

आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका Aarogyam Swasthya Patrika

अप्रैल 2024

आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः

वर्ष 01, अंक 01



डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय

कड़वड़, नागौर रोड, राष्ट्रीय राजमार्ग सं. 65, जोधपुर (राज.)

Phone : 0291-2795312, Fax : 0291-2795300

E-mail : rau_jodhpur@yahoo.co.in

Website : www.education.rajasthan.gov.in/home/dptHome/221



पहली राष्ट्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा कॉन्फ्रेंस में कुलपति प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति की अध्यक्षता



कुलपति ने रसायनशाला के उद्यान में वासा तथा एलोवेरा के पौधों का रोपण किया।



इंटरनेशनल कांफ्रेंस "कौमारकॉन-2023" का माननीय राज्यपाल एवं कुलाधिपति श्री कलराज मिश्र ने किया शुभारंभ



रसायनशाला के नवीन उपकरणों का उद्घाटन



शारदीय विरेचन कर्म की विवरणिका और ऑनलाइन गूगल फॉर्म का विमोचन



होम्योपैथी कॉलेज के छात्रों द्वारा जिला न्यायालय जोधपुर का शैक्षणिक भ्रमण

आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका

अनुक्रमणिका

1. अनुक्रमणिका		1
2. कुलपति सन्देश		2
3. सम्पादकीय		3
4. स्थौल्य अथवा मोटापा—	डॉ. भानुप्रिया चौधरी	4
5. जीवनशैली और इसका स्वास्थ्य पर प्रभाव: स्वस्थ जीवन जीने का मार्ग:—	डॉ. अंशुल चाहर	6
6. मधुमेह में आयुर्वेदीय चिकित्सा महत्त्व—	डॉ. दिव्या सिंह चारण	8
7. ऋतुचर्या —	डॉ. कंचन चोयल, डॉ. रश्मि शर्मा	11
8. होम्योपैथी चिकित्सा के द्वारा सामान्य रोगों का निदान एवं स्वस्थ जीवनशैली—	प्रो. डॉ. योगेश्वरी गुप्ता, डॉ. स्तुति रस्तोगी	13
9. ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर —	डॉ. जिज्ञासा, डॉ. हरीश कुमार सिंघल, डॉ. प्रेम प्रकाश व्यास	15
10. मोटापा एवं इसका होम्योपैथिक प्रबंधन—	डॉ. इतिका खत्री, डॉ. कंचन अटोलिया, डॉ. खुशबू	21
11. जोड़ों का दर्द और साइटिका में असरकारी निक्टेन्थस आर्बर्-ट्रिस्टिस (पारिजात) —	डॉ. नीता शर्मा, 2. डॉ. निर्मला शर्मा	22
12. दार चीनी / त्वक् (Cinnamon) —	डॉ. जीशान अली	23
13. नया कोरोना संक्रमण	जे.एन.—1 सतर्कता एवं रोकथाम ही उपचार डॉ. गौरव नागर, डॉ. यशस्वी शाकद्वीपीय, डॉ. राजेश कुमार कुमावत	24
14. सामान्य सर्दी में होम्योपैथिक दवा जस्टिसिया अधाटोडा की प्रभावशीलता—	डॉ. विक्रान्त त्रिपाठी, डॉ. अंकिता आचार्य	25
15. जीवन शैली एवं आपका स्वास्थ्य —	डॉ. प्रियंका कपूर	26
16. मौसमी भावनात्मक विकार (Sesonal Affective Disorder or SAD): आयुर्वेदीय पक्ष	डॉ. कंचन शर्मा, डॉ. राकेश कुमार शर्मा	29
17. आयुर्वेदीय दोहे —	डॉ. अंकिता, डॉ. पूजा पारीक, डॉ. मनीष कुमार यादव	32

सम्पादक मण्डल

संरक्षक प्रो. वैद्य प्रदीप कुमार प्रजापति, कुलपति

सह संरक्षक प्रो. गोविन्द सहाय शुक्ल, कुलसचिव
श्री मंगलाराम विश्नोई, नियन्त्रक (वित्त)

सम्पादक डॉ. राकेश कुमार शर्मा
निदेशक, मानव संसाधन विकास केन्द्र

सह सम्पादक प्रो. महेन्द्र कुमार शर्मा, प्राचार्य — पीजीआईए
डॉ. मनोज कुमार अदलखा, उपकुलसचिव

सहायक सम्पादक

आयुर्वेद	होम्योपैथी	योग	यूनानी
डॉ. देवेन्द्र चाहर	डॉ. मनाली त्यागी	डॉ. चन्द्रभान शर्मा	डॉ. नाज़िया शमशाद
डॉ. हरीश कुमार सिंघल	डॉ. पुनीत शाह	डॉ. किशोरी लाल शर्मा	डॉ. सैयद मुजीबुर्रहमान
डॉ. मोनिका वर्मा	डॉ. तनुज राजवंशी	डॉ. विनोद गौतम	डॉ. फिरोज खान
डॉ. हेमन्त राजपुरोहित	डॉ. राजेश कुमावत	डॉ. मार्कण्डेय सिंह	डॉ. मो. अकमल

कुलपति सन्देश



पदवाक्यप्रमाणज्ञ शब्दयोगी भर्तृहरि की उक्ति है **काव्यशास्त्रविनोदेन कालो गच्छति धीमताम्** अर्थात् बुद्धिमान मनुष्यों का समय साहित्य रचना से से व्यतीत होता है। जहाँ एक संस्था का भूभाग, भवन अभियान्त्रिक वैभव को दर्शित करता है, वहीं उसके प्रकाशन उस संस्था के बौद्धिक सम्पदा के परिचायक होते हैं।

डॉ.सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय को देश के प्रथम आयुष विश्वविद्यालय होने का गौरव प्राप्त है। विश्वविद्यालय का चिकित्सालय प्रतिदिन असाध्य रोगोपचार की चिकित्सा का माध्यम होने के कारण एक बड़े चिकित्सा केन्द्र के रूप में प्रतिष्ठित है। विविध चिकित्सीय विषयों, उनकी विवेचना एवं सफल रोगों के उपचार के संकलन से विश्वविद्यालय की स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक का कलेवर सज्जित है। इस स्वास्थ्य पत्रिका में प्रकाशित गुणवत्तापूर्ण आलेख विशेषज्ञों की गहन अध्ययन और त्रुटियों का मार्जन कर परिश्रमपूर्वक सम्पादित किये गये हैं।

आयुर्वेदीय जीवनशैली, स्थौल्य, मधुमेह, ऋतुचर्या, बालकों में होने वाले ऑटिज्म, आयुर्वेदिक औषधि जैसे आयुर्वेदिक विषयों के साथ होम्योपैथी एवं यूनानी चिकित्सा के दृष्टिकोण से स्वस्थ जीवनशैली, मोटापे के उपचार हेतु चिकित्सीय उपक्रम तथा वर्तमान में कोरोना के नवीन विषाणु उपचार हेतु होम्योपैथी औषधि आदि विषय इस स्वास्थ्य पत्रिका में हमारे विश्वविद्यालय के विशेषज्ञ चिकित्सकों एवं शोधार्थियों ने परिश्रमपूर्वक लिखे हैं इन सभी लेखकों को मेरी ओर से साधुवाद तथा मेरी शुभकामना है कि उनका लेखन कार्य उत्तरोत्तर प्रगति करें।

स्वास्थ्य पत्रिका के आगामी अंक में योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा तथा यूनानी चिकित्सा से सम्बंध आलेखों का भी समावेश किया जायेगा, जिससे हमारे आयुष चिकित्सा के अध्येता एवं अनुसन्धित्सु के अध्ययन एवं शोधकार्यों में इस सम्पूर्ण स्वास्थ्य पत्रिका में संगृहीत आलेख सहायक सिद्ध होंगे तथा उनके लिए भी स्वास्थ्य के क्षेत्रों में नवाचारों का पथ प्रशस्त करेंगे। इस विश्व में ज्ञान से बढ़कर कुछ भी पवित्र नहीं है। भारत भूमि चिरकाल से इसी ज्ञानसाधना के प्रति उत्सुक दिखायी देती है तथा ज्ञान के प्रति इसी उत्सुकता ने ही सम्पूर्ण भारत भूमि को वृहद् ज्ञानकोश में रूपान्तरित कर दिया है। इसी कोष में एक अल्प सहयोग हमारी इस स्वास्थ्य पत्रिका का भी है।

आगामी अंक नवीन कलेवर में प्रस्तुत होगा। पुनः पूरे प्रकाशन मण्डल को साधुवाद।

जयतु आयुर्वेदः जयतु भारत भूमिः

प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति
कुलपति

सम्पादकीय



डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय की स्वास्थ्य पत्रिका का यह अंक प्रस्तुत करते हुए मुझे अपार हर्ष का अनुभव हो रहा है। इस पत्रिका में अपनी-अपनी चिकित्सा विधा के विशेषज्ञ चिकित्सकों एवं शोधार्थियों द्वारा परिश्रमपूर्वक लिखे गूढ़ एवं विद्वतापूर्ण आलेखों ने निश्चित रूप से स्वास्थ्य सेवा के प्रति हमारी तत्परता में प्रशंसात्मक सहयोग किया। विश्वविद्यालय के माननीय कुलपति प्रो. वैद्य प्रदीप कुमार प्रजापति के मार्गदर्शन एवं प्रेरणा से आलोकित स्वास्थ्य पत्रिका रूपी हमारे इस ज्ञान यज्ञ में विद्वतापूर्ण लेखों में माध्यम से आहुति देने वाले हमारे आयुर्वेद, यूनानी एवं होम्योपैथी संकाय सदस्यों प्रो. प्रेमप्रकाश व्यास, प्रो. योगेश्वरी गुप्ता, डॉ. भानुप्रिया चौधरी, डॉ. दिव्या सिंह, डॉ. कंचन, डॉ. स्तुति रस्तोगी, डॉ. जिज्ञासा, डॉ. अंशुल चाहर, डॉ. नीता शर्मा, डॉ. निर्मला शर्मा, डॉ. गौरव नागर, डॉ. राजेश कुमावत, डॉ. ज़ीशान अली आदि सभी विद्वान साथियों की मैं हार्दिक कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ। आशा करता हूँ कि आगामी अंकों में भी आपके सहयोग से इस पत्रिका में नवीन विषयों से सम्बद्ध और भी आलेख प्राप्त होंगे।

इस पत्रिका के प्रकाशन का मूल आशय जनसामान्य को विभिन्न आयुष चिकित्सा पद्धतियों में वर्णित जीवनशैली एवं सामान्य रोगों की रोकथाम हेतु बताये गये सामान्य उपायों की जानकारी देते हुए जागरूक करना और इस प्रकार सामाजिक स्वास्थ्य संरक्षण के क्रम में अपना योगदान प्रदान करना है। आशा है कि हम अपने इस प्रयास में सफल होंगे और अपनी सार्थकता अवश्य ही सिद्ध करेंगे।

मैं हम सभी के पुरोधे तथा इस ज्ञानकुम्भ को संचालित करने वाले यशस्वी कुलपति महोदय के प्रति मेरी सादर कृतज्ञता ज्ञापित करता हूँ। आपके ही संकल्प और सद्प्रयासों का ही मूर्तरूप आज इस पत्रिका के अंक के रूप में सुधि पाठकों के समक्ष प्रस्तुत है। आपकी प्रेरणा से हमारी यह यात्रा निर्बाध संचालित होती रहेगी।

मैं मेरे सम्पादक मण्डल के सभी सहयोगियों का हार्दिक आभार व्यक्त करता हूँ। आशा करता हूँ कि आप सभी की उर्जा से हम शीघ्र ही इस पत्रिका के आगामी अंक के साथ उपस्थित होंगे। इसी विश्वास के साथ।

डॉ. राकेश कुमार शर्मा
सम्पादक

स्थौल्य अथवा मोटापा डॉ. भानुप्रिया चौधरी

जब किसी व्यक्ति का शरीर का वजन सामान्य से अधिक हो जाता है तो उसे मोटापा कहते हैं। मोटापा कम करने के लिए शास्त्रीय तरीका है त्रिसूत्री उपाय करना अर्थात् आहार, व्यायाम एवं औषधि का नियमन करना। मनुष्य रोज जितनी कैलोरी भोजन के रूप में लेता है, यदि वह रोज उतनी कैलोरी खर्च नहीं कर पाता है, तो शरीर में अतिरिक्त कैलोरी फैट के रूप में जमा होने लगती है, जिससे शरीर का वजन बढ़ने लगता है। इसके अतिरिक्त गलत दिनचर्या, प्रदूषण और अपचन के कारण व्यक्ति में धीरे-धीरे शरीर में अत्यधिक मात्रा में चर्बी बढ़ने लगती है। आज हम इस लेख में मोटापे के बारे में विशेष रूप से चर्चा करेंगे।

शरीर का वजन दो कारणों से बढ़ता है:

1. असंतुलित या गलत या जरूरत से ज्यादा कैलोरी वाला भोजन लेने से
2. शरीर की गतिशीलता में कमी

मोटे व्यक्ति में पाये जाने वाले लक्षण :

सांस फूलना, अधिक पसीना आना, खर्राटे लेना, अचानक शारीरिक गतिविधियों में असमर्थता, थकान महसूस होना, पीठ व जोड़ों में दर्द, आत्मविश्वास में कमी, अकेला महसूस करना इत्यादि।

मोटापा के कारण :

- ❖ भोजन में अत्यधिक मात्रा में कैलोरी का उपयोग करना, देर रात तक जागना, घर से बाहर अधिक समय बिताना और फास्ट फूड सेवन करना आदि। इसके अतिरिक्त वसा व कैलोरी में उच्च खाद्य पदार्थों और उच्च कैलोरी पेयों (शक्कर युक्त शीतल पेयों) का अधिक सेवन करने के साथ फलों व सब्जियों का कम उपयोग करना आदि।
- ❖ निष्क्रिय जीवनशैली अर्थात् कम्प्यूटर, टैबलेट, फोन, टीवी जैसे संसाधनों के चलते मनुष्य पहले की अपेक्षा बहुत कम गतिशील हो गया है, पर्याप्त नींद न लेना आदि। इन सब कारणों से हार्मोनल परिवर्तन होने से भूख में वृद्धि होती है।
- ❖ एक गलत आनुवंशिकीय जीन, जिसे एफटीओ कहा जाता है के कारण मोटापा हो सकता है। यह प्रत्येक छः आदमियों में से एक में हो सकता है जिसकी वजह से भूख से संतुष्ट होने में समय लगता है।
- ❖ कुछ अन्य बीमारियों की वजह से भी मोटापा हो सकता है जैसे पीसीओडी, हॉयपोथैयरोडिस्म, कुशिंग सिन्ड्रोम आदि में।

मोटापे की पहचान कैसे करें :

किसी व्यक्ति का उचित वजन कितना होना चाहिए यह बी.एम.आई. (Body Mass Index or BMI) पर निर्भर होता है। व्यक्ति बीएमआई से अपने निर्धारित वजन की जाँच कर सकता है।

इसका सूत्र है, बीएमआई वजन किलोग्राम में तथा कद मीटर में। तदनुसार :

- ❖ अगर बी एम आई = 18.5 से कम है तो कम वजन के माने जायेंगे
- ❖ अगर बी एम आई = 18.5 से 24.9 के बीच है तो वजन सामान्य है।
- ❖ अगर बी एम आई = 25-29.9 तक है तो अधिक वजन माना जाएगा।
- ❖ 30 से ज्यादा की बीएमआई होने पर मोटापा माना जाता है।

आयुर्वेद के अनुसार इसे स्थौल्य कहते हैं। यह एक संतर्पणजन्य व्याधि है। इस व्याधि में मेद धातु की वृद्धि होती है व मेदोवह स्रोतोदुष्टि होती है व मेद धात्वग्निमान्द्य होता है। अतः सारी धातुओं पर इसका प्रभाव पड़ता है। जैसे रस धातु की दुष्टि से क्लम, रक्त धातु की दुष्टि से पांडु, मांस धातु की दुष्टि से दौर्बल्य, मेद धातु की दुष्टि से शरीर के आकार में विकृति,

श्वासरोग, दौर्बल्यता, अस्थि धातु की दुष्टि से संधिवात, मज्जा धातु की दुष्टि से आलस्य, अवसाद, शुक्र धातु की दुष्टि से नपुंसकता तथा ओज की दुष्टि से व्याधिक्रमत्व में कमी होती है।

आयुर्वेद के अनुसार स्थूल्य याप्य व्याधि है। मोटापा धीरे से आता है तो उसे जल्द खत्म करने की कोशिश से ज्यादा फायदा नहीं होगा। व्यक्ति को धीरज रखना पड़ेगा। याप्य व्याधि होने से व्यक्ति को अपने पूरे जीवनकाल में नियमित परहेज रखना अत्यन्त ज़रूरी है।

मोटापा कम करने के लिए क्या जीवन शैली अपनाएं :

- ❖ सुबह उठकर सैर पर जाए व व्यायाम करें।
- ❖ सोने के 2 घंटे पहले भोजन कर लें।
- ❖ रात का खाना हल्का व आराम से पचने वाला लेवें।
- ❖ संतुलित और कम वसा वाला आहार लें।
- ❖ एक साथ ज्यादा खाने की जगह थोड़ी-थोड़ी देर में कुछ सुपाच्य एवं हल्का खाएं।
- ❖ भोजन में हरी सब्जियां, फल, दही, छाछ, छिलके वाली दालें और नट्स लेवें।
- ❖ फलों का रस व गुनगुने जल का सेवन करते हुए सप्ताह में एक बार उपवास रखें।
- ❖ वजन कम करने के लिए भोजन कभी न छोड़ें। इसकी बजाय संतुलित आहार का सेवन करें और व्यायाम करें।

उपयोगी योगासन:

- ❖ त्रिकोणासन, भुजंगासन, सूर्य नमस्कार, ध्यान, प्राणायाम व कपालभांति को प्रतिदिन करें।
- ❖ पंचकर्म चिकित्सक की देखरेख में वमन, लेखन बस्ति तथा उद्वर्तन कर्म (आयुर्वेदिक औषधियों के चूर्ण से सूखा मसाज) करवाना चाहिए।

मोटापा कम करने के लिए परहेज :

कफ को बढ़ाने वाला भोजन तथा पेय पदार्थ का सेवन नहीं करना चाहिए। प्रचुर कार्बोहाइड्रेट युक्त भोजन यथा चावल, आलू आदि, मिठाईयां, मीठे पेय पदार्थ, कोल्ड ड्रिंक्स, तले हुए खाद्य पदार्थ, फास्ट-फूड, जंक-फूड, प्रोसेस्ड-फूड, चॉकलेट, चीज़, बटर, पनीर, मछली, अण्डा, मीट ये कफ व आम को बढ़ाने वाले होते हैं। अतः इनका उपयोग न करें अथवा अत्यन्त कम करें। चीनी, नमक, मैदा का कम से कम सेवन करें। गेहूँ व चावल से बने हुए खाद्य पदार्थों का सेवन धीरे-धीरे कम कर दें। सुबह का भोजन भारी, दोपहर का भोजन उससे हल्का व रात्रि का भोजन सबसे हल्का करें। अर्थात् रात्रि में कम से कम तथा हल्का व शीघ्र पचने वाला भोजन करना चाहिए। हो सके तो सूर्यास्त से पहले भोजन कर लेना चाहिए। क्योंकि सूर्यास्त के बाद जठराग्नि मंद हो जाती है और भोजन पचने में कठिनाई होती है। यदि ये सम्भव न हो तो रात में सोने से कम से कम दो घंटे पहले भोजन करना चाहिए। दिन में नहीं सोना चाहिए। जब खाना पच जाये और तेजी से भूख लगे तब ही अगला भोजन करना चाहिए। भोजन समय पर करना चाहिए तथा जितनी भूख हो उससे थोड़ा कम ही खाना चाहिए। खाना खूब चबा-चबा कर खाना चाहिए। कम वसा वाले दूध का प्रयोग करना चाहिए। क्योंकि इसमें वसा कम होने से कैलोरी कम होती है। जठराग्नि को बढ़ाने वाले भोजन जैसे कि अदरक, पपीता, करेला, जीरा, सरसों, सौंफ, अजवायन, काली मिर्च, सोंठ, पिप्पली, सहजन, पालक, चौलाई आदि पत्तेदार सब्जियों का सेवन करना चाहिए।

जीवनशैली और इसका स्वास्थ्य पर प्रभाव: स्वस्थ जीवन जीने का मार्ग डॉ. अंशुल चाहर

प्रस्तावना :

मानव जीवन का महत्वपूर्ण हिस्सा जीवनशैली है। हमारी जीवनशैली के तरीके और आदतें हमारे स्वास्थ्य को सीधे प्रभावित करती हैं, चाहे वो सकारात्मक हो या नकारात्मक। इस लेख में, हम जीवनशैली के विभिन्न पहलुओं का विचार करेंगे और इसके स्वास्थ्य पर प्रभाव को समझेंगे। यह हमें स्वस्थ और खुशहाल जीवन जीने के लिए महत्वपूर्ण जानकारी प्रदान करेगा।

खराब जीवनशैली के प्रभाव:

1. **मोटापा** : तला भुना, प्रॉसेस्ड फूड्स और नियमित व्यायाम का अभाव वजन बढ़ा सकता है, जिससे मोटापा हो सकता है। मोटापा अन्य स्वास्थ्य समस्याओं का कारण बन सकता है, जैसे कि डायबिटीज, हृदय रोग, और अर्थराइटिस।
2. **दिल की समस्याएँ** : तला भुना, प्रॉसेस्ड फूड्स, अधिक तेल-मिर्च का सेवन हृदय संबंधित समस्याओं को बढ़ा सकता है, जैसे कि उच्च रक्तचाप, डायबिटीज, और अधिक कोलेस्ट्रॉल।
3. **रोजमर्रा की बीमारियाँ (Common Illnesses)** : खराब जीवनशैली से रोजमर्रा की बीमारियों का खतरा बढ़ सकता है, जैसे कि सर्दी-जुकाम, बुखार और गैस्ट्रो-इंटेस्टाइनल समस्याएँ।
4. **मानसिक स्वास्थ्य समस्याएँ (Mental Health Issues)**: जीवनशैली के तनाव, अत्यधिक काम पर और सामाजिक प्रेशर के कारण डिप्रेशन और अच्छे विचारों में कमी जैसी मानसिक समस्याएँ हो सकती हैं।
5. **धूम्रपान और शराब की आदतें (Smoking and Alcohol Habits)**: धूम्रपान और शराब का सेवन स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हो सकता है और कैंसर और अन्य बीमारियों का खतरा बढ़ा सकता है।
6. **निद्रा की कमी (Lack of Sleep)**: निद्रा की कमी तनाव और थकान का कारण बन सकती है, जिससे स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव पड़ सकता है।
7. **कम व्यायाम करना (Lack of Exercise)**: नियमित व्यायाम का अभाव शारीरिक स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकता है और मोटापा, दिल की समस्याएँ, और मानसिक समस्याएँ के खतरे को बढ़ा सकता है।
8. **निर्धारित जीवनशैली (Sedentary Lifestyle)**: बैठकर जीवनशैली और अल्पकालिक शारीरिक गतिविधियाँ शारीरिक स्वास्थ्य को कमजोर कर सकती हैं और दैहिक समस्याओं को बढ़ा सकती हैं।

स्वस्थ जीवनशैली कैसे अपनाएं :

1. **सही आहार** : स्वस्थ आहार खाना बहुत महत्वपूर्ण है। अपने आहार में फल, सब्जियां, पूरे अनाज, प्रोटीन (जैसे कि दूध, दही, मटर, और दालें), और फाइबर युक्त आहार को शामिल करें। आपके आहार में प्रोसेस्ड और जंक फूड को कम करें।
2. **नियमित व्यायाम** : नियमित रूप से व्यायाम करना शारीरिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। व्यक्तिगत पसंद के अनुसार व्यायाम की एक अच्छी आदत चुनें, जैसे कि चलना, दौड़ना, योग, या गर्मियों में तैरना। हर दिन कम से कम 30 मिनट व्यायाम करें।
3. **निद्रा** : रात की नींद कम से कम 7-8 घंटे की होनी चाहिए।
4. **स्ट्रेस को कम करें** : योग, मेडिटेशन और मनोरंजन के माध्यम से स्ट्रेस को कम करें।
5. **धूम्रपान और शराब की आदतों से बचाव** : धूम्रपान और शराब की आदतों को त्यागें या कम करें। ये हानिकारक हो सकते हैं और स्वास्थ्य को प्रभावित कर सकते हैं।
6. **नियमित स्वास्थ्य चेकअप** : नियमित रूप से डॉक्टर के पास जाएं और अपना स्वास्थ्य का परीक्षण करवाएं।

7. **स्वच्छता का ध्यान:** स्वच्छता का पालन करने के लिए, हाथों को साबुन और पानी से धोने और वातावरण को साफ और स्वच्छ रखने पर नियमित रूप से ध्यान दें।
8. **सही सोच :** सकारात्मक मानसिकता बनाएं और अपने लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए मनोबल बढ़ाएं।

निरोगी जीवन के लिए सुझाव :

1. योग और ध्यान का अभ्यास करें।
2. रोजाना सूर्यासन करें और प्राणायाम प्रैक्टिस करें।
3. फोन और टैबलेट का सेवन कम करें और अपने परिवार के साथ समय बिताएं।
4. नियमित चेकअप कराएं और आवश्यक टीकाकरण करवाएं।
5. समय-समय पर स्वच्छता का ध्यान रखें।
6. धूम्रपान और शराब का सेवन बंद करें।
7. क्रियाशील जीवन जियें।

निष्कर्ष

आपकी जीवनशैली आपके स्वास्थ्य पर सीधा प्रभाव डालती है, और इसलिए एक स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली को अपनाना अत्यंत महत्वपूर्ण है। यदि आप नियमित व्यायाम करते हैं, सही आहार खाते हैं, 7–8 घंटे गहरी निद्रा लेते हैं, धूम्रपान और शराब की आदतों से बचते हैं, और स्ट्रेस को कम करने का प्रयास करते हैं, तो आप अपने स्वास्थ्य को सुरक्षित रख सकते हैं।

स्वास्थ्य के लिए सबसे जरूरी बात यह है कि आप आदर्श जीवनशैली को अपने दैनिक जीवन का हिस्सा बनाएं, इसे सीखें और अपनाएं। यह आपको बीमारियों से बचाने में मदद करेगी और आपके जीवन को खुशियों से भर देगी। स्वास्थ्य आपका सबसे बड़ा धन है, और आपकी जीवनशैली आपके स्वास्थ्य के लिए जिम्मेदार है। इसलिए, स्वस्थ और सकारात्मक जीवनशैली को अपनाने का निर्णय आपके लिए सही और बेहतर भविष्य की ओर कदम बढ़ाने का अवसर है।

मधुमेह में आयुर्वेदीय चिकित्सा महत्त्व डॉ दिव्या सिंह चारण

आदिकाल से मनुष्य सभ्यता के विकास के साथ-साथ बुद्धिबल से विकसित होता हुआ अपने लिये भौतिक सुख सुविधाओं को एकत्रित करने में प्रयत्नशील रहा है। इसी विकास क्रम में वह प्रकृति व परिश्रम से विमुख होता हुआ दिनचर्या-रात्रिचर्या-ऋतुचर्या-स्वास्थ्यचर्या, सद्वृत्त व आचार रसायन से दूर होते हुए पश्चिमी सभ्यता के प्रभाव में फास्ट-फूड, जंक-फूड, मिर्च मसालेदार, तले हुए पदार्थों का अधिक मात्रा में सेवन करने लगा है। सुख-सुविधाओं की चाहत में निरन्तर मानसिक रूप से तनाव ग्रस्त रहने के कारण व गरिष्ठ-विदाही-श्लेष्मल-अतिरिन्ग्ध-मधुर आहार द्रव्य सेवन करने के कारण आधुनिक युग में कैंसर, स्थौल्य, हृदय रोग एवं मधुमेह जैसे रोगों से ग्रसित रोगियों की संख्या में निरन्तर तेजी से वृद्धि होती जा रही है। मधुमेह (प्रमेह) मिथ्या आहार-विहार से उत्पन्न विकृत त्रिदोषों के द्वारा होने वाली विशिष्ट लक्षण समूह वाली जटिल व्याधि है।

परिचय

यह एक मेटाबोलिक विकृति है, जिसमें शरीर के ब्लड में मौजूद ग्लूकोज़ या शूगर का लेवल बहुत ज्यादा बढ़ जाता है। यदि शरीर में पर्याप्त इंसुलिन मौजूद नहीं होता है तो ब्लड कोशिकाओं तक ग्लूकोज़ नहीं पहुंच पाता है और यह ब्लड में ही इकट्ठा होने लगता है। ब्लड में मौजूद अतिरिक्त शुगर आपके लिए नुकसानदायक साबित हो सकती है। हम जो भी खाना खाते हैं उसका अंदर जाकर विघटन होता है और उसमें मौजूद ग्लूकोज़ यानी शुगर निकलना शुरू होता है। दूसरी तरफ पैंक्रियाज़ (अग्न्याशय ग्रन्थि) एक तरह का हार्मोन इंसुलिन निकालती है। इंसुलिन के कारण ग्लूकोज़ ब्लड के माध्यम से पूरे शरीर में जाता है और इससे उर्जा का संचार होता है। यह बिना इंसुलिन के सम्भव नहीं हो पाता है। जब पैंक्रियाज़ से उचित मात्रा में एक्टिव इंसुलिन न निकले तो इसकी वजह से ब्लड में ग्लूकोज़ का लेवल बढ़ने लगता है। इसी स्थिति को मधुमेह, डायबिटीज़ या शूगर कहा जाता है।

मधुमेह के कारण

टाइप 1 मधुमेह (डायबिटीज़) में प्रतिरक्षा प्रणाली शरीर के खिलाफ काम करती है और अग्न्याशय ग्रन्थि में इंसुलिन पैदा करने वाली कोशिकाओं पर प्रतिकूल प्रभाव डालती है। इस प्रकार का मधुमेह रोग आनुवांशिक या पर्यावरणीय कारकों के कारण हो सकता है।

टाइप-2 मधुमेह (डायबिटीज़) इंसुलिन प्रतिरोध द्वारा विशेषतः एक चयापचय विकार है, जहां शरीर इसे प्रभावी ढंग से उपयोग करने में असमर्थ होता है। यह स्थिति कई कारणों से होती है, जैसे कि -

- ❖ बढ़ती उम्र
- ❖ मधुमेह का पारिवारिक चिकित्सा इतिहास
- ❖ शारीरिक गतिविधि का अभाव
- ❖ मोटापा
- ❖ उच्च रक्त चाप
- ❖ उच्च कोलेस्ट्रॉल या ट्राइग्लिसराइड्स

असिस्टेंट प्रोफेसर, स्नातकोत्तर विभाग काय चिकित्सा, पोस्टग्रेजुएट इंस्टीट्यूट आफ आयुर्वेद
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय जोधपुर

- ❖ पॉलीसिस्टिक ओवरी सिंड्रोम (पीसीओएस)
- ❖ तनाव या डिप्रेशन
- ❖ विकृत जीवनशैली जैसे धूम्रपान, मद्यपान आदि
- ❖ गर्भावस्था से सम्बंधित जोखिम

मधुमेह के लक्षण

- ❖ ज्यादा पेशाब आना
- ❖ गला सुखना
- ❖ बार-बार प्यास लगना
- ❖ कोई घाव होने पर जल्दी न भरना
- ❖ थकान महसूस होना
- ❖ धुंधला दिखाई देना
- ❖ हाथ-पैरों में झनझनाहट होना
- ❖ अचानक से वजन घटना या बढ़ना

मधुमेह का चिकित्सा प्रबंधन

- ❖ आहार (भोजन)
- ❖ विहार (जीवनशैली)
- ❖ औषधि (चिकित्सा)

आहार/पथ्य (अनुकूल आहार)— जौ, गोधूम, कोद्रव, बजारा, मुद्गा, मेथिका, निम्ब, जम्बू, खर्जूर, गोघृतादि।

- ❖ जामुन या जामुन का रस— यह इंसुलिन उत्पादन को बढ़ाता है और मेटाबोलिज्म तेज करता है। इससे शुगर लेवल नियंत्रण में रहता है।
- ❖ पपीता— फाइबर से भरपूर होने कारण यह पेट साफ़ करता है।
- ❖ अंकुरित मेथी दाने— मेथी दानों को अंकुरित करके खाने से विशेष लाभ मिलता है। इसको सलाद के रूप में या सुबह के नाश्ते में डालकर खा सकते हैं, इससे कब्ज़ में भी राहत मिलेगी और शूगर भी कण्ट्रोल में रहती है।
- ❖ दाल चीनी की चाय— इसमें पॉलिफेनोलिक्स नामक तत्व पाया जाता है जो फास्टिंग शुगर को नियंत्रित रखता है।
- ❖ कढ़ी पत्ता— यह इन्सुलिन को एक्टिवेट करता है जिससे शूगर के पाचन में आसानी होती है। इसे मीठा नीम के नाम से भी जाना जाता है।
- ❖ तुलसीपत्र— यह पूजा-पाठ के साथ-साथ औषधि के रूप में भी उपयोग किया जाता है। तुलसी की पत्तियों को चाय में डालकर पीने से खांसी में आराम मिलता है। तुलसी की पत्तियों को सुबह खाने से मधुमेह को नियंत्रित करने में मदद मिलती है।
- ❖ नीम— यह बहुत ही गुणकारी औषधि है। इसकी पत्तियां और छाल दोनों ही औषधि के गुणों से भरपूर होती हैं। नीम की पत्तियों को पीसकर उसका जूस बनाकर पीना चाहिए या दो तीन पत्ती सुबह-शाम खानी चाहिए।

अपथ्य (प्रतिकूल आहार)— दुग्ध, दधि, तक्र, इक्षुविकार, गुड, नव-अन्न, नवीन सुरा।

पथ्य विहार (अनुकूल जीवन शैली)— चंक्रमण (टहलना), सौम्य व्यायाम, स्नान, उदवर्तन, प्राणायाम, योगासन आदि। योगासनों के अन्तर्गत निम्नलिखित का अभ्यास किया जा सकता है :

- ❖ पश्चिमोत्तानासन
- ❖ कूर्मासन
- ❖ हलासन
- ❖ मयूरासन
- ❖ सूर्यनमस्कार
- ❖ प्राणायाम (भस्त्रिका)
- ❖ कपालभांति, अनुलोम विलोम दस से पंद्रह मिनट अवश्य करें।
- ❖ रोजाना 30–45 मिनट व्यायाम करें या 3–5 किमी पैदल चलें।

अपथ्य विहार (प्रतिकूल जीवन शैली)– सुख–आसन, सुख–शयन, दिवा–शयन, अति–मैथुन करना।

चिकित्सा

आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति के अंदर अलग–अलग उपचार विधियां हैं जैसे शोधन एवं शमन चिकित्सा, जिनका उपयोग करके रोगी के मेटाबोलिज़म को सही किया जाता है। आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति की विशेषता यह है कि यह रोग को नहीं बल्कि रोग के कारणों को दूर करने पर काम करती है। ताकि रोग जड़ से दूर हो सके और रोगी को बार–बार दवाओं का सेवन ना करना पड़े।

निष्कर्ष

जीवनशैली से संबंधित और मधुमेह जैसी कई चयापचय संबंधी बीमारियाँ हैं। यदि हम अपनी विकृत जीवनशैली को रोक पाने में असमर्थ हैं जैसे कॉकटेल पार्टी, निष्क्रिय जीवन का प्रलोभन, पर्यावरण, अंध आनंद, मनोविकृति, अनियमित नींद की आदतें, अतिमात्रा में जंक–फूड लेना। तो हम निश्चित रूपेण बीमार होंगे। इसका उपाय केवल इस बात में निहित है कि मनुष्य को अपने ऊपर नियन्त्रण रखना होगा। इंद्रियों और प्रकृति के साथ सामंजस्य बनाए रखने तथा हानिकारक आहार और जीवनशैली से परहेज करने से हम स्वस्थ रह सकते हैं। आयुर्वेद न केवल रोकथाम करने में सक्षम है। इसमें वर्णित पथ्यापथ्य और सद्वृत्त का पालन करने से मधुमेह को नियंत्रित करने में सहायता मिलती है।

ऋतुचर्या

डॉ कंचन चोयल¹, डॉ रश्मि शर्मा²

आयुर्वेद में ऋतुचर्या को बहुत महत्व दिया गया है। ऋतुचर्या का मुख्य प्रयोजन मनुष्य के शरीर को रोगों से दूर रखते हुए स्वस्थ रखना है। मौसम में बदलाव के साथ ही खान-पान में बदलाव जरूरी है, ये बदलाव मौसमी रोगों से बचाने में सक्षम होता है।

ऋतुचर्या का अर्थ:

गर्मी, वर्षा आदि ऋतुओं के अनुसार निर्दिष्ट आहार-विहार का उपयोग करना। ऋतुएं निम्नानुसार छः होती हैं:

क्र.सं.	ऋतु	मास
1	शिशिर	माघ-फाल्गुन (फरवरी-मार्च)
2	बंसत	चौत्र-वैशाख (अप्रैल-मई)
3	ग्रीष्म	ज्येष्ठ-आषाढ (जून-जुलाई)
4	वर्षा	श्रावण-भाद्रपद (अगस्त-सितम्बर)
5	शरद	अश्विन-कार्तिक (अक्टूबर-नवम्बर)
6	हेमन्त	मार्गशीर्ष-पौष (दिसम्बर-जनवरी)

ऋतु परिवर्तन का कारण :

पृथ्वी द्वारा सूर्य के चारों ओर परिक्रमा करने के फलस्वरूप विभिन्न ऋतुओं का निर्माण होता है जिससे गरमी, बरसात और ठंड का अनुभव हम सभी को होता है।

ऋतु का हमारे जीवन में महत्व :

प्रकृति द्वारा उत्पन्न प्रत्येक ऋतु का अपना-अपना विशेष महत्व होता है। ऋतु के अनुसार ही निर्दिष्ट कार्य करना श्रेयस्कर होता है। खेतीबाड़ी से लेकर अन्य सभी कार्य ऋतु के अनुसार ही करने से सबके लिये यह लाभदायक होता है। प्रकृति के विपरीत किया गया कार्य कभी फलीभूत नहीं होता है।

ऋतुओं के अनुसार आहार-विहार :

➤ शिशिर ऋतुचर्या – (कफ दोष का संचय)

सम्भावित रोग – अधिक भूख लगना, होंठ तथा त्वचा का फटना, सर्दी व रुखापन, बुखार, खांसी, दमा आदि रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है।

पथ्य आहार-विहार (क्या सेवन करें) – विविध प्रकार के पाक एवं लड्डू, अदरक, लहसुन की चटनी, जमीकन्द, पोषक आहार आदि का सेवन करें। दूध का सेवन विशेष रूप से करें। तेल मालिश, धूप का सेवन, गर्म पानी का उपयोग, ऊनी एवं गहरे रंग के कपड़े, जूते मौजे आदि से शरीर को ढककर रखें।

अपथ्य आहार-विहार (क्या सेवन न करें) – बरसात एवं ठण्डी हवा से बचें, हल्का रुखा एवं वायुवर्धक आहार न लें।

➤ बसन्त ऋतुचर्या – (कफ दोष का प्रकोप)

संभावित रोग – दमा, खांसी, बदन दर्द, बुखार, अरुचि, जी मिचलाना, बैचेनी, भारीपन, भूख न लगना, आफरा, पेट में गुड़गुड़ाहट, कब्ज, पेट में दर्द, पेट में कीड़े आदि विकार हो जाते हैं।

पथ्य आहार – विहार (क्या सेवन करें) – पुराने जौ, गेहूं, ज्वार, बाजरा, मक्का आदि धानों का आहार श्रेष्ठ है। मूंग, मसूर, अरहर एवं चने की दालें तथा मूली, गाजर, बथुआ, चौलाई, परवल, सरसों, मेथी, पालक, धनिया, अदरक आदि का सेवन

1 स्नातकोत्तर अध्येत्री 2 एसोसिएट प्रोफेसर
स्नातकोत्तर प्रसूति तंत्र एवं स्त्री रोग विभाग, पोस्टग्रेजुए इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद
डॉ सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

हितकारी है। वमन, जलनेति, नस्य और कुंजल लाभकारी है।

अपथ्य आहार – विहार (क्या सेवन न करें) – नया अन्न, ठण्डे एवं चिकनाई युक्त पदार्थ, खट्टे एवं मीठे पदार्थ, दही, उड़द, आलू, प्याज, गन्ना, नया गुड़, भैंस का दूध एवं सिंघाड़े का सेवन अहितकर है। दिन में सोना एवं लम्बे समय तक बैठना अहितकर है।

➤ **ग्रीष्म ऋतुचर्या – (कफ दोष से मुक्ति)**

सम्भावित रोग – दौर्बल्य, लू लगना, खसरा, हैजा, चेचक, दस्त, नकसीर, जलन, प्यास, पीलिया, यकृत विकार आदि।

पथ्य आहार– विहार (क्या सेवन करें) – हल्के, मीठे, ठण्डे पदार्थ, दूध, शर्बत, दही की लस्सी, फलों का रस, छाछ आदि। संतरा, अनार, नींबू, खरबूजा, तरबूज, गन्ना, नारियल पानी, जलजीरा, प्याज, कच्चा आम आदि का प्रयोग हितकर है। सुबह टहलना, दो बार स्नान, ठण्डी जगह पर रहना, धूप में निकलने से पहले पानी पीना तथा सिर को ढककर जाना, बार–बार पानी पीते रहना, सुगन्धित पदार्थ का प्रयोग एवं दिन में सोना अच्छा है।

अपथ्य आहार – विहार (क्या सेवन न करें) – धूप, परिश्रम, व्यायाम, सहवास, प्यास रोकना, रेशमी कपड़े, कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधन, प्रदूषित जल, गरम, तीखे, नमकीन, तले हुए पदार्थ, तेज मसाले, मैदा, बेसन से बने खाद्य पदार्थ एवं शराब का सेवन अहितकर है।

➤ **वर्षा ऋतुचर्या – (त्रिदोष प्रकोप)**

सम्भावित रोग – भूख कम लगना, जोड़ों में दर्द, फोड़े–फुंसी, दाद, टाइफाइड, दस्त आदि।

पथ्य आहार– विहार (क्या सेवन करें) – अम्ल, लवण, स्नेहयुक्त भोजन, पुराने धान्य तथा मांसरस एवं दूध का प्रयोग हितकर है। भीगने से बचें, भीगने पर शीघ्र सूखे कपड़े पहनें।

अपथ्य आहार – विहार (क्या सेवन न करें) – चावल, आलू, पचने में भारी आहार, तालाब एवं नदी के जल का सेवन अहितकर है। अज्ञात नदी जलाशय में स्नान करना एवं तैरना अहितकर है।

➤ **शरद ऋतुचर्या – (पित दोष का प्रकोप)**

सम्भावित रोग – ज्वर, रक्तविकार, दाह, सिरदर्द, खट्टी डकारें, जलन, अरुचि आदि।

पथ्य आहार – विहार (क्या सेवन करें) – मधुर, शीतल एवं हल्का भोजन, रात्रि में चन्द्रकिरणों का सेवन।

अपथ्य आहार– विहार (क्या सेवन न करें) – तीखा, भारी, मसालेदार तथा तेल में तले हुए खाद्य पदार्थों का सेवन न करें, दिन में न सोएं, धूप से बचें।

➤ **हेमन्त ऋतुचर्या – (वात दोष का प्रकोप)**

सम्भावित रोग – वातज रोग, लकवा, दमा, पांशु में बिवाई फटना, जुकाम आदि।

पथ्य आहार–विहार (क्या सेवन करें) – मधुर, गुरु, लवणयुक्त भोजन करें, हाथ–पैर धोने के लिये गुनगुने जल का प्रयोग करें, जूते–मोजे, दस्ताने, मफलर, स्कार्फ का प्रयोग करना चाहिए।

अपथ्य आहार–विहार (क्या सेवन न करें) – ठण्डा और पतला भोजन न करें, अधिक ठण्डे तथा हवादार स्थान पर न रहें, हल्के तथा सफेद रंग के वस्त्र न पहनें।

होम्योपैथी चिकित्सा के द्वारा सामान्य रोगों का निदान एवं स्वस्थ जीवनशैली

प्रो. (डॉ.) योगेश्वरी गुप्ता ¹, डॉ. स्तुति रस्तोगी ²

होम्योपैथी चिकित्सा एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है, जिसका उपयोग विश्व भर में लाखों लोग कर रहे हैं। इसका मुख्य लक्ष्य रोग के निदान और उपचार को व्यक्तिगत दृष्टिकोण से उपयोग करना है, ताकि रोगी पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त कर सके। होम्योपैथी की विशेषता यह है कि इसमें व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को भी सम्मिलित किया जाता है और उपचार को बीमारी के स्रोत से खत्म करने का प्रयास किया जाता है।

होम्योपैथी का इतिहास बहुत प्राचीन है और इसे विभिन्न भूमिकाओं में विकसित किया गया है। इसकी मूल उत्पत्ति ग्रीक डॉक्टर सैमुएल हैनीमन पर आधारित है, जिन्होंने 18वीं सदी में होम्योपैथी का मूल निर्माण किया। उन्होंने इस चिकित्सा प्रणाली को "सम्यक सिमिलियस" के सिद्धांत के आधार पर विकसित किया, जिसका मतलब है कि जो वस्तु एक स्वस्थ व्यक्ति को बीमार कर सकती है, वही वस्तु उसी बीमार को ठीक कर सकती है।

होम्योपैथी की विशेषताओं में व्यक्तिगत दृष्टिकोण का महत्वपूर्ण स्थान है। यहाँ तक कि चिकित्सक रोगी की व्यक्तिगत आदतों, भोजन और जीवनशैली को भी ध्यान में रखते हैं ताकि उनके लिए व्यक्तिगत उपचार योजनाएँ तैयार कर सकें। इस प्रकार, होम्योपैथी एक संपूर्ण चिकित्सा प्रणाली है, जो रोग के लक्षणों के हिसाब से उपाय तैयार करती है।

होम्योपैथी दवाओं का उपयोग व्यक्तिगत लक्षणों के आधार पर किया जाता है। चिकित्सक रोगी की पूरी अवस्था का अध्ययन करते हैं और उनके द्वारा उपयोग किए जाने वाली दवाओं को व्यक्तिगत रूप से चुनते हैं। जुकाम, खांसी और बुखार जैसी आम बीमारियाँ हमारे जीवन में आम हैं। ये रोग आमतौर पर वायरस से होते हैं और हमारी जीवन शैली को प्रभावित कर सकते हैं।

जुकाम, खांसी और बुखार क्या होते हैं ?

❖ **जुकाम (Common Cold):** जुकाम एक सामान्य बीमारी है जिसमें नाक बंद हो जाती है, गले में खराश होती है और खांसी भी हो सकती है। यह आमतौर पर वायरस के कारण होता है और इसमें हड्डियों के दर्द, थकान और शीतलता जैसे लक्षण हो सकते हैं।

❖ **खांसी (Cough):** खांसी एक सामान्य रोग है जिसमें गले में खराश और गले से आवाज आती है। यह वायरस या बैक्टीरिया के कारण हो सकती है व अक्सर जुकाम या बुखार के साथ होती है।

बुखार (Fever): बुखार शारीरिक तापमान की वृद्धि के कारण होता है, जो आमतौर पर बैक्टीरियल या वायरल संक्रमण के प्रतिक्रिया के रूप में होता है। यह एक सामान्य लक्षण है जिसमें शरीर के तापमान में वृद्धि, सिरदर्द, थकान आदि लक्षण हो सकते हैं।

सामान्य बीमारियों के प्रतिरोध के उपाय :

1. **हस्तप्रक्षालन:** अपने हाथों को बार-बार धोना सबसे महत्वपूर्ण है। साबुन और पानी का उपयोग करके सही तरीके से हाथ धोने से आप संक्रमणों की संवेदनशीलता को कम कर सकते हैं।

1 प्रोफेसर, प्रधानाचार्य एवं पीएच.डी. (एचओडी), पूर्व डीन होम्योपैथी
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर
2 एम.डी., मटेरिया मेडिका विभाग, स्वास्थ्य कल्याण होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, जयपुर

2. **मास्क पहनना:** जब आप बाहर जाते हैं, खासकर भीड़ में, तो मास्क पहनना महत्वपूर्ण है। यह आपको वायरस के फैलाव से बचाता है और दूसरों को भी सुरक्षित रखता है।

3. **सोशल डिस्टेंसिंग:** दूसरों से कम से कम 6 फीट की दूरी बनाए रखने से संक्रमण के खतरे को कम किया जा सकता है।

4. **इम्यूनिटी बढ़ाने के उपाय:** अपनी इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए सही आहार खाना चाहिए, प्राकृतिक रूप से ताज़ा फल और सब्जियों का सेवन करना चाहिए। साथ ही योग और व्यायाम को अपनी दिनचर्या में शामिल करना चाहिए।

होम्योपैथी की भूमिका

होम्योपैथी एक प्राकृतिक और सुरक्षित चिकित्सा प्रणाली है जिसमें रोगों का निदान और उपचार अत्यंत व्यक्तिगत होते हैं। होम्योपैथी द्वारा सामान्य बीमारियों के इलाज में निम्नलिखित विधियां प्रचलित हैं:

व्यक्तिगत उपचार: होम्योपैथी में बीमारी के समय रोगी के व्यक्तिगत लक्षणों का महत्वपूर्ण स्थान होता है। होम्योपैथी चिकित्सक रोगी के सम्पूर्ण रूप को देखते हुए उनके लिए उपचार की एक व्यक्तिगत योजना तैयार करते हैं।

व्याधि क्षमता में वृद्धि करना: होम्योपैथी उपचार इम्यूनिटी को बढ़ाने के लिए सहायक है। यह शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद करता है, जिससे आप संक्रमण से बच सकते हैं।

प्रतिरक्षा में वृद्धि: होम्योपैथी में विभिन्न प्रकार के व्यक्तिगत और संक्रमण-संवेदनशीलता बढ़ाने के उपाय मौजूद हैं, जिनसे आपकी प्रतिरक्षा शक्ति को बढ़ाया जा सकता है।

निष्कर्ष:

जुकाम, खांसी और बुखार जैसी बीमारियाँ आमतौर पर वायरस से होती हैं और हमारे जीवन को प्रभावित करती हैं। इन रोगों के खिलाफ सामान्य निवारण के उपाय जैसे कि हस्तप्रक्षालन, मास्क पहनना और सोशल डिस्टेंसिंग आदि का पालन करना महत्वपूर्ण है। होम्योपैथी एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है जिसमें व्यक्तिगत उपचार और इम्यूनिटी के समर्थन के लिए विभिन्न उपाय होते हैं, जो आमतौर पर बीमारियों के खिलाफ बचाव में मदद कर सकते हैं।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर

डॉ. जिज्ञासा ¹, डॉ. हरीश कुमार सिंघल ², डॉ. प्रेम प्रकाश व्यास ³

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर एक विकास संबंधी विकार है, इससे पीड़ित व्यक्ति को बातचीत करने में, पढ़ने-लिखने में और समाज में मेलजोल बनाने में परेशानियां आती हैं। 1943 में डॉ. लियो कनेर ने सबसे पहले ऑटिज़्म के बारे में बताया था। ऑटिज़्म शब्द ग्रीक शब्द 'ऑटोस' से आया है जिसका अर्थ है 'स्वयं'। अतः ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर के अन्तर्गत उन स्थितियों का वर्णन किया जाता है, जिसमें एक व्यक्ति सामाजिक जुड़ाव से हट जाता है तथा स्वयं में ही रहना पसन्द करता है।

आयुर्वेद में, उन्माद रोगाधिकार में कई मनोरोग शामिल हैं तथा ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर के लगभग सभी लक्षण उन्माद रोगाधिकार में देखने को मिलते हैं।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर की व्यापकता दर : आधुनिक चिकित्सा के इतिहास में ऑटिज़्म कोई नई समस्या नहीं है। लेकिन हाल के वर्षों में इसके मामलों की संख्या लगातार रूप से बढ़ रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन की रिपोर्ट के अनुसार यह अनुमान लगाया गया है कि दुनिया भर में लगभग 100 बच्चों में से 1 को ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर है। भारत की रिहैबिलिटेशन काउंसिल ऑफ इंडिया की गणना के अनुसार भारत में इसकी व्यापकता दर 500 में 1 या 0.2% है।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर को बढ़ाने वाले कारण :

- ❖ ऑटिज़्म से प्रभावित बच्चे वाले परिवारों में ऑटिज़्म और इसी तरह की अन्य मनोवैज्ञानिक स्थिति की पुनरावृत्ति की उच्च दर ज्यादा देखने को मिलती है।
- ❖ ऑटिज़्म ऐसे बच्चों में अधिक देखने को मिलता है जिनमें कुछ आनुवंशिक और गुणसूत्रीय संबंधी विकार होते हैं। जैसे- डाउन सिंड्रोम, फ्रैजाइल एक्स सिंड्रोम, ट्यूबरस स्केलेरोसिस वाले बच्चों में ऑटिस्टिक विशेषताएं देखी जाती हैं।
- ❖ चालीस से अधिक साल की आयु वाले माता-पिता के बच्चों को ऑटिज़्म होने की संभावना अन्यों की अपेक्षा अधिक होती है
- ❖ समय से पूर्व पैदा होने वाले बच्चे और असामान्य गर्भाशयिक वातावरण ऑटिज़्म होने में कुछ भूमिका निभाते हैं।
- ❖ पर्यावरण प्रदूषण और खाद्य विषाक्तता भी हाल ही में ऑटिज़्म को बढ़ावा देने वाले कारकों के रूप में सुझाए गए हैं।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर के कारण:

ऑटिज़्म की स्थिति आयुर्वेदिक के अनुसार मूल रूप से न्यूरोलॉजिकल, विकासात्मक और मनोवैज्ञानिक मानी गयी हैं। ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर का मुख्य कारण आनुवंशिक घटकों तथा पर्यावरणीय कारकों को माना गया है। ऑटिज़्म या तो एक अलग बीमारी के रूप में (प्राथमिक श्रेणी ऑटिज़्म) या किसी अन्य बीमारी (द्वितीयक श्रेणी ऑटिज़्म) के कारण होता है। वर्तमान में सांख्यिकीय डेटा पुष्टि करता है कि अधिकांश ऑटिस्टिक मामले प्राथमिक श्रेणी के होते हैं।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर का वर्गीकरण

1. प्राथमिक श्रेणी ऑटिज़्म

प्राथमिक श्रेणी के ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर के नैदानिक मापदंड (अमेरिकन साइकाइट्रिक संगठन के अनुसार)

1. स्नातकोत्तर अध्येत्री 2. एसोसिएट प्रोफेसर 3. प्रोफेसर व विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर कौमारभृत्य विभाग, पोस्ट ग्रेजुएट इंस्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

क.) **पारस्परिक सामाजिक संपर्क में हानि (कम से कम 2)**

1. बिगड़ा हुआ गैर मौखिक व्यवहार, जैसे—हेलो, नमस्ते, बाय—बाय आदि नहीं कर पाना
2. साथ में खेलने वाले बच्चों के साथ संबंध विकसित करने में विफलता
3. रुचियों/आनंद को साझा करने में विफलता
4. सामाजिक रूप से पारस्परिकता के संबंधों का अभाव

ख.) **सामाजिक संपर्क स्थापित करने में असमर्थता (कम से कम एक भाषा)**

1. बोली जाने वाली भाषा में अनुपस्थिति या देर होना
2. बातचीत शुरू करने या बनाए रखने में विफल होना
3. दोहराव/रूढ़िबद्ध भाषा का उपयोग करना
4. खेलने में पहल करने में विफल होना

ग.) **दोहराव वाला व्यवहार/प्रतिबंधित व्यवहार (कम से कम एक)**

1. प्रतिबंधित रुचि में व्यस्तता होना
2. गैर कार्यात्मक दिनचर्या का पालन करना
3. दोहरावदार रूढ़िबद्ध मोटर व्यवहार (हाथ फड़फड़ाना)। वह लगातार आगे—पीछे हिलता रहता है।
4. वस्तुओं के कुछ हिस्सों में लगातार व्यस्त रहना।

2. **द्वितीय श्रेणी ऑटिज़्म –**

क.) **प्रसवकालीन विकारों के कारण:** रुबेला, एन्सेफलाइटिस, सेरेब्रल पाल्सी आदि।

ख.) **ज्ञात आनुवंशिक कारण/चयापचय संबंधी त्रुटियों वाले रोग:** जैसे फ्रैजाइल एक्स सिंड्रोम, एंजेलमैन सिंड्रोम, रेट सिंड्रोम, फिनाइल केटोनुरिया, ट्यूबरस स्केलेरोसिस आदि।

ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर का स्क्रीनिंग, डायग्नोसिस एवं असेसमेंट

आजकल ऑटिज़्म स्पेक्ट्रम डिसऑर्डर (एएसडी) का पता अठारह महीने या कुछ मामलों में उससे भी कम उम्र में लगाया जा सकता है। विकसित देशों में आमतौर पर दो साल की उम्र तक इसका विश्वसनीय निदान किया जा सकता है। विकासशील और अविकसित देशों में निदान में आमतौर पर देरी होती है। एएसडी वाले व्यक्तियों में विकास के विभिन्न चरणों पर नैदानिक लक्षण दिखाई दे सकते हैं। उदाहरण के लिए एक बहुत छोटा बच्चा, एक बड़ा बच्चा एवं एक किशोर बच्चा। विकास के दौरान लक्षण की अभिव्यक्ति भिन्न हो सकती है। शीघ्र निदान और उचित उपचार बच्चे को उसकी पूरी क्षमता तक पहुँचने में मदद कर सकता है।

एएसडी के मूल्यांकन के लिए बहुस्तरीय स्क्रीनिंग पैरामीटर हैं। बड़ी संख्या में प्रश्नावली और जाँच सूचियाँ उपलब्ध हैं जो उपलब्ध नैदानिक मानदंडों में से किसी एक के अनुरूप ऑटिज़्म में लक्षणों और व्यवहार का आकलन करती हैं। निम्न उपकरण एसडी के आकलन के लिए उपलब्ध हैं—

- 1) ऑटिज़्म डायग्नोस्टिक इंटरव्यू— रिवाइज़्ड (ADI&R)
- 2) ऑटिज़्म डायग्नोस्टिक ऑब्ज़र्वेशन शेड्यूल (ADOS)
- 3) चाइल्डहुड ऑटिज़्म रेटिंग स्केल (CARS)
- 4) ऑटिज़्म ट्रीटमेंट इवैल्यूएशन चेकलिस्ट (ATEC)

ऑटिज़्म – डायग्नोस्टिक टेस्ट

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों के निदान के लिए कोई भी परीक्षण पुष्टिकारक नहीं है। परीक्षण एएसडी के विभिन्न उप प्रकारों में बहुत अधिक परिवर्तनशीलता दिखाते हैं। एएसडी के चिकित्सकीय रूप से संदिग्ध मामलों की पुष्टि न्यूरो इमेजिंग तकनीक, ईईजी विश्लेषण और न्यूरो रासायनिक बायोमार्कर द्वारा की जा सकती है। ये टेस्ट निम्न हैं—

- 1) एम आर आई
- 2) प्रोजेस्ट्रॉन एमिशन टोमोग्राफी (PET)
- 3) ईईजी
- 4) न्यूरोबायोलॉजिकल एनालिसिस
- 5) क्रोमोजोम एनालिसिस
- 6) ऐपीजेनेटिक स्टडीज
- 7) हेवी मेटल प्वाइजनिंग टेस्ट

ऑटिज्म चिकित्सा व्यवस्था

ऑटिज्म के इलाज के विकल्प के चयन को लेकर दुनिया भर में बहस चल रही है। दवाओं का उपयोग मुख्य रूप से ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार के संबंधित लक्षणों के इलाज के लिए किया जाता है। क्योंकि ऑटिज्म के मुख्य लक्षणों के इलाज में उपयोग की प्रभावकारिता स्थापित नहीं है। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकार से ग्रसित बच्चों के इलाज के लिए रिसपेरीडोन और एरीपिप्राजोल को खाद्य एवं औषधि प्रशासन (एफडीए) द्वारा अनुमोदित किया गया है। एएसडी के मुख्य लक्षणों और संबंधित लक्षणों दोनों को लक्षित करते हुए कई अलग-अलग थैरेपीज विकसित की गई हैं। जो निम्न हैं:

- 1) बिहेवियरल थेरेपी
- 2) कम्युनिकेशन थेरेपी
- 3) ऑक्यूपेशनल एंड फिजिकल थेरेपी
- 4) स्लीप ट्रेनिंग एंड थेरेपी
- 5) अर्ली इंटेन्सिव बिहेवियरल इंटरवेंशन
- 6) प्ले थेरेपी
- 7) एबीए लोवास मॉडल
- 8) स्पीच थेरेपी
- 9) म्यूजिक थेरेपी

आयुर्वेद परिप्रेक्ष में ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों का प्रबंधन— :

आयुर्वेद के अनुसार आदर्श उपचार वह है, जो प्रतिकूल प्रभाव डाले बिना रोग को ठीक कर दे। आयुर्वेद द्वारा समर्थित तीन शास्त्रीय चिकित्सीय धाराएँ हैं। युक्तिव्यापाश्रय चिकित्सा, दैवव्यापश्रय चिकित्सा एवं सत्वावजय चिकित्सा। इनमें से यहाँ युक्तिव्यापाश्रय चिकित्सा का वर्णन किया जा रहा है।

युक्तिव्यापाश्रय चिकित्सा—

युक्तिव्यापाश्रय चिकित्सा एक वैज्ञानिक चिकित्सा या तर्क पर आधारित उपचार है। यह बीमारियों के कारण का पता लगाने और उसके इलाज के लिए उपयुक्त तरीकों और साधनों पर काम करने पर निर्भर करता है। यह दवाओं के तार्किक और उपयुक्त आहार के उपचार से संबंधित है। इसमें कई शारीरिक और औषधीय तरीके शामिल हैं जो मुख्य रूप से शारीरिक रोगों के प्रबंधन के लिए होते हैं। शरीर का संतुलन बरकरार रखने के लिए दवाओं, उपचारों, भोजन और गतिविधियों का तर्कसंगत उपयोग युक्तिव्यापाश्रय चिकित्सा के अन्तर्गत किया जाता है।

युक्तिव्यापाश्रय चिकित्सा निम्नानुसार चिकित्सा की जा सकती है।

क.) संशमन चिकित्सा

शमन का अर्थ है निवारण। शमन विधियाँ रोग और उसके लक्षणों को कम करती हैं। इस हेतु ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों के प्रबंधन में निम्न सिंगल ड्रग्स उपयोग में लायी जाती हैं—

- ❖ ब्राह्मी (Bacopa monnieri Linn- Pennell)
- ❖ जटामांसी (Nardostachys jatamansi Dc-)
- ❖ ज्योतिष्मती (Celastrus paniculate Linn-)
- ❖ शतावरी (Asparagus racemosus)
- ❖ शंखपुष्पी (Convolvulus pluricaulis Chosis-)
- ❖ कुष्माण्ड (Benincasa hispida Thunb- Cong-)
- ❖ वचा (Acorus calamus Linn-)
- ❖ यष्टिमधु (Glycyrrhiza glabra Linn-)
- ❖ बिल्व (Aegle marmelos)

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों के प्रबंधन में उपयोगी योगः—

घृत कल्पना :-

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों के प्रबंधन में घृत कल्पना बहुत महत्वपूर्ण है। औषधीय घृत, अवशोषण के बाद ब्लड ब्रेन बैरियर को पार करते हुए आसानी से मस्तिष्क में प्रवेश करता है। किसी विशेष घृत का चयन दो बातों के आधार पर तय होता है। मुख्य रूप से आपको यह तय करना होगा कि चयनित घृत उन्माद (मनोवैज्ञानिक विकारों) के लिए संकेतित है या नहीं। दूसरे, चयनित घृत को ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों के विशेष नैदानिक उपप्रकार के प्रमुख दोष को कम करना चाहिए। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों के प्रबंधन में सबसे अधिक उपयोग की जाने वाली घृत कल्पना निम्नलिखित हैं—

- कल्याणक घृत
- महा कल्याणक घृत
- महा पैशाचिक घृत
- लशुनाद्य घृत
- तिक्तक घृत
- बिल्व पंचांग घृत
- चेतसा घृत
- ब्राह्मी घृत
- अभय घृत

तैल कल्पनाः—

- पांचभौतिक तैल
- बला तैल
- ब्राह्मी तैल

अरिष्ट कल्पना:—

- सारस्वतारिष्ट
- अश्वगंधारिष्ट

चूर्ण कल्पना:—

- सारस्वत चूर्ण
- ब्राह्मी चूर्ण
- कल्याणवलेहं चूर्ण
- शंखपुष्पी चूर्ण

अवलेह कल्पना:—

- अश्वगंधादि लेह्यम्
- कूष्माण्ड रसायन

कषाय कल्पना:—

- बला सैरयकादि कषाय
- बला कनक पात्रादि कषायम्

गुटिका कल्पना:—

- सारस्वतम् गुटिका
- सुवर्ण मुक्तादि गुटिका
- ब्राह्मी वटी

ख) संशोधन चिकित्सा :—

शोधन का अर्थ है उन्मूलन। शोधन विधियों का उद्देश्य रोग के मूल कारण को समाप्त करना है। आयुर्वेद के अनुसार, हमारी प्राकृतिक अवस्था स्वास्थ्य, खुशी और कल्याण की आंतरिक भावना में से एक है। स्वास्थ्य को इस रूप में परिभाषित किया जाता है कि शरीर विषाक्त पदार्थों से मुक्त है, मन शांत है, भावनाएं शांत और खुश हैं, अपशिष्ट कुशलतापूर्वक समाप्त हो गए हैं और अंग सामान्य रूप से काम कर रहे हैं। व्यस्त, तनावपूर्ण और विषाक्त दुनिया में, हमारी शारीरिक और मानसिक प्रणाली में विषाक्त पदार्थ जमा हो जाते हैं जिससे शारीरिक कार्यप्रणाली में गिरावट आती है। यह अंततः हमारे सिस्टम को कमजोर करती है जिससे दीर्घकालिक, अपक्षयी और गैर विशिष्ट बीमारियों के विकसित होने का द्वार खुल जाता है। ये गंभीर विशिष्ट बीमारियों में विकसित हो सकते हैं, जो अंततः किसी व्यक्ति के स्वास्थ्य और कल्याण को नुकसान पहुंचा सकते हैं। ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों में भी प्रभावित बच्चे के कई सिस्टम संचित मेटाबॉलिक वेस्ट से खराब हो जाती हैं।

आयुर्वेद ऑर्गन सिस्टम से अवांछित अपशिष्ट को हटाने के लिए शोधन थेरेपी का उपयोग करता है। पंचकर्म इन मेटाबॉलिक अपशिष्टों को खत्म करने में मदद कर सकता है और इस तरह दैनिक जीवन के नकारात्मक प्रभावों को दूर कर सकता है। यह आपके शरीर से विषाक्त पदार्थों को साफ करके, आपके सिस्टम में संतुलन लाकर और शारीरिक कार्यों में सुधार करके आपके स्वास्थ्य और कल्याण की प्राकृतिक स्थिति को बहाल कर सकता है। यह जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव करके इस प्रक्रिया को बनाए रखने में भी आपकी मदद कर सकता है।

ऑटिज्म स्पेक्ट्रम डिस्ऑर्डर में निम्न शोधन चिकित्साओं का उपयोग किया जा सकता है—

1. **बस्ति कर्म**— बस्ति अर्थात् गुदा मार्ग द्वारा औषधियों को शरीर में पहुंचाना ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों के प्रबंधन में उपयोगी है। यह वात प्रधान प्रकार के ऑटिज्म में लाभकारी है। आयुर्वेदिक काढ़े (कषाय बस्ति) से तैयार बस्ति ऑटिस्टिक बच्चों में जमा चयापचय अपशिष्ट को बाहर निकाल देती है। औषधीय तेल से बस्ति ऑटिज्म की कई समस्याओं का समाधान होता है।

2. **शिरोपिचु**— ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों में शिरोपिचु एक महत्वपूर्ण उपचार उपाय है। यह ऑटिज्म से पीड़ित शिशुओं और छोटे बच्चों में बहुत प्रभावी है। आम तौर पर यह माना जाता है कि एंटीरियर सेजिटल रीजन के ऊपर लगाए गए औषधीय तेलों को मस्तिष्क के वेंट्रीकल व मस्तिष्क के ऊतकों में इंद्रा—डर्मली फैलाया जा सकता है। यह वात प्रधान ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों में अधिक प्रभावी है।

3. **शिरोधारा**— शिरोधारा को ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों वाले बड़े बच्चों का प्रबंधन करने के लिए प्राथमिकता दी जाती है। भले ही शिरोधारा सुरक्षित है, शिशु और छोटे बच्चे अक्सर इस प्रक्रिया को करने में सहयोग नहीं करते हैं। बेहतर होता है कि पहले कम उम्र के बच्चों में शिरो पिचु और बाद में जब भी बच्चा उपचार प्रक्रिया में सहयोग करे तो शिरो धारा को आजमाया जाए।

4. **नस्य कर्म**— ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों में नस्य बहुत उपयोगी चिकित्सा है। चूंकि ऑटिज्म स्पेक्ट्रम विकारों में मस्तिष्क सबसे अधिक प्रभावित क्षेत्र होता है। इसलिए मस्तिष्क में जमा होने वाले जैविक कचरे को बाहर निकालने के लिए नस्य सबसे छोटा और प्रभावी मार्ग है। नस्य करने के लिए विभिन्न प्रकार के तेल, स्वरस, औषधीय चूर्ण आदि का उपयोग किया जाता है।

मोटापा एवं इसका होम्योपैथिक प्रबंधन डॉ. इतिका खत्री ¹, डॉ. कंचन अटोलिया ², डॉ. खुशबू यादव ³

मोटापे को आहार में खपत ऊर्जा की मात्रा और व्यायाम और शारीरिक कार्यों के माध्यम से खर्च की गई ऊर्जा की मात्रा के बीच असंतुलन के परिणामस्वरूप उत्पन्न विकार माना जा सकता है। दुनिया मोटापे की महामारी की ओर बढ़ रही है जिसे नियंत्रित करने की महति आवश्यकता है। होम्योपैथिक दवाओं का उपयोग बिना किसी दुष्प्रभाव के मोटापा कम करने के लिए किया जा सकता है।

जनसंख्या में मोटापे की सीमा बॉडी मास इंडेक्स (बीएमआई) द्वारा मापी जाती है।

बीएमआई पोषण की स्थिति

- ❖ <18.5 वजन
- ❖ 18.5–24.9 सामान्य वजन
- ❖ 25.0–29.9 ओवर वेट
- ❖ 30.0–34.9 ग्रेड I मोटापा
- ❖ 35.0–39.9 ग्रेड II मोटापा
- ❖ 40.00 – ग्रेड III के ऊपर मोटापा

होमियोपैथी चिकित्सक से परामर्श के बाद मोटापा कम करने के लिए निम्नलिखित होम्योपैथिक दवाओं का उपयोग लक्षणों के अनुसार किया जा सकता है :

1. **Antimonium crudum** : यह वसा बढ़ने की प्रवृत्ति, मोटे सफेद लेपित जीभ वाले व्यक्ति और भिन्न डिग्री के पाचन सम्बन्धी गड़बड़ी वाले रोगियों में लाभकारी है। मुख्य रूप से लोगों को उनकी क्षमता से परे खाने की आदत वाले रोगियों में लाभकारी है। , से रोगियों में अक्सर वैकल्पिक रूप से ढीले मल और कब्ज वाले मल की सामान्यतः प्रवृत्ति पाई जाती है।
2. **Calcarea carbonicum** : यह औषधि वसायुक्त महिलाओं और बच्चों के लिए उपयुक्त होती है। इस उपाय से आत्मसात करने वाली शक्तियों में कमी का लाभ मिलता है। इन रोगियों में सेलुलर ऊतकों में वसा का तेजी से जमाव, विशेष रूप से पेट के आसपास के ऊतकों का अपूर्ण रूप से पोषण होता है। खाने की आदतों में उबले अंडे की लालसा और अजीब चीजें जैसे चाक, मिट्टी, पेंसिल, चूना आदि शामिल हैं। सुस्त चयापचय गतिविधि के कारण ऐसे रोगियों में हमेशा कब्ज रहती है।
3. **Capsicum annum** : यह उन व्यक्तियों के लिए अनुकूल है जो शारीरिक परिश्रम का विरोध करने वाले, मोटे व अकर्मण्य होते हैं। इनकी पाचन शक्ति कमजोर होती है और इनके पेट में अक्सर जलन रहती है।
4. **Fucus vesiculosus** : यह मोटापे और goitre में उपयोगी है। इन रोगियों में पेट फूलने की प्रवृत्ति और कब्ज रहती है। यह औषधि कम पोटेंसी में फायदेमंद होती है।
5. **Graphitis** : यह महिलाओं के लिए उपयुक्त होती है। इन महिलाओं में कब्ज और मासिक धर्म में देरी की समस्या रहती है।
6. **Sepia officinalis** : यह उन महिलाओं को लाभ करता है जो अपने परिवार के प्रति व्यवहार में चिड़चिड़ी और उदासीन हैं। मुख्य रूप से बच्चे को जन्म देने के बाद या मासिक धर्म रुकने के बाद का मोटापा इस औषधि से ठीक किया जा सकता है।
इस प्रकार नियमित संतुलित आहार, होम्योपैथिक दवाओं के साथ नियमित व्यायाम लोगों को निश्चित रूप से वजन कम करने में मदद कर सकता है।

जोड़ों का दर्द और साइटिका में असरकारी निकटेन्थस आर्बर-ट्रिस्टिस (पारिजात)

डॉ. नीता शर्मा ¹, डॉ. निर्मला शर्मा ²

पारिजात के बारे में सामान्य जानकारी :

पारिजात दिव्य गुणों से युक्त पेड़ है। इसे संस्कृत में शेफालिका कहा जाता है। इसे हरिश्रृंगार या हरसिंगार के नाम से भी जाना जाता है। पारिजात भारत में पाये जाना वाला आयुर्वेद का एक बहुत ही उपयोगी औषधीय पौधा है। यह उप-हिमालयी क्षेत्रों से दक्षिण के गोदावरी तक मिलता है। पारिजात के पुष्पों, पत्तों, आदि का औषधीय कार्यों के लिए भारतीय चिकित्सा प्रणालियों में बहुत पुराने समय से उपयोग किया जाता रहा है।

(हारसिंगार) के औषधीय उपयोग :

पारिजात के पेड़ की पत्ती से होम्योपैथिक दवाई भी बनाई जाती है। ताजी पत्तियों का टिंचर, मार्च से अप्रैल तक एकत्र किया जाता है। पारिजात से बनी दवाई का उपयोग, कटिस्नायु शूल, रुमेटिज्म, गठिया और बहुत से अन्य रोगों के उपचार में प्रयोग होता है। विभिन्न शोध दिखाते हैं की पारिजात के पत्तों में गठिया-विरोधी गुण पाए जाते हैं। इसकी पत्तियों के काढ़े में वायरल-विरोधी और कवक-विरोधी, दर्द निवारक, ज्वरनाशक गुण पाए जाते हैं।

निकटेन्थेस आर्बोर्ट्रिस्टिस होम्योपैथी मदर टिंचर :

इसे निकटोसेरियस सर्पेन्टिनस, पघाला-मल्ली-सैड ट्री के नाम से भी जाना जाता है। निकटेन्थेस आर्बर ट्रिस्टिस मदर टिंचर एक होम्योपैथिक उपचार है जिसका उपयोग पेट और सिर से संबंधित विभिन्न स्वास्थ्य विकारों के इलाज के लिए किया जाता है। यह बार-बार आने वाले बुखार के इलाज में उपयोगी है जो मतली और उल्टी के साथ होता है। यह हमारे शरीर में साइटिका दर्द, गठिया और आमवात के दर्द के इलाज में भी प्रभावी है। पित्त संबंधी और लगातार आने वाले बुखार के इलाज में भी यह मदद करता है।

निकटेन्थेस आर्बोर्ट्रिस्टिस मदर टिंचर का उपयोग:

इसका उपयोग कटिस्नायु शूल व गठिया आदि रोगों में होता है। इसकी पत्तियों का उपयोग बुखार और गठिया में किया जाता है। जीर्ण ज्वर में इसकी पत्तियों का ताजा रस शहद के साथ देते हैं। पत्तियों का निकाला हुआ रस कोलैगॉग हल्का कड़वा टॉनिक है, जो बच्चों को आंतों के कीड़ों के इलाज के लिए थोड़ी सी चीनी के साथ दिया जाता है। यह बच्चों में कब्ज के लिए भी दिया जाता है।

इस दवाई का अन्य निम्न लक्षणों में उपयोग:

- ❖ मन के चिन्तित होने एवं बेचैनी की स्थिति में किया जाता है।
- ❖ पेट में जलन, ठण्डक लगाने से लाभ। जब भी कोई पेय पीता है तो पित्त की उल्टी होती है। प्यास, कम होना।
- ❖ मतली के साथ प्रचुर मात्रा में पित्त एवं कब्ज।
- ❖ जीभ गाढ़े, सफेद या पीले रंग की होने पर।
- ❖ मूत्र अधिक पीले रंग का होना।
- ❖ बुखार में ठंड लगने से पहले और उसके दौरान अतृप्त प्यास और ठंड लगने पर कड़वी उल्टी। सर्दी और गर्मी से पहले और दौरान प्यास लगती है और उल्टी से राहत मिलती है।
- ❖ आंखों में होने वाली जलन और भारीपन।
- ❖ मसूड़ों में दर्द और सूजन।

खुराक: कृपया ध्यान दें कि एकल होम्योपैथिक दवाओं की खुराक की मात्रा उम्र, परिस्थिति संवेदनशीलता और अन्य कारणों के आधार पर भिन्न-भिन्न होती है। कुछ मामलों में उन्हें नियमित खुराक के रूप में दिन में 2-3 बार 3-5 बूंदें दी जाती हैं, जबकि अन्य मामलों में उन्हें सप्ताह, महीने या लंबी अवधि में केवल एक बार के लिए निर्धारित खुराक दी जाती है। इस दवा को चिकित्सक की सलाह के अनुसार ही लिया जाना चाहिए।

1. सह आचार्य 2. सहायक आचार्य
यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होमियोपैथी, केकड़ी

दार चीनी / त्वक् (Cinnamon)

डॉ. जीशान अली,

भाषा भेद से नाम भेद :-

यूनानी	- दार चीनी
आयुर्वेद	- त्वक्
संस्कृत	- दारुसिता,
हिन्दी	- दाल चीनी
अंग्रेजी	- सिनामोन
बॉटनिकल	- <i>Cinnamomum zeylanicum</i>

परिचय :

दार चीनी से सभी अच्छी तरह से परिचित है। भारत में प्राचीन काल से ही इसे घरेलू औषधि व गर्म मसाला के रूप में उपयोग किया जाता रहा है। यह पेड़ की खुशबुदार छाल है जो एक दूसरे पर लिपटी हुई होती है। इस का रंग सुर्ख भूरा चमकदार होता है। यह स्वाद में मीठी व तीक्ष्ण होती है।

प्रकृति/मिजाज :- गर्म, खुश्क, दूसरा दर्जा

उत्पत्ति स्थान :- भारत में दक्षिण क्षेत्र व इसके अलावा श्रीलंका, म्यांमार, मलेशिया, सिंगापुर, इण्डोनेशिया, वियतनाम इत्यादी स्थानों में पाई जाती है।

गुण: यह मुकब्बी आजा रईसा (Vital Organ Tonic), कफ तथा वात नाशक, संक्रमण रोधी (Anti- Infective), हृदय व मस्तिष्क बल प्रदायक (Cardiac & Brain Tonic), मुकब्बी आसाब (Nervous Tonic), मुकब्बी हजम (Digestive Tonic), मुसक्कीन औजा (Analgesic) होती है।

उपयोग: इसका उपयोग खफकान (Palpitation), कफ, खॉसी, उदरविकार, पाचन शक्ति, अफारा, चर्मरोग आदि रोगों की चिकित्सा में किया जाता है।

नुस्खा :-

1. उदर विकार व पाचन शक्ति को बढ़ाने के लिए इसके अर्क का इस्तेमाल किया जाता है।
2. सर्दी खॉसी जुखाम व मौसमी रोगों में इसका कच्चा व इसके चूर्ण के साथ शहद मिलाकर इस्तेमाल करने से फायदा होता है।
3. खफकान (Palpitation) में इसके हिमक्वाथ (खिशान्दे) का इस्तेमाल फायदेमंद है।
4. फालिज, लकवा (Paralysis) व अमराजे आसाब (Nervous Disorders) में इसके जौशान्दे का इस्तेमाल फायदेमंद है।
5. दांत व गले के रोगों में इसके जौशान्दे से गरारे करना व चबा-2 कर खाना भी लाभप्रद है।
6. बच्चों में पेशाब की अधिकता में एक चुटकी शहद के साथ देना फायदेमंद है।
7. चर्म रोगों जैसे फोड़े-फुंसी में इसके चूर्ण में शहद मिलाकर लेप करना फायदेमंद है।
8. इम्युनिटी बूस्टर के लिए सर्दियों में चाय के साथ इसका इस्तेमाल करना लाभदायी है।

नया कोरोना संक्रमण जे.एन.-1 सतर्कता एवं रोकथाम ही उपचार

डॉ. गौरव नागर ¹, डॉ. यशस्वी शाकद्दीपीय ², डॉ. राजेश कुमार कुमावत ³

हाल ही में WHO ने जे.एन.-1 (JN-1) कोरोना वायरस वैरिएंट की संक्रामकता को देखते हुए इसे वैरिएंट ऑफ इंटरेस्ट वर्ग में रखा है। साथ ही इसे निम्न स्तर की वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य आपदा घोषित किया है। सन 2020 की कोरोना आपदा के बाद से वैश्विक सार्वजनिक स्वास्थ्य के खतरों को देखते हुए WHO ने विभिन्न स्वास्थ्य स्वरूपों को वैरिएंट ऑफ इंटरेस्ट (निम्न स्वरूप) तथा वैरिएंट ऑफ कंसर्न (गंभीर स्वरूप) में वर्गीकृत किया है।

भारत में अभी तक लगभग 600 से अधिक नए जे.एन.-1 ओमीक्रॉन मामले सामने आये हैं। हालाँकि ये निम्न स्तर का संक्रमण है, परन्तु इसकी संक्रामकता को देखते हुए केंद्रीय एवं राज्य सरकारों ने दिशा निर्देश जारी किये हैं। उचित समय पर रोकथाम के उपाय अपनाने से इनके संक्रमण को बढ़ने से रोका जा सकता है। हालाँकि अभी तक इस वैरिएंट में गंभीर लक्षण नहीं मिले हैं। फिर भी यह वैरिएंट वृद्ध लोगों और किसी अन्य गंभीर बीमारी से पीड़ित लोगों के लिए घातक साबित हो सकता है। भारतीय मौसम इस इन्फ्लूएंजा जैसी बीमारी की रोगजनकता एवं प्रसार के लिए काफी अनुकूल होता है।

वर्ष 2020 में महामारी के दौरान अनुभव किये हुए चिंता और भय के समय की पुनरावृत्ति न हो, इसके लिए बीमारी के लक्षणों, उचित जांच एवं इलाज की जानकारी होना आवश्यक है। इसके लक्षणों को समय पर पहचान कर इलाज एवं उचित आहार विहार के पालन से गम्भीर समस्या से बचा जा सकता है।

लक्षणः

सामान्य लक्षण	गम्भीर लक्षण
बंद या बहती नाक, गले में खराश सुखी खांसी, बुखार, दस्त या उल्टी, बदन दर्द या ह्रारत, घबराहट	बेचौनी / तनाव / अनिद्रा सांस लेने में कठिनाई / सांस फूलना

❖ उपयोगी जांच परामर्शः

आर.टी.पी.सी.आर. टेस्ट – इस बीमारी के लक्षण 5-7 दिन लगातार बने रहने पर इस टेस्ट में नाक और गले से नमूना लिया जाता है।

एंटीबॉडी जांच – इसमें रक्त से नमूने लिये जाकर जांच की जाती है।

रोकथाम के लिए कोविड उचित व्यवहार-

क्या करें –

- ❖ भीड़-भाड़ वाली जगहों और बंद स्थानों पर मास्क पहनें।
- ❖ छींकते और खांसते समय नाक और मुंह को रुमाल/टिशू/कोहनी से ढकें।
- ❖ उपयोग किए गए टिशू को उपयोग के तुरंत बाद बंद डिब्बे में फेंक दें।
- ❖ बार-बार हाथ धोने का अभ्यास करें।
- ❖ हाथों को साबुन और पानी से धोएं या अल्कोहल आधारित हैंड रब का उपयोग करें।
- ❖ अस्वस्थ लगने पर (बुखार, खांसी, सांस लेने में कठिनाई आदि) तुरंत डॉक्टर को दिखाएं।
- ❖ यदि श्वसन संबंधी लक्षणों से पीड़ित हों तो व्यक्तिगत संपर्क को सीमित करें।
- ❖ लक्षणों की शीघ्र रिपोर्टिंग और सीओवीआईडी या इन्फ्लूएंजा के लिए परीक्षण करवाएं।

क्या न करें –

- ❖ विशेष रूप से गंभीर रुग्ण व्यक्तियों, गर्भवती महिलाओं और बुजुर्गों, भीड़भाड़ और खराब हवादार स्थानों से बचें।
- ❖ बार-बार आंखों, नाक और मुंह को छूने से बचें।
- ❖ सार्वजनिक स्थानों पर न थूकें।
- ❖ किसी भी श्वसन लक्षण/बीमारी के मामले में स्व-चिकित्सा न करें।

लक्षणात्मक सुधार के लिए विभिन्न होम्योपैथिक औषधियाँ –

- ❖ एकोनाइट नैपेलस
- ❖ आर्सेनिकम एल्बम
- ❖ ब्रायोनिया अल्बा
- ❖ जेल्सेमियम सेपरवियरेन्स
- ❖ यूपेटोरियम परफोलिएटम
- ❖ बेलाडोना, कैम्फोरा

1. प्राचार्य 2. विभागाध्यक्ष, रिपोर्टरी 3. विभागाध्यक्ष, फिजियोलॉजी
यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, जोधपुर

सामान्य सर्दी में होम्योपैथिक दवा जस्टिसिया अधाटोडा की प्रभावशीलता

डॉ. विक्रान्त त्रिपाठी ¹, डॉ. अंकिता आचार्य ²

परिचय :

तीव्र नैसोफैरिन्जाइटिस या सामान्य सर्दी एक ऊपरी श्वसन पथ का संक्रमण (URTI) है जो एडेनोवायरस, इन्फ्लूएंजा, राइनोवायरस, पैरेन्फ्लुएंजा या श्वसन सिंकाइटियल वायरस के कारण नैसोफैरिन्क्स की सूजन से होता है। ये ड्रॉपलेट इन्फेक्शन से फैलता है। पूर्वगामी कारकों में ठंड लगना, अचानक ठंडी हवा के संपर्क में आना और भीड़भाड़ शामिल है। ऊपरी श्वसन पथ में साइनस, नाक मार्ग, ग्रसनी और स्वरयंत्र शामिल होते हैं, जो श्वासनली, ब्रांकाई और फुफ्फुसीय वायुकोषीय स्थानों के प्रवेश द्वार के रूप में काम करते हैं। वयस्कों को प्रति वर्ष औसतन 2-3 बार सर्दी होती है और बच्चों को इससे भी अधिक। सर्दी और वसंत ऋतु में सर्दी होना आम है, लेकिन यह किसी को भी किसी भी समय हो सकती है। अधिकांश ऊपरी श्वसन पथ संक्रमण के लिए वायरस जिम्मेदार होते हैं।

सामान्य सर्दी छोटी बूंद के रूप में ऊपरी श्वसन पथ के वायरल संक्रमण के कारण होती है। सामान्य सर्दी से जुड़े सबसे आम रोगजनक राइनोवायरस हैं, लेकिन यह सिंड्रोम कई अलग-अलग वायरस के कारण हो सकता है जैसे कि कोरोना वायरस, एडेनोवायरस, एंटरोवायरस, इन्फ्लूएंजा वायरस, पैरेन्फ्लुएंजा वायरस, और रेस्पिरेटरी सिंकाइटियल वायरस। वायरस को गले के स्वाब पर एकत्रित एक्सफोलिएटेड कोशिकाओं से अलग किया जा सकता है और सीरोलॉजिकल परीक्षणों द्वारा पूर्वव्यापी रूप से पहचाना जा सकता है।

लक्षणों में पहले 3 दिनों तक नाक बहना, छींक आना, नाक बंद होना और खांसी शामिल होते हैं। फिर अगले सात दिनों तक सिरदर्द, बुखार, शरीर में दर्द देखा जाता है। सात दिनों के बाद लगभग 1 महीने तक खांसी आमतौर पर सभी लक्षणों के कम होने के साथ बनी रहती है। स्थिति का उपचार रोगसूचक है। हाथ धोना और दूषित वस्तुओं को कीटाणुरहित करना, इस बीमारी से बचाव का सबसे अच्छा तरीका है। इस स्थिति में एंटीबायोटिक्स मरीज को बेहतर होने में ज्यादा लाभप्रद नहीं होती हैं।

होम्योपैथिक उपचार इन मामलों में ज्यादा कारगर है, जहां रोगी के ठीक होने के बाद भी खांसी बनी रहती है। होम्योपैथी रोग के लक्षण विज्ञान से संबंधित है। ऐसी कई दवाएं हैं जो सामान्य सर्दी से उत्पन्न होने वाली पुरानी परेशान करने वाली खांसी के इलाज में मदद करती हैं। लेकिन यहां सबसे अच्छी चुनी गई दवा जस्टिसिया अधाटोडा है जो चिकित्सा में प्राचीन काल से एक महत्वपूर्ण भूमिका निभा रही है।

एलोपैथिक मत में इसका उपयोग कफ निस्सारक, एंठनरोधी तथा परिवर्तन नाशक के रूप में किया जाता है। इस औषधि के फूल और जड़ों को अदरक के साथ बुखार, गठिया, कब्ज, अस्थमा, क्रोनिक ब्रोंकाइटिस और छाती के अन्य रोगों में दिया जाता है। इसकी जड़ सेनेगा का एक उचित विकल्प है। एलोपैथी में अस्थमा में अक्सर पत्तियों का सेवन किया जाता है। आयुर्वेद में भी जस्टिसिया अधाटोडा सभी प्रकार की खांसी और सर्दी के लिए एक प्रसिद्ध उपाय है।

आयुर्वेदिक चिकित्सक इसे बहुत महत्व देते हैं। वे इसकी प्रभावकारिता को लेकर इतने आश्वस्त हैं कि वे इसे वैद्यमाता यानि चिकित्सक की माता कहते हैं। इस चिकित्सा पद्धति में इस पौधे की छाल, पत्तियां, फूल और जड़ का उपयोग औषधि के रूप में किया जाता है। चरक, सुश्रुत और भावप्रकाश जैसे आचार्यों ने अपने आयुर्वेद के विभिन्न ग्रन्थों में इसका उपयोग श्वसन रोगों के लिए मूल औषधि के रूप में बताया है। इसलिए, इस दवा का उपयोग होम्योपैथिक अभ्यास में पुरानी और परेशान करने वाली खांसी के लिए मूल टिंचर के रूप में भी किया जाता है। डॉ. बोएरिक के अनुसार इस दवा से सूखी खांसी, स्वर बैठना, स्वरयंत्र में दर्द, पैरॉक्सिस्मल खांसी, छींक के साथ खांसी होना, खांसी के साथ गंभीर श्वास कष्ट, छाती में जकड़न, दमा के दौरे, काली खांसी में बहुत लाभ मिलता है।

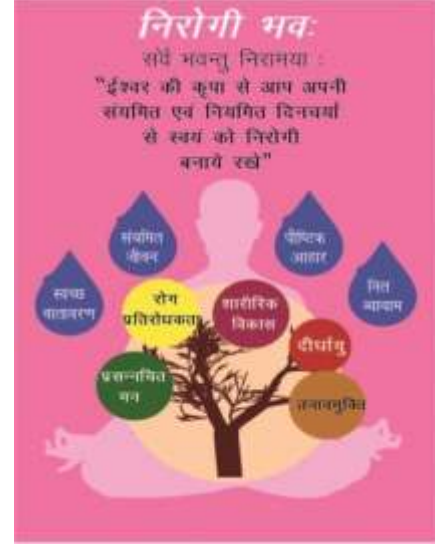
जीवन शैली एवं आपका स्वास्थ्य

डॉ. प्रियंका कपूर

“स्वास्थ्य ही जीवन का सबसे बड़ा धन है और स्वस्थ जीवन शैली समय की आवश्यकता है।”

• स्वस्थ जीवन शैली क्या है?

जीवन अप्रत्याशी और अस्त-व्यस्त हो सकता है। हमारे पास हमेशा उन चीजों को करने का समय नहीं होता जो हम वास्तव में करना चाहते हैं या जो चीजें हम जानते हैं कि हमें करनी चाहिए। इन दिनों लोग अपने दैनिक जीवन में इतने व्यस्त हो चुके हैं कि वे भूल गये हैं कि स्वस्थ जीवन जीने के क्या मायने हैं। इस कारण उनके स्वास्थ्य का संतुलन बिगड़ जाता है। स्वस्थ जीवन जीना कितना महत्वपूर्ण है यह हमें समझना होगा।



- विश्व स्वास्थ्य संगठन के अनुसार एक स्वस्थ जीवन शैली की परिभाषा अच्छे स्वास्थ्य को “पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में चिन्हित करती है न कि केवल बीमारी या दुर्बलता की अनुपस्थिति के रूप में। एक स्वस्थ जीवन शैली आपको एक खुशहाल, स्थिर और सफल जीवन प्रदान करती है, आजकल बदलती जीवन शैली बढ़ती अपेक्षाएँ और अनावश्यक खर्चों के कारण स्वस्थ जीवन शैली को बनाये रखना मुश्किल होता जा रहा है। शारीरिक रूप से स्वस्थ होने का अर्थ यह नहीं है कि आप स्वस्थ हैं, सही मायने में अच्छे स्वास्थ्य का अर्थ मानसिक और भावनात्मक रूप से स्वस्थ होना है। एक स्वस्थ जीवन शैली एक दिन का कार्य नहीं है। इसमें छोटे-छोटे प्रयासों की एक पूरी शृंखला शामिल होती है जोकि आपके जीवन को खुश, स्वस्थ और योग्य बनाने के लिए प्रेरित करती है।

• स्वस्थ जीवन शैली की आदतें:

- ❖ स्वस्थ जीवन शैली की आदतें आठ पहलुओं को एक साथ लाने पर ध्यान केन्द्रित करती हैं। यथा: कल्याण, पर्यावरण, वित्तीय, बौद्धिक, व्यावसायिक, शारीरिक, सामाजिक और आध्यात्मिक भावना।
- ❖ पौष्टिक खानपान
- ❖ नियमित व्यायाम एवं योग
- ❖ पर्याप्त निद्रा
- ❖ धूम्रपान और शराब का सेवन ना करना
- ❖ हंसमुख स्वभाव

• स्वस्थ जीवन शैली के लाभ:-

- स्वस्थ जीवन शैली की आदतों को यदि व्यक्ति अपने व्यक्तिगत जीवन स्तर पर शामिल करते हुए इनका नियमित अभ्यास करता है तो वह समाज की उन्नति में निम्नानुसार महत्वपूर्ण योगदान दे पाने में सक्षम होता है।
- ❖ **असाध्य रोगों का कम खतरा:-** स्वस्थ जीवन शैली जिसमें व्यायाम और संतुलित खान-पान शामिल है, इससे वयस्कों में हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और कैंसर जैसी असाध्य बीमारी होने का खतरा कम होता है।
- ❖ **बेहतर मानसिक स्थिति:-** नियमित शारीरिक गतिविधियों एवं अच्छी आदतों से चिंता व अवसाद के विकसित होने

सहायक आचार्य, पैथोलॉजी विभाग, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी,
डॉ. एस.आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

की संभावना कम होती है। इसके अतिरिक्त फल व सब्जियों के माध्यम से भरपूर पौष्टिक आहार भी बेहतर मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है।

शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने से एंडोर्फिन नामक हार्मोन स्रवित होता है, जिसे फील-गुड हार्मोन भी कहा जाता है। यह आपके मूड को बेहतर बनाता है एवं तनाव व चिंता को कम करता है।

- ❖ **उन्नत प्रतिरक्षा प्रणाली:**— स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है, जिससे बीमारियों एवं संक्रमण का खतरा कम होता है। नियमित व्यायाम का अभ्यास प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। शारीरिक गतिविधियों में शामिल होने से रक्त परिसंचरण बढ़ता है जो प्रतिरक्षा कोशिकाओं को पूरे शरीर में अधिक कुशलता से कार्य करने, रोगजनकों का पता लगाने और उन्हें खत्म करने की क्षमता प्रदान करता है।
- ❖ **ऊर्जा के स्तर में वृद्धि**— नियमित व्यायाम हृदय के स्वास्थ्य में सुधार, आपके शरीर के ऊतकों में ऑक्सीजन वितरण को बढ़ाकर आपकी ऊर्जा के स्तर को बढ़ाने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। जब आप अपने शरीर को स्वस्थ खाद्य पदार्थों से ऊर्जा देते हैं और सक्रिय रहते हैं तो आप पूरे दिन अपने आप में ऊर्जावान महसूस करेंगे।
- ❖ **आत्मविश्वास में वृद्धि**— स्वस्थ जीवन शैली की आदतें हमें अपनी शारीरिक बनावट और मानसिक स्वास्थ्य पर नियंत्रण रखने की क्षमता प्रदान करती हैं। इससे आत्मविश्वास बढ़ता है और आत्मीयता बढ़ती है।
- ❖ **जीवनकाल में बढ़त**— शोध बताते हैं कि बेहतर खान पान, नियमित व्यायाम, सकारात्मक दृष्टिकोण और अच्छा महसूस करना, ये सभी हमारे औसत जीवन जीने की सम्भावनाओं को बढ़ाते हैं। अतः स्वस्थ आदतों का अभ्यास करने से हमारा जीवन दीर्घायु को प्राप्त करता है।
- ❖ **बेहतर संज्ञात्मक कार्य**— शोध में पाया गया है कि नियमित व्यायाम से स्मृति, ध्यान, और समस्या समाधान कौशल जैसी संज्ञात्मक क्षमताओं में वृद्धि होती है।
- ❖ **शरीर के वजन को बनाये रखने में मदद करना**— नियमित रूप से व्यायाम करना हमारे शरीर के अनावश्यक वजन को न बढ़ने में अहम भूमिका निभाता है। एक स्वस्थ जीवनशैली यह सुनिश्चित करती है कि स्वस्थ शरीर व वजन को बनाये रखने के लिए हर पहलू को सावधानी पूर्वक संतुलित किया जाये।

स्वस्थ जीवन शैली का पालन कैसे करें :

1. **पौष्टिक आहार:**— एक स्वस्थ जीवन शैली हेतु संतुलित आहार लेना पहला एवं महत्वपूर्ण कदम है। पौष्टिक आहार खाने की आदत स्वास्थ्य एवं रोग मुक्त बनाये रखने में मदद करती है। नियमित आहार में विभिन्न फल, हरी पत्तेदार सब्जियां, अंकुरित अनाज, दालें, मांस, पोल्ट्री भोजन और समुद्री भोजन शामिल होना चाहिये। इसके अतिरिक्त आहार में प्रोटीन, फाइबर, विटामिन, खनिज अधिक एवं कार्बोहाइड्रेट और कैलोरी कम होनी चाहिये।
2. **अपना नाश्ता ना छोड़ें:**— सुबह का नाश्ता दिन का सबसे महत्वपूर्ण खाना होता है। एक शोध के अनुसार रोजाना नाश्ता करने से आपकी चयापचय क्षमता बढ़ती है एवं आपका शारीरिक स्वास्थ्य अच्छा रहता है पौष्टिक नाश्ता करने से आप पूरे दिन ऊर्जावान और तरोताजा रह सकते हैं।
- ❖ **नियमित व्यायाम करें** — शरीर गति से पनपता है। नियमित व्यायाम आपके जीवनशैली को स्वस्थ रखने का सबसे अच्छा और आसान तरीका है। नियमित व्यायाम वजन को नियंत्रित रखने, आपकी हड्डियों और मासपेशियों को मजबूत करने, मधुमेह, हृदय की समस्याओं और स्ट्रोक जैसी समस्याओं का जोखिम कम करने में मदद करता है। मात्र 30 मिनट तक तेज गति या स्ट्रेचिंग जैसी कुछ सरल चीजें आपके जीवन में कुछ और स्वस्थ वर्ष जोड़ सकती हैं।
3. **भरपूर एवं गहरी नींद लें:**— नींद लेना आपके स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। यह आपके शरीर और दिमाग को स्थिर रखने में मदद करती है। नींद की कमी से अनिद्रापन, थकान एवं एकाग्रता में कमी जैसे लक्षण दिखाई देते हैं। रोजाना 7-8 घंटे नींद अवश्य लेनी चाहिए तभी आप नींद की कमी से होने वाले दुष्परिणामों से बचे रह सकते हैं।
4. **स्क्रीन समय सीमित करें:**— कम्प्यूटर व मोबाइल प्रौद्योगिक कार्य, शिक्षा और खेल के लिए अविश्वसनीय उपकरण हैं। किन्तु हम जिस तरह से कम्प्यूटर व मोबाइल का दैनिक काम में अत्यधिक उपयोग करते हैं, उससे शारीरिक एवं मानसिक रूप से थकान होती है। इसलिए हर आधा एक घण्टे में कुछ समय के लिए स्क्रीन देखना बंद करें व अपनी आँखों का आराम दें। रात के समय लेट कर मोबाइल का उपयोग नहीं करें। माता-पिता इस हेतु अपने बच्चों के लिए एक निश्चित समय सीमा निर्धारित करें तथा स्क्रीन को एक निश्चित दूरी पर रखें।
5. **तनाव के स्तर को प्रबंधित करें:**— तनाव हमारे दैनिक जीवन का अभिन्न हिस्सा है, दैनिक जीवन में कभी-कभी तनावपूर्ण स्थितियां उत्पन्न होती हैं एवं इनसे बचा नहीं जा सकता है। स्वस्थ जीवन शैली से स्वयं को शारीरिक रूप

से स्वस्थ रखें। स्वस्थ शरीर आपके जीवन में आने वाली सभी चुनौतियों का सामना करने के लिए आपको तैयार रखता है। तनाव की स्थिति में किसी ऐसे व्यक्ति से बात करनी चाहिए, जिस पर आप भरोसा करते हैं। चाहे वह आपके परिवार का सदस्य हो या आपका करीबी दोस्त हो। इससे आप अपना तनाव कम कर सकते हैं। वह गतिविधि ढूँढ़ें जिससे आपको अच्छा महसूस होता है। अपने आप को वह व्यायाम करने के लिए मजबूर न करें जो आपको पसंद नहीं है। व्यायाम करने के कई अन्य तरीके हैं, यथा साइकिल चलाना, तैराकी, नृत्य, योग करना, टेनिस या बास्केट बॉल खेलना। मानसिक स्वास्थ्य के लिए संगीत सुनना एक अच्छी थैरेपी मानी जाती है। संगीत सुनने से न केवल मन शांत होता है बल्कि तनाव को भी दूर किया जा सकता है। शोध से पता चला है कि संगीत सुनने से कई न्यूरोकेमिकल्स रिलीज़ होते हैं, जो मस्तिष्क के कार्य और मानसिक स्वास्थ्य में भूमिका निभाते हैं।

6. धूम्रपान और शराब सेवन ना करना:— धूम्रपान और शराब का सेवन ना करें। क्योंकि यह आपके स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालता है। धूम्रपान और शराब का सेवन आपके जीवन शैली की सबसे खराब आदतों में से है। जैसे-जैसे धूम्रपान एवं शराब की लत लगती है तो धूम्रपान एवं शराब का सेवन करने की इच्छा बढ़ती जाती है एवं समय के साथ स्वास्थ्य की स्थिति बिगड़ती जाती है। धूम्रपान एवं शराब का सेवन छोड़ना निस्संदेह स्वस्थ जीवन के लिए सबसे अच्छा जीवन शैली का निर्णय है।

7. स्मार्ट स्वास्थ्य लक्ष्य:— स्मार्ट दृष्टिकोण लक्ष्य निर्धारित करने और प्राप्त करने की एक विधि है जिसे जीवन के कई क्षेत्रों में लागू किया जा सकता है। इस दृष्टिकोण को जॉर्ज डोरेन, आर्थर मिलर और जेम्स कनिंघम द्वारा वर्ष 1981 में प्रकाशित लेख में डिज़ाइन किया गया था। जो निम्नानुसार है:

अपने लक्ष्य लिखने के लिए उन्हें इस प्रकार सेट करें – **SMART**

एस	विशिष्ट
एम	मापने योग्य
ए	प्राप्त करने योग्य
आर	प्रासंगिक
टी	समयबद्ध

- **निष्कर्ष:—** प्रगति का मतलब तकनीकी आधारित उपकरणों का अधिक उपयोग में लेना व खाद्य पदार्थों में फास्ट-फूड, पैकिंग-फूड खाना नहीं है। आज की भाग-दौड़ भरी दुनिया में स्वस्थ जीवन को अपनाना प्रगति के समकक्ष माना जा सकता है। नियमित व्यायाम, पौष्टिक खान-पान की आदतें व स्वस्थ जीवन जीने के अन्य तरीकों के माध्यम से स्वस्थ जीवन शैली अपनाने से हमारे शारीरिक, मानसिक व भावनात्मक कल्याण के कई लाभ मिलते हैं। स्मार्ट दृष्टिकोण का उपयोग करके हम अपनी दैनिक दिनचर्या में छोटे लेकिन सार्थक बदलाव कर सकते हैं और अपने समग्र स्वास्थ्य और जीवन की गुणवत्ता पर सकारात्मक प्रभाव का अनुभव कर सकते हैं।

अंततः एक स्वस्थ जीवन शैली में सन्नद्ध होना अपने आप में एक निवेश है जो एक खुशहाल, स्वस्थ एवं अधिक संतुष्टिदायक जीवन की ओर ले जाता है।

मौसमी भावनात्मक विकार (Seasonal Affective Disorder or SAD):

आयुर्वेदीय पक्ष

डॉ. कंचन शर्मा ¹, डॉ. राकेश कुमार शर्मा ²

बहुत से लोग कभी-2 अपने सामान्य जीवन के विपरीत उदास महसूस करते हैं। कभी-कभी, ये मनोदशा परिवर्तन अधिक गंभीर होते हैं और मानसिक स्वास्थ्य को विशेष रूपेण प्रभावित कर सकते हैं। मौसम बदलने पर कभी-2 मूड और व्यवहार में महत्वपूर्ण बदलाव होते हैं। ये बदलाव मौसम बदलने पर शुरू होते हैं और स्वाभाविक रूपेण खत्म हो जाते हैं। जब पतझड़ और सर्दियों में दिन छोटे हो जाते हैं तो बहुत से लोग "उदास" महसूस करते हैं। वे अगर "सर्दियों की उदासी" महसूस करते हैं तो वसंत ऋतु में बेहतर भी महसूस करते हैं। इनको मौसमी भावनात्मक विकार (SAD) कहते हैं।

ज्यादातर मामलों में, SAD के लक्षण देर से शरद ऋतु या सर्दियों की शुरुआत में शुरू होते हैं और वसंत और गर्मियों के दौरान चले जाते हैं, जिसे शीतकालीन-पैटर्न या शीतकालीन अवसाद के रूप में जाना जाता है। अन्य लोगों को वसंत और गर्मी के महीनों के दौरान अवसादग्रस्तता के लक्षणों का अनुभव होता है, जिसे ग्रीष्मकालीन पैटर्न या ग्रीष्मकालीन अवसाद के रूप में जाना जाता है।

SAD के लक्षण :

SAD एक प्रकार का अवसाद है जो बार-बार होने वाले मौसमी पैटर्न से होता है, जिसके लक्षण साल में लगभग 4-5 महीने तक बने रहते हैं। एसएडी के संकेतों और लक्षणों में अवसाद के साथ-साथ विकार-विशिष्ट के लक्षण भी शामिल होते हैं जो शीतकालीन बनाम ग्रीष्मकालीन SAD के लिए भिन्न-2 होते हैं।

ग्रीष्मकालीन अवसाद के लक्षण निम्नानुसार हो सकते हैं :

- कम से कम 2 सप्ताह तक, लगभग हर दिन, दिन के अधिकांश समय लगातार उदास, चिंतित, या "खालीपन" की मनोदशा।
- निराशा या निराशा की भावनाएँ।
- चिड़चिड़ापन, हताशा या बेचैनी की भावनाएँ।
- अपराधबोध, मूल्यहीनता या असहायता की भावनाएँ।
- शौक और गतिविधियों में रुचि या आनंद की हानि।
- ऊर्जा में कमी, थकान या धीमा महसूस होना, ध्यान केंद्रित करने, याद रखने या निर्णय लेने में कठिनाई।
- नींद या भूख में बदलाव या अनियोजित वजन में बदलाव।
- शारीरिक दर्द या दर्द, सिरदर्द, एंठन, या पाचन संबंधी समस्याएं जिनका कोई स्पष्ट शारीरिक कारण नहीं है और जो उपचार से ठीक नहीं होते हैं।
- मृत्यु या आत्महत्या के विचार या आत्महत्या के प्रयास।
- शीतकालीन- एसएडी के लिए, अतिरिक्त लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:
- अधिक सोना (हाइपरसोमनिया)
- अधिक भोजन करना, विशेष रूप से कार्बोहाइड्रेट की लालसा के साथ, जिससे वजन बढ़ता है
- सामाजिक अलगाव (हाइबरनेटिंग जैसा महसूस होना)
- ग्रीष्मकालीन-एसएडी के लिए, अतिरिक्त लक्षणों में शामिल हो सकते हैं:
- सोने में परेशानी (अनिद्रा)
- भूख कम लगना, जिससे वजन कम होने लगता है

1. स्नातकोत्तर रचना शारीर विभाग अंतिम वर्ष अध्येता

2. एसोसिएट प्रोफेसर, स्नातकोत्तर रचना शारीर विभाग एवं निदेशक, मानव संसाधन विकास केन्द्र
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

- बेचैनी और व्याकुलता
- चिंता
- हिंसक या आक्रामक व्यवहार

शीतकालीन – SAD को “हॉलिडे ब्लूज़” के साथ भ्रमित नहीं किया जाना चाहिए। “हॉलिडे ब्लूज़” से अभिप्राय है वर्ष के कुछ निश्चित समय में तनाव के कारण होने वाली उदासी या चिंता की भावना। एसएडी से जुड़ा अवसाद दिन के उजाले के घंटों में बदलाव से संबंधित है न कि कैलेंडर से। इसलिए छुट्टियों या काम या स्कूल के कार्यक्रम में बदलाव, परिवार के दौरे आदि से जुड़े तनाव एसएडी के समान नहीं होते हैं।

SAD की आयुर्वेद अवधारणा :

आयुर्वेदानुसार ऋतुचर्या एक अवधारणा है जिसमें ऋतुवर्गीकरण, परिवर्तन, उसमें होने वाले दोष संबंधी बदलावों, मौसमी परिवर्तनों के कारण होने वाली संभावित बीमारियों और उनके प्रभाव/संबंधित दोष वृद्धि (मौसमी विकार), आहार और जीवनशैली में बदलाव के बारे में आयुर्वेद में विस्तार से बताया है। स्वास्थ्य को बनाए रखने और मौसमी विकारों के उपचार के लिए मौसम और ऋतुसंधि के दौरान इसका पालन किया जाता अनिवार्य है।

आयुर्वेद में बताए गए ऋतुचर्या के अनुसार SAD :

आयुर्वेद में बताए दिशा-निर्देशों के अनुसार प्रत्येक दोष एक ऋतु में संचय के चरण से गुजरता है। तत् पश्चात् वह अगली ऋतु में वृद्धि के चरण से गुजरता है। यदि कोई व्यक्ति किसी ऋतु के ऋतु संधि चरण में, यानी जब एक ऋतु समाप्त होने वाली होती है और दूसरी ऋतु शुरू होने वाली होती है तो ऐसे समय में आगामी ऋतु के लिए आहार और जीवनशैली में आवश्यक बदलाव नहीं करता है। इसके विपरीत ऋतु संधि काल में यदि कोई ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करता है और ऐसी जीवनशैली अपनाता है जो उसके बढ़ने के लिए अनुकूल मौसम में दोष को गंभीर अनुपात में बढ़ा देता है। तो इस कारण शारीरिक और मानसिक बीमारियों की उत्पत्ति हो सकती है। आयुर्वेद में बताये गये ये सिद्धान्त SAD के लिए भी लागू होते हैं।

पतझड़ / शीत ऋतुजन्य अवसाद (FALL AND WINTER SEASONAL DEPRESSION):

SAD आमतौर पर शरद ऋतु या शुरुआती सर्दियों के दौरान होता है और इसके लक्षण वसंत और गर्मियों में दूर हो जाते हैं। यह आम तौर पर शरद और हेमन्त ऋतु संधि काल में होता है यानी जब मनुष्य शरद ऋतु से हेमन्त ऋतु में जाने की ओर होता है।

शरद ऋतु के लिए आयुर्वेदीय उपाय

शरद ऋतु में स्वाभाविक रूपेण पित्त बढ़ता है और हेमन्त ऋतु में कम हो जाता है। उसी हेमन्त ऋतु में और उसके बाद के मौसम यानि शिशिर ऋतु (देर तक सर्दी) में भी शरीर में कफ जमा हो जाता है। इसलिए पतझड़ के अंत और सर्दियों की शुरुआत में मौसमी संक्रमण और परिवर्तन के साथ पित्त का ताप धीरे-धीरे कम होने लगता है और कफ शरीर पर अपना अधिकार जमाने लगता है। मौसमी संधि और आने वाले बासन्तिक मौसम में जलीय तत्व कफ, पित्त तत्वों पर हावी हो जाते हैं। यह परिवर्तन प्रत्येक व्यक्ति में होते हैं।

SAD के लिए आयुर्वेदीय उपाय:

जैसे-जैसे शरीर में कफ का संचय बढ़ता है, इसके कारण शारीरिक और मानसिक कार्य और गतिविधियाँ धीमी हो जाती हैं। यह एक प्राकृतिक प्रक्रिया है और वसंत ऋतु में कफ कम होने पर यह सामान्य स्थिति में आ जाता है। लेकिन पतझड़ के अंत में सर्दियों में बढ़ा हुआ कफ निश्चित रूप से चीजों को धीमा करने के क्रम में शरीर और दिमाग पर प्रभाव डालता है। यदि मौसमी आहार सेवन का ठीक से पालन नहीं किया जाता है तो कफ वृद्धि के लक्षण गंभीर रूप लेने लगते हैं। अन्ततः यह बढ़ा हुआ कफ आगे चलकर रोग उत्पन्न करता है। कफ बढ़ने से दिमाग पर निराशाजनक प्रभाव पड़ने से एसएडी के लक्षण पैदा होते हैं।

वसंत और गर्मियों में होने वाला SAD (SPRING AND SUMMER SEASONAL DEPRESSION)

यह SAD का विपरीत और कम होने वाला पैटर्न है। यह वसंत या गर्मियों की शुरुआत में होता है। ऋतुओं की आयुर्वेद

व्याख्या के अनुसार भी ये दोनों ऋतुएँ एक ही कालक्रम में घटित होती हैं। SAD आम तौर पर वसंत के मौसम में होता है और गर्मियों की शुरुआत में यह अगली ऋतु में स्थानांतरित हो जाता है।

दोष के अनुसार :

वसंत ऋतु में कफ में स्वाभाविक रूप से वृद्धि / विकृति आती है। इसके अगले मौसम यानी ग्रीष्म ऋतु या गर्मी के मौसम में कफ स्वाभाविक रूप से कम हो जाता है। ग्रीष्म ऋतु की शुरुआत वसंत और ग्रीष्म के संधि काल में होती है जिनमें वसंत का प्रभाव कुछ हद तक बना रहता है, यह समय कफ प्रधानता का ही होता है। आयुर्वेद के अनुसार एक विशेष दोष एक ऋतु में एकत्रित होता है और अगले ऋतु में तीव्र हो जाता है। यथा सर्दी के मौसम में कफ जमा हो जाता है और बसंत के मौसम में बढ़ जाता है।

आधुनिक चिकित्सा पद्धति में SAD और उसके लक्षणों की व्याख्या लगभग एक जैसी ही देखने को मिलती है। ऐसा कहा जाता है कि SAD की प्रस्तुति के दोनों पैटर्न में लक्षण हल्के स्वरूप में शुरू होते हैं और मौसम बढ़ने के साथ अधिक गंभीर होते हैं।

SAD का आयुर्वेदीय उपचार

1. ऋतुचर्या के अन्तर्गत मौसमी आहार—विहार का उपयोग करना।
2. मानसिक रोग चिकित्सा: SAD का इलाज आयुर्वेद में बताए गए मानसिक विकारों के सामान्य उपचार के अनुसार किया जाना चाहिए।
3. रोशनी पाने के लिए हर दिन थोड़ी देर के लिए बाहर निकलना चाहिए, दौड़ना चाहिए या साइकिल चलानी चाहिए।
4. गेहूँ के स्थान पर अन्य अनाजों का प्रयोग करें, उबली हुई सब्जियाँ खानी चाहिए।
5. ध्यान करना चाहिए (Meditation): सुबह और शाम केवल 5 मिनट ध्यान करने से भी मन को शांत और स्वस्थ रखने में मदद मिलती है।

सभी बीमारियों की तरह, आयुर्वेद अवसाद को भी समग्र रूपेण एक रोग की तरह देखता है। आयुर्वेद में मन और शरीर को तीनों दोषों के माध्यम से ही स्वास्थ्य के परिप्रेक्ष्य में देखा जाता है। यदि कफ असंतुलित हो जाता है तो सुस्ती और प्रेरणा की कमी के रूप में अवसाद की स्पष्ट तस्वीर देखने को मिलती है। इस कारण मन की तरह शरीर भी सुस्त और भारी महसूस होता है। अधिक खाने और अधिक सोने से लक्षण बढ़ जाते हैं। पित्त के बढ़े होने पर मानसिक रूपेण उदास होने के साथ—साथ मन में चिड़चिड़ापन भी महसूस होता है। धैर्य में कमी, अधिक चिड़चिड़ापन और क्रोध और संभवतः नशे की लत या आत्म—विनाशकारी व्यवहार में वृद्धि होतह है। जब वात बढ़ जाता है, तो मानसिक स्थिति चिंता की ओर बढ़ने लगती है, साथ ही सामान्य तौर पर निराश और अलग—थलग होने का एहसास होता है। अनिद्रा होने की संभावना रहती है।

हल्का व्यायाम करने से, घूमने—फिरने से, कम भोजन का सेवन करने से लाभ मिलता है।

अदरक और काली मिर्च का उपयोग करना चाहिए। वचा, ब्राह्मी और अश्वगंधा का उपयोग करें।

नारियल के तेल से विशेषकर सोने से पहले पैरों की मालिश करें।

गर्म वस्त्रों का उपयोग करना चाहिए।

दिनचर्या का पालन करना चाहिए और अपने वातावरण को यथासंभव शांत रखना चाहिए।

गर्म, पौष्टिक, संतुष्टिदायक भोजन करना चाहिए।

तिल के तेल से मालिश करनी चाहिए।

अश्वगंधा, बला, वचा और ब्राह्मी का सेवन करना चाहिए।

आयुर्वेदीय दोहे

डॉ अंकिता ¹, डॉ पूजा पारीक ², डॉ मनीष कुमार यादव ³

1. गरम नीर को कीजिये, उसमें शहद मिलाय ।
तीन बार दिन लीजिये, तो जुकाम मिट जाय ॥
2. अदरक रस शहद भाग सम, करें अगर उपयोग ।
दूर आपसे होयेगा, कफ और खांसी रोग ॥
3. हरड बहेडा आँवला चौथी नीम गिलोय ।
पंचम जीरा डालकर सुमिरन काया होय ॥
4. ठण्ड लगे जब आपको, सर्दी से बेहाल ।
नींबू मधु के साथ में, अदरक पियें उबाल ॥
5. थोड़ा सा गुड़ लीजिये, दूर रहें सब रोग ।
अधिक कभी मत खाइए, चाहे मोहन भोग ॥
6. छाछ हींग सेंधा नमक, दूर करे सब रोग ।
जीरा उसमें डालकर, पियें सदा यह भोग ॥

1. एसोसिएट प्रोफेसर 2.असिस्टेंट प्रोफेसर, 3. स्नातकोत्तर अध्येता
स्नातकोत्तर क्रिया शारीर विभाग, पी.जी.आई.ए. जोधपुर



प्राकृतिक चिकित्सा दिवस-2023 पर आयोजित गतिविधियों के अन्तर्गत "हॉट फुट बाथ" करने का विश्व कीर्तिमान स्थापित



बीएमडी जांच शिविर आयोजित



स्नातकोत्तर रस शास्त्र एवं भैशज्य कल्पना विभाग द्वारा फूड फेस्टिवल का आयोजन



क्लिनिकल प्रैक्टिस में त्रिसूत्र की पहचान विषय पर अतिथि व्याख्यान



स्पोर्ट्स मेडिसिन थेरेपी और मर्म चिकित्सा विषयक कार्यशाला का आयोजन



कुलपति प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति 'प्रो. माधव सिंह बघेल की स्मृति में' 'आचार्य नागार्जुन पुरस्कार' से सम्मानित



निःशुल्क यूनानी चिकित्सा शिविर का आयोजन



फ्रांसीसी पर्यटकों ने जानी पंचकर्म की विशेषता



कुलपति आरोग्य भारती, जोधपुर द्वारा आयोजित धन्वंतरि जयंती समारोह में मुख्य अतिथि के रूप में उपस्थित



धन्वंतरि जयंती समारोह का आयोजन एवं स्वास्थ्य पत्रिका विमोचन



विश्वविद्यालय के सभी संकाय सदस्यों, अधिकारियों और छात्रों के लिए हेल्थ कार्ड जारी



अपना घर आश्रम में नियमित रूप से विश्वविद्यालय द्वारा दैनिक शिविर का आयोजन

डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय
कड़वड़, नागौर रोड, राष्ट्रीय राजमार्ग सं. 65, जोधपुर (राज.)

Phone : 0291-2795312, Fax : 0291-2795300

E-mail : rau_jodhpur@yahoo.co.in

Website : <https://department.rajasthan.gov.in/home/dptHome/221>

स्वामी डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर के लिए प्रकाशक एवं मुद्रक डॉ. राकेश कुमार शर्मा, एसोसिएट प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग द्वारा भण्डारी प्रिन्टर्स, 23-ए, इण्डस्ट्रीयल एरिया गली नं. 1, न्यू पावर हाउस के पीछे, डीजल शेड, जोधपुर से मुद्रित एवं प्रकाशित ।

सम्पादक : डॉ. राकेश कुमार शर्मा

भारत सरकार की सेवार्थ
सेवा में

प्रिन्टेड बुक

.....

.....

.....

.....

.....