकल बाजार में भी उपलब्ध है।

* मूंग, अरहर, चने की दाल का सेवन भी मधुमेह रोगियों में पथ्य

माना गया है।

* करेला, परवल, लौकी, तोरई, टमाटर, कद्दू, खीरा, ककड़ी, हरीमिर्च, पालक, बथुवा, प्याज, लहसुन मेथी, मूली, सहजन आदि की सब्जियाँ भी मधुमेह रोगियों में पथ्य मानी गई हैं।

* नींबू आँवला, जामुन, अमरूद, पपीता, खट्टा सेब आदि कषाय रस प्रधान वाले सभी फलों का सेवन मधुमेह रोगियों में पथ्य है।

* हरिद्रा, दारूहरिद्रा, नीम, मेथी के दानों का प्रयोग भी मधुमेह रोगियों में पथ्य माना गया है।

* फीका दूध, छाँछ एवं लस्सी का प्रयोग भी मधुमेह रोगियों में लाभकारी माना गया है।

विहार:- * भोजन के पश्चात 15-20 मिनट तक टहलना चाहिए

* प्रातःकाल 2-3 कि.मी. तेजी से चलना चाहिए

* अधिक समय तक एक ही स्थान पर बैठकर कार्य नहीं करना चाहिए

* भोजन के पश्चात दिन में नहीं सोना चाहिए

* तनाव व मोटापे से दूर रहना चाहिए

* रात्रि में देर तक कार्य नहीं करना चाहिए

* रात्रि में देर में सोना व प्रातःकाल देर तक सोते रहने की आदत छोड़ देनी चाहिए

* सकारात्मक सोच रखनी चाहिए

* निश्चित समय में भोजन लेना चाहिए, अधिक भोजन ग्रहण नहीं करना चाहिए

* रोज योगाभ्यास, प्राणायाम करना चाहिए।

आयुर्वेद-औषध चिकित्सा:-

चिकित्सकीय परामर्श लेने के पश्चात ही निम्न औषधियों का सेवन करना चाहिए:-

औषध द्रव्य:-शिलाजीत, चन्द्रप्रभावटी, सुवर्णबसंतमालती रस, गुग्गुल, हरिद्रा, नीम, आमलकी आदि।

कुछ आयुर्वेदिक पेटेन्ट औषधियों का सेवन भी किया जा सकता है।

स्वस्थ आहार-विहार एवं औषध चिकित्सा द्वारा मधुमेह रोग पर नियंत्रण संभव है। ❀❀❀❀



* डॉ. डी.एन.तिवारी
सेवानिवृत्त वरिष्ठ चिकित्साधिकारी
चम्पावत-262523



होम्योपैथी द्वारा चर्म रोग का निदान



चर्म रोग: हमारे शरीर में भिन्न-भिन्न प्रकार के चर्म रोग अलग-अलग रूपों में पाये जाते हैं, इससे कई तरह की परेशानियाँ उत्पन्न होती हैं। चर्म रोगों में निम्न सामान्य लक्षण उत्पन्न होते हैं-: सामान्य खुजली, त्वचा का लाल वर्ण हो जाना, खुजलाते-खुजलाते खून निकलना आदि। इस रोग में बाहर से मलहम लगा देने से रोग अन्दर ही अन्दर दब जाता है और शरीर में कालान्तर में त्वचा रोगों की उत्पत्ति का कारण बन जाता है। अतः रोग के लक्षण उत्पन्न होने पर केवल बाहरी स्वउपचार को त्याग कर होम्योपैथिक चिकित्सक से परामर्श उपरान्त पूर्ण चिकित्सा लेकर लाभ प्राप्त करना ही बेहतर है। रोग की उग्रता को कम करने के लिए होम्योपैथिक

लाभकारी होता है। किशोरावस्था में फोड़े-फुंसियाँ (Boils), मुंहासे (Pimples), चेहरे पर छोटे दानों में अक्सर मवाद भर जाना या कील बन जाना एक आम समस्या के रूप में सामने आती है।

अत्यधिक घी, तेल वाली चीजों को खाने से परहेज करते हुए हल्का सादा भोजन एवं हरी सब्जियाँ, मौसमी फल आदि प्रचुर मात्रा में लेने की आदत डालनी चाहिए।

* बिवाइयाँ (Chilblains) : पैरों में बिवाइयाँ उत्पन्न होने पर मोम, देशी घी, वैसलीन, नारियल तेल, कैलेण्डूला मलहम का प्रयोग करना चाहिए।

* दाद (Ring worm) : इसे ठीक करने के नाम पर कई दवायें बाजार में मिलती हैं, किन्तु दाद उनसे एक बार अच्छा होने के बाद बार-बार

चिकित्सक सल्फर बैन्जिल, बैजोएल आदि लोशन का प्रयोग कराते हैं। रोगी को हमेशा साफ-सुथरे कपड़े पहनने की आदत डालनी चाहिए तथा इन्हें दो या तीन दिन खौलते पानी में धोना चाहिए। नीम के पत्ते को पानी में उबालकर गुनगुना होने पर नहाना एवं नीम का तेल शरीर पर लगाना भी त्वचा रोगों में

उत्पन्न होता रहता है। लक्षणों के अनुसार होम्योपैथिक औषधि देने से दाद सदा के लिए ठीक हो जाता है।
* एकजीमा (Eczema): खुजली, जलन ओर दर्द के साथ त्वचा के ऊपर होने वाले छोटे-छोटे दानों को एकजीमा कहते हैं। यह शरीर में कहीं भी हो सकता है, खासकर सिर, कान, शरीर के जोड़, कान के पीछे वाले भाग इससे अधिक प्रभावित होते हैं। इनमें दानों से चिपचिपा पदार्थ निकलता है तथा दानों प्रायः खुस्क होते हैं।

* कुष्ठ (Leprosy): इस रोग में त्वचा पर सफेद या गुलाबी रंग के धब्बे आ जाते हैं, जिनमें धीरे-धीरे संवेदना शून्यता उत्पन्न हो जाती है और वह हिस्सा गलने लगता है।

* इस रोग का आधुनिक उपचार एम.

डी.टी. के नाम से सर्वविदित है।

* खासरा (Measles): यह संसर्गजन्य बीमारी है, प्रायः एक से पाँच वर्ष के बच्चों में अक्सर पायी जाती है।

* सोरायसिस (Psoriasis) : यह भी त्वचा रोग का ही एक प्रकार है, जिसमें लाल-भूरे चकते बनकर मछली की तरह कतले (Scales) बनते एवं निकलते रहते हैं। अक्सर जोड़ों, भुजाओं, हाथ-पैरों एवं पूरे शरीर में इसका प्रकोप होता है। कई बार अत्यधिक खुजली के साथ रक्त भी निकल आता है। वैसे तो इस

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

रोग का अबतक ठीक-ठीक इलाज सम्भव नहीं हो पाया है, परन्तु होम्योपैथिक औषधियों के नियमानुसार सेवन से काफी हद तक इसे कम किया जा सकता है। अतः उपरोक्त चर्म रोगों में होम्योपैथी चिकित्सा के प्रभाव प्रमाणित हैं। साथ ही होम्योपैथी चिकित्सा सर्जरी के विकल्प के रूप में भी काम करती है। कभी-कभी त्वचा में अनेकों कठोर एवं नुकीले सिरों वाले फूल गोभी के समान मुँह लिए हुए छोटे-छोटे उभार निकल आते हैं, जिनको मस्से (Warts) कहते हैं, ये अक्सर हाथों, पैरों, होठों चेहरे, मस्तक आदि स्थानों पर पैदा होते हैं तथा सौन्दर्य को भी प्रभावित करते हैं, अक्सर इनसे परेशान होकर लोग सर्जरी कराना चाहते हैं और सर्जरी भी कामयाब नहीं हो पाती है। सर्जरी कराने के बाद ये और अधिक भयंकर तथा नया रूप लेकर पुनः उत्पन्न हो जाते हैं। चोट लगने या पूर्व में किये गये सर्जरी के निशानों पर ये कई बार ट्यूमर सदृश उभार बनकर आ जाते हैं, जो कैलॉइड्स (Keloids) कहलाते हैं।

रोगियों में ये भयंकर कष्ट उत्पन्न करते हैं तथा रोगी में परेशान होकर अवसाद के कारण आत्महत्या की प्रवृत्ति भी देखी जाती है। होम्योपैथी द्वारा इन सभी रोगों का इलाज पूर्णरूप से सम्भव है।

होम्योपैथी का सिद्धांत-: 'इलाज बीमारीकानहींबीमारका' स भी

बीमारियों का मूल कारण जीवनीय शक्ति (Vital force) का असन्तुलन माना जाता है। हम सभी जानते हैं, कि जीवनीय शक्ति का सन्तुलन शरीर को स्वस्थ रखने में मददगार होता है, फलस्वरूप शरीर में सभी संवेदनाओं का आदान-प्रदान ठीक प्रकार से होता है। किसी भी कारण से यदि हमारी संवेदनाओं के आदान-प्रदान की प्रक्रिया गड़बड़ा जाये, तभी हम बीमार पड़ते हैं। इसी संवेदना के आदान-प्रदान की क्रिया की गड़बड़ी (Interruption in line of communication) को 'आघात' (Shock) कहते हैं! यह किसी निकटतम सम्बन्धी की मृत्यु होने से, अचानक ठंड लगने से, सड़क पर ब्रेक फेल हो जाने से, चोट लग जाने आदि अकस्मात् आयी परिस्थितिजन्य कारणों से उत्पन्न होता है। अतः 'आघात' को सभी बीमारियों का मूल कारण माना गया है। जब (Vital force) जीवनीय शक्ति का सन्तुलन बना रहता है तब शरीर बीमारियों से मुक्त होता है।

अब सवाल यह उठता है, कि दिन प्रतिदिन की साधारण बीमारियों में होम्योपैथी चिकित्सा ही क्यों ली जाय? उत्तर है-: हम जानते हैं, कि मूल दवाएं (Crude drugs) हमारी रोग प्रतिरोधक शक्ति (Natural body defence) को कम करती हैं तथा बीमारी को किसी और रूप में बढ़ावा देती है।

अब प्रश्न उठता है औषधियाँ क्यों

दी जायें?—: औषधि का असली कार्य जीवनीय शक्ति को सन्तुलित करना होता है, जिसके फलस्वरूप शरीर में संवेदनाओं का आदान-प्रदान सुचारू रूप से होता है। अतः हम यह कह सकते हैं, कि रोगी को जीवनीय शक्ति ही स्वस्थ रखती है, जिसका सन्तुलित रहना अतिआवश्यक है। मृत ऊतकों (Dead tissues) जैसे-: गैंग्रीन (Gangrene) आदि में जीवनीय शक्ति नष्ट हो जाती है तथा आधुनिक दवाओं का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है, फिर भी होम्योपैथिक औषधियों की सहायता से जीवनीय शक्ति सन्तुलित होकर ऐसे निष्क्रिय ऊतकों (Dead tissues) को बाहर निकाल फेंकती हैं, अतः औषधि का कार्य जीवनीय शक्ति को सन्तुलित कर शरीर को स्वस्थ करने में मदद करना है।

रोग को दबाएँ नहीं-: रोग को ऐसे ही समझें जैसे घर-आंगन में गंदा कूड़ा इकट्ठा हो गया है, अतः अतिरिक्त कूड़े को बाहर फेंकना ही उचित होता है। ढकने या दबाने से तो वह कूड़ा सड़ता ही रहेगा और अधिक हानिकारक बन जायेगा। रोग भी एक कूड़े के सदृश होते हैं, जो विष जैसे विजातीय द्रव्य उत्पन्न करते हैं। विषरूपी विजातीय द्रव्य को शरीर से बाहर निकालना ही उपयुक्त है, उसे दबाकर शरीर में रखना एक भयंकर भूल ही मानी जायेगी।

मियाज्म (Miasm) -: रोग का इलाज



प्राकृतिक सिद्धांतों के अनुरूप नहीं किया गया या किसी भी चिकित्सा पद्धति से उसे केवल दबा (शमन कर) दिया गया, तब यही रोग आगे चलकर अगली पीढ़ी में और अधिक उग्र रूप धारण कर लेता है। ऐसे रोगों को हम जीर्णरोग (Chronic disease) कहते हैं। जीर्णरोग मियाज्मस (Miasms) के कारण ही उत्पन्न होते हैं। आइये, अब आपको मियाज्म की थोड़ी जानकारी दी जाय:- प्राकृतिक रूप से बीमारियाँ तीन प्रकार के मियाज्म के कारण उत्पन्न होती हैं, जिन्हें होम्योपैथी में सोरा (Psora), सिफिलिस (Syphilis) एवं साइकोसिस (Sycosis) के नाम से जाना जाता है। सोरा (Psora) मन में आयी अहितकारी ताकतों के कारण हर तरह की मानसिक उत्कट इच्छा (Mental itch) के फलस्वरूप विकृति के रूप में उत्पन्न होता है, इसे सोरिक (Psoric) भी कहा जाता है। साइकोसिस भी सोरा के हमले

के बाद ही उत्पन्न होता है और स्पर्श से फैलता है, लैंगिक कुकृत्यों के कारण मानसिक रूप से बुद्धि का हास होता है, व्यक्ति में हर वस्तु के पाने व भोगने की लालसा बढ़ती जाती है।

सोरा के हमले के बाद आयी अतिरिक्त सूक्ष्मग्राहिता (Oversensitivity) के बाद स्पर्श से सिफिलिस (Syphilis) फैलता है। सहवास आदि के बाद मानसिक रूप से व्यक्ति विध्वंसक हो जाता है और इच्छा शक्ति का हास होता है।

होम्योपैथी एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें बीमारी का इलाज उन दवाओं द्वारा किया जाता है, जिनका परीक्षण पूर्ण स्वस्थ मनुष्यों पर किया जा चुका है। अतः यह चिकित्सा पद्धति निरापद एवं अकाट्य है। होम्योपैथी का मूल सिद्धान्त प्रकृति के मूल सिद्धान्तों पर आधारित है। लेटिन भाषा में इस सिद्धान्त को 'सिमिलिया सिमिलिवस क्यूरेन्ट्यूर' (similia similibus curantur) के नाम से जाना जाता है अर्थात् 'समःसमशमयति' लोकोक्ति में 'जहर ही जहर की दवा है' द्वारा इसे समझा जा सकता है। आयुर्वेद अनुसार 'बिषस्यविषमौषधम्' का सिद्धान्त जिसे बोलचाल की भाषा में लोहा ही लोहे को काटता है या गर्मी, गर्मी से ही दूर होती है के रूप में समझा जा सकता है। होम्योपैथी के सिद्धान्त के अनुसार

किसी औषधि के लेने से जो लक्षण उत्पन्न होते हैं, रोग में भी अगर वही लक्षण पाये जायें तो वही औषधि उन लक्षणों को समाप्त कर शरीर को स्वस्थ कर देगी। उदाहरण के तौर पर जब कोई स्वस्थ व्यक्ति भाँग खा लेता है, तो उसे भ्रम उत्पन्न हो जाता है, एक मिनट एक घंटे के बराबर लगने लगता है, पास की चीजें मीलों दूर नजर आती हैं, हँसना शुरू करे तो हँसता ही रहता है, बोलना शुरू करे तो बोलता ही रहता है, कामोत्तेजना उत्पन्न हो जाती है। होम्योपैथी के सिद्धान्त के अनुसार अगर किसी रोग में (चाहे वह सुजाक हो या अन्य कोई रोग हो) यदि ऐसे लक्षण मिलते हों तो भाँग से बनी होम्योपैथिक औषधि 'कैनेविस इण्डिका' इन लक्षणों को समाप्त कर देगी, इसी प्रकार होम्योपैथी में लक्षणों के आधार पर अन्य रोगों का भी इलाज किया जाता है। रोग किसी भी नाम से सामने आये, चिकित्सा, औषधि के प्रभाव को स्वस्थ मनुष्यों पर परीक्षण द्वारा जानकर ही की जाती है। उपरोक्त जानकारियों के पश्चात ही औषधियों से उचित होम्योपैथिक उपचार किया जा सकता है। इसी तरह 'थूजा' (Thuja) नामक पौधे से बनने वाली औषधि मस्सों के लिए चमत्कारिक रूप से काम करती है। 'थूजाऑक्सीडेन्टेलिस' नामक पौधे की पत्तियों पर गोल-गोल फूल गोभी के सदृश छोटे-छोटे मस्से दिखाई देते हैं। अतः इसी तरह के

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

मस्से त्वचा में होने पर इसका मूल अर्क (Mother tincture-Q) प्रयोग कराने पर लाभ मिलता है।

इससे सम्बन्धित एक रोगी का विवरण निम्नवत प्रस्तुत किया जा रहा है:-

रोगी का नाम: धनी राम (परिवर्तित नाम) आयु: 50 वर्ष, निवासी: नेपाल, रोग का लक्षण: ऊपरी होंठ के मध्य भाग में एक वर्षों पुराना मस्सा था। रोगी ने इसकी सर्जरी करायी, सर्जरी कराने के कुछ दिनों बाद यह और भयंकर रूप लेकर उभर कर तीन मुँह लेकर काफी बड़ा हो गया तथा पूरे नाक के आस-पास फैल गया। रोगी को साँस लेने में भी परेशानी होने लगी। सर्जरी के बाद यह 'कैलाँडस' के रूप में उभर कर आ गया और इसमें तीन नुकीले मुँह सींग (Horns) जैसे दिख रहे थे। मरीज को अत्यधिक परेशानी एवं दर्द का सामना करना पड़ रहा था। रोगी बदसूरती के कारण जीने की आशा छोड़ चुका था तथा आत्महत्या की प्रवृत्ति भी उत्पन्न हो रही थी। रोगी को होम्योपैथिक औषधि 'ऑरम मेट (Auram met 200) की 2 से 3 खुराक दी गयी। 'कैलाँडस' के ऊपरी हिस्से लाल हो गये थे, हल्की सी खुजली भी हो रही थी तथा पसीने की बदबू को कम करने के लिए औषधि 'एसिडफ्लोर -200' सुबह-शाम दिया गया। 'कैलाँडस' में दर्द के साथ रोगी को दुर्गन्धयुक्त मूत्र भी आ रहा था, अतः औषधि 'एसिडनाइट्रिक 1m' 15-15 दिन में



एक बार दिया गया साथ में 'थूजा जेल' (Thuja-gel) एवं 'कैलेंडूला' (Calendula-gel) एक दिन छोड़कर बाह्य प्रयोग हेतु और औषधि 'Calendula Q' -दस बूँद एक चौथाई गिलास पानी में मिलाकर दिन में तीन बार दिया गया। उपरोक्त होम्योपैथिक औषधियों को सामान्यतया लक्षणों के आधार पर चयनित किया गया। जिन औषधियों से मरीज के लक्षण मिलते जुलते थे, उन्ही औषधियों को उपचार हेतु दिया गया। अतः इन औषधियों से उपचार करने के 8-10 दिनों बाद ही रोगी में चमत्कारिक रूप से लाभ मिला। रोगी की पैथोलॉजीकल एवं बायोप्सी जाँचों के परिणाम सामान्य थे। यह रोगी मरीज एक महीने बाद फिर

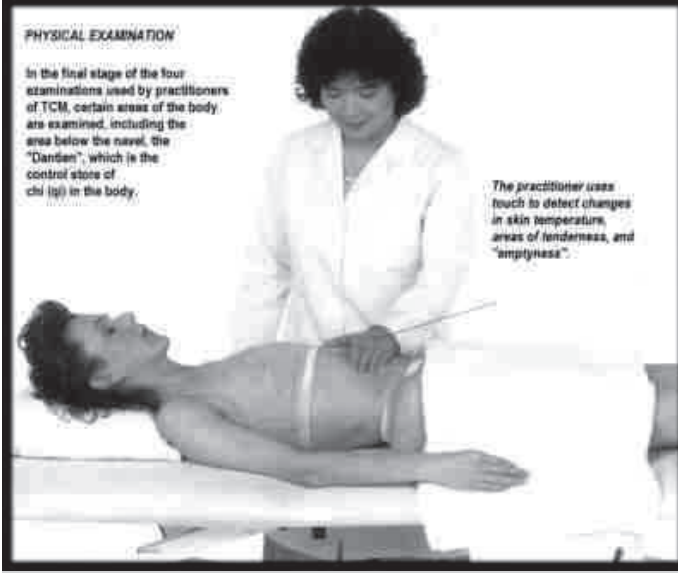
आया फिर से 'केस-हिस्ट्री' लेने पर पता चला कि रोगी शीतल प्रकृति का था, अतः औषधि 'साइलीसिया -200' सप्ताह में एक बार और साथ में 'कॉस्टीकम' (Causticum) को पूर्ववत ही दिया गया। बायोकेमिक औषधि 'कैल्केरियाफ्लोरिका' 12X, 4 गोली दिन में तीन बार गुनगुने पानी के साथ भी दिया गया। मरीज 40-45 दिनों के बाद अब लगभग पूर्णतया ठीक हो चुका था।

इसी प्रकार चर्म रोगों जैसे: ल्यूकोडर्मा, एवं विटीलिगो आदि रोगों का भी होम्योपैथी में सफल इलाज उपलब्ध है।



* डॉ.बी.पी.अरोरा
होम्योपैथिक चिकित्सक
बालाजी पॉलीक्लीनिक (के.एम.ओ.यू.)
बस स्टेशन, पिथौरागढ़ (उत्तराखण्ड)





नाभि-परीक्षण से रोग का उपचार

नाभि-स्पंदन से रोग की पहचान एवं उपचार करना एक प्राकृतिक चिकित्सा विधा है। यह उपचार विधि आसान एवं प्राकृतिक है, इसके परिणाम सकारात्मक पाये गये हैं। विभिन्न रोगों के उपचार में ग्राम्यवासी आज भी बिना किसी दवा के नाभि-स्पंदन की मदद से स्वउपचार कर लेते हैं। वर्तमान में इसके प्रचार-प्रसार की आवश्यकता है। लोगों में इस प्राकृतिक चिकित्सा विधा से लाभ उठाने की

प्रवृत्ति देखी जा रही है। इस लेख के द्वारा नाभि-परीक्षण से सम्बंधित उपचार के कुछ आसान तरीकों का वर्णन किया जा रहा है। जिससे चिकित्सक एवं जनसामान्य केवल थोड़े से अभ्यास के बाद लाभ उठा सकते हैं।

नाभि के स्पंदन के यथास्थान से हट जाने से विभिन्न प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। कुछ विद्वानों के अभिमत अनुसार नाभि-स्पंदन के अपने मूल स्थान से हट जाने से उदरगत रोग उत्पन्न होते हैं। नाभि-स्पंदन हमारे दिल की धड़कन, हृदय स्पंदन एवं हाथ में पाई जाने वाली नाड़ी-स्पंदन से समानता रखता है। नाभि-स्पंदन एवं उसके लय में अन्तर आने से केवल उदररोग ही नहीं, बल्कि मानसिक तनाव, सौन्दर्य से सम्बन्धित समस्याएँ एवं अन्य प्रकार की विकृतियाँ भी देखी जाती हैं। तात्पर्य यह है, कि नाभि-स्पंदन एवं उसके लय में अन्तर आ जाने से कई प्रकार के जटिल रोग शरीर में उत्पन्न हो जाते हैं, जिनका निदान दवाओं से कठिन होता है। चूँकि

औषधि प्रयोग से रोग तो दब जाता है, परन्तु मौका मिलते ही निश्चित अन्तराल पश्चात पुनः प्रकट हो जाता है तथा रोगी दवायें खाते-खाते परेशान हो जाता है। चिकित्सा विज्ञान में एक कहावत सर्वविदित है, कि 'दवा जहर भी है, एवं जहर दवा भी' है। जहर की अल्प मात्रा दवा का काम करती है, परन्तु इसकी अधिक मात्रा में या नियमित सेवन जहर का भी काम करता है। नाभि का स्पंदन यदि ठीक मध्य में हो तो मनुष्य को स्वस्थ एवं दीर्घ आरोग्य प्राप्त होता है। उम्र बढ़ने या कई अन्य कारणों से नाभि-स्पंदन अपनी जगह से हट जाता है, इस दशा में सर्वप्रथम कुछ मानसिक लक्षण जैसे: तनाव, याददाश्त कम होना, हकलाना, या किसी भी कार्य में मन न लगना,

चेहरे पर तनाव का भाव, चेहरे की सुन्दरता में अकारण कमी, साँवलापन, बालों का झड़ना, आत्महत्या की प्रवृत्ति देखी जाती है। ऐसे लक्षण जब पूरी तरह से बढ़ जाते हैं, तब धीरे-धीरे ये शरीर में रोग के रूप में दृष्टिगोचर होते हैं जैसे: उदर से सम्बन्धित रोग, हृदय रोग, गुर्दे से सम्बन्धित रोग।

नाभि-परीक्षण विधि: नाभि-परीक्षण करते समय खाली पेट होने से स्पंदन गति एवं उसकी लय स्पष्ट समझ में आती है। रोगी को सीधा लिटाकर, साँस धीरे-धीरे नाभि से कई बार खींचने को कहा जाता है, ऐसा कम से कम दस बार किया जाना आवश्यक है, इसके बाद उसे साँस को रोकने को कहें, अपने दाहिने हाथ की तीन अंगुलियों में मध्यमा

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

अंगुली को ठीक नाभि पर रखें, शेष दो अंगुली तर्जनी एवं अनामिका को नाभि के बाहर सीधी रेखा में समान्तर रखें, अब आप धीरे-धीरे अन्दर को अंगुलियाँ घुमाते रहें एवं ऐसा अनुभव करें जैसे आपको नाभि का स्पंदन महसूस हो रहा हो। प्रथम स्तर का दबाव ऊपर होना चाहिए, यदि प्रथम स्तर के दबाव पर स्पंदन न मिले तो दबाव को और बढ़ा देना चाहिये, यह दबाव मध्यम स्तर का दबाव कहलाता है। यदि इस मध्यम स्तर के दबाव से भी स्पंदन न मिले तो पूरे जोर का दबाव दिया जाना चाहिये, इसे अन्तिम स्तर का दबाव कहते हैं। यदि रोगी ने साँस रोक रखी है, तो इस स्तर पर नाभि-स्पंदन स्पष्ट समझ में आ जाता है। समान्तर परीक्षण में नाभि पर मध्यमा अंगुली एवं शेष दो अंगुलियाँ नाभि के बाहर सीधे समान्तर होती हैं। दूसरे परीक्षण में मध्यमा अंगुली को नाभि पर रखते हैं एवं दोनों अंगुलियों को उपर नीचे वर्टीकल पोजिशन में रखते हैं, इससे होनेवाले स्पंदन का पता चल जाता है। इस परीक्षण को अन्य प्रकार से भी किया जा सकता है जो निम्न है:-

आप अपनी मध्यमा अंगुली को नाभि के अन्दर डाल दें एवं दोनों अंगुलियों को बाहर की तरफ रख परीक्षण करें, इसके बाद उसी क्रम में घड़ी के कांटे की दिशा में बाहर की अंगुलियों को घुमाते हुये परीक्षण

करते जायें, जिस स्थान से परीक्षण प्रारम्भ किया गया था, अब उसी स्थान पर आ कर रूक जाना चाहिये। इस प्रकार के परीक्षण में स्पंदन नाभि के उपर या नीचे या फिर नाभि के चारों ओर कहीं भी मिल सकता है, कभी-कभी इससे कम दूरी या केवल नाभि-वृत के अन्दर ही नाभि-स्पंदन खिसका हुआ मिलता है। इस स्थिति में परीक्षण करना कठिन हो जाता है। चूँकि नाभि के बाहर के स्पंदन को तो आसानी से अनुमानित किया जा सकता है, परन्तु नाभि के वृत के अन्दर के संकीर्ण व सूक्ष्म परीक्षण में काफी कठिनाईयाँ उत्पन्न होती हैं। सामान्यतया जब रोग पुराना हो जाता है, तब ऐसी स्थिति बनती है। अतः नाभि-स्पंदन का बड़ी ही सार्वधानीपूर्वक परीक्षित किया जाना चाहिये, इसमें जल्दीबाजी करना कतई उचित नहीं है। सूक्ष्म नाभि-स्पंदन खिसकने को नाभिवृत-स्पंदन कहा जाता है। यह प्रायः जीर्ण रोगों में दिखायी देता है, ऐसी स्थिति में कुछ चिकित्सक नाभि-कपिंग यंत्र से उपचार करने की सलाह देते हैं। सामान्य नाभि-स्पंदन, नाभि-कपिंग से ठीक हो सकता है, परन्तु सूक्ष्म नाभि-स्पंदन की दशा में नाभि-कपिंग से लाभ होने की संभावना कम ही होती है। ऐसी स्थिति में ऐसे कपिंग यंत्रों का प्रयोग किया जाता है, जिसके कप का व्यास कम से कम हो, जैसे: नाभि की साईज का, जिसे

नाभि के अन्दर डालकर कपिंग किया जा सके, बारीक नाभि के खिसकने पर कपिंग सेट का प्रयोग करना चाहिए। नाभि के खिसक जाने पर सर्वप्रथम परीक्षण कर खिसकने की स्थिति मालूम करते हैं, इसके बाद कपिंग सेट जिसमें छः या बारह कप के सेट होते हैं, इसमें कप छोटी साईज से लेकर बड़ी साईज तक के होते हैं। सबसे छोटे कप के मुँह (जिसका व्यास लगभग एक सेन्टी मीटर हो) का प्रयोग पंचरिंग पाईल्स पर एवं नाभि के खिसक जाने पर किया जाता है। नाभि के खिसकने पर नाभि साईज के कप का प्रयोग किया जाता है। नाभि के परीक्षण के पश्चात कपिंग से पहले नाभि पर अलसी का तेल भर दें एवं चारों ओर अलसी का तेल लगा दें, तदोपरान्त एक सबसे चौड़े मुँह के कप (जिसका व्यास 6 से.मी. हो) को नाभि के उपर रखें एवं उसकी हवा निकाल दें, ऐसा करने से माँसपेशियाँ कप के उपर खिंच जाती हैं, इसे थोड़ी देर तक लगाकर छोटे मुँह के कप (जिसका व्यास करीब 4 से.मी. हो) को नाभि के ठीक बीचों-बीच रखकर उसकी हवा को निकाल दें, एवं इस कप को थोड़ी देर (करीब 4-5 मिनट) तक लगा कर छोड़ दें, फिर इसे भी निकाल दें एवं उतने स्थान पर जहाँ तक कप के निशान बने हों वहाँ अच्छी तरह अपनी अंगुलियों को

रखें एवं नाभि की तरफ दबाते हुए मालिश करें एवं नाभि पर ही अंगुलियों को लाकर छोड़ते जायें। इसके बाद क्रमशः कम व्यास (जिसका व्यास-2 से.मी. हो) के कप का प्रयोग करें, इसे भी उसी प्रकार से नाभि के बीचों-बीच लगा कर कपिंग कर मालिश करें, इसके बाद नाभि के आकार का

अर्थात् कप का व्यास इतना हो जिससे नाभि की दीवार ढक जाये, इसे ठीक नाभि के उपर रखें, फिर उसकी हवा निकाल दें एवं उपर बताये गये अनुसार कपिंग करें, थोड़ी देर के बाद इसे भी निकाल दें एवं अन्त में सबसे छोटे व्यास के कप का प्रयोग करें, इस कप का व्यास नाभि की गहराई के अन्दर समाने वाला होना चाहिए, अतः

कभी-कभी 1 से.मी. से भी छोटे व्यास के कप का प्रयोग करना पड़ता है। नाभि के बारीक खिसकने की स्थिति में उसे ठीक बीचों-बीच ले आने पर विभिन्न बीमारियों में लाभ देखा गया है। इसे सबसे छोटे मुँह के व्यास के कप को नाभि के अन्दर डाल दें, जब वह पूरी तरह से अन्दर चली जाये, तब कप की हवा को निकालें, हवा उतनी ही निकालें जिससे रोगी को किसी प्रकार का कष्ट न हो, इसे थोड़ी

देर तक लगा कर छोड़ दें, लगभग 2-3 मिनट के बाद इसकी हवा को निकाल कर इसे बाहर निकाल लें। रोगी को लगभग पन्द्रह मिनट तक सीधी स्थिति में, दस मिनट तक पैरों को उपर सिकोड़ कर, फिर 10 मिनट एक तरफ करवट लेकर, 10 मिनट दूसरी तरफ करवट लेकर



लेते रहने दें। फिर उस पालथी मार कर बिठा दें तथा साँस को नाभि से धीरे-धीरे खींचने का निर्देश दें, साँस को पहले धीरे-धीरे नाभि से खींचने के बाद तेजी से साँस को अधिक से अधिक अन्दर लें, ऐसा करने से नाभि दुबारा नहीं खिसकती। रोगी थोड़े दिनों भारी सामान न उठाये, वाहन न चलाये और सीढ़ियों पर भी ज्यादा तेज नहीं चले। नाभि के यथास्थान पर आते ही आश्चर्यजनक लाभ दिखाई

पड़ता है। यह विधा अनेक प्रकार के सौन्दर्य से सम्बन्धित समस्याओं जैसे: कील-मुहाँसे, त्वचा पर दाग, धब्बे, त्वचा का कालापन, त्वचा का सफेद होना आदि की चिकित्सा में भी फायदेमन्द होती है। एक निश्चित उम्र के बाद भी शारीरिक अंगों का या शरीर के अवरूद्ध विकास को ठीक करने में भी

इसकी महति भूमिका देखी गई है। अत्यंत दुर्बलता में भी नाभि के अपने स्थान पर आते ही, दुर्बलता ठीक हो जाती है। चर्मवृद्धि, बाँझपन, अजीर्ण, पेट से सम्बन्धित बीमारियाँ, मानसिक रोग जैसे: हिस्टीरिया, मिर्गी, तनाव आदि में भी इस विधा से अत्यंत लाभ

मिलता है। कपिंग से विभिन्न रोगों की सफलतापूर्वक चिकित्सा की जा सकती है। कपिंग एक प्राकृतिक उपचार की वैज्ञानिक विधि है एवं इससे किसी प्रकार की हानि या 'साईड-इफेक्ट' नहीं होता है, कपिंग के बाद व्यक्ति स्वयं को तरोताजा एवं स्फूर्तियुक्त महसूस करता है।

साभार

* डॉ.के.बी.सिंह

जन जागरण केन्द्र

जैन मन्दिर के सामने

गोपालगंज सागर (म.प्र.)

परिवार नियोजन हेतु आयुर्वेदिक उपाय



जनसंख्या वृद्धि वर्तमान में भारतवर्ष की एक विकराल समस्या के रूप में सामने उपस्थित है। बढ़ती जनसंख्या, घटते उत्पादन एवं उपभोग सामग्रीयों की बढ़ती मांग एवं घटती आपूर्ति ने विकास की गति में रोक लगा दी है। आधुनिक विज्ञान ने परिवार नियोजन के विभिन्न साधनों को हमारे समक्ष प्रस्तुत किया है, जिससे इस समस्या का काफी हद तक निदान हो पाया है। आयुर्वेद संहिता ग्रन्थों में 'संतति-नियोजन' हेतु जितना वर्णन है, 'संतति-निरोध' हेतु उतना वर्णन नहीं है। प्राचीन काल

में 'संतति-निरोध' की आवश्यकता ही नहीं थी, क्योंकि आयुर्वेद में वर्णित 'सद्वृत' के नियमों का पालन किया जाता था। आयुष दर्पण के अक्टूबर-दिसम्बर 2011 अंक में प्रकाशित 'आयुर्वेद एवं संतति-नियोजन' शीर्षक लेख में इन तथ्यों पर प्रकाश डाला गया था। आयुर्वेदिक ग्रंथों (योगरत्नाकर एवं भैषज्यरत्नावली) में कुछ ऐसी ही औषधियों एवं नुस्खों का वर्णन है, जिनसे 'संतति-निरोध' किया जा सकता है। आवश्यकता इस बात की है, कि इनपर विस्तृत शोध किया जाय!

1. बाह्य प्रयोगगार्थ औषधियाँ (External or local contraceptives):-

- * स्फटिका और स्टार्च को सममात्रा में लेकर, उसमें 40 गुना ग्लिसरीन मिलाते हुए जैली जैसा बनाकर उसे योनि में धारण करना चाहिए, इससे संतति-निरोध होना उद्भूत है।
- * पान के पत्तों के स्वरस और मधु को योनि में प्रयोग करने से भी गर्भधारण नहीं होता है।
- * कुनैन चूर्ण को योनि में मैथुन से दो तीन मिनट पूर्व छिड़क लेने से भी गर्भधारण नहीं होता है, इसे चिकित्सक की सलाह से ही प्रयोग करना चाहिए।
- * जैतून तैल, सर्षप तैल, तिल तैल, कपास तैल एवं निम्ब तैल का योनि में पिचुधारण करने से भी गर्भनिरोध होता है।
- * सैन्धव खण्ड को तैल में भिगोकर योनि में रखने के बाद मैथुन करने से भी गर्भधारण नहीं होता है, ऐसा उद्भूत है।
- * कृष्णचतुर्दशी को धतूरे की मूल को उखाड़कर कमर में धारण कर पति के साथ मैथुन करने से कभी भी गर्भधारण नहीं होता है, ऐसा उद्भूत है।
- * धतूर मूल चूर्ण को योनि में मैथुन से पूर्व धारण करने से गर्भ स्थिर नहीं रहता है, ऐसा उद्भूत है।
- * पलाश बीज के सूक्ष्म चूर्ण को मधु एवं घृत के साथ मिलाकर ऋतुकाल में योनि में लेप करने से भी गर्भधारण नहीं होता है, ऐसा उद्भूत है।

2. आन्तरिक प्रयोगगार्थ औषधियाँ (Internal or oral contraceptives):-

- * पीपर, वायविडंग और आग पर फुलाया हुआ सुहागा इन सभी के चूर्ण समभाग लेकर गोदुग्ध के साथ पीने से गर्भ नहीं ठहरता है। यह योग आर्तवकाल के बाद अर्थात् ऋतुकाल में लेना चाहिए, ऐसा उद्भूत है।
- * विडंगसत्व का प्रयोग भी 'संततिनिरोधक' माना गया है।
- * जपा के पुष्प को काँजी में पीसकर ऋतुकाल में सेवन करने से 'संतति-निरोध' होना उद्भूत है।
- * ऋतुकाल में 44 ग्राम पुराने गुड़ का सेवन करने से भी गर्भस्थिति नहीं होना उद्भूत है।
- * ऋतुकाल में पाठा के पत्तों को जल के साथ पीस कर लेना उत्तम गर्भरोधक माना गया है।
- * जयन्ती के पत्रों को काँजी में पीसकर तत्पश्चात् ऋतुकाल में पुराने गुड़ के साथ तीन दिन तक सेवन कराना 'संतति-निरोधक' माना गया है।
- * कम्पिल्लक के भी गर्भरोधक प्रभाव उद्भूत हैं।
- * गुंजा के बीजों को काँजी या गोदुग्ध में एक प्रहर तक स्वेदन कर शोधन के पश्चात् एक सप्ताह तक प्रतिदिन दो बार

ऋतुकाल में सेवन कराना 'संतति-निरोधक' माना गया है।

- * कण्टकीकरंज के बीजों को भी उत्तम गर्भरोधक माना गया है।
 - * पान के मूल को काली मिर्च के साथ सेवन कराने से 'संतति-निरोधक' प्रभाव पाये गये हैं। उड़ीसा में 'संतति-निरोध' हेतु यह योग प्रचलित है।
 - * लाल चित्रक की जड़-10 ग्राम, काली मरिच-2 ग्राम, फूला सुहागा-10 ग्राम, हल्दी-2 ग्राम, वायविडंग-10 ग्राम, छोटी पीपर-10 ग्राम इन सभी का चूर्ण बनाकर एक साथ मिलाकर स्त्री के रजःस्वला होने के दिन से 1-2 ग्राम की मात्रा में 8 दिनों तक प्रातःसायं जल के साथ सेवन कराना 'संतति-निरोधक' माना गया है, यदि इसी योग को लगातार 6 माह तक सेवन कराया जाय तो स्त्री में बन्ध्यत्व उत्पन्न हो सकता है, ऐसा उद्धृत है।
 - * पलाश बीज की अन्तर्धूम भस्म-15 ग्राम, कच्चा सुहागा-6 ग्राम, पीपर-3 ग्राम, हींग-1.5 ग्राम इन सभी को मिलाकर जल के साथ घोलकर मटर के बराबर गोली बना लेनी चाहिए। मासिकस्राव के उपरान्त 2-2 गोली सुबह-शाम सात दिनों तक प्रयोग कराने से 'संतति-निरोधक' प्रभाव मिलता है। इस योग का निरन्तर सात मासिक चक्रों तक प्रयोग करने से स्थायी बन्ध्यत्व की स्थिति उत्पन्न हो सकती है।
 - * 50 मि.ग्रा. श्वेतांजन को 250 मि.ली. भेड़ के दूध में खूब घोंटकर टिकिया बनाकर सम्पुट में बन्द कर तीन पुट देकर भस्म बना ली जाती है, उपरोक्त भस्म को 125 मिलीग्राम की मात्रा में ऋतुस्नाता स्त्री को दूध के साथ सेवन कराने से जितने मास तक गर्भनिरोध इच्छित हो उतने मास तक इसका प्रयोग कराना निर्देशित है।
 - * वराटिका भस्म या प्रवाल भस्म को सममात्रा शर्करा मिलाकर सेवन करने से भी गर्भनिरोध होना उद्धृत है।
 - * फिटकरी चूर्ण-2 माशा, पुराना गुड़ 1-2 तोला, इन्हें एकसाथ मिलाकर सेवन करने से भी गर्भनिरोध होना उद्धृत है। अतःऋतुकाल में 'संतति-निरोध' चाहने वाली स्त्री को इसका सेवन करना चाहिए।
 - * पुदीने का चूर्ण तुलसी पत्र क्वाथ के साथ पिलाने से भी गर्भनिरोध पाया जाना उद्धृत है।
 - * हस्तिशकृत रस डेढ़ तोला प्रतिदिन प्रातःकाल एक बार ऋतुस्नान के पश्चात् स्त्री को 3-5 दिन तक सेवन कराने से भी गर्भनिरोध पाया जाना उद्धृत है।
 - * तण्डुलीयक मूल को चावल के धोवन के साथ पीसकर रजःस्राव के अन्त में (ऋतुकाल में) तीन दिन तक स्त्री को पिलाने से स्त्री का बन्ध्या हो जाना उद्धृत है।
 - * रजःस्राव के बाद ऋतुकाल में चौथे दिन तालीस और गैरिक समभाग लेकर एक कर्ष की मात्रा में शीतल जल के साथ लेने से स्त्री का बन्ध्या हो जाना उद्धृत है।
 - * आँवला, अर्जुन की छाल तथा हरड़ इन सभी को जल में पीसकर पिलाने से रजोनाश होकर स्त्री बन्ध्यत्व को प्राप्त करती है, ऐसा उद्धृत है।
 - * लिसोड़े के पत्ते तथा तण्डुल को पानी के साथ पीस कर पीने से रजोनिवृत्ति होती है तथा स्त्री बन्ध्या हो जाती है।
 - * रसांजन (रसांत), हरीतकी, आमलकी इन सभी के चूर्णों को 1-2 माह तक जल के साथ सेवन करने से रजोनिवृत्ति हो जाना बताया गया है, अतः 'संतति-निरोध' चाहने वाली स्त्री को ऋतुकाल में इसका सेवन करना चाहिए।
 - * चित्रक की जड़ को चावल के तुष के क्वाथ के साथ रजःस्वला होने के बाद स्त्री को तीन दिन तक पिलाने से स्त्री बन्ध्या हो जाती है, ऐसा उद्धृत है।
 - * चन्दन, सरसों और शक्कर को समभाग लेकर चावल के धोवन के साथ पिलाने से स्त्री बन्ध्यत्व को प्राप्त होती है, ऐसा उद्धृत है।
 - * जायफल और तीन वर्ष पुराना गुड़ सममात्रा में मिलाकर पंद्रह दिनों तक पिलाने से स्त्री का आजीवन बन्ध्या हो जाना बताया गया है।
 - * ऋतुकाल के 16 दिनों में से प्रथम 6 दिनों में प्रतिदिन हल्दी की एक गांठ खाने से स्त्री का बन्ध्या हो जाना बताया गया है।
 - * आर्तवस्राव प्रारम्भ होने के बाद 7 दिनों तक प्रतिदिन 1 लौंग को तीन मासिक-धर्म तक सेवन करने से भी स्त्री का बन्ध्या हो जाना उद्धृत है।
 - * सम्भालु (निर्गुण्डी) के बीज को 4 मासे की मात्रा में जलानुपान से 2-3 माह तक सेवन कराने से स्त्री की सदैव के लिए गर्भधारण शक्ति समाप्त हो जाती है, ऐसा उद्धृत है।
- (उपरोक्त नुस्खों को योगरत्नाकर एवं भैषज्यरत्नावली ग्रंथ से संकलित किया गया है तथा इनमें प्रयुक्त द्रव्यों का परिचय चार्ट के माध्यम से आगे दर्शाया गया है।) ❀❀❀❀

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा

नाम	Botanical name	प्राणि स्थान	प्रयोज्य अंग	गुण	रस	विपाक	वीर्य
1.पान	<i>Piper betle</i>	उष्ण और आर्द्र परिवेश विशेषतः बिहार, बंगाल, उड़ीसा, दक्षिण भारत, श्रीलंका	मूल,पत्र	लघु,रुक्ष, तीक्ष्ण	कटु,तिक्त	कटु	उष्ण
2.सर्षप	<i>Brassica campestris</i>	बिहार, बंगाल, पंजाब, उत्तरप्रदेश	बीज, तैल	स्निग्ध (तैल)	कटु,तिक्त	कटु	उष्ण
3.तिल	<i>Sesamum indicum</i>	समस्त भारत	बीज, तैल	गुरु,स्निग्ध	मधुर,अनुरस- कषाय,तिक्त	मधुर	उष्ण
4.कार्पास	<i>Gossypium harbaceum</i>	समस्त भारत विशेषतः महाराष्ट्र गुजरात,म.प्र., पंजाब,पश्चिमी उ.प्र., आसाम,आन्ध्र,मैसूर मद्रास	बीज	स्निग्ध	मधुर	मधुर	किंचित् उष्ण
5.निम्ब	<i>Azadirachta indica</i>	भारत में सर्वत्र	बीज,पुष्प, पत्र त्वक,तैल	लघु	तिक्त,कषाय	कटु	शीत
6.पलाश	<i>Butea monosperma</i>	समस्त भारत	त्वक,पुष्प निर्यास,बीज	लघु, रुक्ष	कटु,तिक्त, कषाय	कटु	उष्ण
7.पौपल	<i>Piper longum</i>	भारत के उष्णप्रदेश बंगाल,बिहार,आसाम	फल	लघु, स्निग्ध, तीक्ष्ण	कटु	मधुर	अनुष्णशीत
8.बिडंग	<i>Embelia ribes</i>	भारत के पर्वतीय प्रदेशों में 5000 फीट की उंचाई पर पाये जाते हैं।	फल	लघु,तीक्ष्ण, रुक्ष	कटु,कषाय	कटु	उष्ण
9. जषा	<i>Hibiscus rosasinensis</i>	समस्त भारत,चीन का मूल निवासी है।	पुष्प	लघु,रुक्ष	कषाय,तिक्त	कटु	शीत
10.पाठा	<i>Cissampelos pareira</i>	समस्त भारत	मूल, धौमिक काण्ड	लघु,तीक्ष्ण	तिक्त	कटु	उष्ण
11.जवनी	<i>Sesbania sesban</i>	समस्त भारत में,विशेष रूप से दक्षिण भारत में पाये जाते हैं।	मूल,त्वक,पत्र	लघु,रुक्ष	कटु,तिक्त	कटु	उष्ण
12.कम्पिल्लक	<i>Mallotus phillippinensis</i>	समस्त भारत में, हिमालय के बाहरी भागों में पाँच हजार फीट की उंचाई तक	बीज मग्जा	लघु,रुक्ष,तीक्ष्ण	कटु	कटु	उष्ण
13.गुंजा	<i>Abrus preicatorius</i>	भारत वर्ष सर्वत्र 3500 फीट की उंचाई तक होती है।	बीज	लघु,रुक्ष, तीक्ष्ण	तिक्त,कषाय	कटु	उष्ण
14.कण्टकीकरंज	<i>Coesalpinia crista</i>	समस्त भारत में 2500 फीट की उंचाई तक विशेषतःसमुद्र के तटवर्ती क्षेत्रों में होती है।	बीज	लघु,रुक्ष	तिक्त, कषाय	कटु	उष्ण
15.रक्तचित्रक	<i>Plumbago indica</i>	खासिया पहाड़,मिक्किम,कूचबिहार में अधिक मिलता है।	मूलत्वक्	लघु,रुक्ष, तीक्ष्ण	कटु	कटु	उष्ण
16.कालीमरिच	<i>Piper nigrum</i>	उष्ण और आर्द्र देशों में खेती होती है। केरल,तमिलनाडु,कर्नाटक,कुछ आसाम के भाग में इसकी खेती होती है।	फल	लघु,तीक्ष्ण	कटु	कटु	उष्ण
17.हरिद्रा	<i>Curcuma longa</i>	समस्त भारत में विशेषतःबंगाल,मुम्बई तमिलनाडु में इसकी खेती होती है।	कन्द	रुक्ष,लघु	तिक्त,कटु	कटु	उष्ण
18.तालीश	<i>Abies webbiana</i>	यह मिक्किम,भूटान,पश्चिमी हिमालय में 7-12हजार फीट की उंचाई पर होती है।	पत्र	लघु,तीक्ष्ण	तिक्त,मधुर	कटु	उष्ण
19.आँबला	<i>Emblica officinalis</i>	भारत में सर्वत्र उपलब्ध,4500 फीट की उंचाई तक होता है।	फल	गुरु,रुक्ष शीत	पंचरस (लवण रहित)अम्ल प्रधान	मधुर	शीत
20.हरड़	<i>Terminalia chebula</i>	भारत में सर्वत्र विशेषतःनिचले हिमालय प्रदेश में रावी से पूर्व पश्चिम बंगाल और आसाम तक	फल	लघु,रुक्ष	पंचरस (लवण रहित),कषाय प्रधान	मधुर	उष्ण
21.अर्जुन	<i>Terminalia arjuna</i>	हिमालय की तराई,बंगाल,बिहार, मध्यप्रदेश में विशेषतः पाया जाता है।	त्वक्	लघु,रुक्ष	कषाय	कटु	शीत

गोदुग्धः पथ्य एवं ओजोवर्धक

भारतीय संस्कृति में गाय को माता का स्थान प्राप्त है। हिन्दू धर्म में ईश्वर आराधना में पंचामृत (गाय का दूध, घी, दही, शर्करा, शहद) का उपयोग होता है, इन्हीं कारणों से गौमाता को पवित्र माना गया है। गाय का दूध अमृततुल्य, मन को प्रसन्न रखने वाला, जीवनीय द्रव्यों में श्रेष्ठ होने से 'रसायन' भी कहा गया है। हम सभी भारतीय खुशकिस्मत हैं, कि हमें गौमाता की सेवा करने का अवसर मिल पा रहा है। महाराज दिलीप ने गौमाता की सेवा तन-मन से की थी तथा उन्हीं के आशीर्वाद से उन्हें पुत्ररत्न की प्राप्ति हुई और उनके वंश में मर्यादा पुरूषोत्तम श्री रामचंद्रजी का जन्म हुआ था। गाय का दूध स्निग्ध, मधुर, पिच्छिल गुणों से युक्त, अस्थिसंधानक और बलवर्धक होता है। आचार्य चरक के



अनुसार मधुर विपाक होने से गौदुग्ध वातपित्तशामक तथा जीर्णान्वर में लाभदायक है, शीतल होने के कारण यह 'अम्लपित्त' को भी शान्त करता है।

विभिन्न गुणों के कारण विबंध हर, रक्तवर्धक, गर्भपुष्टिकारक एवं गर्भिणी स्त्री के लिए अतिउत्तम औषधि है।

महर्षि चरक ने गोदुग्ध को 'ओजोवर्धक' भी कहा है, मधुरादि दस गुणों से युक्त गौदुग्ध गुणों की समानता

के कारण 'ओजोवृद्धि' भी करता है, साथ ही जीवनीय गुण द्रव्यों में श्रेष्ठ होने के कारण 'रसायन' भी कहा गया है। गोदुग्ध रस धातु को बढ़ाने वाला, बृंहणकर्म करनेवाला ओर शरीर को अधिक बल प्रदान करने वाला, मेधावध 'क', धारणाशक्ति बढ़ानेवाला, प्राण की रक्षा करनेवाला तथा अमृततुल्य माना गया है।

गाय का दूध कैसे ओजोवर्धक है?

गोदुग्ध स्निग्ध, मधुर, पिच्छिल, मृदु, शीत, मंद एवं प्रसन्न गुणयुक्त होता है। शरीर में 'ओजक्षय' के लक्षण जैसे:

रोगी का हमेशा भयभीत रहना, शरीर दुर्बल, मन चिंतित एवं इन्द्रियां व्यथित रहना, छाया विकृत हो जाना तथा शरीर का रूक्ष एवं श्याम वर्ण हो जाना आदि को दूर करने वाला है।

आचार्य चरक के अनुसार मानसिक दुःख 'ओजक्षय' का मुख्य कारण है। इसलिए मन को प्रसन्न रखना इसकी

मुख्य चिकित्सा है। 'ओजक्षय' की चिकित्सा निम्न प्रकार बतायी गई है- **जीवनीयौषधक्षीर रसाद्यास्तत्र भेषजम् (अष्टांग हृदय -11/49)**

गाय का दूध मधुर रसवाला होने से मन को प्रसन्न रखता है। ओज बढ़ाने वाले सभी गुण गौदुग्ध में उपस्थित होते हैं अतः ओज और गौदुग्ध के गुण समान हैं।

गोदुग्ध के आमयिक प्रयोग:-

देहपुष्टिकर: गाय के दूध में बादाम, अंजीर, पिस्ता, काजू आदि डाल कर पीने से देह की पुष्टि होती है।

वीर्यवृद्धि: गाय के दूध के साथ घी और शर्करा मिश्रित कर लेने से वीर्यवृद्धि होती है तथा श्रमहर, बल्य, बुद्धिवर्धक तथा कान्तिवर्धक प्रभाव मिलता है।

मूत्रकृच्छ: गाय के दूध के साथ गोक्षुर चूर्णको लेने से मूत्र

सम्बंधित समस्याओं में लाभ मिलता है। शोथ: जब सर्वांग शरीर में शोथ उत्पन्न होता है, तब आयुर्वेद चिकित्सक मात्र दुग्ध आहार लेने को निर्देशित करते हैं। जलोदर: जलोदर से पीड़ित रोगियों को भी सिर्फ दूध का सेवन ही कराया जाता है।

इसके अतिरिक्त अनेक प्रकार की व्याधियों में गाय का दूध लेने से अच्छा परिणाम मिलता है।

◆◆◆◆

पंचगव्यःस्वास्थ्य के लिए हितकारी



‘पंचगव्य’ में गाय के दूध, दही, घी, मूत्र एवं गोबर का समावेश होता है। वैदिक ग्रंथों में भी इसका सन्दर्भ मिलता है। आयुर्वेद ग्रंथों में विभिन्न रोगों की चिकित्सा में इसका उपयोग विस्तार से बतलाया गया है। वर्तमान समय में आधुनिक आरोग्यशास्त्र के अनुसंधान में ‘पंचगव्य’ की कार्मुकता सिद्ध होने से बहुजन में इस विषय के प्रति अभिरुचि बढ़ी है।

1. गाय का दूध:-आयुर्वेद अनुसार गाय का दूध मधुर, शीत, बल्य, पोषक, तथा वातपित्तशामक, जीर्णज्वर, भ्रम, मानस रोग, हृदय रोग, तृष्णा, अम्लपित्त आदि रोगों में उपयोगी माना गया है। गाय के दूध में शरीर के पोषण के लिए अमूल्य पदार्थों जैसे: प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स तथा फेट् निश्चित प्रमाण से युक्त पाया जाता है। दूध में ‘लेक्टाल्ब्युमीन’ नामक प्रोटीन मिलता है, जिससे आठ प्रकार के एमिनोएसिड प्राप्त होते हैं। इसके अतिरिक्त दुग्ध एक उत्तम प्रकार का ‘हेयर-कंडीशनर’ है। गाय के दूध में मिलने वाले मिनरल्स तथा विटामिन्स का प्रमाण प्रति 100 ग्राम निम्न है:-कैल्शियम 36.33 मिलीग्राम, फास्फोरस-11.85 मिलीग्राम, आयरन-111 मिलीग्राम, सल्फेट-16.52

मिलीग्राम, सोडियम-43.12 मिलीग्राम, पोटेशियम-131.98 मिलीग्राम, मैग्नीशियम-13.67 मिलीग्राम, कोपर-20 मिलीग्राम, जिंक - 124 मिलीग्राम, विटामिन-1560 आई.यू., थायमीन-0.42 मिलीग्राम, राईबोफ्लेविन-1.570 मिलीग्राम, निकोटीनिक एसिड-0.85

मिलीग्राम, विटामिन-बी-0.48 मिलीग्राम, बीटोनीन-35.0 मिलीग्राम, पेन्टोथेनिक एसिड-3.52 मिलीग्राम, फोलिक एसिड-2.30 मिलीग्राम, विटामिन-बी₁₂-5.60 मिलीग्राम, विटामिन-सी-36.00 मिलीग्राम पाया जाता है। गाय का दूध विशेष रूप से हृदय के लिए लाभदायक माना गया है। गाय के दूध में कैरोटीन (विटामिन-ए) नामक तत्व होता है, जिसे चक्षु के लिए परम हितकारी माना गया है। हाल ही में हुए एक शोध के अनुसार दूध की चर्बी में कैसररोधी तत्व जैसे: ‘कोन्जुगेटेड लीनोलीक एसिड’ (CLA), स्फीगोमायलीन, ब्यूटीरीक एसिड, तथा एथरलिपीड पाये जाते हैं। गौदुग्ध में बीटा-कैरोटीन, बीटा-आयोनोन, गोसीपोल जैसे पदार्थ भी कैन्सररोधी तत्व के रूप में जाने जाते हैं।

2. गौघृत:-आयुर्वेद अनुसार गाय का घी मधुर, शीतल, पोषक, शक्तिवर्धक, पाचक, रसायन तथा वातपित्तशामक एवं स्मृतिवर्धक है। यह दृष्टि, वर्ण्य, मेधा, कान्ति, शरीर की सुन्दरता को बढ़ाने वाले गुणों से युक्त होता है, साथ ही शारीरिक श्रम को भी दूर करता है। पुराना घी शरीर में स्थित घाव पर लगाने के लिए तथा भ्रम एवं विष

ग्रहण किये रोगी में भी उपयोगी होता है। गाय के घी में पाये जानेवाले बीटा-कैरोटीन (600 मिलीग्राम) और विटामिन-ए दोनों ही ‘एन्टीऑक्सीडेंट’ का कार्य करते हैं। अन्य घृत की अपेक्षा गौघृत में सेचुरेटेड फेट् एसिड 8 प्रतिशत कम होता है, जिस कारण गाय का घी पचने में लघु होता है। गाय के घी की आंत्र में अवशोषण की दर 16 प्रतिशत होती है, जो अन्य प्राणियों या वनस्पतियों की चर्बी से कहीं अधिक है। गौघृत कोलेस्ट्रॉल को भी कम करता है, अतः हृदय रोगियों के लिए भी अत्यंत हितकारी है। रशियन वैज्ञानिक सीरोवीग के अनुसार गौघृत में रेडियोएक्टिव विकिरणों के दुष्प्रभाव से बचाने की अद्भुत शक्ति पायी जाती है।

3. गाय की दही:-ऋग्वेद में गाय के दूध से बने दही को पोषक एवं स्वास्थ्यवर्धक माना गया है। कहा गया है, कि जो मनुष्य अधिक परिश्रम करता है, उसे दोपहर के भोजन में दही का सेवन अवश्य करना चाहिए।

दही का रसायनिक संगठन प्रति 100 ग्राम की मात्रा में निम्नानुसार है:- प्रोटीन-3.1 ग्राम, चर्बी-4 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट-3 ग्राम, कैल्शियम-141 मिलीग्राम, फास्फोरस-13 मिली ग्राम, लोहतत्व-0.3 मिलीग्राम, विटामिन-ए-102 आई.यू., थायमीन-0.05 मिलीग्राम, राईबोफ्लेविन-0.16 ग्राम, निकोटीनिक एसिड-0.1 मिलीग्राम, विटामिन-सी-1 मिलीग्राम। आयुर्वेदानुसार गाय का दही मधुर, बल्य, क्षुधावर्धक, रूचिकारक तथा वातशामक होता है।

मूली खाओ रोग भगाओ

4. गौमूत्र:-आयुर्वेदानुसार गौमूत्र कटु, तिक्त, उष्ण, पाचक, मेध्य, तथा वातकफशामक होता है। गौमूत्र विबंध, अर्श, शूल, श्वास, नेत्ररोग, चर्मरोग, स्त्री रोगों में लाभकारी पाया गया है। गौमूत्र में स्वर्ण जिंक, रजत, ताम्र, लौह, कैल्शियम, फास्फोरस, लवण, कार्बोनिकएसिड, सेलीनियम, टीटेनियम जैसे तत्व पाये जाते हैं। गौमूत्र में पाया जानेवाला ताम्र मानव शरीर में आंतरिक प्रयोग से स्वर्ण में परिवर्तित हो जाता है और स्वर्ण में हर रोग को मिटाने की शक्ति होती है। आधुनिक परीक्षणों में गौमूत्र को मनुष्य के शरीर में रोगोत्पादक जीवाणुओं को नष्ट करने की क्षमता से युक्त पाया गया है। गौमूत्र के जीवाणु तथा कैन्सररोधी प्रभाव के कारण इसका व्यापक रूप से औषधिय प्रयोग होने लगा है।

5. गाय का गोबर:-आयुर्वेदानुसार गाय का गोबर ज्वर, उन्माद, चर्मरोग एवं दंत रोगों में फायदेमंद होता है। इसे शरीर की सुन्दरता को बढ़ाने वाले गुणों से युक्त पाया गया है। गाय के गोबर का रासायनिक संगठन प्रति 100 ग्राम निम्नानुसार है:- कैल्शियम-2.1 ग्राम,फास्फोरस-0.7 ग्राम,मैग्नीशियम-0.6 ग्राम, पोटेशियम-1.7 ग्राम, सल्फर-0.2 ग्राम इटालियन वैज्ञानिक प्रोफेसर जी.ई. बी.गोडे ने सिद्ध किया है, कि गाय से प्राप्त गोबर में मलेरिया तथा टी.बी. के जीवाणुओं को मारने की क्षमता भी पायी जाती है। जापान ने परमाणु हमले के दौरान विकिरण से बचने के लिए गोबर का उपयोग वर्षों पूर्व किया था।

* डॉ. चार्मी एस.मेहता
एम.डी. (आयुर्वेद गोल्ड मेडलिस्ट), पी.एच.डी.

** डॉ.विमल आर. जोशी

फार्मसी सुपरीटेंडेंट
गुजरात आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जामनगर, गुजरात



आयुर्वेद यह मानता है, कि संसार में जो भी द्रव्य है उनमें कुछ न कुछ औषधीय गुण मौजूद हैं, बस आवश्यकता है, जानकारी की। ठीक इसी प्रकार हमारे दैनिक प्रयोग में आनेवाले फल-सब्जियों में भी औषधीय गुण होते हैं। ऐसी ही एक सब्जी जिसका प्रयोग हम अक्सर अपने भोजन में करते हैं, नाम है 'मूली'। आप सोचते होंगे मूली, अरे इसमें भला क्या खास होगा! तो हम आपको कुछ ऐसी चंद जानकारी देंगे जिससे आप मूली को केवल मूली ही नहीं रोगों के मूल पर प्रहार करनेवाली औषधि के रूप में जानेंगे!

* मूली के पत्तों को सूखाकर इसे जला लें, बची राख को पानी में मिलाकर आग पर तबतक उबालें जबतक सूखकर क्षार का रूप न ले ले, अब इस क्षार को 500 मिलीग्राम की मात्रा में नियमित सेवन श्वास के रोगियों के लिए उत्तम औषधि का लाभ प्राप्त होता है।

* मूली की पत्तियों के रस को तिल के तेल में सिद्धित कर 2-3 बूँद कान में टपकाने से कर्णशूल में आराम मिलता है।

* मूली के पत्तों का रस दिन में दो से तीन बार 25 से 30 मिली की मात्रा

में भोजन के बाद लेना यकृतदौर्बल्य में फायदेमंद है।

* पीलिया (जॉडिस) के रोगी के लिए मूली की सब्जी पथ्य मानी गयी है।

* यदि बबासीर के कारण खून आ रहा हो, तो फिटकरी-पाँच ग्राम, मूली की पत्तियों का रस-

आधा लीटर एक साथ उबाल लें, जब यह गाढ़ा हो जाय तो छोटी-छोटी गोलियां (150-500 मिलीग्राम) बना लें, अब इसे उम्र के अनुसार एक से दो गोली मक्खन के साथ देने से निश्चित लाभ मिलता है।

* मूली के बीज का चूर्ण पाँच से दस ग्राम की मात्रा में देने से स्त्रियों में अनियमित मासिकस्राव जैसी समस्या से निजात मिल जाती है।

* मूली के ताजे पत्ते का रस 'डायूरिटिक' एवं 'मूदु-विरेचक' का काम करता है, अतः पथरी को बाहर निकालने में मदद करता है। मूली के पत्तों का रस यदि मिश्री के साथ सेवन किया जाय तो यह 'एंटासिड' का काम करता है।

* तिल के साथ आधी मात्रा में मूली के बीजों का सेवन किसी भी सूजन में प्रभावी है।

* मूली का सूप हिचकी को रोकने में कारगर होता है।

* मूली के पत्तों को दस से बीस ग्राम की मात्रा में एक से दो ग्राम कलमी शोरा के साथ मिलाकर पिलाने से मूत्र साफ आता है। तो मूली में ऐसे कई गुण मौजूद हैं, जिनका संक्षिप्त वर्णन यहाँ प्रस्तुत किया गया है। ***

काली चाय उच्च रक्तचाप को कम करती है



चाय पीना और पिलाना आज हमारे दैनिक आवभगत के पेय में सम्मिलित हो चुका है, क्या गाँव शहर शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति हो, जिसने अपने जीवन में चाय की चुस्कियों का एहसास न लिया हो। अभी हाल के ही एक शोध में यह बताया गया है, कि प्रतिदिन तीन कप काली चाय (बिना दूध वाली) पीना रक्तचाप को कम करने में मददगार होता है। यह खबर उन लोगों के लिए खुशखबरी हो सकती है, जो अपने दिन

की शुरूवात ही चाय से करते हैं। यूनिवर्सिटी आफ वेस्टर्न आस्ट्रेलिया के शोधकर्ताओं ने बिना दूध वाली चाय पर किये गये अध्ययन से इस बात पुष्टि की है, (दूध डालकर बनायी गयी चाय पर ऐसे परिणामों की पुष्टि अभी बाँकि है)। पूर्व में भी ऐसे कई परिणाम सामने आ चुके हैं, जो चाय के हृदय पर अच्छे प्रभाव की पुष्टि कर चुके हैं। प्रमुख शोधकर्ता जोनाथन होजसन ने आस्ट्रेलिया के अखबार 'डेली मेल' को बताया कि यह अध्ययन चाय और हृदय रोगों के बीच के सम्बंध को स्थापित करने कि दिशा में एक महत्वपूर्ण खोज होगा। हृदय द्वारा सम्पूर्ण शरीर को रक्त छोड़ने के दौरान उत्पन्न धड़कन का दबाव 'सिस्टोलिक' एवं हृदय द्वारा रक्त को लेने की स्थिति में उत्पन्न धड़कन का दबाव 'डायस्टोलिक' को रक्तचाप के दौरान सामान्य रूप से मापा जाता है।

पैंतीस से पचहत्तर आयु के पिचियानब्बे लोगों में कराये गए अध्ययन, जिन्हें प्रतिदिन तीन कप काली चाय पिलाई गयी और एक दूसरे 'प्लेसिबो' समूह जिसे किसी और स्रोत से प्राप्त कैफीन पिलाया गया, में इस परीक्षण के परिणाम छः महीने के बाद उक्त प्लेसीबो समूह से तुलनात्मक रूप में अध्ययन द्वारा देखे जाने पर यह पाया गया कि जिन लोगों ने काली चाय पी थी, उनका 'सिस्टोलिक' एवं 'डायस्टोलिक' रक्तचाप 2 से 3 mmHg घट गया। शोधकर्ताओं का मानना है, कि 2 से 3 mmHg की रक्तचाप में कमी, उच्चरक्तचाप एवं हृदय रोगों की संभावना को दस प्रतिशत तक कम कर देती है। यह अध्ययन जर्नल 'आर्चिव ऑफ इन्टरनल मेडिसिन' में प्रकाशित हुआ है।

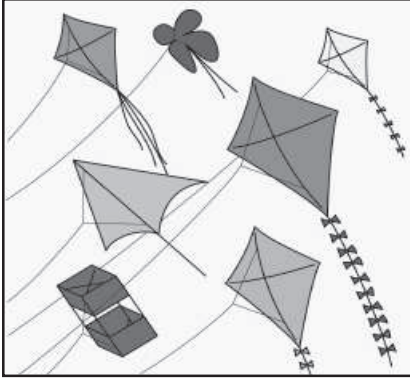


मालिश (अभ्यंग) है चमत्कारी

आयुर्वेद में पूर्वकर्म के अनर्गत वर्णित 'अभ्यंग' जिसे पश्चिम जगत 'मसाज' के नाम से जानता है, को आयुर्वेद के मनीषियों ने भी अत्यंत प्रभावी बताया है। आचार्य चरक ने अभ्यंग को पक्षाघात (पेरालाइसिस) जैसी रोगजन्य स्थितियों में प्रमुख चिकित्सा के उपादान के रूप में सदियों पूर्व ही उद्धृत किया था। अब इन्हीं बातों की पुष्टि को वक इंस्टीच्यूट एवं मेक मास्टर यूनिवर्सिटी के शोधकर्ता भी कर रहे हैं। इन शोधकर्ताओं ने मालिश के शरीर पर अच्छे प्रभाव को अपने शोध अध्ययन द्वारा प्रस्तुत किया है। शोधकर्ताओं का मानना है, कि मालिश से शरीर की मांसपेशियों पर एस्पिरिन जैसी दर्द निवारक दवा का सा प्रभाव मिलता है, और यह मांसपेशियों के तनाव एवं दर्द को दूर करता है। यह अध्ययन आनलाइन साइंस जर्नल ट्रांसलेशनल मेडिसिन में प्रकाशित हुआ है। इसमें प्रकाशित लेख के अनुसार

मालिश से शरीर में सूजन के दौरान पैदा होने वाले रसायनों के उत्पादन की प्रक्रिया धीमी हो जाती है, और स्केलेटल मांसपेशियों में नए माईटोकोण्ड्रिया का निर्माण होने लगता है, यह मांसपेशियों की ऊर्जा को बढ़ाकर दर्द को कम करने में मददगार होता है। प्रमुख शोधकर्ता डा. मार्क का कहना है, कि यह अध्ययन मालिश (अभ्यंग) के चिकित्सकीय अभ्यास को बढ़ावा देगा, उनका यह मानना है, कि चिकित्सा जगत में मालिश को उपचार के रूप में प्रयोग कर मस्कुलोस्केलेटल चोटों एवं जोड़ों से सम्बंधित बीमारियों से पीड़ित रोगियों को भी राहत दी जा सकेगी, केवल अमेरीका में ही लगभग अठारह मिलियन लोग मालिश से उपचार ले रहे हैं, और इसे प्रचलित काम्प्लीमेंट्री मेडिसिन में सबसे अधिक प्रयोग किया जाता है।

बसंतपंचमी हमारा वेलेन्टाइन



अक्सर हम लोगों का अनुकरण करते हैं, जब तक यह अच्छाई के लिए हो तब तो ठीक है, पर यही जब अंधानुकरण में बदल कर विकृति रूप में सामने आये तो इसपर आपत्ति होना तय है। हमारे देश की सभ्यता और संस्कृति ने दुनिया को दिशा दी है और हमने भी दुनिया की अच्छाईयों को अपनाते में कोई कसर नहीं छोड़ी है। हमारे रहन-सहन पहनावे से लेकर सुबह की चाय की चुस्कियों में यह सब झलकता है। लेकिन हमने अपने त्योहारों की प्रासंगिकता को कम कर विदेशी नाम से आये त्योहार को बढ़-चढ़ कर मनाने की परम्परा भी विकसित की है, इसमें कोई बुराई नहीं है, लेकिन यदि यह हमारी संस्कृति की मर्यादाओं की सीमा को लांघ रही हो तो इसपर सवाल उठना तय है। शिशिर ऋतु के ठीक पश्चात आनेवाले बसंत ऋतु में 'संत वेलेन्टाइन' को भी 'वेलेन्टाइन-डे' के माध्यम से याद करने की परम्परा हाल में विकसित हुई है। किसी भी संत को याद करने में कोई बुराई भी नहीं है और यदि उन्हें याद करने से प्रेम और आपसी भाईचारा बढ़ता है तो ठीक है, पर इस 'डे' के नाम पर युगलों द्वारा सार्वजनिक स्थलों पर की जा रही अश्लील हरकतें, औरों में वासना को भड़का कर स्वयं की इच्छा की पूर्ति करने जैसी है।

यह तो ठीक वैसी ही बात हुई, जैसे आपको इच्छित खाने को मिला तो आप लोगों में इसका प्रदर्शन कर लोगों की भूख बढ़ा रहे हों। हमारे भारतीय परिवेश में सूर्य सिद्धांत के अनुसार छः ऋतु मानी गयी है, इसके अनुसार मकर एवं कुम्भ राशि को शिशिर ऋतु, मीन एवं मेष राशि को वसंत ऋतु, वृष एवं मिथुन राशि को ग्रीष्म ऋतु, कर्क एवं सिंह राशि को वर्षा ऋतु, कन्या एवं तुला राशि को शरद ऋतु तथा वृश्चिक एवं धनु राशि की संक्रातियों को हेमंत ऋतु से जोड़ा गया है। बसंतपंचमी का समय जनवरी के अंतिम या फरवरी के प्रारम्भ में आता है, जिसमें सूर्यबल पूर्ण, चंद्रबल क्षीण, भूमंडल का स्वभाव रूक्ष, द्रव्यों में कषाय रस की वृद्धि और प्राणियों का बल मध्यम होता है। आयुर्वेद के महान ऋषि वाग्भट्ट ने अष्टांगसंग्रह ग्रंथ में वसंत ऋतु के लक्षणों को बताते हुए उद्धृत किया है, कि इस ऋतु में वायु दक्षिण दिशा की ओर बहने लगती है, दिशाओं में भ्रमरों का गुंजन व्याप्त

हो जाता है, जिससे यह समझना चाहिए कि ऋतुराज बसंत का आगमन हो गया है। यह ऋतु स्वाभाविक रूप से प्राणियों में प्रेम और आकर्षण का काल है, जिसे हम ज्ञान, विद्या एवं बुद्धि की अधिष्ठात्री देवी माँ सरस्वती की आराधना कर मनाते हैं। जो हमारी संस्कृति में शक्ति की उपासना कर स्वयं में संचित करने का एक प्रतीक है। इस ऋतु में पूर्व की शिशिर ऋतु का संचित श्लेष्मा धीरे-धीरे सूर्य की किरणों से पिघल कर अग्नि को नष्ट करने लगता है और रोगों को भी उत्पन्न करता है।

अतः इस ऋतु में गरिष्ठ, शीतल पदार्थ, दिन में सोना, स्निग्ध पदार्थ, मधुर एवं अम्ल रस युक्त पदार्थों का सेवन कम कर देना चाहिए। नियमित रूप से व्यायाम, उद्वर्तन, शहद, शुंठी का सेवन किया जाना चाहिए। इस ऋतु में पंचकर्म की शोधन क्रियाओं में 'वमन' को चिकित्सक के निर्देशन में लेने से कफजन्य रोग दूर होते हैं।

शक्कर में भी है नशे का सा जहर

आपने आज तक शराब या तम्बाकू लेनेवालों को ही नशेड़ी के रूप में जाना होगा, लेकिन आप हो जाएं सावधान! अगर आप चीनी यानी मिठास के शौकीन हैं, तो शायद आप भी नशेड़ी की श्रेणी में जाने जायेंगे, यह हम नहीं, यूनिवर्सिटी ऑफ केलीफोर्निया के शोधकर्ता कह रहे हैं! इन शोधकर्ताओं का तो यहाँ तक मानना है, कि जैसे सभी उत्पादों पर टेक्सेशन और कानूनी रेग्युलेशन आवश्यक होना चाहिए जिनमें शक्कर की अधिक मात्रा हो। वैज्ञानिकों की मानें तो शक्कर लोगों के मोटापे और मेटाबोलिक परेशानियों के लिए जिम्मेदार होता है। यह रक्तचाप को बढ़ाता है, साथ ही हार्मोन का संतुलन बिगाड़कर लीवर को भी नुकसान पहुंचाता है। विगत पचास वर्षों में पूरी दुनिया में शक्कर के सेवन में तीन गुना से अधिक की वृद्धि हुई है। शुगर से बने खाद्य एवं पेय पदार्थों के अधिक सेवन से मोटापे, हृदय रोग, कैंसर एवं लीवर सम्बंधी विकारों से पूरी दुनिया में एक करोड़ से अधिक रोगी मृत्यु को प्राप्त हो चुके हैं।

खूबसूरती का राज छिपा है फलों और सब्जियों में



खूबसूरती किसे अच्छी नहीं लगती, चाहे खूबसूरत समा हो या हो खूबसूरत मौसम या हो आपके भीतर और बाहर की खूबसूरती, ये आपकी सोच सहित जीवन को खूबसूरत बनाने में अपना योगदान देती है। ऐसे ही प्रकृति ने भी अपनी कारीगरी से जहाँ को खूबसूरत बनाने में कसर नहीं छोड़ी है। खूबसूरत फूल, फल और सब्जियाँ इसके जीते-जागते उदाहरण नहीं तो

और क्या हैं! अब इनकी खूबसूरती हमारी सुन्दरता के लिए भी जरूरी है! चौंक गए ना आप! जी नहीं चौंकिये मत! ये बिल्कुल सत्य है! फलों और सब्जियों का सीधा ताल्लुक आपकी और हमारी खूबसूरती से है। संत एंड्रियू विश्वविद्यालय में 34 लोगों पर फल और सब्जियों को खिलाकर किया गया एक शोध यह साबित कर रहा है, कि अधिक से अधिक ताजे और प्रदूषण मुक्त फलों और सब्जियों के सेवन में आप क्यूट (सुन्दर) दिखेंगे और आपकी त्वचा में गजब की चमक और दमक आ जायेगी। एक दिन में 2.1 प्रतिशत तक फलों और सब्जियों के सेवन से आप औरों की अपेक्षा अधिक स्वस्थ चुस्त और दुरुस्त रहते हैं। यदि फल एवं सब्जियाँ भोजन का 3.3 वाँ हिस्सा

हो, तो आपकी खूबसूरती में और भी चार चाँद लगा देता है। फलों एवं सब्जियों में 'केरोटीनॉइड्स' भरपूर मात्रा में होते हैं और ये हमारी त्वचा को बाह्य प्रदूषण, पराबैगनी किरणों से कोशिकाओं की मृत्यु आदि जैसे कारणों से बचाने में मददगार होते हैं, इनके सेवन से अवस्थाजन्य रोग जैसे: हृदय, मधुमेह, गठिया एवं कैंसर की संभावनायें भी कम हो जाती है। पहले यह माना जाता था, कि गाजर जैसी सब्जियाँ त्वचा को हल्का नारंगी सा रंग देती हैं, शायद त्वचा में इन्हीं नारंगी और पीले पिगमेंट की बढ़ोत्तरी औरों को खूबसूरती का अपील करती हों। इस शोध में यह पाया गया है, कि जो लोग भोजन में पर्याप्त मात्रा फल एवं सब्जियाँ लेते हैं वे औरों से अधिक खूबसूरत दिखते हैं।

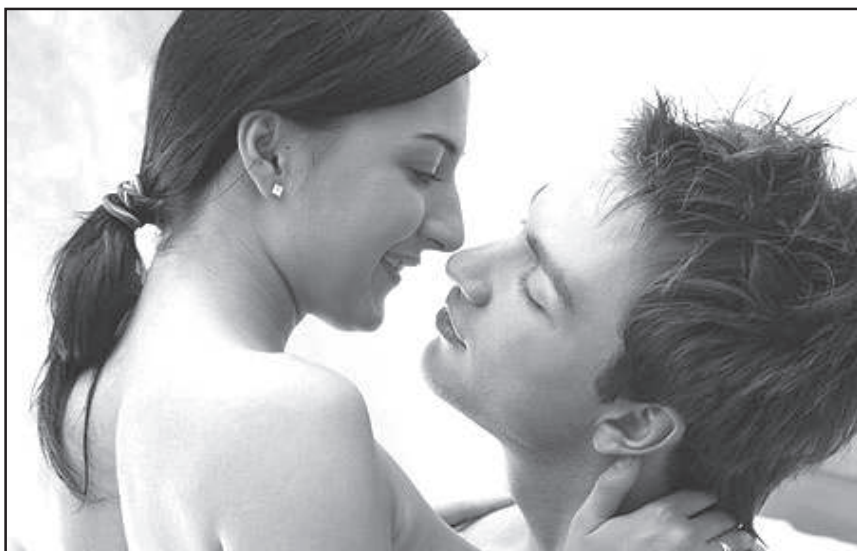
◆◆◆◆

चिड़ियाओं की आवाज और मानव के हकलाने का राज

संगीत एक ऐसा माध्यम है, जिससे इस दुनिया का हर जीव जुड़ा है। संगीत सीमाओं के पार ही हमें नहीं जोड़ता, बल्कि इंसान और पशु पशियों के मध्य भी एक संवाद कायम करता है। अगर यह कहा जाय, कि चिड़िया की चहचहाट और कोयल की कूक में भी हमारे हकलाने और बोलने में अटकने का राज छुपा है, तो आप इसे कुछ लीक से हटकर की गयी बात समझेंगे! जी नहीं ये बात बिल्कुल सत्य है! यू.सी.एल.ए.के जीव-वैज्ञानिकों का ऐसा मानना है। वैज्ञानिकों ने एक पक्षी *Zebra finch* के दिमाग में एक ऐसे हिस्से को ढूँढने में कामयाबी पायी है, जिसमें लगभग 2000 जीन स्थित हैं, जिसे 'एरिया एक्स' नाम दिया गया है। ऐसा पहली बार हुआ की किसी चिड़िया के दिमाग के किसी हिस्से में संगीत की धुनों से जुड़े 1400 जीन्स देखे गए हों। यू.सी.एल.ए.के वैज्ञानिकों ने इससे पहले भी 'एरिया एक्स' के 400 जीन्स को चिड़ियाओं की आवाज के साथ जोड़कर उनके स्तरों में होने वाले बदलाव पर अध्ययन किया था। यू.सी.एल.ए.के एसोसिएट प्रोफेसर स्टीफन व्हाईट का मानना है, कि इन 2000 में से कुछ जीन्स मानव मस्तिष्क में भी पाए जाते हैं, जिनका सम्बन्ध हमारे, गाने और गुनगुनाने से है। यह अध्ययन न्यूरोसाईंस के ऑनलाइन जर्नल 'न्यूरोन' में प्रकाशित हुआ है। वैज्ञानिकों का मानना है कि ये जीन्स एक नेटवर्क से लयबद्ध होते हैं, और एक दूसरे से सुरताल में मिलकर जुड़े रहते हैं। इन्हीं के कारण हर जीव अपनी भाषा एवं बोली से संवाद कायम करने में कामयाब होते हैं। इन्हीं जीन्स में नयी आवाज पैदा करने से लेकर गीत-संगीत की धुनों को निकालने तक का राज छुपा है, यानि यह शोध सभी जीवों में गीत-संगीत एवं धुनों की समानता को व्यक्त करता है। शायद वह दिन दूर नहीं जब इन जीन्स में छुपे राज से हम पशु-पक्षियों के बीच भी संवाद कायम कर सकें।

◆◆◆◆

सेक्स: मिथक और सच्चाई



जीवन बचपन, यौवन एवं बुढ़ापे का एक मिश्रण है, जहाँ शारीरिक निर्माण, विकास एवं क्षय की प्रक्रिया निरंतर चलती रहती है। बचपन, निर्माण एवं विकास की अवस्था का नाम है! तो जवानी विकास एवं परिवर्तन की शारीरिक अवस्था है! इसी प्रकार बुढ़ापा क्षय एवं शारीरिक मुक्ति की ओर जाने का मार्ग है। बचपन अल्हड़, मस्त एवं चंचलता से अटखेलियाँ लेता हुआ यौवन की ओर कदम रखता है। विकास की इस प्रक्रिया में शारीरिक परिवर्तन होना भी स्वाभाविक है! यह स्वर एवं जननांगों के विकास जैसे शारीरिक परिवर्तनों के साथ-साथ विपरीत लिंग की तरफ आकर्षण जैसे मानसिक झंझावात से गुजरता है, जिसे हम जवानी कहते हैं। कहते हैं पानी और जवानी की धार को रोकना मुश्किल होता है! यह बिल्कुल सत्य है और इसी उम्र में लोग सेक्स से सम्बंधित गलतफहमियों का शिकार हो जाते हैं।

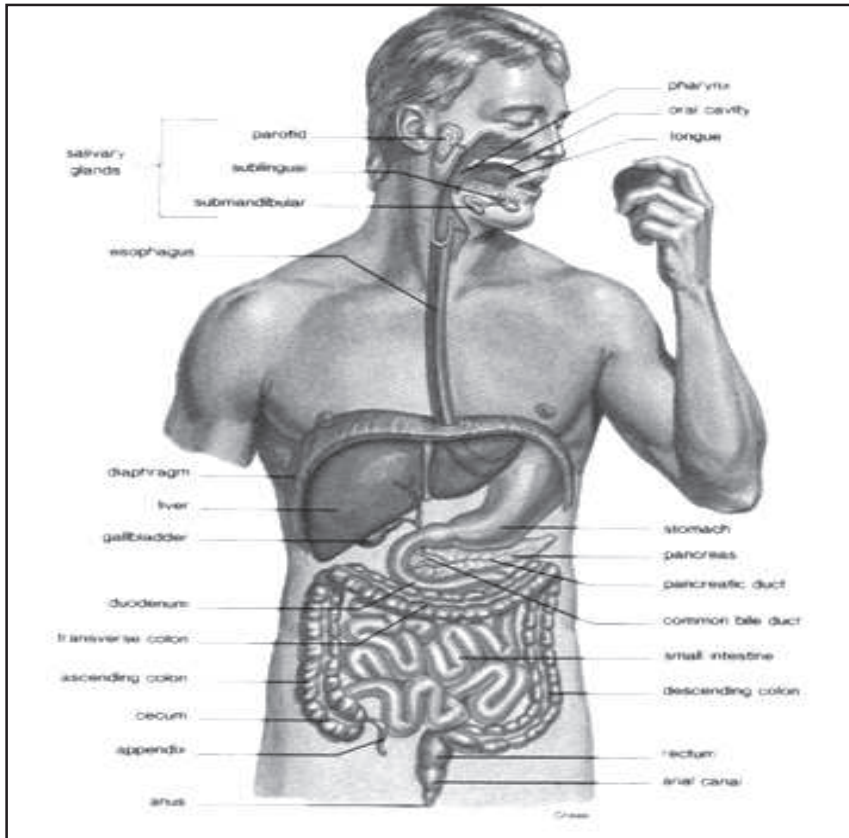
जननांगों में होने वाले स्वाभाविक परिवर्तनों को युवा बड़ी कौतूहलता से लेते हैं और इस पर अश्लील साहित्य का तड़का लग गया तो फिर एकांत में 'हस्तमैथुन' करने लग जाते हैं! यह क्रम लगातार स्वाभाविक रूप से चलता रहता है तथा उनके अंतर्मन की कौतूहलता को कुछ हद तक शांत भी करता है! पर अचानक इन युवाओं का ध्यान किसी विज्ञापन पर पड़ जाता है, जहाँ बचपन की गलतियों की व्याख्या भयावह तरीके से की गयी होती है!

अधूरी एवं भ्रामक जानकारी उनके युवा मन-मस्तिष्क को बुरी तरह प्रभावित करती है, तथा अक्सर ऐसे युवा अपने जननांगों की लम्बाई को लेकर भ्रम में पड़ जाते हैं, तथा 'हस्तमैथुन' को कारण मानकर नीम-हकीम के चक्कर में पड़ जाते हैं। ऐसे युवा अपना धन एवं समय के साथ-साथ अपनी ऊर्जा व्यर्थ गंवाते हैं। बस आवश्यकता मात्र इतनी होती है, कि कोई उन्हें सही मार्गदर्शन दे! माता-पिता का इस उम्र में अपने बच्चों

पर ध्यान न देना भी एक कारण होता है। माता-पिता अक्सर ऐसे बच्चों को लेकर चिकित्सक के पास आते हैं तथा बच्चे के अंतर्मुखी एवं एकान्तप्रिय होने जैसे लक्षणों को बतलाते हैं! जब चिकित्सक बच्चे की गहराई से विवेचना करते हैं तो इसके पीछे का कारण उनके मन-मस्तिष्क में 'हस्तमैथुन' से सम्बंधित भ्रान्ति होना जान पाते हैं। कई बार तो ऐसे युवा अवसाद से भी ग्रस्त हो जाते हैं, अतः उन्हें यह समझाने की सख्त आवश्यकता होती है कि जननांगों को छूने या 'हस्तमैथुन' (मास्टरबेट) करने से कोई शारीरिक कमजोरी नहीं आती है। उन्हें यह बताना आवश्यक है, कि हमारे शरीर में प्रति मिली 2000 शुक्राणु बनते हैं तथा ये जवानी के आरम्भ से ही बनना प्रारम्भ हो जाते हैं! इन्हें परिपक्व होने में कुछ हफ्ते मात्र लगते हैं, तथा ये स्वयं भी बाहर निकल जाते हैं और यदि इजेकुलेट नहीं हुए तो शरीर में ही अवशोषित हो जाते हैं। अतः सेक्स या 'हस्तमैथुन' करने मात्र से शुक्राणुओं के उत्पाद पर खास फर्क नहीं पड़ता! यह तो सामान्य रूप से यथावत चलने वाली प्रक्रिया है।

आधुनिक विज्ञान भी 'हस्तमैथुन' को सामान्य प्रक्रिया मानता है, हाँ यह सत्य है, कि 'हस्तमैथुन' में ऊर्जा की खपत स्वाभाविक सेक्स के दौरान खर्च होने वाली ऊर्जा से काफी कम होती है। यह बात अवश्य ध्यान रखनी चाहिए कि प्राकृतिक सेक्स शारीरिक आवश्यकता है, जबकि 'हस्तमैथुन' एक अप्राकृतिक विकल्प मात्र! बस ध्यान रहे 'अति सर्वत्र वर्ज्यते' ❀❀❀❀

उदर रोगों में योगिक चिकित्सा



प्रायः यह देखा गया है कि उदर रोगों को जीवन-शैली में परिवर्तन लाकर काफी हद तक ठीक किया जा सकता है, इसमें योग का विशेष महत्व है। अधिकांश स्थितियों में पेट से सम्बंधित परेशानियों को कुछ सप्ताह के अन्दर ही ठीक किया जा सकता है।

योग चिकित्सा को उदर रोगों के सन्दर्भ में दो भागों में बांटा जाता है:-

1. नियमित आसनों का अभ्यास



पाचन तंत्र का सुचारू रूप से कार्य करना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक पहलू है, जिसे नजर अन्दाज कर व्यक्ति विभिन्न रोगों को आमंत्रित करता है। पाचनतंत्र से सम्बंधित विकृतियों में प्रमुख रूप से मिलने वाली स्थितियाँ निम्न हैं:-

- * अजीर्ण (इन्डायजेशन)
- * अतिसार (डायरिया)
- * प्रवाहिका (डिसेन्ट्री)
- * अफारा (पेट में गैस बनना)
- * अम्लपित्त (हाईपरएसिडिटी)
- * उदरशूल
- * विभिन्न प्रकार के उदर रोग यद्यपि पेट से सम्बंधित रोगों के

अलग-अलग कारण मिलते हैं, फिर भी सामान्य कारण निम्नानुसार हैं:-

1. मानसिक कारण जैसे:- तनाव, साईकोसोमेटिक स्थितियाँ, नर्वस होने की प्रवृत्ति आदि।

2. खान-पान की गलत आदतें जैसे: मात्रा से कम या अधिक खाना, असमय खाना, खाने के तुरन्त बाद बिस्तर पर लेट जाना, भोजन में संतुलित आहार का अभाव, अत्यधिक मिर्च-मसाले युक्त भोजन, तला-भुना भोजन, भोजन को बिना चबाये खाने की आदत, खाने-पीने की आदतों में सफाई का अभाव आदि।

2. नियंत्रित संतुलित आहार

योगिक चिकित्सा:- उदर रोगों को ठीक करने के लिए कुछ चुनिंदा आसनों एवं प्राणायाम का अभ्यास किया जाना चाहिए, जो निम्न हैं:-

- * पूरक एवं रेचक सहित प्राणायाम का अभ्यास
- * उत्तानपादासन
- * पवनमुक्तासन
- * भुजंगासन
- * शलभासन
- * पश्चिमोत्तानासन

* श्वासन

प्राणायामः—साँस की विशेष क्रिया का अभ्यास जिसमें हर बार विशेष तरीके से अभ्यास किया जाता है! लेकिन सामान्य रूप से तीन स्तर होते हैं:—रेचक (साँस छोड़ना), पूरक (साँस लेना), कुम्भक (साँस रोकना)

अभ्यास की विधि:—फर्श पर पद्मासन या सुखासन में बैठ जायें, रीढ़ की हड्डी, गर्दन एवं सिर एक सीध में हो, दृष्टि सामने की ओर स्थित हो, अब दोनों बाहों को खींचते हुए कलाईयों को घुटने पर स्थित करें, अपने दोनों हाथों के अंगूठे और तर्जनी अंगुलियों को एक साथ मिलाकर एक घेरा बनायें तथा शेष अंगुलियों को सीधा तथा खुला रखें। साँस की गति सामान्य रहनी चाहिए।

* साँस को धीरे-धीरे दोनों नासिकाओं की मदद से बाहर की ओर इस प्रकार छोड़ें की पेट अन्दर की ओर जाये, अर्थात् पेट की माँसपेशियों को खींचते हुए फेफड़ों से वायु को बाहर निकालें।

* साँस छोड़ने के पश्चात्, कुछ सेकेंड तक अपनेआप को यथास्थिति में बनाये रखें, तत्पश्चात् दोनों नासिका से साँस अन्दर लें, जितना हो सके साँस गहरी लें, ताकि पेट की माँसपेशी बाहर की ओर खींच जाये, यह प्रक्रिया क्रमिक, अकस्मात् एवं तीव्र नहीं होनी चाहिए।

* गहरी साँस लेने के पश्चात् कुछ सेकेंड का विराम देकर पुनः साँस बाहर छोड़ें। इस विधि को दस से पन्द्रह बार दोहरायें * (प्रत्येक क्रम

में एक बार साँस अन्दर एक बार साँस बाहर)।

नियमित अभ्यासः—

प्रथम सप्ताह उपरोक्त प्राणायाम का अभ्यास नियमित रूप से दस बार करें, तदोपरान्त द्वितीय सप्ताह से इसे बढ़ाते हुए पन्द्रह तक ले जायें, परन्तु किसी भी दशा में एक दिन में पन्द्रह से अधिक बार अभ्यास न करें।

लाभः— उपरोक्त प्राणायाम का अभ्यास पाचन तंत्र से सम्बंधित विकृतियाँ जिनमें कब्ज, अजीर्ण, अतिसार एवं उदरशूल जैसे लक्षणों को दूर करने में मदद करता है।



उत्तानपादासनः—आयुष दर्पण के अक्टूबर-दिसम्बर 2010 में प्रकाशित विधि अनुसार दो से चार बार इस आसन का नियमित अभ्यास किया जाना चाहिए। उत्तानपादासन के अभ्यास से पेट की माँसपेशियों पर बाहर एवं भीतर प्रभाव पड़ता है, जिससे अग्नाशय एवं यकृत सक्रिय हो जाता है।

पवनमुक्तासनः—आयुष दर्पण के जुलाई-सितम्बर 2010 में प्रकाशित विधि अनुसार नियमित अभ्यास छः से आठ बार प्रतिदिन किया जाना



चाहिए। पवनमुक्तासन के अभ्यास से पाचन तंत्र सकारात्मक प्रभाव पड़ता है तथा 'हाईपरएसिडिटी' एवं गैस (अफारा) बनने जैसे लक्षणों में कमी आती है। यह सबसे आसान एवं सभी आयुवर्ग के लिए किया जा सकने वाला आसन है।



भुजंगासनः—इस आसन के अभ्यास की विधि को अंक अप्रैल-जून 2010 में सचित्र प्रकाशित किया गया है, इसे चार बार प्रतिदिन नियमित रूप से अभ्यास किया जाना चाहिए। भुजंगासन पूरे उदर क्षेत्र को क्रियाशील बनाता है जिससे यकृत, अग्नाशय एवं पाचन तंत्र के अन्य अंग सुचारू रूप से कार्य करते हैं।

इस आसन के अभ्यास से कब्ज, गैस (अफारा) बनना, पेट दर्द, अजीर्ण एवं अन्य उदर विकारों में लाभ मिलता है।

आयुष दर्पण स्वास्थ्य चर्चा



शलभासनः- आसन की अभ्यास विधि भी अंक अप्रैल-जून 2010 में सचित्र प्रकाशित की जा चुकी है जिसे नियमित रूप से प्रतिदिन चार बार अभ्यास किया जाना चाहिए। इस आसन के अभ्यास से विभिन्न उदर रोगों सहित सम्पूर्ण शरीर में लाभ मिलता है।



पश्चिमोत्तानासनः- इस आसन की

अभ्यास विधि भी अंक जुलाई-सितम्बर 2010 में सचित्र वर्णित की जा चुकी है, जिसे प्रतिदिन चार बार अभ्यास किया जाना चाहिए। यह आसन अन्तःस्रावी ग्रंथियों को उद्दीपित करता है, जिससे सम्पूर्ण शरीर सहित पाचन तंत्र पर विशेष रूप से लाभकारी प्रभाव मिलता है।

शवासनः- यह आसन तनावमुक्त



कर समस्त शरीर पर नयी ऊर्जा का संचार करता है। आसन के अभ्यास की विधि अंक अप्रैल-जून 2010 में वर्णित की जा चुकी है। शवासन का अभ्यास प्रत्येक आसन, प्राणायाम एवं क्रिया के पश्चात किया जाना

चाहिए। इसे नियमित रूप से दस से पन्द्रह मिनट प्रतिदिन अभ्यास करना चाहिए। शवासन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य को बनाये रखने के साथ-साथ रोगी को सामान्य स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है।

नियंत्रित सन्तुलित आहारः- दैनिक आहार में सलाद, हरी सब्जियाँ एवं ताजे फल पाचनतंत्र को सुचारू रूप से क्रियाशील बनाते हैं। रात्रि में सोने से लगभग दो घण्टे पूर्व भोजन लेना चाहिए। भोजन में तले-भुने आहार को लेने से बचना चाहिए। भोजन ग्रहण करने के दौरान लगातार पानी पीने से भी बचना चाहिए।

* नोटः- आयुष दर्पण के अक्टूबर-दिसम्बर 2011 अंक में शीर्षक 'मोटापे से बचाव के योगिक उपाय' लेख अर्न्तगत पृष्ठ संख्या 20 में प्रकाशित चार्ट में औसत वजन को 'पाउन्ड' में दर्शाया गया है। ●●●●



अपने आस पास के औषधीय पौधे को पहचानें।

इस पौधे को पहचानें एवं नीचे दिये गये फार्म को भरकर भेजें।

पौधे का नाम : (हिन्दी में) ✂

वानस्पतिक नाम :

क्षेत्रीय नाम :

कुल :

औषधीय प्रयोग :

सबसे पहले सही उत्तर भेजने वाले व्यक्ति को पुरस्कृत किया जायेगा तथा उनका नाम फोटो सहित आगामी अंक में प्रकाशित किया जायेगा। ✂

पिछले अंक में प्रकाशित औषधीय पौधे की पहचान करने वाले पाठक



नाम: अजीत कृष्ण मिश्रा
पता: भगवती आयुर्वेद केयर
सेन्टर पुरानी बाजार,
केमू स्टेशन, पिथौरागढ़
262501 उत्तराखण्ड

पौधे का नाम: कुटज

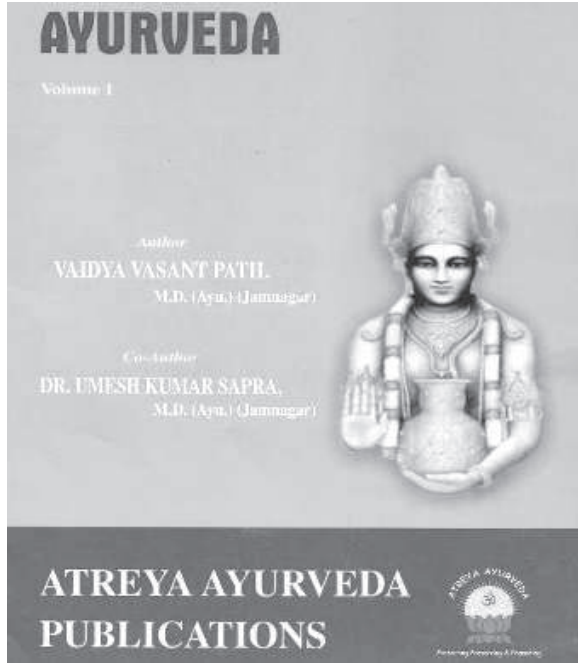
वानस्पतिक नाम: *Holarrhena antidysenterica*

क्षेत्रीय नाम: कालिंग, वत्सक,
मल्लिकापुष्प

कुल- *Apocynaceae*

औषधीय प्रयोग: रक्तातिसार, संग्रहणी,
प्रवाहिका, आम्रातिसार, ज्वरातिसार,
जीर्णज्वर पाचन संस्थान की विकृतियों
एवं श्वास आदि रोगों में लाभकारी।

पुस्तक समीक्षा



यूँ तो किसी भी चिकित्सा पद्धति में 'क्लिनिकल डायग्नोसिस' का अपना महत्व रहा है और आयुर्वेद में इसका अपना ही विशेष महत्व है।

'क्लिनिकल डायग्नोसिस इन आयुर्वेद' पब्लिकेशन-इल्कल, कर्नाटक द्वारा प्रकाशित एक ऐसी पुस्तक है, जिसका प्रथम भाग आयुर्वेद के छात्रों की इस दिशा में ज्ञान को विस्तार देने में मददगार होगा। वैद्य बसंत पाटिल असिस्टेंट प्रोफेसर-पंचकर्म, श्री विजयमहन्तेश आयुर्वेद कालेज, इल्कल कर्नाटक एवं डॉ. उमेश सापरा एम.डी. रोग-विकृति विज्ञान, प्रवक्ता, चौधरी ब्रह्मप्रकाश संस्थान, नई दिल्ली द्वारा संयुक्त रूप से संपादित इस पुस्तक से आयुर्वेद के मूल नैदानिक सिद्धांतों को एक साथ सहज रूप में समझा जा सकता है।

पुस्तक विभिन्न व्याधियों के सरल आयुर्वेदिक निदान से सम्बंधित ज्ञान को नवांकुर छात्रों एवं प्रशिक्षु चिकित्सकों

सहित शोध छात्रों की रुचि को बढ़ाने में मददगार सिद्ध होगा।*****

डायबीटीज दुनिया भर के वैज्ञानिकों, चिकित्सकों के लिए एक चुनौतीपूर्ण डिसऑर्डर के रूप में सामने है! चिकित्सा की विभिन्न पद्धतियाँ इसे नियंत्रित करने में अपनी महती भूमिका अदा कर रही हैं! इन्हीं सबको एक साथ समेटे हुए एक पुस्तक डॉ. दीपक जोशी एवं श्रीमती नीता जोशी द्वारा लिखी गयी है, यह पुस्तक वैदिक काल से लेकर आज तक मानव स्वास्थ्य को सुरक्षित करने के विभिन्न सिद्धांतों का अनूठा संकलन है। इस पुस्तक की विशेषता मधुमेह के आयुर्वेदिक एवं एलोपैथिक उपचारों सहित योग की उपयोगिता को समेटे हुए है। लेखक 1988 के किंग जार्ज मेडिकल कालेज लखनऊ से एम.डी.मेडिसिन



उपाधि धारक हैं तथा वर्षों से इस व्याधि के बारे में शोध को आगे बढ़ा रहे हैं। डॉक्टर जोशी ने वर्ष 1994 में ऋषिकेश, उत्तराखंड में 'कान्ति डायबीटिक केंद्र' की स्थापना की है, जहाँ आयुर्वेद एवं एलोपैथ चिकित्सकों की पूरी टीम ने इस रोग को नियंत्रित करने के फार्मुलेशन बनाकर रोगियों के हित में इसे दुनिया के सामने लाने का प्रयास कर रही है। 'डायबीटिज टोवर्ड्स विक्टरी' इन्हीं जानकारियों को समेटे हुये एक अनूठा संकलन है। आयुष दर्पण अपने सभी पाठकों से इस पुस्तक से एकबार अवश्य रूबरू होने का अनुरोध करता है।

* उपरोक्त पुस्तकों से सम्बंधित जानकारी के लिए आयुष दर्पण कार्यालय से सम्पर्क करें। *****

भूख तू है कमाल की



भूख यदि जीवन में न हो तो कोई काम न हो, पापी पेट की भूख के लिए जीव न जाने क्या करता है। भूख वासना की हो, या हो धन अर्जन की, नियंत्रण में हो तो बड़े काम करवा डालती है, पर अगर हो काबू से बाहर तो बर्बादी का

मार्ग भी प्रशस्त करती है। ऐसे ही हमारे शरीर में भी अग्नि का व्यापार भूख को उत्पन्न करता है। यदि अग्नि तीक्ष्ण होकर अनियंत्रित हो तो शरीर को भस्म करने वाला रोग 'भस्मक' पीछा नहीं छोड़ता है। आयुर्वेद में पिंड को ब्रह्माण्ड से जोड़ा गया है, तो जैसा हम बाहर की दुनिया में देखते हैं वैसा ही कुछ शरीर के अन्दर भी होता है। स्वस्थ रहने के लिए हमें अपने भूख पर नियंत्रण करने की आवश्यकता होती है! भूख को उपवास द्वारा नियंत्रित किया जा सकता है! उपवास से शरीर में लघुता (हल्कापन) आती है और ज्वर

जैसे रोगों में इसे चिकित्सार्थ बताया गया है। जिन बातों को सदियों पूर्व हमारे आचार्यों, ऋषि-मुनियों ने आयुर्वेद के माध्यम से दुनिया के समक्ष रखा था, आज वही सारी बातें दुनिया के वैज्ञानिक अपने शोधों के माध्यम से पुष्ट कर रहे हैं। अभी हाल ही में कैंसर के रोगियों में उपवास के द्वारा ट्यूमर बनाने वाली कोशिकाओं को कमजोर करने वाला पाया गया है, साथ ही यह भी पाया गया है कि इससे कैंसर में दी जा रही 'कीमोथेरेपी' भी अधिक कामयाब होती है! यह बात भले ही अभी प्रारंभिक तौर पर चूहों में किये गए शोध में सामने आयी हो पर देर-सवेर इसकी पुष्टि मानव शरीर में होनी तय ही है।

सप्ताह में दो दिन रहें भूखा

भूखा रहना और स्वस्थ रहना, बात सुनने में कुछ अजीब लगती हो पर शोधकर्ताओं का मानना है, कि सप्ताह में दो दिन भोजन को छोड़ कर आप अल्जाइमर और डेमेंसीया जैसी बीमारियों से बचे रह सकते हैं। नेशनल इंस्टीच्यूट ऑफ बाल्टीमोर के शोधकर्ताओं का मानना है, कि कुछ नियंत्रित और तय आहार लेकर और कैलोरी की मात्रा को कम कर आयु को बढ़ाया जा सकता है।

शोध के परिणाम बड़े चौकाने वाले हैं, जो चूहों की आयु को 40% तक बढ़ा देनेवाले पाए गए हैं। शोधकर्ताओं का मानना

है, कि ऊर्जा के रूप में 400% कैलोरी की अतिरिक्त मात्रा को सप्ताह में दो दिन कम कर आप अपने मस्तिष्क को दुरुस्त रख सकते हैं। शोधकर्ताओं का मानना है, कि इस प्रकार की प्रवृत्ति हमें अपने आदिम पूर्वजों से विरासत में मिली है! अब आप कहेंगे कैसे? तो हम बतलाते हैं: हमारे आदिम पूर्वजों को आहार की खोज में भटकना पड़ता था, इसके लिए उनका मस्तिष्क भोजन के स्रोत को अक्सर अपने मस्तिष्क में याद कर रखता था, तथा रास्ते में आनेवाले प्राकृतिक आदमखोर शिकारियों से बचाव के लिए

भी अपने मस्तिष्क को तैयार रखता था! इस प्रकार के अभ्यास से हमारे मस्तिष्क में एक प्रकार की स्वाभाविक प्रणाली विकसित हो गयी है, जिसका सम्बन्ध भूख और तंत्रिकाओं के विकास से सम्बंधित है! है ना कमाल की बात! जिसे हम आयुर्वेद में लघुता लाने के उपाय के रूप में 'लंघन' के एक प्रकार के रूप में जानते हैं और 'उपवास' नाम देते हैं, यह एक प्राकृतिक उपाय है, जिससे आप सप्ताह में दो दिन अपनाये इससे आप रहेंगे, शांत और प्रसन्नचित और शरीर भी रहेगा स्वस्थ!

नियमित व्यायाम लाता है, आनुवंशिक गुणों में परिवर्तन



कहा जाता है, कि व्यक्ति के गुण आनुवंशिक रूप से प्राप्त होते हैं और पीढ़ी दर पीढ़ी चले आते हैं! आयुर्वेद अनुसार संस्कार द्वारा इन गुणों को परिष्कृत किया जा सकता है। ये गुण अर्जित होकर पीढ़ियों में गमन करते हैं। अब इसी बात की पुष्टि हाल में ही 'मेटाबोलिज्म' नामक पत्रिका में प्रकाशित एक शोध कर रहा है। इस शोध पत्र के

अनुसार केवल नियमित व्यायाम हमारे शरीर में आनुवंशिक परिवर्तन ला देता है। अध्ययन के अनुसार नियमित व्यायाम से मानव मांशपेशियों में स्थित आनुवंशिक गुणों के वाहक डी.एन.ए. का जेनेटिक कोड तो नहीं बदलता, परन्तु इन कणों की रासायनिक संरचना में कुछ खास परिवर्तन अवश्य ही

हो जाता है! विशेष क्षेत्रों में हुआ यह परिवर्तन आनुवंशिक घटकों (डी.एन. ए.) को रिप्रोग्राम कर देता है, जिससे मांशपेशियों की मजबूती प्रभावित होती है। स्वीडिश वैज्ञानिक जूलिन जीयेर्थ का मानना है, कि हमारी मांशपेशियाँ प्लास्टिक की तरह ही होती हैं! हम इसे ऐसे भी समझ सकते हैं, कि हम जो कुछ भी हैं, वह हमारे खानपान पर

निर्भर करता है और इसी प्रकार हम जो कुछ भी करते हैं, हमारी मांशपेशियाँ उनके लिए खुद को समायोजित कर लेती हैं! वैसे भी आपने एक श्रमिक और एक मानसिक श्रम करने वाले व्यक्ति की मांशपेशियों में यह फर्क अवश्य महसूस किया होगा! और यह भी एक सत्य है, कि अगर आप इनसे नियमित काम नहीं लेते हैं, तो ये कमजोर होती चली जाती हैं। मानव कान की मांशपेशियों का कान को हिलाने में सक्षम न हो पाना इसका बेहतरीन उदाहरण है। यह अध्ययन इस बात को साबित करता है, कि व्यायाम स्वयं में एक औषधि है और यदि इसे नियमित रूप से योग आदि साधनों के रूप में अपनाया जाय तो यह स्वस्थ अर्जित गुण के रूप में पीढ़ियों में गमन करता है। ●●●●

संगीत से बड़ी औषधि नहीं

अच्छा और मधुर संगीत जो सुनने में सुकून दे केवल मन को ही प्रफुल्लित नहीं करता है, अपितु एक औषधि के रूप में भी काम करता है। संगीत हमें भाषा एवं सरहदों की हद पार कर आपस में एक तो करता ही है, साथ ही यह हर जीव का एक स्वाभाविक गुण भी है, जिससे शरीर स्वयं को तनाव मुक्त रखने के साधन के रूप में अपनाता है। गोथनबर्ग विश्वविद्यालय में हुआ एक शोध भी इस बात की पुष्टि कर रहा है! इस शोध में 207 लोगों का चयन किया गया और एक सर्वे कराया गया, जिनमें प्रायोगिक समूह के 21 लोगों पर स्वयं के द्वारा चुना गया

संगीत आधे घंटे तक प्रतिदिन दो सप्ताह तक सुनने को कहा गया और दूसरे कंट्रोल समूह को बिना संगीत के ही रिलेक्स होने को कहा गया! इस अध्ययन के परिणाम चौंकाने वाले थे! जो लोग अपने द्वारा चयनित संगीत को सुन कर रिलेक्स हो रहे थे, उनमें सकारात्मक सोच अधिक पायी गयी और उन लोगों में तनाव सहित स्ट्रेस हारमोन कार्टिसोल का स्तर भी कम पाया गया। इस सर्वे में जितने लोगों ने प्रायोगिक रूप से भाग लिया, उनका तनाव उतना ही कम होता चला गया। इस अध्ययन में यह बात भी देखी गयी, कि संगीत की च्वाइश हर व्यक्ति की अलग होती है।



यह जरूरी नहीं की एक संगीत किसी को अच्छा और सुकून दे रहा हो, तो दूसरे पर भी वैसा ही प्रभाव छोड़े! बस जरूरत है, कि संगीत स्वयं के पसंद का हो! तो आज से ही सुनना शुरू करें, अपने पसंद का संगीत, इससे आपको मिलेगी तनाव से मुक्ति और उत्तम स्वास्थ्य रहेगा बरकरार। ●●●●

पानी पीये पर कितना?

जल ही जीवन है, यह बात सत्य है। सृष्टि की उत्पत्ति से लेकर आज तक जल का महाभूत के रूप में प्रमुख स्थान रहा है। सृष्टि को उत्पत्ति की प्रारम्भिक अवस्था में जलीभूत माना गया है। आज भी जल बह्याण्ड में जीवन की उत्पत्ति की सम्भावनाओं की तलाश को मजबूती देता है। पिंड शरीर और बह्याण्ड में समानता को आयुर्वेद भी मानता रहा है, इसका प्रमाण कोशिकाओं के मध्य पाए जानेवाले द्रव्य का रासायनिक रूप से समन्दर के खारे पानी के समान होना स्वयंसिद्ध है। अतः जल का हमारे शरीर के लिए भी अपना महत्व है, जिसे पूर्व के प्रसंग में उद्धृत किया गया है। शरीर के लिए इसकी आवश्यकता कितनी हो इस पर प्रकाश डालना भी आवश्यक

हो जाता है। इसमें कोई शक नहीं कि उचित मात्रा में जल का सेवन निरोगी रहने का मूलमंत्र है। हाँ, पर अहम् सवाल यह है, कि एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन भर में कितना पानी पीना चाहिए? कुछ वैज्ञानिकों का मानना है, कि औसतन एक स्वस्थ व्यक्ति को दिन भर में आठ ग्लास पानी पीना चाहिए, परन्तु विशेषज्ञों का यह भी मानना है कि यह व्यक्ति विशेष के लिए थोड़ा

बहुत अलग हो सकता है। ऐसा देखा जाता है, कि एक वयस्क औसतन आठ से बारह कप की मात्रा में शरीर से जलीयांश का उत्सर्जन करते हैं और खासकर गर्मी के दिनों में एवं खिलाड़ीयों में यह मात्रा कुछ अधिक हो सकती है। अतः हमें खपत के अनुपात में ही शरीर को हाइड्रेट करना चाहिए। हाँ, कुछ बातों का पानी पीने के दौरान आप ध्यान अवश्य रखें:-

- * आपको जितनी प्यास लगी हो, उससे लगभग दोगुना पानी एक बार में पीयें।
- * गर्मीयों के दिनों में डीहाईड्रेशन से बचने के लिए बीच-बीच में जलीयांश अवश्य लें।
- * पूरे दिन में लगभग आठ ग्लास पानी अवश्य ही पीयें।
- * प्रति बीस पाउंड वजन के हिसाब से एक कप पानी, यानी 150 पाउंड वजन का व्यक्ति जो व्यायाम नहीं करता है वह गर्मी के दिनों में कम से कम साढ़े सात कप पानी अवश्य ही पीये।***

गर्मीयों में स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेदिक टिप्स



आयुर्वेद में ऋतुओं को काल के अनुसार आदानकाल एवं विसर्गकाल में बाँटा गया है। आदानकाल में वर्षा, शरद एवं हेमंत ऋतुएं आती हैं तथा विसर्गकाल में शिशिर, बसंत एवं ग्रीष्म ऋतु का समावेश होता है। आदानकाल में सूर्यबल क्षीण एवं चन्द्रबल पूर्ण होता है, जबकि इसके विपरीत विसर्ग काल

में सूर्यबल पूर्ण एवं चन्द्रबल क्षीण होता है। ध्यान रहे, ऋतुओं का यह वर्गीकरण भारतीय उपमहाद्वीप के मौसम के हिसाब से किया गया है। प्रत्येक ऋतु में रहने-खाने के बारे में कुछ नियमों को बताने वाला विज्ञान मात्र आयुर्वेद है। आइये आज हम आपको गर्मी के दिनों में स्वस्थ रहने के कुछ टिप्स बताते हैं:-

गर्मी के मौसम में सूर्य, जगत के स्नेहों का आदान यानी अवशोषित कर लेता है, अतः इस मौसम में क्षमता से अधिक व्यायाम, धूप एवं कटु, अम्ल, लवण रसयुक्त भोजन के सेवन का सर्वथा परित्याग कर देना चाहिए। शराब का सेवन नहीं करें तो बेहतर है। शक्कर मिली हुई ठंडी पानक, शरबत या सत्तू

के घोल का सेवन करना चाहिए। मिट्टी के बर्तन में रखे गए जल का सेवन शरीर में शीतलता को बनाए रखता है। द्राक्षा (अंगूर), नारियल का पानी, प्राकृतिक हवा का सेवन ग्रीष्म ऋतु में उत्तम माना गया है। स्नान में चन्दन एवं कपूर का प्रयोग गर्मी से राहत देता है। मैथुन को भी प्रतिदिन वर्ज्य माना गया है। हल्के पतले कपड़े पहनना ही इस ऋतु में शरीर के लिए सुखदायी होता है। पूल, तालाब या नदी में तैरना भी उचित माना गया है। ये सभी विहार एवं आहार के नियम आयुर्वेद में ऋतुचर्या के नाम से ग्रंथों में बताये गए हैं, जिनके संयमित प्रयोग से आप स्वस्थ रह सकते हैं।

क्या ज्यादा पानी पीना अच्छा होता है ?



यूँ तो भोजन से पहले अधिक मात्रा में पानी का सेवन हमारी भूख को कम करता ही है, वहीं भोजन के ठीक बाद भी आवश्यकता से अधिक जल का सेवन पाचक रसों की सांद्रता को भी कम कर देता है, जो सामान्य पाचन के लिए ठीक नहीं माना गया है।

आयुर्वेद में यह उल्लेखित है, कि स्वस्थ व्यक्ति अपने पेट के आधे भाग को भोजन के लिए, एक भाग को जल के लिए और शेष बचे चौथाई भाग को खाली रहने दे। चौथाई भाग को

खाली रखने का सिद्धांत जरा समझने में कठिन हो सकता है, लेकिन इससे इतना तो समझा ही जा सकता है, कि भोजन करते समय 'भरपेट' जैसी कोई चीज नहीं होती है। इसे हम यूँ भी समझ सकते हैं, कि प्रारम्भ में भोजन से पेट को आधा भरने के बाद जलीय तत्व का सेवन करना चाहिए। अमेरिका के मिशिगन स्टेट विश्वविद्यालय में हुये एक शोध से यह स्पष्ट है, कि पानी आपके भोजन में स्वस्थ पसन्द (हेल्दी च्वाइस) के लिए जिम्मेदार होता है। हमारे स्वाद का सीधा सम्बन्ध हमारे जलीयांश सेवन से है और भोजन के साथ-साथ जल का सेवन भी एक अनिवार्य आवश्यकता है। लेकिन यह मात्रा से अधिक नहीं होनी चाहिए। हाँ, इसके सेवन की मात्रा देश, काल एवं वातावरण के अनुसार बदल सकती है। पानी पीने के बारे में अधिकांश लोग 8x8 नियम का पालन करते हैं, अर्थात् प्रतिदिन आठ

बार आठ औंस पानी पीने का सिद्धांत, लेकिन आज भी इसकी वैज्ञानिक पुष्टि नहीं हो पायी है। हाँ, प्रत्येक व्यक्ति के खान-पान, रहन-सहन और दिनचर्या में पेय पदार्थों के सेवन के अनुसार यह कम या अधिक हो सकता है, पर इतना तो तय है, कि जलीयांश की कमी यानि डीहाईड्रेशन या अधिकता ओवरहाईड्रेशन दोनों ही स्थिति नुकसानदायक होती है। कुछ लोग ऐसा सोचते हैं, कि अधिक मात्रा में चाय-कॉफी या बेवरेज का सेवन शरीर से जलीयांश को डायूरिटिक (मूत्रल) प्रभाव के कारण बाहर निकाल देता है, ऐसा नहीं है, हमारे भोज्य पदार्थों में स्वाभाविक रूप से डायूरिटिक (मूत्रल) गुण पाया जाता है। इसके साथ ही ओसमो-रेग्युलेटरी क्रिया शरीर से अतिरिक्त जल एवं इलेक्ट्रोलाइट को बाहर निकलने से रोक देती है।

◆◆◆◆



नीम है बड़ा हकीम

गाँव का वैद्य नीम सुनकर चौंक गए होंगे आप, जी हाँ चौंकिए मत! ये नाम नीम के पेड़ के लिए दिया गया है। जिसे हमने ग्रामवासियों को अक्सर दातून के रूप में इस्तेमाल करते देखा है। भारत की एक वैज्ञानिक सोनिया अरोरा जो अब अमेरिका की कीन यूनिवर्सिटी, न्यू जर्सी में एसोसियेटेड प्रोफेसर हैं का मानना है, कि नीम के पत्तों से निकाला गया एक्सट्रेक्ट एच.आई.वी. पीड़ित रोगियों में स्थित वाइरस के टारगेट प्रोटीन पर हमला करता है, जिससे वाइरस के कापी बनाने की क्षमता प्रभावित हो जाती है। सोनिया ने हाल ही में अपना प्राथमिक शोधपत्र सेन डियागो में हुए एक्सपेरीमेंटल बायोलॉजी के सम्मेलन में

प्रस्तुत किया है, उनका कहना है, कि यह शोध एड्स की चिकित्सा की नयी विधा को विकसित करने में मददगार होगा। नीम, गिलोय एवं तुलसी के विषाणुओं को नष्ट करने के प्रभाव सर्वविदित हैं, वैसे भी नीम चढ़ी गिलोय शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए उत्तम मानी गयी है। आयुर्वेद में भी नीम के गुणों को श्रेष्ठ माना गया है। ज्वर से लेकर त्वचा रोगों की चिकित्सा में इसकी विशेषता संहिता एवं द्रव्य गुण के ग्रंथों में उद्धृत है। तो आप भी प्रयोग करें नीम का कड़वी ही सही पर इसके गुणों में मिठास है, जिससे अछूते नहीं रह पायेंगे आप! ◆◆◆◆

जरा सोचें



भाग लेने वाले हर छह में से एक धावक अधिक पानी पीने से रक्त के अधिक डायल्युट हो जाने के कारण 'हाइपोनेट्रीमीया' के शिकार हो जाते हैं। यदि आप जरूरत से ज्यादा पानी पीते हैं, तो यह आपकी किडनी को अतिरिक्त पानी के दबाव से शरीर को मुक्त करने के लिए फ्लश नहीं कर पाने के कारण शरीर में पानी के जमाव का कारण बन जाता है! यह पानी उस स्थान में जाने लगता है, जहाँ

आप शायद जानते होंगे कि हमारे शरीर का 66 प्रतिशत भाग पानी से निर्मित है और यह पानी हमारे शरीर में खून के माध्यम से कोशिकाओं में द्रव्य के रूप में दो कोशिकाओं के मध्य के अवकाश के बीच दौड़ता रहता है। हर क्षण पानी हमारे शरीर से मल-मूत्र एवं छोड़ी गयी सांस एवं पसीने के द्वारा बाहर निकलता है। हाँ, यह बात सत्य है, कि इनकी कमी को पूरा किया जाना आवश्यक है, पर यह भी एक सत्य है, कि अत्यधिक मात्रा में पानी पीना भी खतरनाक हो सकता है।

आप यह जान कर आश्चर्य में पड़ जायेंगे, कि यह मौत का कारण भी बन सकता है। अमेरिका के केलीफोर्निया के एक रेडियो स्टेशन में पानी पीने की हुई प्रतियोगिता 'Hold Your Wee for a

Wii' में एक 26 वर्षीय महिला की मौत सिर्फ अत्यधिक पानी पीने से हुई थी, उस महिला ने तीन घंटे में छह लीटर से अधिक पानी पी लिया था और उसे अत्यधिक उल्टी एवं सिरदर्द जैसे लक्षणों के कारण गंभीर हालत में अस्पताल में भर्ती कराया गया, जहाँ उसकी मौत हो गयी। वर्ष 2005 में भी ठीक ऐसा ही एक वाक्या केलीफोर्निया स्टेट यूनिवर्सिटी में 21 वर्ष के एक पुरुष के साथ हुआ, जिसकी मौत सर्द बेसमेंट में लगातार नृत्य करने के कारण अधिक पसीना बहने के कारण पानी की हुई कमी को पूरा करने के लिए अधिक पानी पीने से हुई! इतना ही नहीं वर्ष 2005 में 'न्यू इंग्लैंड जर्नल आफ मेडीसीन' में प्रकाशित एक शोध से यह बात साबित हुई है, कि मेराथन दौड़ में

नमक और अन्य घुलनशील पदार्थों की सांद्रता अधिक होती है! यह खून से होते हुए कोशिकाओं के अन्दर घुस जाता है और कोशिकाएं इस अतिरिक्त पानी के आ जाने के कारण गुब्बारे की तरह फूल जाती है और एक सीमा तक फूलते-फूलते फटकर नष्ट हो जाती है। हाँ, यह बात सत्य है, कि हर कोशिका की इसे समायोजित कर फूलने की क्षमता अलग-अलग होती है, इनमें माँसपेशियों की कोशिकाएं अधिक फूल सकती हैं, जबकि मस्तिष्क की तंत्रिका कोशिकाएं 'टाईट-पैक' होने के कारण कम फूल पाती हैं, अतः इनके फटने की संभावना अधिक होती है और यही मौत का कारण बन जाती है। अतः यह बिल्कुल सत्य से परे है, कि 'खूब पानी पीयो और स्वस्थ रहो'! ❀❀❀❀



रसीला अंगूर गुणों की खान

कहते हैं, कि जब लगभग सभी खाने की चीजें अपथ्य हो जाएं अर्थात् खाने को वर्ज्य हो तब 'द्राक्षा' (अंगूर) का सेवन किया जा सकता है। यानि रोगी के लिए बलवर्धक पथ्य फल अंगूर है। यह अंगूर स्वाद के अनुसार काले अंगूर (जिसे सुखाकर मुनक्का बनाया जाता है), बैंगनी, लम्बे अंगूर, छोटे अंगूर और बीज रहित अंगूर (जिसे सुखाकर किशमिश बनायी जाती है) के रूप में पाया जाता है। अब इसके गुणों के बारे में चर्चा करें तो पके अंगूर-:शीतल,नेत्रों के लिए हितकारी, कसैले:वीर्यवर्धक, पौष्टिक एवं रूचिकारक होते हैं,जबकि कच्चे अंगूर-: गुणों में हीन, भारी एवं

कफपित्तशामक होते हैं। गोल मुनक्का-:वीर्यवर्धक गुणों से युक्त होता है जबकि किशमिश-: मधुर, शीतल, रूचिकारक और मुख के कड़वेपन को दूर करनेवाली होती है। अंगूर के ताजेफल खून को बढ़ाने एवं पतला करनेवाले तथा छाती से सम्बंधित रोगों में भी लाभकारी होते हैं। अब हम कुछ ऐसे नुस्खे बताते हैं,जिसमें अंगूर की महत्वपूर्ण भूमिका होती है:-

* यदि सिर में दर्द हो रहा हो तो 8-10 नग मुनक्के, 10 ग्राम मिश्री और इतनी ही मात्रा में मूलेठी एवं थोड़ी मात्रा में शुद्ध रात भर खुले आसमान में छोड़ा गया साफ जल मिलाकर पीस लें और नाक में दो बूँद टपका दें,सिरदर्द में निश्चित लाभ मिलेगा। नाक से खून आने (नकसीर) में भी उपरोक्त का नस्य अत्यंत लाभकारी होता है।

* यदि पाँच से दस ग्राम मुनक्का नियमित

रूप से खाया जाय तो मुख की दुर्गन्ध में अत्यंत लाभ मिलता है।

*आठ से दस नग मुनक्का और हरीतकी के काढ़े को लगभग 20 मिली की मात्रा में शहद के साथ मिलाकर खाने से दमा रोगियों में भी लाभ मिलता है।

* घी, मुनक्का, खजूर, पिप्पली एवं कालीमिर्च इन सबको बराबर मात्रा में लेकर पीसकर एक चटनी सी बनाकर नित्य सेवन करने से सूखी खाँसी और क्षयरोग में भी लाभ मिलता है।

* आइये अब आपको हम एक 'एंटासिड' बनाने का तरीका सुझाते हैं:- मुनक्का एवं हरड़ बराबर मात्रा में लेकर उतनी ही मात्रा में शक्कर मिला लें अब सबको पीसकर 1-1 ग्राम की गोली बना लें हो गयी 'एंटासिड' गोली तैयार! अब एक गोली सुबह-शाम ठण्डे पानी से लें और हायपरएसिडिटी की समस्या से निजात पाएं। ❀❀❀❀

जानिए, आयुर्वेद में नाड़ी परीक्षण कर रोगों का पता कैसे लगाया जाता है?

किसी भी चिकित्सा पद्धति में रोगों की पहचान जिसे 'डायग्नोसिस' भी कहते हैं, आवश्यक होती है। आयुर्वेद में भी रोगी की चिकित्सा में सफलता प्राप्त करने के लिए नाड़ी का परीक्षण कर रोगों को पहचानने का विधान रहा है। इसे 'पल्स डायग्नोसिस' के नाम से भी जाना जाता है। आयुर्वेदिक चिकित्सकों द्वारा सदियों से रोगों को पहचानने में इस विद्या का प्रयोग होता आ रहा है। कहते हैं 'करस्यांगुष्ठमूले' या धमनी अर्थात् हाथ के अंगूठे की जड़ में जीवन का साक्षात्कार करा देने वाली धमनी के स्पंदनों के द्वारा शरीर के रोगों के विषय में ली जाने वाली जानकारी ही 'नाड़ी परीक्षा' है। कहा गया है, कि वायु के बढ़ जाने पर इसकी गति सांप की तरह हो जाती है,जबकि पित्त के प्रकोप की अवस्था में इसकी गति मेंढक के समान फुदकने सी हो जाती है,जबकि कफ के प्रकृपित होने पर यह हंस की चाल के समान हो जाती है। नाड़ी की महिमा बह्मत्रिषि वशिष्ठ ने 'भस्त्रा' का उदाहरण देकर कुछ यूँ समझाया है। जिस प्रकार धोंकनी वायु द्वारा फूलती है और निकल जाने पर सिकुड़ जाती है, ठीक उसी प्रकार हृदय से निकलने वाली नाड़ियाँ भी फैलती और सिकुड़ती हैं। इस निरंतर होने वाले कर्म को ही स्पंदन नाम दिया गया, जिससे रोगों को पहचाना जाता है। नाड़ी की स्थिति विभिन्न दोषों की समान एवं प्रकोप की अवस्था में समझायी गयी है और इसके अपने स्थान से हट जाने पर 'आसन्नमृत्यु' का लक्षण भी माना गया है। नाड़ी की गति को देखकर रोगों के रोग की अवस्था सहित चिकित्सा किये जाने का विधान सदियों से चला आ रहा है। इसका श्रेय रावणकृतग्रन्थ को जाता है, जिसे कालान्तर में आचार्य शारंगधर,आचार्य चरक एवं योग वाशिष्ठ्य आदि ग्रंथों से आप्त प्रमाण लेकर विकसित किया गया था। ❀❀❀❀



बेहतरीन पेन किलर के जानिए अनोखे गुण

यूँ तो हमारे आसपास कई औषधीय पौधे पाए जाते हैं। लेकिन शायद पहचान और जानकारी न होने के कारण हम उनके गुणों से अनजान होते हैं। ऐसा ही एक औषधीय पौधा है 'निर्गुन्डी' जो शरीर की रोगों से रक्षा करता है। इसे वात से सम्बंधित बीमारियों में रामबाण औषधि माना जाता है। छह से बारह फुट उँचा इसका पौधा, झाड़ीनुमा रोमों से ढका रहता है। पत्तियों की पहचान किनारों से की जा सकती है। इसके फल छोटे, गोल एवं सफेद होते हैं। यह कफवातशामक औषधि के रूप में जानी जाती है। इसे श्रेष्ठ वेदनास्थापन अर्थात् दर्द को कम करने वाला भी माना गया है। यह घाव को विसंक्रामित करने और भरनेवाले गुणों से युक्त होता है। आइये

अब इसके औषधीय प्रयोग से हम आपको रूबरू कराते हैं:- इसके पत्तों को कूटकर टिकिया बनाकर यदि पीड़ा वाली जगह पर बाँध दिया जाय तो यह दर्द को तुरन्त कम कर देता है। इसकी पत्तियों का काढ़ा बनाकर कुल्ला करने मात्र से गले का दर्द दूर हो जाता है। यदि किसी को मुँह में छाले हो गए हों या गले में किसी प्रकार की सूजन हो, तो हल्के से गुनगुने पानी में 'निर्गुन्डी' तेल एवं थोड़ा सा नमक मिलाकर गरारे कराने से लाभ मिलता है। यदि होंठ कटे हों, तो भी केवल इसके तेल को लगाने से लाभ मिल जाता है। किसी भी प्रकार का कान दर्द हो तो 'निर्गुन्डी' की पत्तियों के तेल को शहद के साथ मिलाकर एक से दो बूँद की मात्रा में कानों में डाल दें, निश्चित लाभ मिलेगा। धीमी आँच पर 'निर्गुन्डी' के पत्तों को लगभग आधा लीटर पानी में पकाकर चौथाई शेष रहने पर 10-20 मिली की मात्रा में दिन में दो से तीन बार खाली पेट देना सायटिका जैसी रोगजन्य स्थिति में

प्रभावी होता है। 'निर्गुन्डी' के चूर्ण को शुंठी के चूर्ण के साथ बराबर मात्रा में मिलाकर लेना 'सेक्सुअल एक्टिविटी' को बढ़ाने में मददगार होता है। मांसपेशियों की सूजन में 'निर्गुन्डी' की छाल का चूर्ण पाँच ग्राम की मात्रा में देना लाभकारी होता है। सर्दी, जुखाम और बुखार में भी इसके तेल की मालिश रोगी को आराम देती है। शरीर के किसी भी हिस्से में होनेवाली गाँठ जो प्रायः बंद हो तो केवल इसके पत्तों को बांधने मात्र से बंद गाँठ खुल जाती है और अन्दर स्थित मवाद बाहर आ जाता है।

'निर्गुन्डी' को यदि शिलाजीत के साथ प्रयोग किया जाए तो इसका प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है। किसी भी प्रकार का सिरदर्द हो या जोड़ों की हो सूजन तो इसके पत्तों को गरम कर बाँध कर उपनाह देने से सूजन और दर्द में कमी आती है। संधिवात, आमवात, संधिशोथ या अन्य संधियों से सम्बंधित विकृतियों में 'निर्गुन्डी' के पत्तों से बनाए गए तेल की मालिश से भी लाभ मिलता है।



ॐ का उच्चारण है बड़ा चमत्कारिक

यदि आप तनाव से मुक्ति पाना चाहते हैं, या अवसाद से ग्रसित हैं, या आपकी सोच अक्सर नकारात्मकता की ओर जाती है, तो आप योग की शरण में आयें और ध्यान की क्रिया में 'ॐ' का उच्चारण करें। हमें अपनी संस्कृति पर गर्व होना चाहिए, कि हमारे आचार्यों ने अपनी दूरदृष्टी और वैज्ञानिक सोच से पूरी दुनिया को यह ज्ञान दिया! अब वैज्ञानिक भी इस बात को मान रहे हैं और मानेंगे कैसे नहीं! क्यूँकि अब यही

तथ्य प्रत्यक्ष प्रमाणों की कसौटी पर सिद्ध हो रहे हैं। जर्नल 'इमोशन' में प्रकाशित एक लेख इन्ही तथ्यों को बयाँ कर रहा है। यू.सी.एस.एफ.के. वैज्ञानिकों ने स्कूल शिक्षकों में कराये एक अध्ययन से इस बात की पुष्टि की है, कि शिक्षकों को ध्यान में 'ॐ' के उच्चारण के नियमित अभ्यास द्वारा अधिक एलर्ट, एकाग्र एवं तनावमुक्त किया जा सकता है। यह अध्ययन इस बात को साबित करता है, कि ध्यान द्वारा लोगों की नकारात्मक सोच को बदला जा सकता

है तथा अन्य कई साइकोसोमेटिक स्थितियों को संभालने में महज 'ॐ' का उच्चारण काफी मददगार होता है। इस अध्ययन से यह बात भी सामने आयी है, कि यह लोगों के फेशियल एक्सप्रेसन (चेहरे के भावों) को भी बदल डालता है। इस अध्ययन में अमेरिका के स्टेनफोर्ड विश्वविद्यालय यू.सी.एस.एफ. एवं यूएस. डेविस जैसी संस्थाओं के कई वैज्ञानिकों ने काम किया है।



अरे आयुर्वेदिक ही तो है, कभी भी ले लो... गलत है ऐसा सोचना

आयुर्वेदिक दवाओं के बारे में अक्सर आप यह सोचते हैं, कि इसे कभी भी ले लो क्या फर्क पड़ता है! तो आप गलत सोचते हैं। आज हम आपको बतायेंगे कि इन दवाओं को लेने के भी अपने कुछ नियम और कायदे हैं, जिनके अनुसार शरीर पर इनका प्रभाव सामने आता है।

आयुर्वेद में आचार्य शारंगधर ने दवा लेने के पाँच अलग-अलग समय बताये हैं:-

1. सूर्योदय का समय 2. दिन में भोजन करते समय 3. सायंकाल भोजन करते समय 4. अनेक बार यानि पुनः पुनः 5. रात्रि में

* सूर्योदय के समय कफ एवं पित्त दोष अपने स्थान से बाहर निकलने को बेताब होते हैं, अतः वामक एवं विरेचक दवाओं के सेवन के लिए यह समय बेहतर माना गया है।

* मूत्राशय में उपस्थित वायु के कारण होने वाली परेशानियों में दिन में भोजन के पहले दवा का सेवन करना बेहतर होता है।

* यदि खाने की इच्छा न हो यानि अरूचि जैसी स्थिति हो, तो रूचिकर भोजन के साथ मिलाकर दवा का सेवन करना बेहतर होगा।

* यदि रोगी की समानवायु के बिगड़ जाने से अग्निमंद हो गयी हो, तो बुझी हुई अग्नि को प्रज्वलित करने हेतु भोजन करते समय या आधा भोजन कर लेने के बाद औषधि का सेवन करना बेहतर होगा, इसी प्रकार व्यानवायु बिगड़ने पर भोजन के बाद दवा का सेवन करना चाहिए, पुनः यदि किसी को हिचकी, झटके एवं कम्पवात जैसी समस्या हो एवं समानवायु भी विकृत हो तो भोजन के पूर्व या भोजन करने के बाद दवा लेना चाहिए! उदानवायु के बिगड़ने या सांस, खाँसी आदि स्थितियों में रात्रि के पूर्व प्रहर में दो ग्रास के मध्य औषधि देनी चाहिए। प्राणवायु के विकृत होने पर सायंकालीन नास्ते के अंत में दवा देनी चाहिए! उल्टी, दमा या बिष का सेवन किये रोगी को जल्दी-जल्दी अनेक बार भोजन में मिलाकर दवा देने का निर्देश है। इसीप्रकार नाक, कान, गला जिह्वा, दाँत आदि से सम्बंधित रोगों में दोषों को घटाने या बढ़ाने के लिए रात्रि में सोते समय पूर्व दवा दी जानी चाहिए! अतः बेहतर यह है कि आप कुशल आयुर्वेदिक चिकित्सक के परामर्श से ही दवा का सेवन करें, जिनसे दवा के लेने, न लेने के समय, किसके साथ लेने, न लेने एवं पथ्य एवं अपथ्य से सम्बंधित जानकारी भी मिल सके। * * * * *

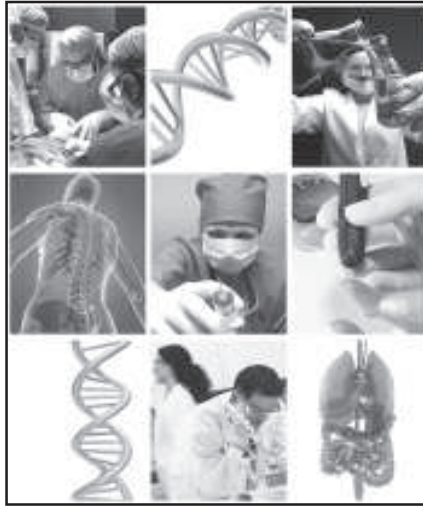
क्यों योग नुकसान पहुँचाता है?

अमेरिका की प्रतिष्ठित पत्रिका न्यूयार्क टाइम्स के रविवारीय संस्करण में एक खबर छपी 'How yoga can wreck your Body'. छापने वाले शख्स बड़े ही अनुभवी लेखक 'विलियम ब्रोड' जिनकी सोच योग के बारे में काफी दिनों से मृत थी और अचानक उसमें प्राण आया, तो उन्हें योग शिक्षकों और अभ्यासियों के कमर की चोट नजर आयी! पर अच्छी बात यह है, कि उन्हें और उनके देश में योग को व्यापार बनाने वालों को देर से ही चलो समझ तो आयी कि भाई योग को योग ही रहने दो, इसका मखौल न बनाओ, वरना इससे नुकसान भी होता है! अब यदि आप योग में भी सेक्स ढूँढ़ेंगे और कामक्रीड़ा में योग के स्वनिर्मित टेढ़े-मेढ़े होकर पोज बनाओगे और इसे योगिक आसनों का नाम देकर दुकान (स्टूडियो) चलाओगे तो ऐसा होगा ही। अमेरिका में योग के नाम पर जो हो रहा है, वह कुछ ऐसा ही है, जैसा आयुर्वेद के साथ भारत में हो रहा है! 'भाई आयुर्वेदिक है खाए जाओ साइड इफेक्ट तो होता ही नहीं है' यूरोप के देशों ने जब जड़ी-बूटियों की बिक्री के लिए कानून बनाया, तो शायद वे योग को भूल गए! शायद न्यूयार्क टाइम्स में छपे इस लेख का एक सकारात्मक पहलू भी हो सकता है, कि अब पश्चिमी लोग पंतजलि प्रणित योग की तलाश में भारत आयेंगे न कि स्वयं टेढ़े मेढ़े होकर नये-नये आसनों को इजाद कर अपना पेटेंट करायेंगे और हमारी धरोहर को बदनाम करेंगे।

अगर सब कुछ ओके है, तो फिर क्यों घबराना

चिकित्सा विज्ञान की तरक्की और नित नए रोगों को पकड़ने के तरीके बीमारियों को जल्द पहचानने में तो मददगार होते ही हैं, लेकिन ये एक प्रकार से अनावश्यक सिरदर्द भी पैदा करते हैं। सिरदर्द कैसा, जैसे मान लीजिये आपको सिरदर्द हुआ, तो आप सीधे 'न्यूरोविशेषज्ञ' के पास पहुँच गए और उसने मस्तिष्क का सी.टी.स्कैन ही करा डाला, अब आधा सिरदर्द तो सी.टी.स्कैन सुनकर ही बढ़ जाएगा और बचाखुचा उसकी रिपोर्ट एवं न्यूरोविशेषज्ञ की राय के इंतजार में! कहते हैं, कि विज्ञान की प्रगति के साथ अपनी चुनौतियाँ भी उत्पन्न होती हैं, ठीक ऐसा ही चिकित्सा विज्ञान के साथ भी हो रहा है। जापान जैसे देश में लोग अपनी छोटी-छोटी बीमारियों के इलाज के लिए पहले 'फेमिली फिजिशियन' के पास जाते हैं और यदि उसकी सलाह होती है, तभी विशेषज्ञ से परामर्श लेते हैं। आजकल समाज में यह नयी प्रवृत्ति उत्पन्न हुई है, कि किसी समस्या को पहले ही भांप कर उसका समाधान विशेषज्ञ से ढूँढा जाय! ऐसा ही कुछ चिकित्सा विज्ञान में भी हो रहा है। हाल ही में 'न्यू इंग्लैंड जर्नल' में छपे लेख के अनुसार शोध कर्ताओं का यह मानना है, कि कोलोनोंस्कॉपी कोलोन कैंसर से होने वाली मौत की संभावना को तो कम करता है, लेकिन समय से पूर्व रोगों की पहचान का उत्साह एक प्रकार के खतरे को भी पैदा कर रहा है, जिससे 'ओवरडाइग्नोसिस' और 'ओवर्ट्रीटमेंट' जैसी समस्याएं भी पैदा हो रही हैं।

हालांकि नियमित स्वास्थ्य की जांच स्वस्थ रहने का नितांत आवश्यक पहलू है और इसके लिए स्क्रीनिंग एक अच्छा उपाय है, और कुछ हद तक यह जीवन बचाता भी है, लेकिन यह अनावश्यक चिकित्सकीय सलाह, अनावश्यक जाँचे एवं कई बार अनावश्यक सर्जिकल आपरेशन जैसी समस्या भी लेकर आता है। आप इसे ऐसे समझें कि पहले आप बीमार पड़ने पर ही चिकित्सक के पास



सलाह लेने जाया करते थे, लेकिन अब आप स्वस्थ रहने के लिए और स्वास्थ्य सम्बंधी समस्याओं के बारे में अपनी जानकारी को बढ़ाने के लिए भी चिकित्सक के पास जाते हैं। आज 'हेल्थकेयर' एक उद्योग के रूप में हमारे सामने है और लोगों को मरीज बनाना चुटकियों का खेल है और हेल्थ-स्क्रीनिंग इसका सबसे बड़ा साधन है, जिससे चिकित्सकों, दवा कंपनियों एवं अस्पतालों को खूब फायदा पहुँचाता है। अमेरिका जैसे देश में जहाँ स्वास्थ्य और चिकित्सकीय सुविधायें आम आदमी

की जेब को ढीला करने में कसर नहीं छोड़ती है, वहाँ केवल प्रोस्टेट कैंसर की स्क्रीनिंग कर अस्पताल पाँच हजार डालर बना लेते हैं। अमेरिकी कैंसर सोसाइटी के चिकित्सक इसके लिए की जानेवाले 'बायोप्सी' आदि जाँचें और 'फोलो-अप केयर' को धन्यवाद देते हैं। रोगों से बचाव जिसे 'प्रीवेंटिव-केयर' कहा जाता है, यह स्वस्थ रहने का आवश्यक पहलू है, पर इसे व्यसन रहित जीवनशैली, अच्छे खान-पान, व्यायाम, योग आदि साधनों से पूरा किया जाना चाहिए। लेकिन इसके उलट आज यह 'बायो-मेडिकल संस्कृति' में बदल गया है, जहाँ 'प्रीवेंटिव-केयर' बीमारियों की खोज के हाईटेक साधन के रूप में सामने है! क्योंकि किसी स्वस्थ व्यक्ति में बीमारी ढूँढना, बीमार व्यक्ति के इलाज से आसान जो है। लेकिन इससे हम रोगों की समय पूर्व पहचान की महत्ता को कम नहीं कर सकते, जिसकी पुष्टि भारतीय संस्कृति की धरोहर आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति में हजारों वर्ष पहले रोगों की समय पूर्व पहचान के लिए 'पञ्चनिदान' जैसे सिद्धांत देकर की गयी थी। बस आवश्यकता इस बात की है, कि चिकित्सा विज्ञान का धर्म रोगियों को कष्ट से मुक्ति दिलाना हो, न कि स्वस्थ को बीमार बनाना! ऐसा ही कुछ आयुर्वेद के महान मनीषी सुश्रुत ने वर्षों पहले 'स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं च' कहकर सुझाया था, तो अगर सब कुछ ओके है तो फिर आप चिन्ता छोड़ दें, क्योंकि सब ठीक ही होगा।

भाषाओं की माँ 'संस्कृत'

नासा अब छठवीं और सातवीं पीढ़ी के कम्प्यूटर के प्रोग्राम को 'संस्कृत' भाषा पर आधारित कर बनाने जा रहा है। जिसे एक 'सुपर-कम्प्यूटर' का रूप दिया जाना है। इस परियोजना की समय अवधि 2025 रखी गयी है! इसके बाद शायद संस्कृत सीखने की दिशा में एक वैश्विक क्रान्ति की उम्मीद जताई जा रही है। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि नासा के पास साठ हजार ताड़पत्र के रूप में पांडुलिपियाँ हैं, इनमें पाणिनि के माहेश्वर सूत्र के आधार पर एक कम्प्यूटर प्रोग्राम बनाया जा रहा है। फोर्ब्स पत्रिका (1987) के अनुसार कम्प्यूटर इस्तेमाल के लिए सबसे अच्छी भाषा 'संस्कृत' है। जर्मन स्टेट यूनिवर्सिटी के अनुसार दुनिया की सभी 97 भाषाएँ प्रत्यक्ष और अप्रत्यक्ष रूप से 'संस्कृत' भाषा से प्रभावित हैं (* सन्दर्भ:यूनेस्को 2004 की वार्षिक रिपोर्ट)। विश्व स्वास्थ्य संगठन के डॉ.लारेन हेस्टिंग्स के अनुसार 'संस्कृत' भाषा द्वारा रोगियों की चिकित्सा भी की जा सकती है। उनके अनुसार 'संस्कृत' भाषा में बात करने से रोगी को उच्च रक्तचाप, मधुमेह एवं मानसिक रोगों से जूझने में मदद मिलती है और इससे तंत्रिकातंत्र भी सक्रिय होता है। 'संस्कृत' में मन्त्रों के उच्चारण के महत्व के पीछे भी शायद यही कारण हो! रशियन स्टेट यूनिवर्सिटी के अनुसार 'संस्कृत' वह भाषा है जो अपनी वेद, उपनिषदों, श्रुति, पुराण, महाभारत और रामायण जैसी पुस्तकों के कारण जानी जाती है! अब आप यह जानकर हेरत में पड़ जायेंगे की रशियन भाषा में भी कुछ शब्द 'संस्कृत' से लिए गए हैं, जैसे आग के लिए अगोन, दरवाजे के लिए द्वार! तो हमें अपनी देव भाषा 'संस्कृत' पर गर्व होना चाहिए और इसके प्रचार-प्रसार के लिए आगे आना चाहिए।

'हल्दी': करे रोगों को दूर



भारत की संस्कृति पूरी दुनिया के लिए मार्गदर्शक रही है। हमारे खान-पान, तीज त्योहार, मसाले सभी अपनी विशेष पहचान रखते हैं और इन सभी में जीवन के अनूठे राज समाहित हैं। कहीं यह स्वास्थ्य लाभ देते हैं, तो कहीं भाई-चारे का सन्देश देते हैं। अब हमारे मसालों को ही ले लीजिये, दक्षिण

भारत से सदियों पहले इनका ग्रीक एवं अरब देशों में निर्यात किया जाता रहा था। इन मसालों में पाए जानेवाले घटकों में 'हल्दी' तो आज दुनिया के वैज्ञानिकों के लिए शोध का विषय बन चुकी है। आयुर्वेद में 'हरिद्रा', 'कांचनी' और 'पीता' के नाम से हमारे भोजन का प्रमुख घटक द्रव्य हल्दी अपने औषधीय गुणों के कारण मशहूर है। यूँ तो इसके औषधीय महत्व पर समय-समय पर शोध परिणाम आते रहें हैं, लेकिन हाल ही में 'ओरेगोन स्टेट विश्वविद्यालय' में हुआ एक शोध यह साबित कर रहा है, कि 'हल्दी' का प्रयोग मानव इम्यून-सिस्टम में स्थित एक प्रोटीन (सी. ए. एम. पी. के थैलीसीडीन

एंटीमाइक्रोबीयलपेप्टाइड) के स्तर को

बढ़ा देता है। यह प्रोटीन हमारे शरीर को जीवाणुओं एवं विषाणुओं से लड़ने हेतु प्रतिरोधक क्षमता की मदद करता है। इससे पहले विटामिन-डी को (सी. ए. एम. पी. के थैलीसीडीन

एटीमाइक्रोबीयलपेप्टाइड) के स्तर को बढ़ाने वाला पाया गया था! अब 'हल्दी' को इसके विकल्प के रूप में पाया गया है। इसे न्यूट्रीशन एवं फार्माकोलोजी की दिशा में नयी खोज की शुरुआत के रूप में देखा जा रहा है। 'हरिद्रा' को हजारों साल से आयुर्वेदिक चिकित्सक अपनी औषधियों में प्रयोग कराते आ रहे हैं! हमारे यहाँ विवाह संस्कार में 'हल्दी-स्नान' कराने का एक प्रचलन रहा है। यह शोध 'जर्नल ऑफ न्यूट्रीशनल बायोकेमिस्ट्री' में हाल ही में प्रकाशित हुआ है। *****

होली मनाने के कुछ देशी टिप्स

हमारे जीवन में रंगों का अपना महत्व है! रंगीन मौसम, रंगीन मिजाज, सतरंगी छटा और न जाने कितनी ही उपमाओं से हमने अपने जीवन को रंगीन बनाया है। शायद होली के रंग भी कुछ ऐसा ही सन्देश देते हैं। होली में रंगों का प्रयोग अक्सर होता है, पर यदि इसमें कुछ संस्कार कर दिये जाएँ, तो बात ही कुछ और हो जाय। आज हम आपको कुछ ऐसे ही देशी टिप्स बताते हैं, जो रंगों को और अधिक रंगीन तो बनायेंगे ही, साथ ही अच्छे स्वास्थ्य को भी बरकरार रखेंगे।

1. मेहंदी के पाउडर को आटे के साथ मिला दें, अब इसका रंग हरा हो जाएगा और जब आप इसे पानी में मिलायेंगे तो यह थोड़ा संतरे सा रंग ले लेगा और यदि इसमें सूखे गुलमोहर के पत्ते पीस कर मिला देंगे तो यह हरा रंग छोड़ेगा।
2. दो चम्मच हल्दी का पाउडर लें और इसमें दुगनी मात्रा में बेसन मिला दें, अब इसमें अमलतास या गेंदे के फूल को पीसकर मिला दें, इससे आपको पीला रंग मिलेगा।
3. लाल चन्दन में थोड़ा गुड़हल के फूलों को सुखाकर पीसकर मिला दें, हो गया लाल रंग तैयार।
4. बेर के फूल को सुखाकर पीसकर पानी या आटा मिला दें, इससे आपको नीला रंग मिलेगा।
5. टेशू या पलाश के फूलों को सुखाकर पीसकर पानी में रातभर छोड़ दें या इसे पानी में उबाल दें, इससे आपको केसरिया रंग मिलेगा।
6. चुकंदर को छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर पानी में डुबा दें, यदि आप उबालेंगे तो आपको मेग्नेटा कलर मिल जाएगा।
7. कथे के चूर्ण को पानी में मिलाकर आप भूरा रंग तैयार कर सकते हैं।
8. आँवले को सुखाकर पानी में भिंंगोकर रातभर किसी बर्तन में छोड़ दें और अब इसे पानी में मिलाकर आप काला रंग तैयार कर सकते हैं। तो आप इन रंगों से अपनी होली को बनायें और भी अधिक रंगीन, ये रंग रखेंगे आपके स्वास्थ्य का बेहतर ख्याल! ❀❀❀

‘अदरख पाक’

वैसे तो हमारी रसोई गुणों की खान है, चाहे मसाले हों या चटनी में प्रयुक्त धनिया हर एक के अपने औषधीय गुण हैं! पर हम अदरख से बनने वाले पाक को बनाने की विधि आपको बताते हैं:—बड़ा ही गुणकारी है यह पाक और बनाना भी आसान! बस अदरख के छिले हुए छोटे-छोटे टुकड़े 150 ग्राम की मात्रा में लें और इसे उतनी ही मात्रा में गुड़ और गाय के घी में लाल होने तक खूब भुनें अब गुड़ की चासनी बनाकर उसमें अदरख के टुकड़े मिलाकर जीरा, काली मिर्च, नागकेशर, दालचीनी, तेजपत्र, पीपल, धनिया, कालाजीरा, पीपलामूल एवं वायविडंग इन सबको 6-6 ग्राम की मात्रा में कपड़छान किया चूर्ण मिला लें अब इस प्रकार बने पाक को सुरक्षित रख लें! इसे पाँच से दस ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम लिया जा सकता है! यह पाक श्वास, खाँसी, भूख न लगना, याद न रहना जैसी शारीरिक स्थितियों में गुणकारी है! वैसे भी अदरख और सैंधा नमक को भोजन से पूर्व लेने की प्रथा हमारी संस्कृति में सदियों से चली आ रही है और हाल के कई शोध इसे ‘प्रेगनेंसी-सिकनेस’ सहित जोड़ों के दर्द एवं सूजन से निजात दिलानेवाला भी मानते हैं। तो आज से ही नियमित रूप से सेवन करें ‘अदरख पाक’ और पाएं अनेक लाभ!

वजन कम करने का नया मंत्र

अक्सर महिलाएं वजन कम करने के लिए डाइटिंग को चुनती हैं, पर अब शायद इस कहावत के मतलब बेमानी हो जाएं कि ‘सुबह का नाश्ता राजाकुमार की तरह और रात्रि का भोजन भिखारी की तरह करना चाहिए’ क्योंकि नया वजन कम करने का जीवन मंत्र कुछ ऐसा है ‘लगातार थोड़ा-थोड़ा स्वस्थ भोजन खाए जाओ और वजन कम किये जाओ’ है न मजेदार बात! यदि आप वाकई अपना वजन कम करना चाहते हैं, तो अपने भोजन को खानों (दो के बीच का अंतर) में बाँट दें। महिलाओं में कराये गये एक अध्ययन के मुताबित यदि आप दिन में कई बार थोड़े-थोड़े अंतराल पर थोड़ा-थोड़ा संतुलित आहार लेते हैं तो आपका वजन उनकी तुलना में कम ही बढ़ता है, जो दिन में तीन से चार बार भारी खाना लेते हैं। इस शोध के अनुसार यदि आप थोड़े-थोड़े अंतराल पर भोजन लेते हैं, तो शरीर, इसके लिए अभ्यस्त होकर सक्रिय जाता है और ऊर्जा को चर्बी के रूप में संचित नहीं करता है! लेकिन ध्यान रहे कि थोड़े-थोड़े अंतराल पर खाने का सम्बंध केवल स्वस्थ भोजन से है, न कि जंक फूड से। इस अध्ययन का निष्कर्ष यह है, कि एक बार में ही अधिक भोजन लेने के स्थान पर थोड़े अंतराल पर स्वस्थ भोजन लेना चाहिए। आयुर्वेद में भी सम्पूर्ण उदर को एक ही बार भोजन से भर लेने को वर्ज्य माना गया है! तो महिलाएं यदि अपने फिगर के लिए चिंतित हों और डाइटिंग को एक विकल्प के तौर पर लें रहीं हों तो भूल जाएं डाइटिंग और याद रखें नया फंडा ‘थोड़ा खाओ लगातार खाओ और वजन कम करो’! ❀❀❀