RJBIL/25/A1723

आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका
Aarogyam Swasthya Patrika

जुलाई 2025

आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः

वर्ष 01, अंक 02

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://rauonline.in

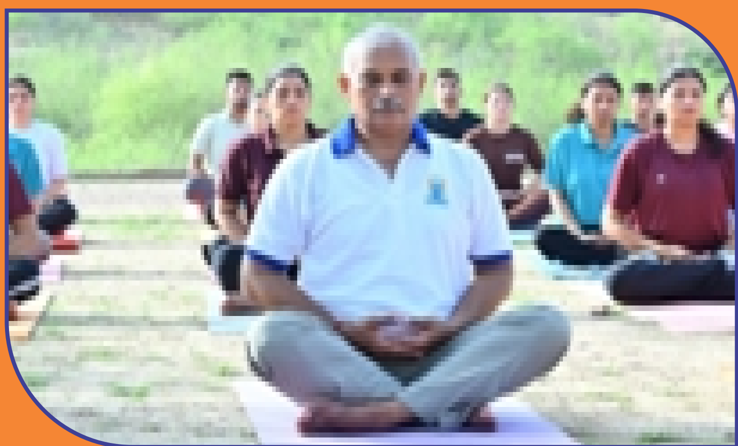
पंचगव्य स्नातकोत्तर डिप्लोमा पाठ्यक्रम
का ऐतिहासिक शुभारंभ

"प्रकृति एवं आयुर्जीनोमिक्स"
विषय पर अतिथि व्याख्यान

विश्वविद्यालय में प्राथमिक ट्रॉमा केयर
पर कार्यशाला का सफल आयोजन

विश्व तम्बाकू निषेध दिवस पर स्किन
एवं कैंसर यूनिट का उद्‌घाटन

योगा अनप्लग्ड कार्यक्रम का आयोजन एवं
सीसीआरवाईएन नई दिल्ली व विश्वविद्यालय में एमओयू



राव जोधा डेजर्ट रॉक पार्क में ट्रैकिंग
के साथ हरित योगाभ्यास

आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका
अनुक्रमणिका

1.	अनुक्रमणिका		1
2.	कुलपति सन्देश		2
3.	सम्पादकीय		3
4.	बालस्थौल्य का निदान एवं आयुर्वेदीय चिकित्सा	डॉ सुमन बिश्नोई, प्रो. (डॉ.) हरीश कुमार सिंघल	4
5.	होम्योपैथी और योगः स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण की विस्तृत व्याख्या	प्रो. डॉ. योगेश्वरी गुप्ता	9
6.	प्रावृटीय (वर्षाकालिक) बस्ति चिकित्सा की उपयोगिता एवं महत्व	डॉ. गौरीशंकर राजपुरोहित	11
7.	होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस का महत्व	डॉ. पुनीत आर शाह	12
8.	ओब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर (OCD) के लिए होम्योपैथी चिकित्सा	डॉ. मनाली त्यागी	15
9.	दिनचर्या की अवधारणा तथा वैज्ञानिक आधार	डॉ. मन्जु नेमीवाल	17
10.	स्वस्थ जीवनशैली ही जीवन का आधार है	डॉ खुशबू यादव	22
11.	जीवनशैली संबंधी विकार, नियंत्रण, रोकथाम एवं होम्योपैथिक उपचार	डॉ अर्चना दुबे	26
12.	संस्थागत स्वास्थ्य देखभाल में संक्रमण की रोकथाम व होम्योपैथिक	डॉ. राजेश कुमार मीणा	28
13.	स्वास्थ्य संरक्षण : उत्तम जीवन की पहल	डॉ. डेजी भारद्वाज	31
14.	हीट स्ट्रोक से बचाव के उपाय	डॉ. मनाली त्यागी	32
15.	औषधियों के मानकीकरण के लिए आधुनिक विश्लेषणात्मक तकनीकें	डॉ. राजेश कुमार मीणा	35
16.	पी.सी.ओ.एस. में आयुर्वेद द्वारा समग्र स्वास्थ्य	डॉ. दिव्या शर्मा	39

सम्पादक मण्डल

संरक्षक — प्रो. वैद्य प्रदीप कुमार प्रजापति, कुलपति

सह संरक्षक — श्री अखिलेश कुमार पिपल, कुलसचिव
श्री मंगलाराम विश्नोई, नियन्त्रक (वित्त)

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

सह सम्पादक — प्रो. चन्दन सिंह, 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. हेमन्त राजपुरोहित	डॉ. तनुज राजवंशी	डॉ. विनोद गौतम	डॉ. फिरोज खान
	डॉ. राजेश कुमावत	डॉ. मार्कण्डेय सिंह	डॉ. मो. अकमल

कुलपति सन्देश

आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका के इस अंक को आपके समक्ष प्रस्तुत करते हुए मुझे अत्यंत प्रसन्नता हो रही है। यह पत्रिका न केवल आयुर्वेद, होम्योपैथी, योग तथा प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों की महत्ता को रेखांकित करती है, बल्कि इन्हें आधुनिक शोध एवं वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ जनमानस तक पहुँचाने का एक सशक्त माध्यम भी सिद्ध हो रही है। हमारा यह संकल्प रहेगा कि राष्ट्रीय अथवा अन्तरराष्ट्रीय स्तर पर जो भी जनसामान्य के स्वास्थ्य से सम्बन्धित नये नवाचार, शोध अथवा समाचार हों वो हम समय–2 पर इसी प्रकार आपके समक्ष प्रस्तुत कर सकें।

विश्वविद्यालय निरंतर इस दिशा में प्रयासरत है कि परंपरागत चिकित्सा ज्ञान को प्रमाणित शोध और प्रामाणिक दस्तावेजों के माध्यम से वैश्विक स्तर पर प्रतिष्ठित किया जा सके। जनस्वास्थ्य की वर्तमान आवश्यकताओं को देखते हुए यह नितांत आवश्यक है कि हम अपनी स्वदेशी चिकित्सा पद्धतियों को नवाचार, अनुसंधान और समसामयिक संदर्भों में प्रस्तुत करें। विश्वविद्यालय के आंगिक आयुर्वेद, होम्योपैथी, यूनानी, योग व प्राकृतिक चिकित्सा एवं आयुर्वेद नर्सिंग प्रशिक्षण महाविद्यालयों एवं सम्बद्ध चिकित्सालयों में शिक्षकों, चिकित्सकों और स्नातकोत्तर छात्र–छात्राओं द्वारा इस हेतु पूर्ण मनोयोग से अपना योगदान दिया जा रहा है।

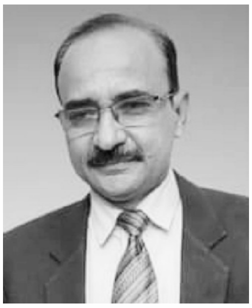
इस पत्रिका के माध्यम से छात्र, शिक्षक, शोधार्थी एवं चिकित्सकगण अपने ज्ञान, अनुभव और नवाचार को साझा कर सकें, यही इसका उद्देश्य है। यह देखकर अत्यन्त गर्व होता है कि हमारे विश्वविद्यालय के सभी संकाय सदस्य एवं विद्यार्थीगण जनकल्याण के संकल्प के साथ इस प्रकाशन में अपनी सक्रिय भागीदारी निभा रहे हैं।

मुझे विश्वास है कि **आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका** का यह अंक अपने उद्देश्य में पूर्णतः सफल होगा और स्वास्थ्य क्षेत्र से जुड़े सभी सुधि पाठकों के लिए उपयोगी, प्रेरणादायी एवं संग्रहणीय सिद्ध होगा।

शुभकामनाओं सहित

प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति
कुलपति
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

सम्पादकीय



विश्वविद्यालय की यह स्वास्थ्यज्ञापक **आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका** अब अंक के साथ आपके समक्ष प्रस्तुत है। यह पत्रिका आयुर्वेद, योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा, होम्योपैथी व यूनानी चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से जनस्वास्थ्य के क्षेत्र में नवीनतम शोध और नवाचार के बारे में जानकारी एवं जागरुकता को बढ़ावा देने के उद्देश्य से प्रकाशित की जाती है।

आज का युग अत्यंत तीव्र गति से बदल रहा है, जहां जीवनशैली संबंधी विकार, तनावजनित रोग और रसायन–आधारित जीवनशैली स्वास्थ्य के लिए गंभीर चुनौती बन चुके हैं। ऐसे समय में पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पद्धतियाँ वे विशेष रूप से प्रासंगिक हो जाती हैं क्योंकि ये न केवल शरीर को, अपितु मन और आत्मा को भी संतुलित करती हैं।

यह पत्रिका ऐसे विचारों, अनुभवों, शोध निष्कर्षों और प्रयोगों का संकलन है जो आधुनिक संदर्भ में प्राचीन चिकित्सा पद्धतियों की उपयोगिता को सिद्ध करते हैं। इसमें प्रकाशित लेख स्वास्थ्य संरक्षण, रोग प्रतिरोधक क्षमता, औषधीय पौधों, आहार–विहार, योग अभ्यासों तथा समाजोपयोगी उपायों पर आधारित हैं।

मुझे इस बात का हर्ष है कि हमारे विश्वविद्यालय के माननीय कुलगुरू प्रो. (वैद्य) प्रदीप कुमार प्रजापति की प्रेरणा एवं मार्गदर्शन में हमारे समस्त शिक्षक, शोधार्थी और विद्यार्थीगण अपनी जिज्ञासा, ज्ञान और अनुसंधान को समाज कल्याण के महति कार्य से जोड़ते हुए इस पत्रिका के माध्यम से नित्य नवीन विषयों को प्रस्तुत कर रहे हैं। इसी क्रम में यह अंक स्वास्थ्य संरक्षण के विविध पहलुओं को वैज्ञानिक दृष्टिकोण के साथ प्रस्तुत करता है।

हमें विश्वास है कि **आरोग्यम् स्वास्थ्य पत्रिका** का यह अंक पाठकों के लिए ज्ञानवर्धक, प्रेरणास्पद और स्वास्थ्य के प्रति सजग बनाने वाला सिद्ध होगा। आपके सुझाव एवं सहयोग सदैव आमंत्रित हैं ताकि हम इस प्रयास को और भी अधिक सशक्त बना सकें।

सदैव स्वस्थ रहें, सुरक्षित रहें।

(डॉ. राकेश कुमार शर्मा)
सम्पादक एवं निदेशक
मानव संसाधन विकास केन्द्र
डॉ. सर्वपल्ली राधाकृष्णन् राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

बालस्थौल्य का निदान एवं आयुर्वेदीय चिकित्सा

डॉ सुमन बिश्नोई, प्रो. (डॉ.) हरीश कुमार सिंघल

सामान्य परिचय

आधुनिक समय में बदलती जीवनशैली के कारण अधिकतर बच्चे स्थौल्य का शिकार हो रहे हैं। बचपन में स्थौल्य तब होता है जब शरीर में अतिरिक्त चर्बी बच्चे के स्वास्थ्य या तंदुरुस्ती पर नकारात्मक प्रभाव डालती है। बच्चों में स्थौल्य की बढ़ती समस्या और इसके कई प्रतिकूल स्वास्थ्य प्रभावों के कारण, इसे एक गंभीर सार्वजनिक स्वास्थ्य चिंता के रूप में पहचाना जा रहा है। स्थौल्य बच्चों और किशोरों में सबसे व्यापक गैर–संचारी रोग बन गया है। इसके कई कारण हैं, जिनमें आनुवंशिक, शारीरिक, व्यवहारिक, पर्यावरणीय, वित्तीय और राजनीतिक कारक प्रमुख हैं। मोटे बच्चों को अक्सर उनके साथी चिढ़ाते हैं। ऐसे कुछ बच्चों के साथ तो स्वयं उनके परिवार के लोगों के द्वारा भेदभाव किया जाता है। इससे उनके आत्मविश्वास में कमी आती है और वे अपने आत्मसम्मान को कम महसूस करते हैं और अवसाद से भी ग्रस्त हो सकते हैं।

स्थौल्य को विश्व स्वास्थ्य संगठन(WHO) एक नई महामारी मानता है, इसे 21वीं सदी की सबसे महत्वपूर्ण सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियों में से एक माना गया है। स्थौल्य को दुनिया भर में नंबर एक स्वास्थ्य समस्या माना गया है। WHO के अनुमानों के अनुसार, 2022 में 5–19 वर्ष की आयु के 390 मिलियन से अधिक बच्चे और किशोर अधिक वजन वाले थे, जिनमें 160 मिलियन स्थौल्य से ग्रस्त थे।

"स्थौल्य" शब्द का अर्थ वसा ऊतक की असामान्य वृद्धि से है जो हाइपरट्रॉफिक स्थौल्य (वसा कोशिकाओं का बढ़ना) हाइपरप्लास्टिक स्थौल्य (वसा कोशिकाओं की संख्या में वृद्धि) या दोनों के कारण होता है। वसा ऊतक स्तर में अतिरिक्त–असामान्य वसा का संचय, जो सामान्य स्वास्थ्य पैटर्न को खराब करता है, उसे मोटापा कहा जाता है। ऊर्जा सेवन और ऊर्जा व्यय के बीच असंतुलन के परिणामस्वरूप अधिक वज़न को स्थौल्य कहते हैं।

बच्चो में स्थौल्य को मापने के लिए BMI (Basal Metabolic Index) का प्रयोग किया जाता है। बच्चों के लिए BMIका प्रयोग अलग–अलग तरीके से किया जाता है। वयस्कों के लिए इसकी गणना सामान्य तरीके से की जाती है, लेकिन कम उम्र के अन्य बच्चों के लिए प्रारूपिक मान से तुलना की जाती है। कम वज़न और अधिक वज़न की निर्धारित सीमा के बजाय BMI समान लिंग और आयु के बच्चों के साथ तुलना की अनुमति देता है। एक BMI जो पांचवें प्रतिशतक से कम है, उस वजन को ज़रूरत से कम माना जाता है और 95 वें प्रतिशतक से अधिक होने पर ओबेसिटी माना जाता है। 85 व 95 के बीच के प्रतिशतक से युक्त बच्चों को अधिक वजन (Overweight) से युक्त माना जाता है।

स्थौल्य का स्वास्थ्य पर प्रभाव–

स्थौल्य से ग्रस्त बच्चों में पहली समस्या यह होती है कि वे आमतौर पर भावुक होते हैं या मनोवैज्ञानिक रूप से समस्याग्रस्त होते हैं। बच्चों में स्थौल्य जीवन भर के लिए खतरनाक विकार भी उत्पन्न कर सकता है जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, निद्रा रोग, कैंसर और अन्य समस्याएं। कुछ अन्य विकारों में यकृत् रोग,यौवन का जल्दी आरम्भ होना या लड़कियों में मासिक धर्म का जल्दी शुरू होना, आहार विकार जैसे एनोरेक्सिया और बुलिमिया, त्वचा में संक्रमण और अस्थमा और श्वसन से सम्बंधित अन्य समस्याएं शामिल हो सकती हैं। अध्ययनों से पता चला है कि अधिक वज़न वाले बच्चों में वयस्क होने पर भीवज़न की यही स्थिति बने रहने की संभावना अधिक होती है। ऐसा भी पाया गया है कि किशोरावस्था के दौरान स्थूलता वयस्क अवस्था में मृत्यु दर को बढ़ाती है। 2008 में किये गए एक अध्ययन में पाया गया कि स्थूलता से पीड़ित बच्चों में कैरोटिड धमनियां समय से पहले इतनी विकसित हो जाती हैं जितनी कि तीस वर्ष की उम्र में विकसित होनी चाहिए, साथ ही उनमें कोलेस्ट्रॉल का स्तर भी असामान्य होता है।

1. स्नातकोत्तर अध्येत्री, 2. प्रोफेसर एवं विभागाध्यक्ष
स्नातकोत्तर कौमारभृत्य विभाग
पी.जी.आई.ए, डॉ. एस. आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

स्थौल्य के कारण–

बच्चों में स्थौल्य के अनेक कारण है। जो निम्न प्रकार है–

1. आहार संबंधी आदतें(आहार निदान) –

- **गुरू और तैलीय खाद्य पदार्थों का अत्यधिक सेवनः** भारी, तैलीय और मीठे, खट्टे और नमकीन स्वाद वाले खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन करने से कफ दोष का संचय हो सकता है, जो वज़न बढ़ाने में योगदान देता है।
- **बार–बार अधिक खानाः** भूख न होने पर भी बार–बार अधिक मात्रा में भोजन करने से पाचन अग्नि बाधित हो सकती है और अपचित भोजन कणों का संचय हो सकता है, जिन्हें आम कहा जाता है। आम वजन बढ़ाने में योगदान दे सकता है।
- **भावनात्मक भोजनः** तनाव, उदासी, या चिंता जैसी भावनाओं से निपटने के लिए अधिक भोजन करना पड़ सकता है, विशेष रूप से आरामदेह खाद्य पदार्थ जो अक्सर समृद्ध और कैलोरी से भरपूर होते हैं।
- **ठंडे और प्रशीतित खाद्य पदार्थों का सेवनः** आयुर्वेद गर्म, ताजा तैयार खाद्य पदार्थों का सेवन करने की सलाह देता है। बहुत अधिक ठंडे या प्रशीतित खाद्य पदार्थों का सेवन पाचन अग्नि को कमजोर कर सकता है और उचित पाचन में बाधा उत्पन्न कर सकता है।

2. गतिहीन जीवन शैली

एक बच्चे में शारीरिक निष्क्रियता उसकी व्यस्क अवस्था में भी शारीरिक निष्क्रियता का कारण बन सकती है। कई बच्चे शारीरिक व्यायाम नहीं कर पाते क्योंकि वे स्थिर गतिविधियों में अपना समय बिताते हैं जैसे कंप्यूटर का उपयोग करना, वीडियो गेम खेलना या टीवी देखना। टीवी और इसी प्रकार की अन्य तकनीकी सुविधाएं बच्चों में शारीरिक व्यायाम की कमी का एक बड़ा कारण हैं। एक यादृच्छिक परीक्षण से पता चला है कि टीवी और कंप्यूटर का उपयोग कम करने से आयु–समायोजित बीएमआई कम हो सकता है। कैलोरी का अंतर्ग्रहण कम करने से बीएमआई को कम करने में भी योगदान मिलता है। अकेले प्रौद्योगिकीय गतिविधियां ही बच्चों में मोटापे को प्रभावित नहीं करती हैं। कम आय वाले परिवारों के बच्चों में भी वज़न बढ़ने की प्रवृति ज्यादा होती है। यथाः

- **गतिहीन जीवन शैलीः** शारीरिक रूप से बच्चों का निष्क्रिय होना भी स्थूलता का एक गंभीर कारण है, जो बच्चे नियमित रूप से शारीरिक गतिविधियां नहीं करते, उनमें स्थूलता की संभावना अधिक होती है।व्यायाम की कमी से कफ दोष का संचय हो सकता है और पाचन प्रक्रियाएं रुक सकती हैं।
- **अनियमित भोजन पैटर्नः** भोजन छोड़ना या अनियमित रूप से खाना शरीर की प्राकृतिक लय को परेशान कर सकता है और दोषों, विशेष रूप से कफ में असंतुलन पैदा कर सकता है।
- **नींद की कमीः** अपर्याप्त या खराब गुणवत्ता वाली नींद भूख विनियमन और पाचन से संबंधित हार्मोनल संतुलन को बाधित कर सकती है।
- **अत्यधिक नींदः** विरोधाभासी रूप से, अधिक सोना, विशेष रूप से दिन के समय सोना मोटापे में भी योगदान दे सकता है क्योंकि यह कफ दोष को बढ़ाता है।

3. आनुवांशिकी

आनुवंशिक और पर्यावरणीय कारक भी अक्सर बच्चों में स्थौल्य का कारण होते हैं। भूख और चयापचय को नियंत्रित करने वाले भिन्न जीनों में बहुरूपता भी स्थौल्य का कारण बन सकती है, जबकि व्यक्ति में पर्याप्त कैलोरी मौजूद होती है। इस तरह की स्थूलता कई दुर्लभ आनुवंशिक परिस्थितियों का एक प्रमुख लक्षण है, जो अक्सर बचपन में दिखाई देता है।

- 12,000 में से 1 और 15,000 में से 1 व्यक्ति में प्रेडर–विली सिंड्रोम पाया जाता है। हाइपरफेगिया इसका विशिष्ट लक्षण है, इससे प्रभावित लोगों का वज़न तेजी से बढ़ता है।
- बार्डेट–बारड्ल सिंड्रोम

- मोमो सिंड्रोम
- लेप्टिन रिसेप्टर उत्परिवर्तन
- जन्मजात लेप्टिन की कमी
- मेलानोकोर्टिन रिसेप्टर उत्परिवर्तन

4. घर का माहौल

बच्चों के भोजन विकल्प परिवार के भोजन से भी प्रभावित होते हैं। दादा दादी के द्वारा पाले जाने वाले बच्चों में व्यस्क होने पर स्थूलता की सम्भावना अधिक होती है।

5. विकास के कारक

विकास के भिन्न कारक स्थूलता की दर को प्रभावित कर सकते हैं। उदाहरण के लिए स्तनपान बाद के जीवन में स्थूलता से सुरक्षा करने में मदद करता है। स्तनपान की अवधि के कम होने से बाद के जीवन में वज़न बढ़ने की संभावना अधिक हो जाती है। एक बच्चे के शरीर के विकास का प्रतिरूप उसकी वज़न बढ़ने की प्रवृति को प्रभावित कर सकता है। एक बच्चे का वज़न तब भी प्रभावित हो सकता है जब वह शिशु होता है।

6. चिकित्सकीय बीमारी

कुशिंग सिंड्रोम (एक स्थिति जिसमें शरीर में कोर्टिसोल की मात्रा ज्यादा होती है) भी बच्चों में स्थूलता को प्रभावित कर सकता है। हाइपथाइरॉइडिज़्म मोटापे का एक हार्मोनल कारण है, परन्तु यह उन मोटे लोगों पर अधिक प्रभाव नहीं डालता जिनमें यह होता है। जिनमें यह नहीं होता, उन पर इसका अधिक प्रभाव पड़ता है।

7. मनोवैज्ञानिक कारक

- **तनाव** : दीर्घकालिक तनाव भावनात्मक खान–पान और खराब आहार विकल्पों को जन्म दे सकता है, जो बदले में मोटापे में योगदान कर सकता है। तनाव हार्मोन के स्तर को भी प्रभावित करता है, जिससे संभावित रूप से वज़न बढ़ता है।
- **भावनात्मक असंतुलन** : अवसाद और चिंता जैसी स्थितियां खाने की आदतों को प्रभावित कर सकती हैं और मोटापे में योगदान कर सकती हैं।
- **कम आत्मसम्मान और शारीरिक छवि के मुद्दे** : नकारात्मक आत्म–धारणा और शरीर की छवि के मुद्दे भावनात्मक खाने और वज़न बढ़ने का कारण बन सकते हैं।
- **हार्मोनल असंतुलन** : दोषों में असंतुलन, विशेष रूप से कफ, हार्मोनल विनियमन और चयापचय को प्रभावित कर सकता है, जिससे मोटापा बढ़ सकता है।

अतिस्थौल्य के आठ दोष–

- आयुह्रास–जीवन अवधि में कमी
- उत्साह की कमी
- कृच्छ व्यवाय (संभोग क्रिया में कठिनाई)
- दौर्बल्य (दुर्बलता)
- दौर्गंध्य (शरीर से दुर्गंध आना)
- स्वेदबाधा (कष्टदायक पसीना आना)
- क्षुधातिमात्रता (अत्यधिक भूख लगना)
- पिपासातियोग (अत्यधिक प्यास लगना)

स्थौल्य चिकित्सा –

आयुर्वेद में स्थौल्य प्रबंधन को तीन चरणों में विभाजित किया गया है– निदान परिवर्जन, शोधन और शमन।

1. निदान परिवर्जन– चिकित्सा का अर्थ है रोग के प्रकटीकरण के लिए जिम्मेदार सभी आहारात्मक, विहारात्मक, मानसिक और अन्य कारकों से बचना। इसमें आहार–विहार–मानस पथ्य का पालन करना शामिल है।

- **पथ्य आहारः** दोपहर या रात के भोजन के बाद भोजन करने से बचना, बहुत अधिक खाने या जल्दबाजी में खाने से बचना, अधिक खाने से बचना, अधिक मीठा खाने से बचना और भारी भोजन करने से बचना शामिल है।
- **पथ्य विहारः**बच्चे को खेलने, योगासन आदि में व्यस्त रखना। दिन में सोने से बचना, जल्दी सोना। वाहनों का इस्तेमाल कम से कम करें। लिफ्ट का इस्तेमाल करने के बजाय पैदल चलने और सीढ़ियाँ चढ़ने के लिए प्रोत्साहित करना।
- **मानसिक पथ्य**– गैजेट्स और स्मार्टफोन का इस्तेमाल कम से कम करना। टीवी देखने का समय कम से कम करना। सकारात्मक व्यवहार विकसित करने के लिए सुबह जल्दी सोना।

2. संशोधन चिकित्सा–

यह चिकित्सा स्थौल्य के मूल कारणों को लक्षित करती है और बीमारी का प्रभावी ढंग से इलाज कर सकती है। यह रोग की पुनरावृत्ति के जोखिम को कम करता है और सामान्य शक्ति और रंगत को बढ़ावा देता है। इसे दो श्रेणियों में वर्गीकृत किया जा सकता है– बाह्य शोधन– इसमें उद्वर्तन, अवगाहन और परिषेक शामिल हैं। स्थौल्य में, रुक्ष उद्वर्तन को बाह्य शोधन कहा जाता है।

- रुक्ष उद्वर्तन में कफहर, मेदसाप्रविलायण, स्थिरीकरण शामिल होते हैं।
- आभ्यन्तर शोधन–इसमें वमन, विरेचन, नस्य, निरुहबस्ति और रक्तमोक्षण शामिल हैं।

3. शमन चिकित्सा

यह चिकित्सा अन्य धातुओं को बनाए रखते हुए दूषित दोष को रोककर रोग को समाप्त करती है। इस तरह का उपचार रोग के प्रारंभिक चरणों में अत्यधिक प्रभावी होता है। वातघ्न, श्लेषमहर और मेदोहर विशेषताओं के साथ गुरु और अपतर्पक उत्पादों का प्रयोग संशमन चिकित्सा के लिए आदर्श माना जाता है। आयुर्वेदिक जड़ी–बूटियाँ चयापचय को बढ़ावा देती हैं, वसा को कम करती हैं, कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सुधार करती हैं और वजन को नियंत्रित करने में सहायता करती हैं। यह चिकित्सा का एक सुरक्षित और प्राकृतिक तरीका है। गुग्गुलु, मुस्ता, त्रिफला, अर्जुन और जिंजीबर ऑफिसिनेलिस जैसी आयुर्वेदिक औषधियां स्थूलता के उपचार के लिए प्रभावी हैं। आयुर्वेद मे स्थौल्य के इलाज के लिए बहुत से औषधीय योग बताए हैं। जिनमें से कुछ प्रमुख निम्न प्रकार है–

- **एकल औषध द्रव्य :** गुग्गुलु, वृक्षाम्ल, एरण्ड, मेथी।
- **रस :** त्रिमूर्ति रस, बड़वााग्नि रस।
- **वटी :** आरोग्यवर्धिनी वटी, भेदिनी वटी, कुटकी वटी।
- **चूर्ण :** त्रिफला चूर्ण, वचा चूर्ण, त्रिकटु चूर्ण, गुडूच्यादि चूर्ण आदि।
- **क्वाथ :** मुस्तादि क्वाथ, अग्निमंथ क्वाथ, बृहत् पंचमूल क्वाथ, महामंजिष्ठादि क्वाथ
- **सक्तु :** व्योषादि सक्तु, चव्यादि सक्तु
- **आसव/अरिष्ट :** लोहारिष्ट, विडंगासव, लोहासव .
- **तैल योग :** महासुगन्धादि तैल, त्रिफलाद्य तैल।
- **लोह योग :** मेदोहरविडंगाद्य लैह, त्रयूष्णाद्य लौह।

- **गुग्गुलु योग** : नवक गुग्गुलु, मेदोहर गुग्गुलु, अमृतादि गुग्गुलु, व्योषादि गुग्गुलु, दशांग गुग्गुलु
- **रसायनः** शिलाजतु रसायन, गुग्गुलु रसायन, आमलकी रसायन आदि।

योग एवम प्राणायाम

यह माना जाता है कि यह बीमारी आधुनिक जीवनशैली की देन है और यह कई बीमारियों को जन्म देती है। आसन, प्राणायाम, ध्यान और विश्राम तकनीक जैसेयोग आसन वज़न घटाने, शरीर की चर्बी कम करने और वज़न प्रबंधन के लिए सहायक हैं। योग का अभ्यास करके अतिरिक्त चर्बी को कम किया जा सकता है और आदर्श शरीर प्राप्त किया जा सकता है। योगिक व्यायाम या चिकित्सा इसके नियंत्रण और प्रबंधन में अत्यधिक प्रभावी है। मोटापे के उपचार के लिए विभिन्न योग अभ्यास और योग युक्तियाँ इस प्रकार हैं:

- **सर्वांगासन** (कंधे पर खड़े होने की मुद्रा) थायरॉयड ग्रंथियों की कार्यक्षमता में सुधार करता है। यह शरीर के वज़न को सही करने और अंतःस्रावी तंत्र को सामान्य करने के लिए जिम्मेदार है।
- **पादहस्तासन** (आगे की ओर झुकने वाला आसन) थायरॉयड और पिट्यूटरी ग्रंथि पर कार्य करके शरीर की चयापचय प्रक्रिया में सुधार करता है और इस प्रकार इसे नियंत्रित करता है।
- **धनुरासन** (धनुष मुद्रा) शरीर में अत्यधिक वसा को जलाने में मदद करता है।
- **पश्चिमोत्तानासन** (पीठ को तानने वाला आसन) पेट के क्षेत्र में अतिरिक्त वसा को हटाने में मदद करता है और पेट के सभी अंगों को टोन करता है।
- **अर्ध–मत्स्येन्द्रासन** (आधा रीढ़ मोड़ मुद्रा) मधुमेह, अपच, अधिक वज़न और कब्ज जैसी बीमारियों का इलाज करता है।
- **भुजंगासन** (कोबरा मुद्रा) पेट के अंगों की मालिश करता है, पीठ का लचीलापन बढ़ाता है और थायरॉयड ग्रंथि को भी नियंत्रित करता है। बचपन में अधिक वज़न वाले लोगों के लिए अच्छा है।
- **पवनमुक्तासन** (वायु छोड़ने वाला आसन) पेट की चर्बी कम करता है।
- **सूर्य नमस्कार**, **कटि चक्रासन, हलासन, मत्स्यासन और उष्ट्रासन** का नियमित अभ्यास मोटापे से ग्रसित बच्चों के लिए अत्यधिक लाभकारी है।
- **सूर्यभेदी** और **भस्त्रिका प्राणायाम** भी वज़न घटाने में उपयोगी पाए गए हैं।

होम्योपैथी और योगः स्वास्थ्य के लिए समग्र दृष्टिकोण की विस्तृत व्याख्या

प्रो. डॉ. योगेश्वरी गुप्ता[1] , डॉ. स्तुति रस्तोगी[2]

होम्योपैथी और योग दोनों ही चिकित्सा प्रणालियाँ प्राचीन परंपराओं से जुड़ी हैं, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को प्राथमिकता देती हैं। ये चिकित्सा पद्धतियाँ केवल रोग के लक्षणों का इलाज नहीं करतीं, बल्कि समग्र रूप से व्यक्ति की मानसिक, शारीरिक और भावनात्मक स्थिति का इलाज करती हैं।

1. मूल सिद्धांत

होम्योपैथी : यह चिकित्सा पद्धति समान का समान से उपचार (Like Cures Like) के सिद्धांत पर आधारित है। इसका अभिप्राय है कि जो पदार्थ एक स्वस्थ व्यक्ति में कुछ लक्षण पैदा कर सकता है, वही पदार्थ एक रोगी व्यक्ति के उन्हीं लक्षणों का इलाज कर सकता है, जब वह बहुत ही सूक्ष्म मात्रा में दिया जाए। होम्योपैथी का उद्देश्य शरीर की प्राकृतिक उपचार करने की क्षमता को उत्तेजित करना है।

योग : योग एक प्राचीन भारतीय दर्शन और व्यायाम प्रणाली है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन स्थापित करने के लिए विभिन्न आसन, प्राणायाम और ध्यान का अभ्यास करवाती है। इसका उद्देश्य केवल शारीरिक स्वास्थ्य ही नहीं बल्कि मानसिक शांति और भावनात्मक स्थिरता भी है।

2. समग्र दृष्टिकोण

होम्योपैथी : इसमें रोगी की व्यक्तिगत स्थिति को समझा जाता है। एक होम्योपैथिक चिकित्सक न केवल शारीरिक लक्षणों पर ध्यान देता है, बल्कि रोगी की मानसिक और भावनात्मक स्थिति, उनकी जीवनशैली और व्यक्तिगत इतिहास को भी ध्यान में रखता है। उपचार का उद्देश्य रोगी की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना और शरीर को प्राकृतिक रूप से ठीक करने में मदद करना है।

योग : योग केवल शारीरिक अभ्यास नहीं है, बल्कि यह आत्म–चेतना, मानसिक शांति और ध्यान के माध्यम से मन–शरीर के बीच संतुलन बनाने का भी प्रयास करता है। योग शरीर को स्वस्थ रखने के साथ–साथ मानसिक स्वास्थ्य को भी मजबूत करता है, जिससे व्यक्ति बेहतर जीवन जी सके।

3. रोगों की रोकथाम और प्रबंधन

होम्योपैथी : होम्योपैथी का एक महत्वपूर्ण पहलू रोग की रोकथाम है। यह व्यक्ति की शारीरिक संरचना (Constitution) के आधार पर रोग के खिलाफ प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में मदद करती है। होम्योपैथी में बीमारी के लक्षणों को दबाने के बजाय शरीर की प्राकृतिक उपचार क्षमता को प्रोत्साहित किया जाता है।

योगः योग नियमित रूप से करने से शरीर की मांसपेशियाँ मजबूत होती हैं, रक्त संचार और पाचन तंत्र में सुधार होता है। इसके अलावा, योग शारीरिक और मानसिक तनाव को कम करके शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। नियमित योग अभ्यास हृदय रोग, मधुमेह और उच्च रक्तचाप जैसी बीमारियों को नियंत्रित करने में मददगार होता है।

4. पुरानी बीमारियों के लिए सहायक

होम्योपैथीः अस्थमा, गठिया, एलर्जी और पाचन जैसी पुरानी बीमारियों के उपचार में होम्योपैथी प्रभावी है। इसमें उपचार प्रत्येक व्यक्ति के अनुकूल होता है, जिससे रोग की जड़ तक पहुँचा जा सकता है।

1. पूर्व डीन होम्योपैथी, डॉ. एस.आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर एवं
प्राचार्य व एचओडी मेटेरिया मेडिका, स्वास्थ्य कल्याण होम्योपैथिक मेडिकल कॉलेज, जयपुर
2. एस.आर.एफ, डीडीपीआर सेन्ट्रल रिसर्च इंस्टीट्यूट ऑफ होम्योपैथी, नोएडा

योग : नियमित योग अभ्यास पुरानी बीमारियों में राहत देता है। जैसे कि गठिया में योग के सौम्य आसन जोड़ों की गतिशीलता और लचीलापन बढ़ाते हैं। प्राणायाम और ध्यान भी शरीर में ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ाते हैं, जिससे समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।

5. मानसिक स्वास्थ्य और तनाव प्रबंधन

होम्योपैथी : मानसिक तनाव, चिंता, अवसाद व भावनात्मक असंतुलन के इलाज में होम्योपैथी अत्यधिक प्रभावी होती है। मानसिक स्थिति के अनुसार, अलग–अलग दवाइयाँ दी जाती हैं, जैसे कि Ignati शोक के लिए, Argentum Nitricum चिंता के लिए, और Aurum Metallicum अवसाद के लिए।

योग : योग में तनाव कम करने के लिए कई तकनीकें हैं, जैसे प्राणायाम (श्वास नियंत्रण), ध्यान, और माइंडफुलनेस। ये न केवल मानसिक संतुलन बनाते हैं, बल्कि तंत्रिका तंत्र को भी शांत करते हैं। प्राणायाम की विभिन्न तकनीकें जैसे अनुलोम–विलोम (नाड़ी शोधन), मानसिक तनाव को कम करती हैं और व्यक्ति को अधिक शांत और संतुलित महसूस कराती हैं।

6. समग्र उपचार : शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक

होम्योपैथी : होम्योपैथी का उद्देश्य केवल रोग का उपचार करना नहीं है, बल्कि व्यक्ति की समग्र स्वास्थ्य स्थिति को सुधारना है। इसकी दवाइयाँ शरीर के ऊर्जा स्तर (Vital Force) को संतुलित करती हैं, जिससे शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य बेहतर होता है।

योगः योग भी एक समग्र प्रणाली है जो शारीरिक स्वास्थ्य के साथ–साथ मानसिक और भावनात्मक संतुलन को बढ़ावा देती है। योग के विभिन्न आसन, प्राणायाम और ध्यान मानसिक शांति और मानसिक संतुलन को बनाए रखते हैं।

7. स्व–चेतना और आत्म–शक्ति

होम्योपैथी : होम्योपैथी के माध्यम से, व्यक्ति अपनी शारीरिक प्रतिक्रियाओं के प्रति अधिक जागरुक होता है। रोगी को यह समझ में आता है कि किस प्रकार उसके मानसिक और भावनात्मक अनुभव उसकी शारीरिक स्थिति को प्रभावित करते हैं।

योग : योग का अभ्यास स्व–जागरुकता को बढ़ावा देता है। यह व्यक्ति को आत्म–नियंत्रण और अनुशासन की शिक्षा देता है, जिससे वह अपने शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के प्रति अधिक जिम्मेदार होता है।

8. व्यावहारिक उपयोग और दीर्घकालिक लाभ

होम्योपैथी : होम्योपैथी की औषधियाँ दैनिक जीवन में उपयोगी होती हैं और इनका कोई साइड इफेक्ट नहीं होता। इसके दीर्घकालिक लाभ में रोग प्रतिरोधक क्षमता का बढ़ना और शरीर की स्वाभाविक हीलिंग प्रक्रिया में सुधार शामिल है।

योग : योग नियमित रूप से करने से दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ होते हैं। यह शारीरिक शक्ति, लचीलापन, और मानसिक स्पष्टता को बढ़ाता है, साथ ही व्यक्ति के मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी मजबूत करता है।

निष्कर्ष

होम्योपैथी और योग दोनों ही चिकित्सा प्रणालियाँ एक–दूसरे की पूरक हैं। ये व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक रूप से संतुलित करने में मदद करती हैं, जिससे दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं। इनके माध्यम से व्यक्ति अपने शरीर, मन और आत्मा को संतुलित कर सकता है और संपूर्ण रूप से स्वस्थ जीवन जी सकता है।

प्रावृटीय (वर्षाकालिक) बस्ति चिकित्सा की उपयोगिता एवं महत्व

डॉ. गौरीशंकर राजपुरोहित[1], डॉ. अनिता राजपुरोहित[2]

आयुर्वेदीय चिकित्सा में पंचकर्म का एक विशिष्ट महत्त्वपूर्ण स्थान है। इसी प्रकार पंचकर्म में बस्ति चिकित्सा का ऐसा ही अतिशय महत्त्वपूर्ण स्थान है। शोध चिकित्सा के अन्तर्गत प्रमुख उपचार बस्ति को कई रोगों के लिए सबसे महत्वपूर्ण उपचारों में से एक माना जाता है। यह सभी प्रकार के वात रोगों के लिए सबसे अच्छी उपचार पद्धति है। जिसमें विभिन्न औषधियों और तेलों का उपयोग करके गुदमार्ग के माध्यम से शरीर में प्रविष्ट कराया जाता है।यह चिकित्सा शरीर को शुद्ध करने, विषाक्त पदार्थों को निकालने, और संपूर्ण स्वास्थ्य को सुधारने में मदद करती है। बस्ति चिकित्सा वात दोष को संतुलित करती है, जिससे पाचन तंत्र में सुधार होता है और कब्ज़, अपच, गैस जैसी समस्याएं दूर होती हैं। इसके अलावा, यह मांसपेशियों, संधियों में सूजन तथा दर्द को कम करने में सहायक है।बस्ति चिकित्सा प्रजनन स्वास्थ्य, मानसिक स्वास्थ्य के साथ ही मानसिक तनाव, चिंता और अन्य मानसिक विकारों को कम करने में भी सहायक होती है। बस्ति चिकित्सा करने से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे व्यक्ति विभिन्न बीमारियों से सुरक्षित रहता है।बस्ति वयःस्थापन करती है अर्थात् धातुओं को दृढ़ कर वृद्धत्व को रोकने में सहायता करती है। यह आयुष्य को बढ़ाती है व स्वर तथा वर्ण का प्रसादन करती है। बालकों में, वृद्धों में तथा शिशुओं सबमें बिना तकलीफ से दी जा सकती है। युक्ति पूर्वक उपयोग करने से यह सभी रोगों को दूर करते हुए मल, वात, पित्त, कफ, मूत्र इनका शोधन करती है। यह अनेक औषधियों के संयोग से निर्मित होने के कारण बस्ति चिकित्सा दोषों का शोधन करती है, संशमन भी करती है तथा मलों की संग्राही भी होती हैं। यह क्षीण शुक्रवाले आतुरों का शुक्र बढ़ाती है और स्थूल व्यक्तियों का वज़न कम करने में भी सहायक है। नेत्रों की ज्योति बढ़ाती है तथा वयः स्थापन करती अर्थात् तारुण्य को चिरकाल तक रखकर बुढ़ापा देर से लाती है। आयुष्य को कायम रखकर आरोग्य की वृद्धि करती है।

इस तरह बस्ति एक अतीव व्यापक, शरीर के प्रत्येक अवयव को लाभ पहुंचाने वाली प्रशस्त चिकित्सा है। दोषों के संसर्ग में व सन्निपात में यह विशेषतः लाभप्रद होती है। अतएव बस्ति को सभी चिकित्साओं की आधी चिकित्सा के रूप में व्यवहृत किया जाता है। बस्ति चिकित्सा के साथ पथ्य आहार विहार का पालन करने से संपूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।

वर्षा ऋतु में बस्ति का महत्वः

आयुर्वेद में वर्षा ऋतुचर्या के दौरान बस्ति को बहुत महत्वपूर्ण माना जाता है। इस का उद्देश्य वात दोष को संतुलित करना होता है, वात दोष इस मौसम में प्रकुपित हो जाता है। वर्षा ऋतु में अक्सर पाचन अग्नि कमजोर हो जाती है, जिससे विषाक्त पदार्थों का कुशलतापूर्वक निष्कासन बाधित होता है। बस्ति बृहदान्त्र को शुद्ध करने, संचित विषाक्त पदार्थों को निकालने और पाचन तंत्र को मजबूत करने में सहायक है। यह शरीर को पोषण प्रदान करती है, प्रतिरक्षा तन्त्र को बढ़ाती है और समग्र स्वास्थ्य को प्रोत्साहित करती है।

1. सहायक आचार्य, स्नातकोत्तर पंचकर्म विभाग, 2. स्नातकोत्तर अगद तंत्र विभाग
पी.जी.आई.ए, डॉ. एस. आर. राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर

होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस का महत्व

डॉ. पुनीत आर शाह [1], डॉ. राजेश कुमार मीणा [2], डॉ. आस्था माथुर [3], तेहरीन अंसारी [4]

परिचय

होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस का बहुत अधिक महत्व है। यह वो तकनीक है जिसमें दवाइयों की ताकत और प्रभाव को विस्तार से अध्ययन किया जाता है। इससे यह पता चलता है कि कौन सी दवा किस स्थिति में सबसे अधिक प्रभावी हो सकती है और किसी व्यक्ति के लिए सबसे उपयुक्त हो सकती है। इससे उपयोगकर्ताओं को सही और सुरक्षित उपचार प्राप्त करने में मदद मिलती है।

पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली में फार्माकोविजिलेंस साठ से अधिक वर्षों से कार्यरत है। होम्योपैथी, उपचार का दूसरा सबसे बड़ा तरीका होने के नाते पूरी दुनिया में व्यापक रूप से प्रचलित है। अत होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस अपरिहार्य है, विशेष रूप से औषधियों के उपयोगके सिद्धांतों का उल्लंघन करने, भ्रामक और आपत्तिजनक विज्ञापनों की बढ़ती घटनाओं आदि जैसे कदाचारों के परिप्रेक्ष्य में। इस समीक्षा के माध्यम से हम होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस की स्थिति का पता लगाने का प्रयास करेंगे।

होम्योपैथी परिचय में फार्माकोविजिलेंस का महत्त्व :

होम्योपैथी उपचार की नवीनतम कला और विज्ञान है। पारंपरिक चिकित्सा की तरह फार्माकोविजिलेंस होम्योपैथी का एक महत्वपूर्ण पहलू है। चिकित्सकों में ज्ञान और अज्ञान की कमी हो सकती है। इसलिए यहां आवश्यकता होम्योपैथिक व्यावसायिकों को औषधि सुरक्षा निगरानी, प्रलेखन और प्रतिकूल घटनाओं की सूचना देने के संबंध में जागरुकता पैदा करने और प्रोत्साहित करने की है।

फार्माकोविजिलेंस का ज्ञान आवश्यक है, जो हाल के दिनों में एक महत्वपूर्ण शाखा के रूप में उभरा है। फार्माकोविजिलेंस को दवा सुरक्षा के रूप में भी जाना जाता है। फार्मेसी अनुशासन के भीतर एक पूरी तरह से वैज्ञानिक और प्रक्रिया संचालित क्षेत्र है। इसका अर्थ है औषधीय पदार्थों की क्रिया और प्रभावकारिता पर नजर रखना। यह दवा के जीवनचक्र के हर पहलू को कवर करता है, अपने कच्चे स्रोतों से दवाओं के विकास से लेकर बाजार में लॉन्च होने के बाद निगरानी तक, इसे जैव चिकित्सा उद्योग के भीतर सबसे मौलिक कार्य बनाता है।

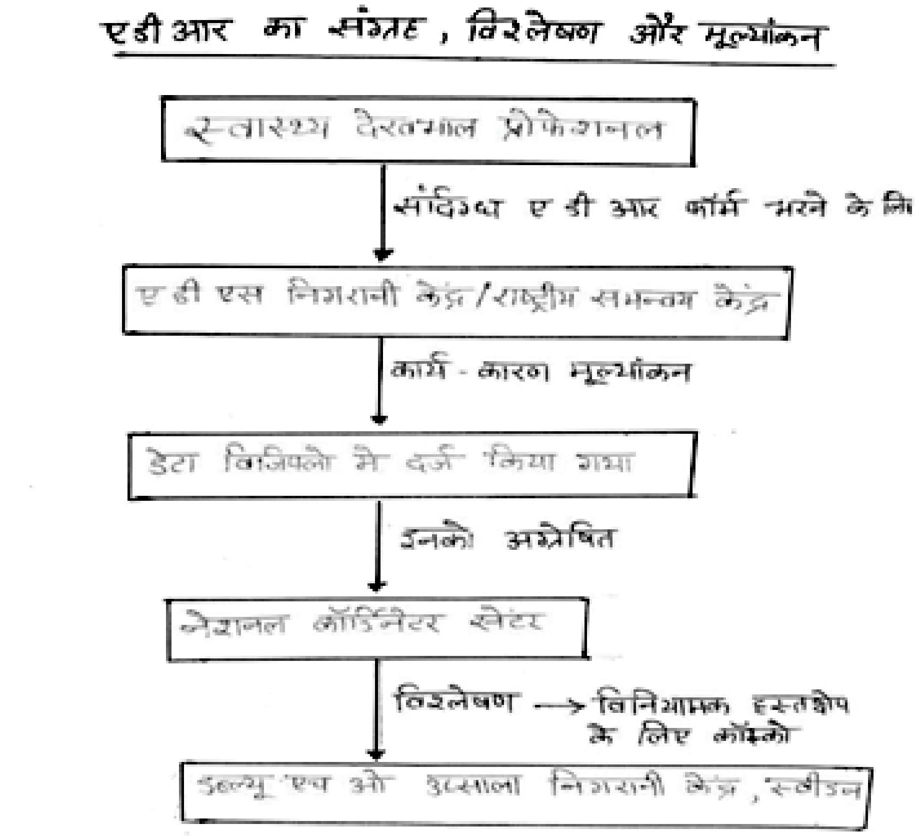
होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस महत्वपूर्ण है क्योंकि यह होम्योपैथिक दवाओं की सुरक्षा और प्रभावकारिता का आकलन करने में मदद करता है। होम्योपैथी चिकित्सा की एक प्रणाली है जो विभिन्न रोगों के इलाज के लिए अत्यधिक पतले पदार्थों का उपयोग करती है। इन पदार्थों को पोटेंटाइजेशन नामक एक प्रक्रिया का उपयोग करके तैयार किया जाता है, जिसमें पदार्थ को कई बार पतला करना और इसे जोर से हिलाना शामिल है। हालांकि होम्योपैथिक दवाओं को आमतौर पर सुरक्षित माना जाता है किन्तुकुछ ऐसे उदाहरण सामने आए हैं जहां उन्होंने प्रतिकूल प्रभाव पैदा किया है। इसलिए रोगी की सुरक्षा सुनिश्चित करने और होम्योपैथिक दवाओं की प्रभावकारिता का आकलन करने के लिए होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस महत्वपूर्ण है। वैश्विक स्तर पर चिकित्सा विज्ञान बहुत तेजी से आगे बढ़ रहा है। दवाओं का उपयोग हमारे आहार और जीवनशैली का हिस्सा बन गया है। जब हम दवा का सेवन करते हैं तो सामान्य विचार यह रहता है कि यह बीमारी को ठीक करेगा और राहत लाएगा। लेकिन, इन दवाओं के सेवन के बाद दुष्प्रभावों और परिणामों के बारे में क्या? यह वह जगह है जहाँ फार्माकोविजिलेंस समझना आवश्यक है। औषधीय उत्पादों और उपकरणों का उपयोग हमेशा जिम्मेदारी से किया जाना चाहिए। फार्माकोविजिलेंस उपभोक्ताओं की सुरक्षा के लिए प्रतिबद्ध है। वे उपचार के बारे में जानकारी एकत्र करते हैं, इसके

1. प्राचार्य एवं चिकित्सालय अधीक्षक, 2. सह—आचार्य, होम्योपैथिक फार्मेसी विभाग
3. सहायक आचार्य, होम्योपैथिक फार्मेसी विभाग
4. बीएचएमएस छात्रा यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, केकड़ी — 305404

लाभों और जोखिमों का विश्लेषण करते हैं और पहचाने गए जोखिमों को कम करने के उपायों का विकास करते हैं।

फार्माकोविजिलेंस शब्द में ग्रीक शब्द ''फार्माकॉन'' है जिसका अर्थ है ''औषधीय पदार्थ'' और लैटिन शब्द ''विगिली'' का अर्थ है ''निगरानी रखना''। फार्माकोविजिलेंस को प्रतिकूल प्रभावों का पता लगाने, परीक्षण, समझ और रोकथाम से जुड़े विज्ञान और गतिविधियों के रूप में परिभाषित किया गया है। होम्योपैथिक दवा उत्पादों सहित नुस्खे के प्रतिकूल प्रभाव एफडीए को 2007 के बाद से सूचित किया गया था। प्रतिकूल दवा प्रतिक्रिया का अर्थ है प्रशासित दवा और संबंधित वस्तुओं की अनपेक्षित और हानिकारक प्रतिक्रियाएं।

आयुष विभाग ने आयुर्वेद, सिद्ध, यूनानी और होम्योपैथी में भेषजसतर्कता पद्धति को बढ़ावा देने के लिए एक नई केन्द्रीय योजना शुरू की है। यह प्रतिकूल दवा प्रतिक्रियाओं (एडीआर), उनकी मान्यता और रिपोर्टिंग से निपटने वाली शाखा है। हर्बल दवाओं के बारे में आम मिथक यह है कि ये दवाएं पूरी तरह से सुरक्षित हैं और इन्हें डॉक्टर के मार्गदर्शन के बिना व्यक्ति द्वारा अपने दम पर प्रशासित किया जा सकता है। इस विश्वास ने लोगों द्वारा बड़े पैमाने पर दवाओं का स्वयं के स्तर पर उपयोग किया है, जो अक्सर निराशाजनक अंतिम परिणाम या दवा के प्रभाव के रूप में अवांछित होता है।



चित्र 01 : फार्माकोविजिलेंस प्रोग्राम में एडीआर को रिपोर्टिंग का फ्लो चार्ट।

एडवर्स ड्रग रिएक्शन (ADR) :

एडीआर मुख्य रूप से निर्धारित दवा की बड़ी खुराक के कारण होता है। यह हैनिमैन ने अपने शुरुआती अभ्यास जीवन में समझा था। 1801 से पहले हैनिमैन ने दवाओं की भारी खुराक का इस्तेमाल किया, जिससे अवांछित उत्तेजना और दवाओं के मध्यम प्रभाव देखने को मिले। इस कारण से उन्होंने स्ट्रोक के साथ दवा के बार–बार कमजोर पड़ने से छोटी से छोटी संभव खुराक का उपयोग शुरू कर दिया और इस प्रक्रिया को ''पोटेंटाइजेशन'' नाम दिया गया। इससे औषधि की गुणवत्ता में उल्लेखनीय सुधार हुआ।

कार्यप्रणाली : होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस के दायरे पर ध्यान केंद्रित करते हुए सभी प्रासंगिक लेखों, रिपोर्टों, होम्योपैथिक संग्रहित ग्रंथों, साहित्य, वेब पेजों आदि को इकट्ठा करने के लिए विभिन्न प्रकाशनों, प्रिंट जर्नलों, कंपेंडिया, पबमेड, गूगल स्कॉलर, गूगल सर्च इंजन जैसे ग्रंथ सूची डेटाबेस का उपयोग करके एक गहन साहित्य खोज की गई। इसकी खोज हेतु इस्तेमाल किए गए शब्द फार्माकोविजिलेंस, आयुष दवाओं की सुरक्षा, प्रतिकूल दवा कार्रवाई, पोसोलॉजी, होम्योपैथी में खुराक थे। उपलब्ध जानकारी और वर्तमान परिदृश्य के आधार पर, होम्योपैथी में प्रतिकूल दवा प्रतिक्रियाओं (एडीआर) से निपटने में चुनौतियों और कठिनाइयों को दूर करने के बारे में सुझाव, उनकी मान्यता और रिपोर्टिंग की गई।

तालिका 01 : ए ई, एस ए ई, ए डी आर, एस ए आर, एस यू एस ए आर में अंतर .

	परिभाषा
प्रतिकूल घटनाएँ (ए. ई) Adverse Event-(AE)	नैदानिक परीक्षण के दौरान परीक्षण प्रतिभागी को प्रभावित करने वाली कोई भी नई चिकित्सा घटना
गंभीर प्रतिकूल घटनाएँ (एस ए ई) Serious adverse event (SAE)	किसी भी खुराक पर किसी भी चिकित्सीय घटना में गंभीर प्रतिकूल घटनाएं (अनुभव) • परिणामस्वरूप मृत्यु हो जाती है। • जीवन के लिए खतरा है • रोगियों को अस्पताल में भर्ती करने या मौजूदा अस्पताल में भर्ती करने की अवधि को बढ़ाने की आवश्यकता होती है। • जिसके परिणामस्वरूप लगातार या महत्वपूर्ण विकलांगता / अक्षमता होती है; या • एक जन्मजात विसंगति / जन्म दोष है
प्रतिकूल प्रतिक्रिया (ए आर) Adverse Reaction (AR)	एक प्रतिकूल घटना जो कम से कम यह संभावना है कि यह किसी अनुगामी दवा या हस्तक्षेप से प्रभावित रूप से जुड़ा हो।
गंभीर प्रतिकूल प्रतिक्रिया (एस ए आर) Serious Adverse Reaction (SAR)	ऐसा माना जाता है कि एस ए ई को आकस्मिक रूप से एक परीक्षण दवा या हस्तक्षेप से जोड़ा जाता है।
संदिग्ध अप्रत्याशित गंभीर प्रतिकूल प्रतिक्रिया (एस यू एस ए आर) Suspected Unexpected Serious Adverse Reaction (SUSAR)	एस ए आर की अप्रत्याशित घटना केवल संदेह का एक सूचनात्मक होना चाहिए कि घटना किसी परीक्षण दवा के प्रति पहले से रिपोर्ट न की गई प्रतिक्रिया है या पहले रिपोर्ट की गई लेकिन अतिरंजित या अप्रत्याशित रूप से लगातार प्रतिकूल दवा प्रतिक्रिया है।

विचार–विमर्श :

फार्माकोविजिलेंस विज्ञान और गतिविधियों से संबंधित है, जो प्रतिकूल दवा प्रभावों या किसी अन्य संभावित दवा से संबंधित मुद्दों का पता लगाने, मूल्यांकन करने, समझने और रोकने से संबंधित है। फार्माकोविजिलेंस के विशिष्ट उद्देश्य निम्नानुसार हैं –

- दवाओं के उपयोग के संबंध में रोगी की पीड़ा और सुरक्षा को कम करना,
- दवाओं के उपयोग से संबंधित समस्याओं की पहचान करना और समय पर ढंग से निष्कर्षों को संप्रेषित करना,
- दवाओं के लाभ, हानि, प्रभावशीलता और खतरे के आकलन में योगदान करना, प्रतिकूल प्रभावों की रोकथाम और लाभ के अधिकतमकरण करना।

फार्माकोविजिलेंस स्वास्थ्य सेवा का एक महत्त्वपूर्ण घटक है जो दवाओं के उपयोग से जुड़े जोखिमों की पहचान और प्रबंधन करके रोगी की सुरक्षा सुनिश्चित करता है। यह दुनिया भर में फार्मेसी के विभिन्न स्कूलों में पढ़ाया जाता है और छात्रों को दवाओं की सुरक्षा और प्रभावकारिता की निगरानी और मूल्यांकन करने के लिए आवश्यक ज्ञान और कौशल प्रदान करता है। होम्योपैथी में फार्माकोविजिलेंस अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है क्योंकि यह होम्योपैथिक दवाओं की सुरक्षा और प्रभावकारिता का आकलन करने में मदद करता है। भारत में फार्माकोविजिलेंस कार्यक्रमों की स्थापना रोगी सुरक्षा सुनिश्चित करने की दिशा में एक महत्त्वपूर्ण कदम है। अतः होम्योपैथिक दवाओं की सुरक्षा और प्रभावकारिता की निगरानी और मूल्यांकन करना जारी रखना आवश्यक है।

निष्कर्ष :

हेल्थकेयर सिस्टम नई दवा प्रतिक्रियाओं का पता लगाने के लिए एडीआर की पहचान और रिपोर्टिंग पर निर्भर करता है। फार्माकोविजिलेंस के अन्तर्गत उन्हें रिपोर्ट किया जाता है। इनके अन्तर्गतउन संभावित कारकों का विश्लेषण किया है जो रोगियों में जोखिम बढ़ा सकते हैं और भविष्य में एडीआर होने से रोकने के लिए स्वास्थ्य देखभाल हेतु पेशेवर चिकित्सकों को जानकारी प्रदान करते हैं। दवा सुरक्षा की निगरानी सभी स्वास्थ्य पेशेवरों की एक साझा जिम्मेदारी है। अतः एडीआर के संग्रह, रिपोर्टिंग, व्याख्या पर हमेशा ध्यान केंद्रित किया जाना चाहिए। होम्योपैथी के बढ़ते उपयोग को ध्यान में रखते हुए, सभी चुनौतियों पर काबू पाकर होमियोपैथी की रिपोर्टिंग संस्कृति में सुधार किया जाना चाहिए। यह होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति को अधिक वैज्ञानिक रूप से मान्य और उपभोग के लिए सुरक्षित बना देगा।

ओब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर (OCD) के लिए होम्योपैथी चिकित्सा

डॉ. मनाली त्यागी[1], मानसी पंवार[2]

ओब्सेसिव कम्पल्सिव डिसऑर्डर (ओसीडी) एक प्रचलित मानसिक स्वास्थ्य स्थिति है जो दुनिया भर में 1–3 के अनुपात में आबादी को प्रभावित करती है। यहस्थिति जुनून (ओबसेशन) और मजबूरियों की विषम परिस्थितियों के परिणामस्वरूप उत्पन्न होती है। शुरू में ओसीडी को काफी दुर्लभ माना जाता था। हालाँकि, पहले गम्भीर सामुदायिक सर्वेक्षणों से पता चला कि ओसीडी सबसे प्रचलित विकारों में से एक है और बीमारियों के वैश्विक बोझ में इसका भी अहम योगदान है।

जुनून का आवेग और लगातार अवांछित विचार, चिंता, भय या घृणा जैसी परेशान करने वाली भावनाएं इसका कारण बनती हैं। यह दैनिक जीवन और कामकाज पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालती है। रोगी जुनून (ओबसेशन) को नजरअंदाज करने या दबाने की कोशिश भी करता है या खुद को अन्य गतिविधियों से भी विचलित करता है, लेकिन ये जुनून व मजबूरियां खुद से नियंत्रित नहीं हो पाती हैं। ओसीडी को आम तौर पर शुरुआत की उम्र में द्वि–आयामी मॉडल माना जाता है। घटनाओं की गम्भीरता एक तो युवावस्था से पहले के वर्षों में होती है और दूसरी प्रारंभिक वयस्कता में होती है।

ओसीडी के कारण :

ओसीडी का कारण अज्ञात बना हुआ है। ऐसी मान्यता है कि इसके कई कारण हैं। यथाः

- **आनुवंशिक कारक** :ओसीडीके पारिवारिक इतिहास वाले व्यक्तियों में अधिक जोखिम सम्भव है।
- **पर्यावरणीय कारक** : तनावपूर्ण जीवन की घटनाएं,आघात या महत्वपूर्ण परिवर्तन, बचपन की प्रतिकूलताएं ओसीडी को ट्रिगर या बढ़ा सकते हैं।
- **न्यूरोबायोलॉजिकल कारक** : न्यूरोट्रांसमीटर में असंतुलन, विशेष रूप से सेरोटोनिन और मस्तिष्क के कुछ क्षेत्रों जैसे बेसल गैन्लिया में शिथिलता, ओसीडी में योगदान कर सकते हैं।
- **संज्ञानात्मक कारक** : तर्कहीन विश्वास या बढ़ी हुई जिम्मेदारी सहित सोच के कुछ पैटर्न, ओसीडी के विकास और दृढ़ता में योगदान कर सकते हैं।
- **व्यवहारसंबंधी कारक** : बाध्यकारी व्यवहार में संलग्न होने से चिंता से जुनून और मजबूरियों का चक्र मजबूत हो सकता है।

ओसीडी के लक्षण और संकेत

- **ओबसेशन** : दखल देने वाले, अवांछित और परेशान करने वाले विचार, चित्र या आग्रह। संदूषण का डर, स्वयं या दूसरों को नुकसान, या गलती करने का डर (पूर्णतावाद), नैतिकता के बारे में अत्यधिक चिंता (सही या गलत), निरंतर आश्वासन की आवश्यकता, आदि।
- **मजबूरियाँ** : अत्यधिक सफाई, बार–2 हाथ धोना, चीजों को बार–बार जाँचना जैसे कि दरवाजा बंद है या ओवन बंद है, अनिवार्य रूप से गिनती करना, चीजों को एक विशेष या सटीक तरीके से ऑर्डर करना और व्यवस्थित करना आदि।

ओसीडी के लिए निवारक उपायः

- **शीघ्र निदान** : लक्षणों की शीघ्र पहचान व शीघ्र उपचार से ओसीडी की रोकथाम सम्भव है।
- **तनाव प्रबंधन** : ध्यान या योग जैसी तनाव कम करने वाली तकनीकों का अभ्यास लाभकारी है।
- **स्वस्थ जीवन शैली** : नियमित व्यायाम, उचित नींद और पौष्टिक आहार सहित एक संतुलित स्वस्थ जीवन शैली

1. सहायक प्रोफेसर, मेटेरिया मेडिका विभाग, 2. बीएचएमएस–तृतीय वर्ष,
यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, जोधपुर

बनाए रखना, समग्र कल्याण में योगदान दे सकता है।

- **प्रशिक्षण कार्यक्रम:** जोखिम समूह के लिए ओसीडी और मानसिक स्वास्थ्य के बारे में प्रशिक्षण कार्यक्रमों में भाग लेने से जागरुकता बढ़ती है और इससे इस रोग की रोकथाम को बढ़ावा मिल सकता है।

ओसीडी के लिए कुछ होम्योपैथिक दवाएँ:

- स्ट्रैमोनियम (Stramonium)
- आर्सेनिकम एल्बम (Arsenicum album)
- नेट्रम म्यूरिएटिकम (Natrum muriaticum)
- थूजा ऑक्सिडेंटलिस (Thuja occidentalis)
- लाइकोपोडियम क्लैवाटम (Lycopodium clavatum)

दिनचर्या की अवधारणा तथा वैज्ञानिक आधार

डॉ. मन्जु नेमीवाल[1], प्रो. हरीश सिघंल[2]

आयुर्वेद का प्रयोजन ही स्वस्थवृत्त का प्रयोजन है

प्रयोजनं चाऽस्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनंच।

अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का रक्षण करना तथा आतुर के विकार का प्रशमन करना। परन्तु जो प्रथम प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य का रक्षण है, उस प्रयोजन को पूर्ण करने हेतु दिनचर्या, रात्रिचर्या तथा ऋतुचर्या का वर्णन किया गया है। स्वस्थवृत्त का उद्देश्य पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति है। जो व्यक्ति स्वस्थवृत्त के पालनीय नियमों, दिनचर्या का विधिवत् पालन करता है। वह अनागत दुःखों एवं रोगों से बचा रहता है। दिनचर्या के पालन करने से सम्भावित रोगों को होने से पहले ही रोका जा सकता है। रोग का प्रभाव पारिवारिक व सामाजिक स्थितियों पर भी अवश्य पड़ता है। अतः स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए दिनचर्या का पालन अत्यन्त आवश्यक है।

उद्देश्य –

- दिनचर्या के अर्थ को समझना |
- दिनचर्या की परिभाषा व उसके वैज्ञानिक आधार का विश्लेषण करना ।
- दिनचर्या की मानव जीवन में क्या आवश्यकता है।
- दिनचर्या के महत्त्व को समझना ।
- दिनचर्या को समझ कर पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति का लाभ लेना ।

दिनचर्या की अवधारणा – मनुष्य का यह जन्म स्वधर्म का पालन करते हुए परमपद को प्राप्त करने के लिए हुआ है। धर्म के अनुसार चलने से इहलोक तथा परलोक में सुख की स्थिति प्राप्ति होती है और धर्म की अवहेलना करने से कष्ट भोगना पड़ता है। क्योंकि धर्म का साधन यह शरीर ही है, जैसा कहा गया हैः

शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।

आयुर्वेद के ग्रन्थ चरक संहिता के सूत्रस्थान में कहा हैः

धर्मार्थकाममोक्षाणांमारोग्यंमूलमुत्तमम्

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष चारों पुरुषार्थ के मूल में आरोग्य है। आरोग्य के अभाव में मनुष्य लौकिक दृष्टि से भी वाछिंत सफलता प्राप्त नहीं कर सकता है। अतः आरोग्य की रक्षा करना मनुष्य की प्रथम आवश्यकता है। मनुष्य अपने स्वास्थ्य की रक्षा करे तथा जीवन को सुखमय बनाये। इहलोक और परलोक के सुख आदि को प्राप्त करने के लिए शुद्ध आचरण आवश्यक होता है। सम्यक आचरण ही स्वास्थ्य का आधार है। आचार शब्द में आहार और विहार दोनों को लिया जाता है। विहार को दैनन्दिन (प्रतिदिन करने योग्य) एवं ऋतु संबधित चर्या में बाँटा गया है। प्रतिदिन करने योग्य चर्या को दिनचर्या कहा जाता है और दिनचर्या का पालन कर स्वस्थ व सुखमय जीवन जीया जा सकता है।

दिनचर्या का अर्थ – दिनचर्या शब्द दिन व चर्या दो शब्दों से मिलकर बना है। दिन का अर्थ दिवस तथा चर्या का अर्थ आचरण से है। आयुर्वेद शास्त्र में वर्णन मिलता है कि हमें पूर्ण रूप से स्वस्थ रहने के लिए प्राकृतिक क्रम के अनुसार अपने शारीरिक कार्यों के क्रम को व्यवस्थित करना चाहिए। इससे अन्य सभी क्रम स्वतः ही व्यवस्थित हो जाएंगे। दिनचर्या के

1. पीजी अध्येता, 2. विभागाध्यक्ष कौमारभृत्य विभाग पीजीआईए जोधपुर

अन्तर्गत हितकर आहार व चेष्टा को रखा गया है। आयुर्वेद के ग्रन्थों में दिनचर्या का प्रतिपादन मुख्य रूप से स्वास्थ्य रक्षण हेतु किया गया है।

दिनचर्या की परिभाषा – दिनचर्या नित्य कर्मों की एक क्रमबद्ध श्रृंखला है जिसका हर एक अंग अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है और क्रमवार किया जाता है। दिनचर्या के अनेक बिन्दु नीतिशास्त्र एवं धर्मशास्त्र के ग्रन्थों से लिए जाते हैं परन्तु मुख्यतः आयुर्वेदोक्त हैं। आयुर्वेद के ग्रन्थों में दिनचर्या को इस प्रकार परिभाषित किया गया हैः

प्रतिदिनं कर्त्तव्या चर्या दिनचर्या। (इन्दु)

दिनेदिने चर्या दिनस्य वा चर्या दिनचर्या।

अर्थात प्रतिदिन की चर्या को दिनचर्या कहते है।

उभयलोकहितंमाहारचेष्टितं प्रतिदिने यत्कर्त्तव्ये। (अरुणदत्त)

अर्थात् इहलोक तथा परलोक में हितकर आहार एवं चेष्टा को दिनचर्या में रखा जाता है। दिनचर्या का मुख्य रूप से प्रतिपादन आयुर्वेद के ग्रन्थों में स्वास्थ्य रक्षण हेतु किया गया है। दिनचर्या को प्रधान विषय मानकर उसी के आधार पर अध्यायों का नामकरण किया है। आचार्य सुश्रुत ने दिनचर्या का वर्णन अनागतबाधा प्रतिषेध अध्याय में किया गया है।

अनागत ईषदागतः

नञ् अत्र ईषदर्थेः अबाधा दुखं व्याधिरित्यर्थःय तस्य प्रतिषेधेष्विकित्सतम्। (सु० डल्हण टीका)

अर्थात् नहीं आए हुए और सम्भावित दुखों व रोगों को रोकने की चिकित्सा विधि ही दिनचर्या है।

वैज्ञानिक आधार : चरक संहिता में कहा गया है कि शरीर ही सभी सुख दुःख के भोग का माध्यम है। इसलिए मनुष्य को संसार में सब कुछ छोड़ कर अपने शरीर को स्वस्थ रखना चाहिए। शरीर को स्वस्थ रखने के लिए ही आयुर्वेद में दिनचर्या, ऋतुचर्या व रात्रिचर्या का वर्णन किया गया है। दिनचर्या का पालन कर स्वस्थ व्यक्ति अपने स्वास्थ्य का रक्षण कर दीर्घायु प्राप्त कर सकता है।

दिनचर्या के पालनीय नियम व वैज्ञानिक आधार : दिनचर्या के पालनीय नियमों के अन्तर्गत आने वाले कर्मों में ब्राह्ममुहूर्त में जागरण, उषः पान, शौच, दन्तधावन, जिह्वा निर्लेखन, गण्डूष धारण, अंजन, नस्य, धूमपान, व्यायाम, चंक्रमण, क्षौर कर्म, अभ्यंग, शरीर परिमार्जन, स्नान, वस्त्र धारण, सन्ध्योपासना एवं ध्यान, स्वाध्याय एवं भोजन आदि सम्मिलित हैं।।

ब्राह्ममूहूर्त में जागरण :

ब्राह्मे मुहूर्ते ह्युतिष्ठेज्जीर्णाजीर्णे निरूपयन्रक्षार्थमामुषः स्वस्थो । (अ०सू०/2)

ब्राह्म मुहूर्ते बुध्यते स्वस्थो रक्षार्थमायुषः। (भा०प्र० 1/14)

चौबीस घण्टों में सर्वश्रेष्ठ समय ब्राह्ममहूर्त ही है। इसलिये इस उत्तम समय में निद्रा का त्याग अवश्य कर देना चाहिए। प्रत्येक प्रभात मनुष्य जीवन का आरम्भ काल है। प्रातःकाल का समय विशेष स्फूर्ति व ऊर्जा का काल होता है। सृष्टि के प्रत्येक प्राणी को नवजीवन, नवचेतना, नवस्फुरण देना वाला काल है। शारीरिक स्वास्थ्य व मन, बुद्धि और आत्मा को प्रसन्नता देने वाला समय प्रातःकाल होता है। अतः मनुष्य को ब्राह्ममुहुर्त (प्रातःकाल) में उठ जाना चाहिए, क्योंकि इस समय प्रकृति स्वास्थ्य के साथ साथ प्रसन्नता, मेधा व बुद्धि का आर्शीवाद प्रदान करती है।

उषः पानः ब्राह्ममुहूर्त में उठकर उषः पान करना चाहिए। आयुर्वेद शास्त्र में नासा छिद्र से ब्रह्ममुहूर्त में पानी पीना उषः पान कहलाता है। उषःपान के लिए समशीतोष्ण जल का प्रयोग होता है। इसके लिए कूप का जल सर्वश्रेष्ठ माना जाता है। भाव प्रकाश में वर्णन मिलता है–

सवितुः समुदय काले प्रसृतिसलिलस्य पिवेदष्टौ।

रोग जरा परिमुक्तो जीवेद् वत्सरशतं साग्रम।

अर्थात् सूर्योदय के समय जो व्यक्ति चार अंजलि जलपान करता है, वह रोग से मुक्त हो जाता है। बुढ़ापा उसके पास नहीं आता और वह सौ वर्ष से भी अधिक आयु प्राप्त करता है। आयुर्वेद ग्रन्थों में वर्णन है कि उषः पान में नासाछिद्रों से जल पीना चाहिए। परन्तु नासाछिद्रों से सम्भव ना हो तो मुख के द्वारा पिया जा सकता है। वैज्ञानिक आधार के अनुसार प्रातःकाल पिया हुआ जल कोष्ठ साफ रखता है। जिससे अनेक रोगों से रक्षा होती है। उषः पान का जल बृहदान्त्र तक अन्ननलिका को साफ करता है और बृहदान्त्र में अवशोषित होकर वृक्कों द्वारा मूत्र मार्ग को भी शोधन करता है। उषः पान से मलों की अच्छी तरह शुद्धि होकर शरीर में उत्साह की वृद्धि तथा काम विकार, शारीरिक उष्णता, उदर रोग, सिरदर्द, कब्ज, नेत्र विकार दूर होते है।

मलोत्सर्ग (शौच) : उषः पान के पश्चात् शौच जाना चाहिए। मलोत्सर्ग एवं मूत्रोत्सर्ग वेग प्रतीत होने पर ही करना चाहिए। प्रयत्नपूर्वक मलादि का विसर्जन का निषेध किया गया है। मौन होकर एवं मलोत्सर्ग के समय किसी विषय का ध्यान नहीं करना चाहिए। मलोत्सर्ग के पश्चात् हाथ, पैर व मुख को धोना चाहिए। ऐसा करने से थकावट दूर होती है। तदुपरान्त आचमन करना चाहिए।

वैज्ञानिक आधार : मलादि के वेग को रोकना और प्रयत्नपूर्वक उनका विसर्ग दोनों ही व्याधि का कारण है। मल के वेग को रोकने से विबन्ध (कब्ज) शिरशूल, आदि व्याधियाँ होती है। तथा प्रयत्नपूर्वक मलोत्सर्ग से अर्श (वबासीर) आदि रोग होने की संभावना रहती है। इसलिए जो लोग मलत्याग का ध्यान नहीं रखते उनके शरीर में रोगों का संग्रह होता है तथा कई प्रकार के विकार उत्पन्न होते है। इसलिए मल विसर्जन सही समय पर होना चाहिए।

दन्त धावन : प्रातः एवं सांय शयन से पूर्व दन्तधावन करना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार दातुन निम्ब, खदिर, करन्ज, अर्जुन आदि वृक्षों क ताज़ी हरी लकड़ी की बनाई जाती है, जो बारह अंगुल लम्बी कनिष्ठा अंगुली जितनी मोटी होनी चाहिए।आचार्यों ने त्रिकुट, त्रिफला, तैल एवं सैन्धव नमक तथा तेजोवती आदि चूर्णों का प्रयोग करने का निर्देश दिया है। दतौन का कूर्च बनाकर उसे चबाने से मुखगत मांसपेशियों का व्यायाम भी हो जाता है और यह गुणयुक्त वृक्षों से बनी होने के कारण औषधि का कार्य करती है। निम्न अवस्थाओं में दन्तधावन निषेध है जैसे गले, तालु, ओष्ठ व जिह्वा के रोग तथा श्वास हिक्का दौर्बल्य मूर्च्छा आदि।

गण्डूष या गरारे करना : जल से अथवा स्नेह (तिल तैल) से गरारे करने चाहिएं। मुख में इतनी मात्रा में जल अथवा तैल को भरना चाहिए जिससे वह मुँह में घुमाया ना जा सके, इसे गण्डूष कहते हैं तथा मुख में जल अथवा तैल की इतनी मात्रा भरें कि जिससे कि वह मुँह में घुमाया जा सके इसे कवल कहते है। आयुर्वेद ग्रन्थों में गण्डूष (गरारा) व कवल धूप में बैठकर करना चाहिए, ऐसा वर्णन किया गया है।

वैज्ञानिक आधार : तैल गण्डूष को दन्त दाढ़्र्यकर (दाँतों को दृढ़ करने वाला) कहा गया है। इससे दाँत मजबूत होते हैं। चेहरे की कान्ति बनी रहती है, दाँत दर्द नहीं होता व मसूड़े मजबूत होते हैं।

नस्य : प्रतिदिन अंगुलि में स्नेहलिप्त करके दोनों नासाछिद्रों में स्नेह लगाने को नस्य कहते हैं। आचार्यों का निर्देश है कि नस्य प्रातः सायं दोनों समय करना चाहिए। प्रावृट्, शरद एवं बसन्त ऋतु में अणु तैल से नस्य करना चाहिए। इसे प्रतिमर्श नस्य कहते हैं।

वैज्ञानिक आधार : नस्य करने से नासागत रोग, नेत्ररोग, शिरोरोग, वली पलित आदि रोगों का नाश होता है। नस्य द्वारा ऊर्ध्वभाग का तर्पण होता है। नस्य ऊर्ध्वजत्रुगत रोगों से बचाव एवं उनकी चिकित्सा में प्रयुक्त होता है। तैल का नस्य श्रेष्ठ माना गया है।

व्यायाम एवं चंक्रमण : वह शारीरिक चेष्टाएं जो शरीर में स्थिरता एवं बल को बढ़ाने वाली हैं, व्यायाम कहलाती हैं। आचार्य

चरक ने व्यायाम को मात्रावत् करने का निर्देश दिया है। शीत एवं बसन्त ऋतु में व्यायाम नितान्त आवश्यक है। अन्य ऋतु में भी स्वल्प मात्रा में ही करना चाहिए। व्यायाम करने वालों को सदा आयु, बल, शरीर क्षमता, देश, काल एवं आहार को ध्यान में रखकर व्यायाम करना चाहिए, क्योंकि अत्यधिक व्यायाम रोगों का कारण बनता है। अतः स्वयं के अर्धबल तक ही व्यायाम करने का निर्देश आचार्यों ने दिया है तथा उन व्यक्तियों को जो व्यायाम करने में समर्थ ना हों उन्हें चंक्रमण का निर्देश दिया है। जो रोगादि से पीड़ित हो, गर्भिणी या वृद्ध हो, उन्हें सिर्फ चंक्रमण अथवा चहलकदमी करने का निर्देश आचार्य सुश्रुत द्वारा दिया गया है।

वैज्ञानिक आधार : व्यायाम द्वारा शरीर में स्थिरता एवं बलवृद्धि होती है। शरीर में सम्यक् रक्त संचरण होने से शरीर की कान्ति में वृद्धि होती है। शरीर का विकास होता है। जठराग्नि प्रदीप्त होती है। शरीर में स्फूर्ति, हल्कापन आता है। व्यायाम करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता का विकास होता है। बुढ़ापा सहसा नहीं आता है। चंक्रमण व चहलकदमी एक मृदु व्यायाम है, जो वृद्धों, हृदय रोगियों आदि के लिए उत्तम है। अत्यधिक व्यायाम से अनेक रोग उत्पन्न होते हैं तथा अत्यधिक घूमना जरा और दौर्बल्य कारक है।

क्षौर कर्म : नित्य व्यायाम के समान ही नियमित रूप से क्षौर कर्म करना चाहिए। आचार्य सुश्रुत ने क्षौर कर्म को शमन करने वाला, हर्षोत्पादक, सौभाग्यकर व उत्साहवर्धक माना है। अतः नियमपूर्वक प्रतिदिन क्षौर कर्म करना चाहिए।

वैज्ञानिक आधार : क्षौर कर्म मानसिक, शारीरिक स्वास्थ्य एवं मानवोचित सौन्दर्य का कारक है। केश, नखादि व्याधि उत्पन्न करने वाले जीवाणुओं का वासस्थान होते हैं। अतः समय—समय पर इनका कर्त्तन पुष्टिकर व आयुष्य माना है।

अभ्यंग : आयुर्वेद में अभ्यंग को महत्त्विपूर्ण स्थान प्राप्त है। इसे विशेष रूप से वात—पित्त एवं वेदनाहर कहा है। अभ्यंग के लिए सरसों का तैल, सुगन्धित तैल, पुष्पवासित और अन्य सुगन्धित द्रव्यों से युक्त तैल कभी वर्जित नहीं होता। तैलों में सरसों व तिल का तेल उत्तम रहता है।

वैज्ञानिक आधार : तैल से अभ्यंग को जरा (बुढ़ापा) नाशक, श्रमहर तथा आयुपुष्टिकर, निद्राजनन, त्वच्य, दाढ़्र्यकर कहा गया है। अभ्यंग से शरीर दृढ़ और त्वचा कोमल होती है। रूक्षता का नाश होने से त्वचा का फटना आदि रोग नहीं होते हैं।

शिरोऽभ्यंग से सुखपूर्वक निद्रा भी आती है। शिरोऽभ्यंग के साथ केश्या(कंधी) करने से केशों में होने वाले कृमियों का नाश होता है। कर्ण तर्पण करने से कर्णरोग नहीं होते एवं कान में मैल जमा नहीं होने पाता । पादाभ्यंग से पैरों में रूक्षता, बिवाई आदि रोग नहीं होते हैं। पैर के तलवों में अभ्यंग से नेत्र ज्योति बढ़ती है। ज्वर तथा श्वास, कास व रुग्णावस्था में मालिशनहीं करनी चाहिए। शरीर को उद्वर्तन, उत्सादन, उद्घर्षण, फेनक आदि विधियों द्वारा स्वच्छ रखने को शरीर परिमार्जन कहते है। अस्निग्ध अर्थात बिना तैलादि मिले हुए रूक्ष चूर्ण को अंगों पर मलना उद्घर्षण या उत्सादन है। यह परममेदहर है। स्नेह मिश्रित औषधि कल्क को शरीर पर लगाना उद्वर्तन या उबटन कर्म है। यह त्वचा के वर्ण को निखारता है।

वैज्ञानिक आधार : उबटन त्वचा के वर्ण को निखारने के साथ साथ झाईं इत्यादि का नाश भी करता है। त्वचा रोगों का भी नाश करता है। हल्दी, चन्दन, मसूर आदि का प्रयोग उबटन के लिए प्रयोग होता है।

स्नान : प्रतिदिन स्नान करना दिनचर्या का आवश्यक अंग माना गया है। नित्य प्रति शीतल जल से स्नान करने से जठराग्नि प्रदीप्त होती है। स्नान करने से पूर्व सिर धोना चाहिए और सिर को सदैव शीतल जल से धोना चाहिए। शीत ऋतु में उष्ण जल का प्रयोग एवं उष्ण ऋतु में शीतल जल का प्रयोग करना चाहिए।

वैज्ञानिक आधार : स्नान करने से शरीर पवित्र होता है। आयु बढ़ती है व थकान दूर होती है। शारीरिक बल बढ़ता है और ओज उत्पन्न करता है। स्नान हृदय को प्रसन्न करता है। यह श्रेष्ठ इन्द्रिय शोधक, प्यास का नाश करने वाला, दाह, थकावट को दूर करने वाला होता है। भोजन के बाद स्नान नहीं करना चाहिए।

स्वाध्याय तथा सद्ग्रन्थों का अध्ययन करना— ज्ञान द्वारा ही मनुष्य को परम लक्ष्य की प्राप्ति होती है। ऋषियों और महर्षियों ने सम्यक ज्ञान को ही परम साधन बताया है

विद्ययाऽमृतमश्नुते (यजु0 40/14)

अर्थात् ज्ञान से मोक्ष मिलता है और मोक्ष ही मनुष्य जीवन का परम् लक्ष्य है।

वैज्ञानिक आधार : स्वाध्याय से ज्ञान की प्राप्ति होती है। स्वाध्याय से अन्तः ज्ञान की प्राप्ति होती है तथा मनुष्य को सद्प्रवृत्ति, विवेक, यश, कीर्ति, गौरव की प्राप्ति होती है।

भोजन : आहार शरीर को पुष्ट करने वाला तथा देह को धारण करने वाला तथ बलकारक, आयु, तेज, उत्साह, स्मृति, ओज और अग्नि को बढ़ाने वाला होता है। मनुष्य को सदैव हितकारी तथा शुद्ध, सात्विक भोजन लेना चाहिए। सदैव थोड़ी मात्रा में खाना चाहिए। आयुर्वेद के अनुसार भोजन दो ही समय करना चाहिए। भोजन पहले ईश्वर को अर्पित कर बाद में प्रसाद रूप में ग्रहण करना चाहिए। भोजन को खूब चबा–चबा कर खाना चाहिए तथा भोजन के एक घंटे बाद पानी पीना आरम्भ करना चाहिए।

सारांश–

आरोग्य की रक्षा मनुष्य की प्रथम आवश्यकता है। मनुष्य अपने स्वास्थ्य की रक्षा करे तथा इहलोक तथा परलोक के सुख आदि को प्राप्त करे। उसके लिए आचरण की आवश्यकता होती है, आचरण में आहार विहार दोनों को लिया जाता है। अतः प्रतिदिन का आहार–विहार कैसा हो, यह वर्णन दिनचर्या में किया गया है। दिनचर्या के अन्तर्गत ब्राह्ममुहूर्त में उठने से लेकर स्वाध्याय तथा भोजन तक की चर्या का वर्णन किया गया है। दिनचर्या के पालनीय नियमों का पालन कर मनुष्य उत्कृष्ट व्यक्तित्व, स्वस्थ जीवन व सुखमय जीवन को प्राप्त कर सकता है। पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति से आने वाले रोगों से बचा जा सकता है। अतः आज के आधुनिक युग में बढ़ते रोगों के उपशमन हेतु दिनचर्या के पालनीय नियमों को अपनाकर पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त किया जा सकता है।

स्वस्थ जीवनशैली ही जीवन का आधार है

डॉ. खुशबू यादव[1] डॉ. कंचन अटोलिया[2] डॉ. इतिका खत्री[3]

जिसके पास स्वास्थ्य है, उसके पास आशा है व जिसके पास आशा है, उसके पास जिंदगी में सब कुछ है।शरीर को अच्छी तरह स्वस्थ रखना प्रत्येक व्यक्ति के लिये एक अत्यावश्यक कर्तव्य है। अन्यथा हम अपने मन को मजबूत और शुद्ध रखने में समर्थ नहीं होंगे। (महात्मा बुद्ध)

कहते हैं कि अच्छी सेहत ही जीवन की सबसे बड़ी संपत्ती है और हेल्दी लाइफ जीना ही दुनिया की सबसे बड़ी दौलत कमाने के बराबर है। वहीं, देखा जाता है कि भागदौड़ भरी जिंदगी में अधिकतर लोग अपनी सेहत का ध्यान नहीं रख पाते हैं, जिस वजह से उन्हें कई स्वास्थ्य से जुड़ी समस्याओं से गुजरना पड़ता है।

ज़िन्दगी में पैसा कमाना और तरक्की करना अच्छी बात है, लेकिन इसके लिए अपना स्वास्थ्य दांव पर लगा देना सबसे बुरी बात है। क्योंकि आप जीवन में तभी कुछ कर पाएंगे, जब आप स्वस्थ रहेंगे।

जीवनशैली प्रबंधन (Lifestyle Management) को विभिन्न वैज्ञानिक दृष्टिकोणों से समझा जा सकता है। विभिन्न विज्ञान क्षेत्रों में इसे अलग–अलग तरीके से देखा जाता है, जो इसे और अधिक समग्र दृष्टिकोण प्रदान करता हैं।

1. आयुर्वेद (Ayurved)

- **दोष सिद्धान्त(Dosha Theory)**: आयुर्वेद में तीन दोष (वात, पित्त, और कफ) होते हैं जो व्यक्ति के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को नियंत्रित करते हैं। सही जीवनशैली और आहार से इन दोषों को संतुलित रखा जा सकता है।
- **दिनचर्या और ऋतुचर्या (Dinacharya and Ritucharya)**: दैनिक और मौसमी दिनचर्या का पालन करने से शरीर में संतुलन और स्वास्थ्य बनाए रखा जा सकता है।

2. योग और ध्यान (Yoga and Meditation)

- **योगासनों का प्रभाव (Impact of Asanas)** : योगासनों से शारीरिक फिटनेस, लचीलापन और मानसिक शांति में सुधार होता है। यह तनाव को कम करने और स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है।
- **ध्यान (Meditation)** : ध्यान मानसिक स्पष्टता, एकाग्रता, और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ाता है। इससे चिंता और अवसाद में कमी आती है।

3. पारंपरिक चीनी चिकित्सा (Traditional Chinese Medicine)

- **क्यूआई(Qi) का प्रवाह** : पारंपरिक चीनी चिकित्सा में क्यूआई (जीवन ऊर्जा) का संतुलन महत्वपूर्ण होता है। एक्यूपंक्चर, ताई ची और हर्बल चिकित्सा का उपयोग क्यूआई के प्रवाह को सुधारने के लिए किया जाता है।
- **यिन और यांग (Yin and Yang)** : जीवनशैली प्रबंधन में संतुलन बनाए रखने के लिए यिन और यांग के सिद्धांत का पालन किया जाता है।

4. आधुनिक चिकित्सा (Modern Medicine)

- **निवारक चिकित्सा (Preventive Medicine)** : स्वस्थ जीवनशैली अपनाकर कई बीमारियों को रोका जा सकता है। संतुलित आहार, नियमित व्यायाम और स्वास्थ्य जांच का पालन निवारक उपायों का हिस्सा हैं।
- **स्वास्थ्य मनोविज्ञान (Health Psychology)** : मानसिक स्वास्थ्य और व्यवहार का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव होता है। स्वास्थ्य मनोविज्ञान में जीवनशैली में बदलाव के लिए व्यवहार संशोधन तकनीकों का उपयोग किया जाता है।

1. सहायक प्रोफेसर, फिजियोलॉजी व जैव रसायन, 2. सहायक प्रोफेसर, प्रैक्टिस ऑफ मेडिसिन
3. सहायक प्रोफेसर, होम्योपैथिक मेटेरिया मेडिका विभाग, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, केकड़ी

5. न्यूरोसाइंस (Neuroscience)

- **मस्तिष्क का स्वास्थ्य (Brain Health)**: मानसिक व्यायाम, मेडिटेशन और पर्याप्त नींद मस्तिष्क के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होते हैं।
- **डोपामाइन और सेरोटोनिन (Dopamine and Serotonin)**:ये न्यूरोट्रांसमीटर मानसिक स्वास्थ्य और भावनात्मक स्थिरता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। जीवनशैली में बदलाव जैसे व्यायाम और सही आहार इन न्यूरोट्रांसमीटर के स्तर को प्रभावित कर सकते हैं।

6. पोषण विज्ञान (Nutrition Science)

- **माइक्रो और मैक्रोन्यूट्रिएंट्स (Micro and Macronutrients)** : सही संतुलन में पोषक तत्वों का सेवन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है। पोषण विज्ञान में आहार योजनाओं को इस प्रकार डिज़ाइन किया जाता है कि वे शरीर की सभी आवश्यकताओं को पूरा कर सकें।
- **गट हेल्थ (Gut Health)**: आंतों का समग्र स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है। प्रोबायोटिक्स और प्रीबायोटिक्स के सेवन से गट हेल्थ में सुधार होता है।

7. सामाजिक विज्ञान (Social Sciences)

- **सामाजिक संबंध (Social Relationships)**: सामाजिक संबंधों का स्वास्थ्य और दीर्घायु पर सकारात्मक प्रभाव होता है। सामुदायिक भागीदारी और सामाजिक समर्थन मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं।
- **आर्थिक स्थिति (Economic Status):** आर्थिक स्थिति भी जीवनशैली और स्वास्थ्य को प्रभावित करती है। बेहतर आर्थिक स्थिति से स्वस्थ जीवनशैली को अपनाने में आसानी होती है।

8. होम्योपैथिक उपचार (Homoeopathic Individualized Approach)

होम्योपैथी में जीवनशैली प्रबंधन का महत्वपूर्ण स्थान है। होम्योपैथी में प्रत्येक व्यक्ति को एक अद्वितीय इकाई माना जाता है। होम्योपैथी में व्यक्ति को शारीरिक, मानसिक और भावनात्मक स्तर पर देखा जाता है, और जीवनशैली में बदलाव इसी समग्र दृष्टिकोण के अनुसार सुझाए जाते हैं।

होम्योपैथी में जीवनशैली प्रबंधन का उद्देश्य शरीर की प्राकृतिक हीलिंग क्षमता को बढ़ाना और समग्र स्वास्थ्य को बनाए रखना है। यह प्रणाली व्यक्ति की समग्र स्थिति को ध्यान में रखते हुए जीवनशैली में छोटे–छोटे लेकिन महत्वपूर्ण बदलाव करने की सलाह देती है जो दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं।इन विभिन्न दृष्टिकोणों से स्पष्ट होता है कि जीवनशैली प्रबंधन एक बहुआयामी प्रक्रिया है, जिसे विभिन्न विज्ञानों के दृष्टिकोण से समझा और अपनाया जा सकता है। यह समग्र दृष्टिकोण स्वास्थ्य और कल्याण को बेहतर बनाने में मदद करता है।

स्वास्थ्य और जीवनशैली के बीच का संबंध अत्यंत महत्वपूर्ण और गहरा है। एक अच्छी जीवनशैली न केवल आपके शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करती है बल्कि मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य को भी संतुलित रखने में भी सहायक होती है। इसके विपरीत, धूम्रपान, अत्यधिक शराब का सेवन, असंतुलित आहार, और निष्क्रिय जीवनशैली से स्वास्थ्य पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। जीवनशैली में छोटे–छोटे बदलाव भी लंबे समय में बड़े स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकते हैं।

यहां कुछ मुख्य बिंदु हैं जो स्वास्थ्य और जीवनशैली के संबंध को स्पष्ट करते हैं:

1. संतुलित आहार (Balanced Diet)

- **महत्व :** संतुलित आहार से शरीर को सभी आवश्यक पोषक तत्व मिलते हैं जो शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- **प्रभाव :** फल, सब्जियां, साबुत अनाज, प्रोटीन और स्वस्थ वसा का सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है और हृदय रोग, मधुमेह, और कैंसर जैसी बीमारियों के जोखिम को कम करता है।

2. नियमित व्यायाम (Regular Exercise)

- **महत्व :** व्यायाम से शारीरिक फिटनेस बढ़ती है और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है।
- **प्रभाव :** नियमित व्यायाम हृदय के स्वास्थ्य को बेहतर बनाता है, वज़न नियंत्रित करता है, मांसपेशियों को मजबूत करता है और तनाव, चिंता व अवसाद को कम करता है।

3. पर्याप्त नींद (Adequate Sleep)

- **महत्व :** अच्छी नींद से शरीर को पुनर्जीवित करने और मानसिक स्पष्टता बनाए रखने में मदद मिलती है।
- **प्रभाव :** नींद की कमी से मोटापा, हृदय रोग, मधुमेह और मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का जोखिम बढ़ सकता है।

4. तनाव प्रबंधन (Stress Management)

- **महत्त्व :** तनाव का उचित प्रबंधन शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्त्वपूर्ण है।
- **प्रभाव :** योग, ध्यान और श्वास व्यायाम जैसी तकनीकें तनाव को कम करती हैं और समग्र कल्याण को बढ़ाती हैं।

5. नशे से दूरी (Avoidance of Substance Abuse)

- **महत्त्व :** धूम्रपान, शराब और अन्य नशे का सेवन स्वास्थ्य पर गंभीर नकारात्मक प्रभाव डालता है।
- **प्रभाव :** ये आदतें कैंसर, हृदय रोग और लीवर की समस्याओं का जोखिम बढ़ाती हैं।

6. नियमित स्वास्थ्य जांच (Regular Health Check ups)

- **महत्त्व :** समय–समय पर स्वास्थ्य जांच से बीमारियों का प्रारंभिक चरण में पता चलता है और उनका इलाज संभव होता है।
- **प्रभाव :** नियमित जांच से स्वास्थ्य समस्याओं का शीघ्र पता चलता है और उचित उपचार से गंभीरता को रोका जा सकता है।

7. हाइड्रेशन (Hydration)

- **महत्त्व :** शरीर को हाइड्रेटेड रखना शारीरिक कार्यों के सुचारू संचालन के लिए आवश्यक है।
- **प्रभाव :** पर्याप्त पानी का सेवन पाचन को सुधारता है। त्वचा को स्वस्थ रखता है, और शरीर से विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालता है।

8. सामाजिक संबंध (Social Connections)

- **महत्त्व :** मजबूत सामाजिक संबंध मानसिक और भावनात्मक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं।
- **प्रभाव :** अच्छे दोस्त, परिवार और सामाजिक समर्थन से तनाव कम होता है। आत्म–सम्मान बढ़ता है, और दीर्घायु प्राप्त होती है।

9. स्वच्छता (Hygiene)

- **महत्त्व :** व्यक्तिगत स्वच्छता रोगों के प्रसार को रोकने में मदद करती है।
- **प्रभाव :** नियमित हाथ धोना, उचित मौखिक स्वच्छता और साफ–सुथरे वातावरण में रहना संक्रमण और बीमारियों के जोखिम को कम करता है।

10. मानसिक स्वास्थ्य (Mental Health)

- **महत्त्व :** मानसिक स्वास्थ्य का शारीरिक स्वास्थ्य पर गहरा प्रभाव पड़ता है।
- **प्रभाव :** मानसिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए सकारात्मक सोच, काउंसलिंग और थेरेपी महत्वपूर्ण हो सकते हैं। अवसाद, चिंता और अन्य मानसिक स्वास्थ्य समस्याओं का समय पर इलाज शारीरिक स्वास्थ्य को भी बेहतर बनाता है।

11. खुद की देखभाल (Self Care)

- **महत्त्व :** खुद की देखभाल का अभ्यास आत्म–स्वीकृति और आत्म–प्रेम को बढ़ावा देता है।
- **प्रभाव :** खुद को समय देना, शौक में शामिल होना और विश्राम तकनीकों का अभ्यास करने से समग्र कल्याण में सुधार होता है।

12. समय प्रबंधन (Time Management)

- **महत्त्व :** उचित समय प्रबंधन से जीवन में संतुलन बनाए रखना आसान होता है।
- **प्रभाव :** प्राथमिकताओं को समझना और समय का सही उपयोग करना तनाव को कम करता है और उत्पादकता बढ़ाता है।

13. सूरज की रोशनी (Sunlight)

- **महत्त्व :** पर्याप्त धूप विटामिन डी के स्तर को बनाए रखने के लिए आवश्यक है।
- **प्रभाव :** धूप में समय बिताने से हड्डियों की मजबूती बढ़ती है, मूड में सुधार होता है, और अवसाद के लक्षण कम होते हैं।

14. वज़न नियंत्रण (Weight Management) :

- **महत्त्व :** स्वस्थ वज़न बनाए रखना कई बीमारियों से बचाव करता है।
- **प्रभाव :** संतुलित आहार और नियमित व्यायाम से वज़न नियंत्रित रहता है, जिससे हृदय रोग, मधुमेह, और उच्च रक्तचाप का जोखिम कम होता है।

इन सभी बिंदुओं को एक साथ मिलाकर देखा जाए तो यह स्पष्ट होता है कि जीवनशैली में सकारात्मक बदलाव लाने से शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण सुधार संभव है। एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाने से न केवल जीवन की गुणवत्ता बेहतर होती है बल्कि दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ भी प्राप्त होते हैं।

जीवनशैली संबंधी विकार, नियंत्रण, रोकथाम एवं होम्योपैथिक उपचार

डॉ अर्चना दुबे

किसी व्यक्ति या समूह का, उसकी रुचि, राय, संस्कृति आदि के अनुरूप व्यवहार तथा जीवन के प्रति आचरण को जीवन शैली (लाइफस्टाइल) कहा जाता है। जीवन शैली की विभिन्न परिभाषाएँ हैं, जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं :

- जीवन शैली लोगों, परिवारों और समाजों द्वारा जीवन जीने का तरीका है।
- जीवन शैली व्यवहारों का एक समूह है जो लोगों, परिवारों और समाजों द्वारा विभिन्न स्थितियों (शारीरिक, मनोवैज्ञानिक, सामाजिक और आर्थिक) में प्रस्तुत किया जाता है।
- जीवन शैली आदतों की एक वर्ग है जिसमें सामाजिक मूलभूत तत्त्व शामिल होते हैं।

इनके अलावा, जीवन शैली के विभिन्न कारक हो सकते हैं। एडवर्ड फर्न ने सभी कारकों को तीन श्रेणियों में विभाजित किया है :

- क्रियाएँ (व्यवसाय / नौकरियाँ, शौक और मौज–मस्ती)
- संचार (परिवार और मित्र)
- विश्वास (राजनीतिक, धार्मिक, सामाजिक)

इसलिए, यह कहा जा सकता है कि जीवन शैली में जीवन जीने के अलग–अलग लेकिन स्पष्ट तरीके शामिल हैं जो कार्यों, संचार और विश्वासों में निर्धारित होते हैं।पिछले कुछ वर्षों में भारत में जीवनशैली से जुड़ी बीमारियों की घटनाओं में भारी वृद्धि देखी गई है, जिसका कारण विशेष रूप से शहरी भारत में अपनाई गई जीवनशैली में बदलाव है। जीवन जीने के तरीके की वजह से होने वाली बीमारियों को जीवनशैली संबंधी बीमारियाँ कहा जाता है। चूँकि ये बीमारियाँ जीवनशैली से जुड़ी होती हैं और संक्रमित लोगों से नहीं फैलती हैं। इसलिए इन्हें गैर–संचारी रोग या एनसीडी भी कहा जाता है।

जीवनशैली से जुड़ी अलग–अलग बीमारियाँ अलग–अलग जीवनशैली कारकों के कारण हो सकती हैं। युवाओं के देश भारत में इस तरह की असंक्रामक बीमारियों की स्थिति गंभीर है।2017 में इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च द्वारा प्रकाशित एक रिपोर्ट के अनुसार , भारत में बीमारी के बोझ के 5 प्रमुख व्यक्तिगत कारणों में से 3 गैर–संचारी थे, जिसमें इस्चमिक हृदय रोग और क्रॉनिक ऑब्सट्रक्टिव पल्मोनरी डिजीज शीर्ष दो कारण थे और पांचवें प्रमुख कारण के रूप में स्ट्रोक। श्वसन संबंधी बीमारियाँ, मोटापा, मधुमेह टाइप 2 एवं कैंसर जीवनशैली से जुड़ी कुछ अन्य बीमारियां हैं।जीवनशैली से जुड़ी इन बीमारियों के कारणों में प्रमुख हैंः

- धूम्रपान, शराब पीना, नशीले पदार्थ
- कार्यस्थल या घर पर प्रदूषकों के संपर्क में आना
- शारीरिक गतिविधि की कमी।
- लंबे समय तक सीमित गतिविधियाँ
- आदतें जो शरीर को सीधे नुकसान पहुंचाती हैं (ईयरफोन, गलत तरीके से बैठना)
- खराब या अस्वास्थ्यकर खान–पान की आदतें (प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन, आहार में पोषक तत्त्वों की कमी या बहुत कम मात्रा, जल–योजन की कमी)
- उच्च तनाव स्तर

एम.डी.(होम्योपैथी.) बी.एच.एम.एस., डी.एन.एच.ई.
सहायक आचार्य एवं विभागाध्यक्ष सामुदायिक चिकित्सा विभाग, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, केकड़ी

- खराब और कम नींद जीवनशैली और बीमारियों के बीच के खतरनाक संबंध को सिर्फ जीवनशैली में बदलाव करके तोड़ा जा सकता है। यथाः
- स्वस्थ वजन पर नजर रखें और उसे बनाए रखें
- पौष्टिक भोजन पर ध्यान दें
- मानसिक और शारीरिक दोनों रूप से सक्रिय रहें
- धूम्रपान, शराब, नशीली दवाओं से बचें
- नियमित निवारक जांच करवाएं

स्वस्थ जीवनशैली की नींव बचपन में ही पड़ जाती है। युवाओं को इन सभी बातों का महत्त्व समझना चाहिए। ताकि वे बचपन में ही स्वस्थ जीवनशैली चुन सकें, उसे अपना सकें और आगे चलकर इन बीमारियों से बच सकें।हालांकि, स्वस्थ जीवनशैली के इन समुचित लाभों के बावजूद, वयस्कों का केवल एक छोटा सा हिस्सा ही ऐसी दिनचर्या का पालन करता है। दुर्भाग्य से स्वास्थ्य और जीवनशैली के बीच सम्बन्ध के बारे में लोगों में बहुत कम जागरुकता है।

स्वस्थ जीवनशैली सतत विकास के लिए एक महत्वपूर्ण उपाय है। उत्तम जीवनशैली सामाजिक, आर्थिक और पर्यावरणीय पहलुओं में विकास के लिए पृष्ठभूमि तैयार कर सकती है। इसलिए राष्ट्रीय पूंजी को बनाए रखने और विकसित करने के सर्वोत्तम तरीकों में से एक है जीवनशैली पर सकारात्मक ध्यान देना।

संस्थागत स्वास्थ्य देखभाल में संक्रमण की रोकथाम व होम्योपैथिक फार्मेसी में इनकी उपयोगिता

डॉ. राजेश कुमार मीणा[1], डॉ. आस्था माथुर[2]

स्वास्थ्य सेवा से जुड़े संक्रमण की परिभाषा :

अस्पताल से प्राप्त संक्रमण, जिन्हें स्वास्थ्य देखभाल से जुड़े संक्रमण (Hospital Acquired Infection i.e. HIC) के रूप में भी जाना जाता है, नोसोकोमियल रूप से प्राप्त संक्रमण हैं जो आम तौर पर मौजूद नहीं होते हैं या प्रवेश के समय उत्पन्न हो सकते हैं। ये संक्रमण आमतौर पर अस्पताल में भर्ती होने के बाद होते हैं और अस्पताल में भर्ती होने के 48 घंटे बाद प्रकट होते हैं।

अस्पताल संक्रमण नियंत्रण समिति (Hospital Infection Control Committee)

अस्पताल संक्रमण नियंत्रण समिति (HICC) का कार्य वार्षिक संक्रमण नियंत्रण कार्यक्रम व नीतियों की भूमिका कार्यान्वयन करना है। इस समिति का उद्देश्य निम्नानुसार संक्रमण के संचारको रोकना हैः

- रोगी से स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता तक होने वाले संक्रमण से रोकना।
- मरीज को स्वास्थ्य देखभाल कार्यकर्ता से होने वाले संक्रमण से रोकना।
- रोगी से रोगी (क्रॉस–ट्रांसमिशन) को होने वाले संक्रमण से रोकना।
- मरीज को अस्पताल का माहौल से होने वाले संक्रमण से रोकना।
- अस्पताल के कचरे का सामुदायिक प्रसार से होने वाले संक्रमण से रोकना।

अस्पताल संक्रमण नियंत्रण के लिए आवश्यक दिशानिर्देशः

आज के समय में संस्थागत संक्रमण की समस्या बढ़ती जा रही है। इसके लिए भारत सरकार द्वारा विभिन्न दिशा निर्देश दिए गए हैं। इनका पालन किया जाना अनिवार्य है। दिशा निर्देशों में निहित महत्वूर्ण बिंदु निम्न हैंः

- संस्थान के स्तर पर संक्रमण नियमित करने हेतु समिति (Hospital Infection Control Committee) का गठन अनिवार्य है।
- संक्रमण नियंत्रण हेतु टीम का गठन करना जिसमें पैथोलॉजी एवं माइक्रोबायोलॉजी के विशेषज्ञ का होना अनिवार्य है।
- संक्रमण नियंत्रण अधिकारी की नियुक्ति करना।
- संक्रमण नियंत्रण हेतु सभी विभागों में SOPs का निर्माण करना।
- स्वस्थ्य कार्यकर्त्ताओं को समय–समय पर प्रशिक्षित करना।

अस्पताल में संक्रमण नियंत्रणके लिए भारत सरकार द्वारा आवश्यक दिशानिर्देश निम्नानुसार हैंः

- भारतीय अनुसंधान परिषद, नई दिल्ली के द्वारा अस्पताल संक्रमण नियंत्रण दिशानिर्देश।
- भारत के स्वास्थ्य और परिवार कल्याण मंत्रालय द्वारा संक्रमण की रोकथाम के लिए राष्ट्रीय दिशानिर्देश और स्वास्थ्य सुविधाओं का नियंत्रण।

एक प्रभावी आईपीसी कार्यक्रम के लिए पूर्वापेक्षाएँ :

- श्रेष्ठ प्रथाओं व मानक संचालन प्रक्रियाओं(SOP)सहित नीतियां व दिशानिर्देश तैयार करना।

---

1. सह—आचार्य, 2. सहायक आचार्य,
होम्योपैथिक फार्मेसी विभाग, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, केकड़ी — 305404

- पर्याप्त रूप से प्रशिक्षित और प्रेरित मानव संसाधन उपलब्ध होना।
- व्यक्तिगत सुरक्षा उपकरणों (Personal Protective Equipmenti.e. PPE) की निरंतर और पर्याप्त आपूर्ति करवाना।
- रोगाणुरोधी उपयोग नीति और रोगाणुरोधी प्रबंधन कार्यक्रम (Antimicrobial Stewardship Programmei.e. AMSP) के साथ संबंध करवाना।
- गुणवत्ता एवं सुरक्षा विभाग की गतिविधियों के साथ एकीकरण करना।
- (Healthcare Associated Infection i.e. HAI) निगरानी और प्रकोप जांच करना।
- माइक्रोबायोलॉजी प्रयोगशाला समर्थन करना।
- पर्यावरण संरक्षण करना।
- अन्य रोगी सुरक्षा कार्यक्रमों के साथ Healthcare Facilityi.e. HCF) कोजोड़ना।
- कार्यक्रम गतिविधियों का मूल्यांकनः निगरानी और प्रतिक्रिया करना।
- उपरोक्त सभी हेतु बजट आवंटन करना।
- मल्टीमॉडल दृष्टिकोण के माध्यम से कार्यान्वयन करना।

फार्मासिस्ट की भूमिका :

फार्मासिस्ट और फार्माकोलॉजी विभाग अस्पताल में उपयोग किए जाने वाले चिकित्सा उत्पादों और आपूर्ति के वितरण और खरीद के लिए जिम्मेदार हैं। फार्मासिस्ट को एचआईसीसी का एक सक्रिय सदस्य होना चाहिए और एंटीमाइक्रोबियल स्टीवर्डशिप कार्यक्रम में एक प्रमुख भूमिका निभाना चाहिए।

फार्मासिस्ट कीजिम्मेदारियां :

- भंडारण, वितरण और रोगाणुरोधी दवाओं यथा एंटीसेप्टिक्स, कीटाणुनाशक टीके, सीरम आदि का रिकॉर्ड बनाए रखना।
- एचआईसीसी के साथ रोगाणुरोधी उपभोग व उपयोग का विश्लेषण और रुझान साझा करना।
- कीटाणुनाशकों और एंटीसेप्टिक्स की गतिविधि और दुष्प्रभावों के बारे में जानकारी प्रदान करना।

होम्योपैथिक फार्मेसी संकाय सदस्यों की भूमिका–

➢ फार्मासिस्ट को ड्रग की डिस्पेंसिंग प्रक्रिया को समझाने में मदद करते हैं एवं डिस्पेंसिंग करते हुए प्रक्रिया की जांच करते हैं।

➢ डिस्पेंसिंग कक्ष में द्वितीयक संक्रमण के संपर्क से बचने के लिए सावधानियों से समय–समय पर फार्मासिस्ट और अन्य व्यक्तियों को अवगत करवाता हैं जोनिम्नानुसार हैंः
  - कतार में सामाजिक दूरी बनाए रखना।
  - मास्क का उपयोग अनिवार्य करना ।
  - अधिक स्पर्श वाले क्षेत्रों को बार–बार कीटाणुरहित करना ।
  - फार्मेसी में मास्क उपलब्ध कराना ।

➢ दवा के उपयोग व वितरण की फार्मेसी सेवाओं से संबंधित नीतियों और प्रक्रियाओं को तैयार करना और लागू करना।

➢ दवा की तिथि एवं समाप्ति हेतु बनायीं गयी गाइडलाइन्स से अवगत करना।

➢ समय–2 पर अवधिपार दवा को अलग–2 करके उसको गाइडलाइन्स के अनुसार करना।

➢ समय समय पर उपरोक्त में ली जाने वाले होम्योपैथिक व्हीकल्स को जांच करवाना।

- होम्योपैथिक दवा जो डिस्पेंसिंग हेतु उपयोग में आ रही है वो होम्योपैथिक के मानकों को पूरा कर रही है या नहीं, ये जांच करवाना।
- प्रतिकूल दवा घटनाओं की रिपोर्टिंग के लिए एक रूपरेखा को परिभाषित करना और स्थापित करना।
- दवाओं की सुरक्षित प्रिस्क्राइबिंग, सुरक्षित खरीद, वितरण, वितरण और निगरानी सुनिश्चित करने के तरीकों को डिजाइन और कार्यान्वित करना।
- यह सुनिश्चित करना कि सभी फार्मेसी रजिस्टर क्रम में हैं।

निष्कर्ष :

डब्ल्यूएचओ मानकों के साथ संक्रमण नियंत्रण नीति सभी अस्पतालों में होने एवं अस्पताल कार्मिकों द्वारा अच्छी तरह से समझी जाने की आवश्यकता हैं। यह जागरुकता केवल निश्चित अंतराल पर उचित प्रशिक्षण के माध्यम से प्राप्त की जा सकती है। होम्योपैथिक फार्मेसी संकाय सदस्यों द्वारा हॉस्पिटल इन्फेक्शन कण्ट्रोल कमिटी को बराबर प्रक्षिशण दिया जाए तथा साथ में विभिन्न तरीकों से हॉस्पिटल फार्मेसी में किस तरह से सुधार किया जाना है, इस हेतु समय–समय पर सुनिश्चित कर उसकी जांच करनी चाहिए।

स्वास्थ्य संरक्षण : उत्तम जीवन की पहल

डॉ. डेजी भारद्वाज

स्वास्थ्य संरक्षण व्यक्तिगत, संगठनात्मक और प्रणालीगत स्तर पर स्वास्थ्य के बचाव हेतु मार्गदर्शन और नेतृत्व प्रदान करता है। उत्कृष्ट स्वास्थ्य के लिए उत्तम स्वास्थ्य प्रबंधन, स्वास्थ्य के समग्र दृष्टिकोण को अपनाता है जिसमें व्यक्ति का स्वास्थ्य, व्यवहारिक, सामाजिक और पर्यावरण निर्धारकों द्वारा प्रभावित होता है।

स्वास्थ्य संरक्षण सेवा में सामुदायिक, प्राथमिक एवं अन्य प्रावधान शामिल है। आरोग्य स्वाभाविकता है, प्रकृति की देन है और इसकी रक्षा करना हमारा प्रमुख कर्त्तव्य है। हम सभी **स्वास्थ्य ही धन है** से अवगत हैं लेकिन इसका आवश्यक अर्थ अभी भी अधिकांश लोगों को स्पष्ट नहीं है। आमतौर पर लोग अच्छे स्वास्थ्य को किसी भी तरह की बीमारी से मुक्त होने के साथ भ्रमित करते हैं। हालांकि यह एक महत्त्वपूर्ण हिस्सा है, परंतु यह पूरी तरह से अच्छे स्वास्थ्य के बारे में नहीं दर्शाता। उदाहरण के तौर पर यदि कोई व्यक्ति लगातार अधिक समय तक अस्वस्थ भोजन जैसे कि जंक फूड इत्यादि खा रहा है, फिर भी उसे कोई बीमारी स्पष्ट रूप से नहीं है तो यह आपको स्वस्थ नहीं बनता। वास्तव में स्वस्थ होने के लिए एक आदर्श जीवनशैली की जरूरत है यदि आप एक स्वस्थ जीवनशैली अपनाते हैं तो आपको निश्चित रूप से जीवन में कुछ बदलाव करने होंगे।स्वास्थ्य की रक्षा के कुछ सामान्य सूत्र हैं, जिनको धारण कर व उसके अनुसार आचरण कर हम उत्तम आरोग्य की प्राप्ति कर सकते हैं तथा अनेक शारीरिक–मानसिक व्याधियों से बच सकते हैं। स्वस्थ जीवन शैली बनाने रखने के लिए लगातार आदतों में बदलाव और अनुशासित जीवन की आवश्यकता होती है। ऐसी कई अच्छी आदतें हैं जिन्हें व्यक्ति अपना सकते हैं जैसे नियमित रूप से व्यायाम करना,जो शरीर को स्वस्थ बनाए रखने के लिए सहयोग देता है एवं मानसिक स्वास्थ्य को भी सकारात्मक रूप से प्रभावित करता है। संतुलित आहार बहुत महत्त्वपूर्ण है। मनुष्य जब उचित मात्रा में पोषण, विटामिन, प्रोटीन, कैलोरी लेते हैं तो आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली मज़बूत होती है और यह बीमारियों से लड़ने में मददगार साबित होती है, जिसके परिणामस्वरुप रोगमुक्त जीवन की प्राप्ति होती है ।

स्वच्छता आदर्श जीवन शैली बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। संक्रामक रोगों से बचाव हेतु आसपास सफाई बनाए रखना चाहिए। बचपन बच्चों में उचित स्वास्थ्य व्यवहार विकसित करने के लिए एक आदर्श अवधि है। कुछ महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखते हुए हम आने वाले भविष्य में अपने बच्चों को एक स्वस्थ जीवन शैली अपनाने के लिए प्रेरित कर सकते हैं।बच्चों को पौष्टिक आहार प्रदान करें। समय एवं ऋतु के अनुसार उचित मात्रा में भोजन ग्रहण करना चाहिए।स्वच्छता अत्यंत आवश्यक है भोजन करने के पूर्व एवं बाद में हाथ धोने की आदत को बढ़ावा दे। नियमित रूप से स्नान एवं मुंह व दंत स्वच्छता पर ध्यान देना चाहिए।

नींद बच्चों के शारीरिक व मानसिक विकास के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण है। अतः बच्चों को नियमित रूप से सही समय पर सोना एवं जागना चाहिए।शारीरिक गतिविधियां शारीरिक विकास के लिए अत्यंत महत्त्वपूर्ण हैं। बच्चों को विभिन्न प्रकार के खेलकूद, योगा, जिम्नास्टिक आदि में भाग लेने के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।बच्चों में तीव्र गति से शारीरिक बदलाव होता है एवं मानसिक पटल पर भी अनेक प्रकार के विचार आते हैं। बच्चों के बेहतर स्वास्थ्य के लिए नियमित रूप से डॉक्टर के पास जांच के लिए ले जाना आवश्यक है। अतः सभी उल्लेखित बातों का ध्यान रखकर हम स्वयं एवं अपने परिवार के स्वास्थ्य का संरक्षण कर सकते हैं।

सहायक आचार्य, कम्युनिटी मेडिसिन विभाग, यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, केकड़ी

हीट स्ट्रोक से बचाव के उपाय

डॉ. मनाली त्यागी

गर्मी और स्वास्थ्य

जलवायु परिवर्तन के कारण अत्यधिक तापमान की घटनाएं बढ़ रही हैं और ये सार्वजनिक स्वास्थ्य के लिए विश्व स्तर पर एक चुनौती पेश करती हैं। इन घटनाओं की आवृत्ति, अवधि और परिमाण में वृद्धि देखी जा रही है। विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्ल्यूएचओ) ने भी जलवायु परिवर्तन को स्वास्थ्य के लिए एक वैश्विक जोखिम कारक के रूप में पहचाना है, जिसमें गर्मी की लहरें विशेष रूप से तीव्र जोखिम पेश करती हैं। भारत मौसम विज्ञान विभाग (आईएमडी) के अध्ययन के अनुसार, भारत में 40 वर्षों में नम गर्मी के तनाव में 30 प्रतिशत की चिंताजनक वृद्धि हुई है।

गर्मी सहनशीलता और भेद्यता

गर्मी की सहनशीलता व्यक्तियों में अलग–अलग होती है और कुछ आबादी इसके प्रभावों के प्रति अधिक संवेदनशील होती है। इनमें बुजुर्ग, शिशु और बच्चे, गर्भवती महिलाएं, बाहरी और मैनुअल श्रमिक, एथलीट और गरीब शामिल हैं।

गर्मी और स्वास्थ्य का संबंध

मानव शरीर में गर्मी का बढ़ना पर्यावरण से बाहरी गर्मी और चयापचय प्रक्रियाओं से उत्पन्न आंतरिक शरीर की गर्मी का एक संयोजन है। शरीर की गर्मी में तेजी से वृद्धि शरीर की तापमान को नियंत्रित करने की क्षमता से समझौता कर सकती है और इसके परिणामस्वरूप गर्मी की ऐंठन, गर्मी की थकावट, हीटस्ट्रोक, हीट सिंकोप (बेहोशी) और हाइपरथर्मिया सहित कई बीमारियाँ हो सकती हैं। अत्यधिक तापमान हृदय, श्वसन और मस्तिष्कवाहिकीय रोग और मधुमेह से संबंधित स्थितियों सहित पुरानी स्थितियों को भी खराब कर सकता है।

गर्मी से प्रभावित–बुनियादी संरचनाएँ

गर्मी के कारण सेअस्पताल में भर्ती होना और इससे होने वाली मौतें उसी दिनहो सकती हैं याकई दिनों के बाद इसका प्रभाव धीमा हो सकता है। इसके परिणामस्वरूप पहले से ही कमजोर लोगों की मृत्यु या बीमारी में तेजी आ सकती है, यह स्थिति विशेष रूप से हीटवेव के पहले दिनों में देखी जाती है।

गर्मी का महत्वपूर्ण अप्रत्यक्ष स्वास्थ्य प्रभाव भी पड़ता है। गर्मी की स्थिति मानव व्यवहार, बीमारियों के संचरण, स्वास्थ्य सेवा वितरण, वायु गुणवत्ता और ऊर्जा, परिवहन और पानी जैसे महत्वपूर्ण सामाजिक बुनियादी ढांचे को बदल सकती है।

राजस्थान से जुड़े रोचक तथ्य

राजस्थान भारत में गर्मी से सबसे अधिक प्रभावित राज्यों में से एक है। यहां कम और असंगत वर्षा, उच्च हवा और मिट्टी का तापमान और उच्च हवा की गति होती है। 26 मई, 2024 को राजस्थान के फलौदी में उच्चतम तापमान 50 डिग्री दर्ज किया गया और राज्य के लिए रेड अलर्ट जारी किया गया है। पिछले कुछ दशकों से जोधपुर में वार्षिक और अधिकतम तापमान में भी वृद्धि देखी जा रही है।

जनता को गर्मी से बचने के लिए क्या कदम उठाने चाहिए ?

➢ **अपने घर को ठंडा रखें**

- अपने रहने की जगह को ठंडा रखने का लक्ष्य रखें। आदर्श रूप से, दिन के समय कमरे का तापमान 32 डिग्री सेल्सियस और रात के दौरान 24 डिग्री सेल्सियस से नीचे रखा जाना चाहिए।
- अपने घर को ठंडा करने के लिए रात की प्राकृतिक हवा का उपयोग करें। रात और सुबह के समय, जब बाहर का

सहायक प्रोफेसर, मैटेरिया मेडिका विभाग
यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, जोधपुर

तापमान कम हो (यदि ऐसा करना सुरक्षित हो) तो सभी खिड़कियाँ और शटर खोल दें।

- अपार्टमेंट या घर के अंदर गर्मी का भार कम करें। खिड़कियाँ और शटर (यदि उपलब्ध हों) बंद कर दें, विशेषकर वे खिड़कियाँ और शटर बंद कर दें जिनका सामना दिन के समय सूरज की ओर हो। जितना संभव हो कृत्रिम प्रकाश व्यवस्था और अधिक से अधिक बिजली के उपकरणों को बंद कर दें।
- जिन खिड़कियों पर सुबह या दोपहर की धूप आती है उन पर शेड, पर्दे, शामियाना या लूवर लटकाएं।
- कमरे की हवा को ठंडा करने के लिए गीले तौलिये लटकाएँ। इससे आर्द्रता भी बढ़ सकती है.
- यदि आपका निवास वातानुकूलित है, तो समुदाय–व्यापी बिजली कटौती की संभावना को कम करने के लिए दरवाजे और खिड़कियां बंद कर दें और बिजली बचाएं।
- बिजली के पंखे राहत दे सकते हैं, लेकिन जब तापमान 35 डिग्री सेल्सियस से ऊपर होता है, तो यह गर्मी से संबंधित बीमारी को नहीं रोक सकता है।
- गर्मी से दूर रखें
- घर के सबसे ठंडे कमरे में जाएँ, विशेषकर रात में।
- यदि अपने घर को ठंडा रखना संभव नहीं है, तो दिन के 2–3 घंटे किसी ठंडी जगह (जैसे वातानुकूलित सार्वजनिक भवन) में बिताएं।
- दिन के सबसे गर्म समय में बाहर जाने से बचें।
- दिन के समय जोरदार शारीरिक गतिविधि से बचें। इसे दिन के सबसे ठंडे हिस्से में करना पसंद करें, जो आमतौर पर सुबह 4:00 से 7:00 के बीच होता है।
- छाया में रहने का प्रयास करें।
- पार्क किए गए वाहनों में बच्चों या जानवरों को न छोड़ें।

➢ **शरीर को ठंडा और हाइड्रेटेड रखें।**

- ठंडे पानी से स्नान या शॉवर लें। विकल्पों में कोल्ड पैक और रैप, तौलिये, स्पंजिंग, पैर स्नान आदि शामिल हैं।
- प्राकृतिक सामग्री से बने हल्के, ढीले–ढाले कपड़े पहनें। यदि आप बाहर जाते हैं, तो चौड़ी किनारी वाली टोपी या टोपी और धूप का चश्मा पहनें।
- गर्मी जमा होने से बचने के लिए हल्के बिस्तर के लिनन और चादरों का उपयोग करें, और कुशन का उपयोग न करें।
- नियमित रूप से पियें, लेकिन शराब और बहुत अधिक कैफीन और चीनी से बचें।
- थोड़ी–2 मात्रा में भोजन करें और अधिक बार खाएं। ऐसे खाद्य पदार्थों से बचें जिनमें प्रोटीन की मात्रा अधिक हो

➢ **दूसरों की मदद करें**

- उन परिवार, दोस्तों और पड़ोसियों की जाँच करें जो अपना अधिकांश समय अकेले बिताते हैं। गर्मी के दिनों में कमजोर लोगों को सहायता की आवश्यकता हो सकती है।
- अपने परिवार के साथ अत्यधिक गर्मी–लहरों पर चर्चा करें। हर किसी को पता होना चाहिए कि उन जगहों पर क्या करना है जहां वे समय बिताते हैं।
- यदि आपके जानने वाला कोई व्यक्ति जोखिम में है, तो उसे सलाह और सहायता प्राप्त करने में मदद करें। अकेले रहने वाले बुजुर्ग या बीमार लोगों से कम से कम रोजाना मिलना चाहिए।
- यदि कोई व्यक्ति दवा ले रहा है, तो इलाज करने वाले डॉक्टर से पूछें कि यह थर्मोरेग्यूलेशन और द्रव संतुलन को कैसे प्रभावित कर सकता है।

➢ **प्रशिक्षण प्राप्त करें**

- गर्मी की आपात् स्थिति और अन्य आपात स्थितियों का इलाज कैसे करें यह जानने के लिए प्राथमिक चिकित्सा पाठ्यक्रम लें। हर किसी को पता होना चाहिए कि कैसे प्रतिक्रिया देनी है।.

➢ **अगर आपको स्वास्थ्य संबंधी परेशानी है:**

- दवाओं को 25 डिग्री सेल्सियस से नीचे या फ्रिज में रखें (पैकेजिंग पर भंडारण निर्देश पढ़ें)।
- यदि आप किसी पुरानी चिकित्सीय स्थिति से पीड़ित हैं या कई दवाएँ ले रहे हैं तो चिकित्सीय सलाह लें।

➢ **यदि आप या अन्य लोग अस्वस्थ महसूस करते हैं**

- यदि आपको चक्कर आ रहा है, कमजोरी महसूस हो रही है, चिंता हो रही है या तीव्र प्यास और सिरदर्द हो रहा है तो सहायता प्राप्त करने का प्रयास करें। जितनी जल्दी हो सके किसी ठंडी जगह पर जाएँ और अपने शरीर का तापमान मापें।
- रिहाइड्रेट करने के लिए थोड़ा पानी या फलों का रस पियें।
- अगर आपको दर्दनाक मांसपेशियों में ऐंठन (विशेष रूप से पैरों, बाहों या पेट में, कई मामलों में बहुत गर्म मौसम के दौरान निरंतर व्यायाम के बाद) होती है, तो तुरंत ठंडे स्थान पर आराम करें और इलेक्ट्रोलाइट्स युक्त मौखिक पुनर्जलीकरण समाधान पीएं। यदि गर्मी की ऐंठन एक घंटे से अधिक समय तक बनी रहती है तो चिकित्सा देखभाल की आवश्यकता होती है।
- यदि आपको असामान्य लक्षण महसूस होते हैं या लक्षण बने रहते हैं तो अपने डॉक्टर से परामर्श लें। यदि आपके परिवार के किसी सदस्य या जिन लोगों की आप सहायता करते हैं उनमें से किसी को गर्म शुष्क त्वचा और प्रलाप, आक्षेप और बेहोशी की समस्या हो, तो तुरंत डॉक्टर व एम्बुलेंस को बुलाएँ। मदद की प्रतीक्षा करते समय, व्यक्ति को ठंडी जगह पर ले जाएं, उसे क्षैतिज स्थिति में रखें और पैरों और कूल्हों को ऊपर उठाएं, कपड़े हटाएं और बाहरी ठंडक शुरू करें, उदाहरण के लिए, गर्दन, बगल और कमर पर कोल्ड पैक लगाकर, पंखा करके। लगातार और 25–30 डिग्री सेल्सियस पर त्वचा पर पानी का छिड़काव करें। शरीर का तापमान मापें।. एसिटाइलसैलिसिलिक एसिड या पेरासिटामोल न दें। किसी बेहोश व्यक्ति को उसकी तरफ लिटाएं।

औषधियों के मानकीकरण के लिए आधुनिक विश्लेषणात्मक तकनीकें

डॉ. राजेश कुमार मीणा[1], डॉ. आस्था माथुर[2], दिविता जैन[3]

परिचय

होम्योपैथी चिकित्सा पद्धति ऐसी दवा देकर रोगों का इलाज करती है जो एक स्वस्थ व्यक्ति में बिल्कुल समान लक्षण पैदा कर सकती है जैसा कि इसके ''सिमिलिया सिमिलिबस क्यूरेंटुर'' मुहावरे में कहा गया है। होम्योपैथी एक सौम्य और प्राकृतिक उपचार प्रणाली है जो शरीर के साथ लक्षणों को दूर करने, जीवन शक्ति बहाल करने और समग्र स्वास्थ्य में सुधार करने के लिए काम करती है।चिकित्सा की इस प्रणाली को 18वीं शताब्दी के अंत में डॉ. क्रिश्चियन फ्रेडरिक सैमुअल हैनिमैन द्वारा प्रवर्तित किया गया था। जिसके केंद्र में प्राचीन चिकित्सा का सिद्धांत है जिसके अन्तर्गत स्वस्थ व्यक्तियों में लक्षण पैदा करने वाले पदार्थों का उपयोग बीमारों में समान लक्षणों के इलाज के लिए किया जाता है। चिकित्सा के प्रति यह समग्र दृष्टिकोण व्यक्तिगत उपचार और शरीर के जन्मजात उपचार तंत्र की अवधारणा पर जोर देता है।

होम्योपैथी के कुछ मूलभूत सिद्धांत अन्य चिकित्सा उपचारों से काफी अलग और अलग हैं। इनमें से उपमा का नियम, सिम्प्लेक्स का नियम, न्यूनतम का नियम, औषधि सिद्ध करने का सिद्धांत, दीर्घकालिक रोग का सिद्धांत, जीवन शक्ति का सिद्धांत, औषधि गतिशीलता का सिद्धांत महत्त्वपूर्ण हैं।

होम्योपैथिक दवाएं वैज्ञानिक तरीके से सशक्तिकरण माध्यम से मिश्रण कर तैयार की जाती हैं, जिसे पोटेंटाइजेशन कहा जाता है। शक्तिकरण की प्रक्रिया से यह माना जाता है कि दवा किसी भी स्थिति का इलाज करने में सक्षम हो जाती है। होम्योपैथिक अभ्यास में नियमित रूप से उच्च तनुकरण में शक्तिशाली दवाओं का उपयोग शामिल है।

उच्च तनुकरण और कार्रवाई के तंत्र के बारे में विवाद के अलावा, होम्योपैथी के साथ एक बड़ी चिंता मजबूत गुणवत्ता नियंत्रण उपायों और सत्यापित मार्करों की कमी है जो जैविक प्रभावकारिता से जुड़े हो सकते हैं। मानकीकरण का मुद्दा उच्च तनुकरण की तैयारी में नियोजित विभिन्न प्रकार के स्रोतों से समृद्ध हुआ है। विभिन्न देशों के फार्माकोपिया में मोनोग्राफ एक ही दवा के लिए अलग–अलग विशिष्टताएँ और तैयारी के तरीके प्रस्तुत करते हैं। यह होम्योपैथिक दवाओं की गुणवत्ता और प्रभावकारिता पर अवांछित बहस को बढ़ावा देता है।

होम्योपैथिक दवा मदर टिंचर की गुणवत्ता को मानकीकृत और नियंत्रित करने के लिए क्रोमैटोग्राफिक तकनीक, स्पेक्ट्रोस्कोपी जैसी आधुनिक विश्लेषणात्मक प्रक्रियाओं का उपयोग किया जाता है।

स्पेक्ट्रोस्कोपिक विश्लेषण :

स्पेक्ट्रोस्कोपी पदार्थ के साथ विद्युत चुम्बकीय विकिरण की परस्पर क्रिया का अध्ययन है। स्पेक्ट्रोस्कोपिक विधियाँ उत्सर्जन, अवशोषण, प्रतिदीप्ति या प्रकीर्णन की घटनाओं पर आधारित हो सकती हैं। विभिन्न प्रकार के नमूनों की एक विस्तृत श्रृंखला के लक्षणों के वर्णन के लिए अक्सर विभिन्न स्पेक्ट्रोस्कोपिक तरीकों का उपयोग किया जाता है। गुणात्मक विश्लेषण सैम्पल की पहचान स्थापित करने के लिए किया जाता है जबकि मात्रात्मक विश्लेषण सैम्पल में विश्लेषण की एकाग्रता का अनुमान लगाने के लिए किया जाता है। कुछ स्पेक्ट्रोस्कोपिक तरीकों (जैसे यूवी–विज स्पेक्ट्रोफोटोमेट्री) का उपयोग स्क्रीनिंग विधि के रूप में किया जाता है क्योंकि यह सैम्पल की अस्थायी पहचान देता है और प्रकृति में विशिष्ट नहीं है जबकि अन्य स्पेक्ट्रोस्कोपिक तरीकों (जैसे इन्फ्रारेड स्पेक्ट्रोस्कोपी और मास स्पेक्ट्रोमेट्री) का उपयोग पुष्टिकरण विधि के रूप में किया जाता है। चूँकि वे सैम्पल की विश्वसनीय पहचान देते हैं और विशिष्ट प्रकृति के होते हैं। अलगाव और शुद्धिकरण की

1. सह आचार्य, 2. सहायक आचार्य, होम्योपैथिक फार्मेसी विभाग, 3. बीएचएमएस छात्रा
यूनिवर्सिटी कॉलेज ऑफ होम्योपैथी, केकड़ी

आवश्यकता के बिना पौधों और समुद्री स्रोतों से सीधे ज्ञात और नए प्राकृतिक उत्पादों की तेजी से पहचान और लक्षणों का वर्णन विभिन्न स्पेक्ट्रोस्कोपी तकनीकों द्वारा प्राप्त किया जा सकता है।

इन्फ्रा–रेड स्पेक्ट्रोस्कोपी :

इन्फ्रारेड स्पेक्ट्रोस्कोपी विधि में इन्फ्रारेड विकिरण को एक सैम्पल के माध्यम से पारित किया जाता है और सैम्पल द्वारा प्रेषित या परावर्तित विकिरण की मात्रा को मापा जाता है। इन्फ्रारेड को तीन क्षेत्रों में विभाजित किया गया है यथा समीपवर्ती इन्फ्रारेड, मध्यवर्ती इन्फ्रारेड तथा दूरवर्ती इन्फ्रारेड। दवाओं के मानकीकरण में इसका उपयोग मुख्य रूप से विशेष कार्यात्मक समूह की उपस्थिति और कभी–कभी अनुपस्थिति का पता लगाने के लिए किया जाता है। संरचनात्मक संबंधित यौगिकों के लिए रिपोर्ट की गई आवृत्तियों के साथ देखी गई आवृत्तियों की तुलना करके एल्डिहाइड, कीटोन, अल्कोहल, फिनोल, एस्टर, एमाइड, लैक्टोन, कार्बोक्जिलिक एसिड, कार्बोनिल समूह और प्राथमिक और माध्यमिक एमाइन की उपस्थिति को तेजी से पहचाना और पहचाना जा सकता है। कोई एल्केलॉइड के इन्फ्रा–रेड स्पेक्ट्रम से ओमेथाइल, एन–मिथाइल और एरोमैटिक समूहों की उपस्थिति का भी पता लगा सकता है। लेकिन ऐसे समूहों का मात्रात्मक विश्लेषण परमाणु चुंबकीय अनुनाद स्पेक्ट्रोस्कोपी द्वारा सबसे अच्छा किया जाता है।

परमाणु चुंबकीय अनुनाद (Nuclear Magnetic Resonance i.e. NMR) स्पेक्ट्रोस्कोपी :

रेडियो–आवृत्ति क्षेत्र में विकिरण का उपयोग परमाणुओं, आमतौर पर प्रोटॉन या कार्बन–13 परमाणुओं को उत्तेजित करने के लिए किया जाता है, ताकि उनके स्पिन एक लागू चुंबकीय क्षेत्र के साथ संरेखित होने से संरेखित हो जाएं। उत्तेजना के लिए आवश्यक आवृत्तियों की सीमा और उत्पादित जटिल विभाजन पैटर्न अणु की रासायनिक संरचना की बहुत महत्ता हैं। विश्लेषण की सुगमता, गति और विशिष्टता के कारण मिश्रण में अशुद्धियों और छोटे घटकों के निर्धारण में एनएमआर(**NMR**) का उपयोग होता है।

पराबैंगनी स्पेक्ट्रोस्कोपी :

इसका उपयोग मुख्य रूप से उस वर्ग और / या संरचनात्मक प्रकार को स्थापित करने के लिए किया जाता है जिससे जांच की जा रही हर्बल दवाएं संबंधित हैं। ऐसे असाइनमेंट इसलिए किए जाते हैं क्योंकि किसी यौगिक का पराबैंगनी स्पेक्ट्रम पूरे अणु की विशेषता नहीं है, बल्कि केवल मौजूद क्रोमोफोरिक सिस्टम की विशेषता है। सामान्य अभ्यास के अन्तर्गत बहुत बड़ी संख्या में विभिन्न प्रकार की हर्बल दवाओं के पराबैंगनी स्पेक्ट्रा को रिकॉर्ड करना है। फिर संरचना सहसंबंध के संबंध में डेटा का विश्लेषण और वर्गीकरण किया जाता है। दवा के प्रत्येक समूह में एक विशेष क्रोमोफोरिक प्रणाली बेंजीन, पाइरीडीन, इंडोल, क्विनोलिन आदि होती है, जो विशिष्ट अवशोषण मैक्सिमा और विलुप्त होने के गुणांक उत्पन्न करती है। इसलिए मानक डेटा के साथ इन आंकड़ों की तुलना से हर्बल दवाओं में सुगंधित या हेट्रोसायक्लिक प्रणाली की सटीक प्रकृति की पहचान की जा सकती है। इलेक्ट्रॉनिक संक्रमण में शामिल इलेक्ट्रॉनों से युक्त अणु का वह भाग जो अवशोषण को जन्म देता है, क्रोमोफोर कहलाता है। व्यापक अवशोषण की अधिकतम तरंगदैर्घ्य को लेबल किया जाता है।

रमन स्पेक्ट्रोस्कोपी :

रमन स्पेक्ट्रोस्कोपी फोटॉनों के अकुशल प्रकीर्णन पर निर्भर करती है, जिसे रमन प्रकीर्णन के रूप में जाना जाता है। जब प्रकाश किसी अणु के साथ संपर्क करता है, तो आपतित फोटॉन या तो प्रत्यास्थ रूप से (Relay Scattering) या बेलोचदार रूप से (Raman Scattering) बिखर सकता है। बेलोचदार प्रकीर्णन, बिखरे हुए फोटॉन में आपतित फोटॉन के समान ऊर्जा (आवृत्ति और तरंग दैर्घ्य) होती है। बेलोचदार प्रकीर्णन में, बिखरे हुए फोटॉन में आपतित फोटॉन की तुलना में एक अलग ऊर्जा होती है।ऊर्जा में अंतर फोटॉन और अणु के बीच ऊर्जा के हस्तांतरण के कारण होता है।फोटॉन और अणु के बीच स्थानांतरित ऊर्जा सकारात्मक या नकारात्मक हो सकती है। यदि अणु टकराव से ऊर्जा प्राप्त करता है, तो बिखरे हुए फोटॉन में आपतित फोटॉन की तुलना में कम ऊर्जा (लंबी तरंग दैर्घ्य) होगी। इस प्रकार के रमन प्रकीर्णन को स्टोक्स रमन प्रकीर्णन कहा जाता है।

यदि अणु टकराव से ऊर्जा खो देता है, तो बिखरे हुए फोटॉन में आपतित फोटॉन की तुलना में अधिक ऊर्जा (छोटी तरंग दैर्घ्य) होगी। इस प्रकार के रमन प्रकीर्णन को स्टोक्स–विरोधी रमन प्रकीर्णन कहा जाता है।

घटना और बिखरे हुए फोटॉन के बीच ऊर्जा अंतर अणु के कंपन मोड की विशेषता है। ऊर्जा अंतर (रमन शिफ्ट) के फलन के रूप में रमन बिखरे हुए प्रकाश की तीव्रता को मापकर, एक रमन स्पेक्ट्रम प्राप्त किया जा सकता है। रमन स्पेक्ट्रम का उपयोग अणु की पहचान करने और उसकी संरचना का अध्ययन करने के लिए किया जा सकता है।

क्रोमैटोग्राफिक विश्लेषण :

क्रोमैटोग्राफी एक शक्तिशाली विश्लेषणात्मक विधि है जो काफी संख्या में यौगिकों के पृथक्करण और मात्रात्मक निर्धारण के लिए उपयुक्त है। पतली परत क्रोमैटोग्राफी (Thin Layer Chromatography i.e TLC) और उच्च प्रदर्शन पतली परत क्रोमैटोग्राफी (High Profile Thin Layer Chromatography i.e HPTLC) जैसे विश्लेषणात्मक उपकरण पौधे के अर्क के भीतर रासायनिक मार्करों का पता लगाने, पहचान करने और अनुमान लगाने की क्षमता प्रदान करते हैं जिनका उपयोग मानकीकरण के लिए भी किया जा सकता है।

पतली परत क्रोमैटोग्राफी (Thin Layer Chromatography i.e TLC) :

टीएलसी हर्बल दवाओं की पहचान के लिए एक सरल, कम लागत वाली, बहुमुखी और विशिष्ट विधि है। टीएलसी की चित्र जैसी छवि की अनूठी विशेषता एक सहज दृश्यमान प्रोफाइल प्रदान करती है। टीएलसी का उपयोग अन्य क्रोमैटोग्राफिक तकनीकों के साथ अर्ध मात्रात्मक मूल्यांकन के साथ प्रारंभिक स्क्रीनिंग की एक आसान विधि के रूप में किया जाता है। यह दृश्यमान, यूवी छवियां या फ्लोरोसेंट छवियां प्रदान करता है। कॉलम क्रोमैटोग्राफी की तुलना में, इसमें एक अतिरिक्त रंग पैरामीटर है। यह विधि एक ही समय में कई नमूनों की पहचान करती है। टीएलसी फिंगरप्रिंटिंग में, जो डेटा उच्च–प्रदर्शन वाले टीएलसी स्कैनर का उपयोग करके रिकॉर्ड किया जा सकता है, उसमें क्रोमैटोग्राम, मंदता कारक (आरएफ) मान, अलग किए गए बैंड का रंग, उनका अवशोषण स्पेक्ट्रा आदि शामिल हैं। ये सभी विभिन्न अभिकर्मकों के साथ व्युत्पन्नकरण पर प्रोफाइल के साथ सैम्पल के टीएलसी फिंगरप्रिंट प्रोफाइल का प्रतिनिधित्व करते हैं।

उच्च प्रदर्शन पतली परत क्रोमैटोग्राफी (High Profile Thin Layer Chromatography i.e HPTLC) :

एचपीटीएलसी सामान्य फिंगरप्रिंट है जिसका उपयोग मुख्य रूप से उन यौगिकों का विश्लेषण करने के लिए किया जाता है जिनमें कम या मध्यम ध्रुवता होती है। यह अच्छी तरह से बताया गया है कि एचपीटीएलसी की तुलना में कम मात्रा में चलित चरणों का उपयोग करके कई नमूने एक साथ चलाए जा सकते हैं।यह भी बताया गया है कि पीएच 8 और उससे ऊपर के चलित चरणों का उपयोग एचपीटीएलसी के लिए किया जा सकता है। एचपीटीएलसी का एक अन्य लाभ समान या भिन्न स्थितियों के साथ क्रोमैटोग्राम का बार–बार पता लगाना (स्कैनिंग) है। नतीजतन, बहुघटक फॉर्मूलेशन में कई घटकों की एक साथ परख के लिए एचपीटीएलसी की जांच की जाती है।

गैस क्रोमैटोग्राफी :

इसमें मोबाइल एक वाहक गैस है। गैसों या वाष्पीकृत ठोस पदार्थों के रूप में विश्लेषण किए जाने वाले नमूने की एक छोटी मात्रा को वाहक गैस (अक्रिय गैस जैसे नाइट्रोजन, कार्बन डाइऑक्साइड, आर्गन, आदि) की एक धारा में प्रविष्टकरवाया जाता है। यह इसे एक स्तंभ में स्थित एक उपयुक्त माध्यम में ले जाता है जिसकी सतह पर नमूने के घटक परस्पर क्रिया करते हैं और उनकी संवेदनशीलता के अनुसार अलग–अलग बैंड में अलग हो जाते हैं। अलग किए गए घटक फिर निश्चित अंतराल पर कॉलम से बाहर निकलते हैं और डिटेक्टर द्वारा महसूस किए जाते हैं। गैस क्रोमैटोग्राफी के उपयोग के विशिष्ट उदाहरण पेट्रोल और पेट्रोलियम गैसों का विश्लेषण, खाद्य तेलों और स्वाद का विश्लेषण आदि हैं।

पेपर क्रोमैटोग्राफी :

पेपर क्रोमैटोग्राफी का सिद्धांत इस तथ्य पर आधारित है कि विलेय में फिल्टर पेपर के माध्यम से अलग–अलग दरों पर स्थानांतरित होने की क्षमता होती है। केशिका क्रिया द्वारा एक विलयन कागज के स्ट्रिप्स में खींचा जाता है। पेपर क्रोमैटोग्राफी को एक प्रकार की विभाजन क्रोमैटोग्राफी के रूप में माना जा सकता है जिसमें स्थिर चरण के अन्तर्गत कागज की हाइड्रोफिलिक सतह पर अवशोषित पानी होता है। कार्बनिक विलायक एक गतिशील चरण के रूप में कार्य करता है। कागज के उपयुक्त उपचार द्वारा पानी को गैर–ध्रुवीय स्थिर तरल चरण द्वारा प्रतिस्थापित किया जा सकता है।

एक्स–रे विवर्तन (Xray Diffractometery i.e. XRD) :

इस तकनीक का उपयोग खनिजों, क्रिस्टलीय सामग्रियों और धातु आधारित हर्बल फॉर्मुलेशन की पहचान करने के लिए किया जाता है। धातु आधारित भारतीय पारंपरिक चिकित्सा औषधि रस–सिंदूर के एक्सआरडी विश्लेषण में पारद सल्फाइड की उपस्थिति मिलती है जिसको चरम बिन्दु के रूप में द्वारा दर्शाया जाता है। इसके अन्तर्गत एक्स–रे पाउडर डिफ्रेक्टोमेट्री डेटा इमोडिन, नैरिनजेनिन, गैलिक एसिड के साथ फॉस्फोलिपिड कॉम्प्लेक्स के गठन की पुष्टि करता है।

पी.सी.ओ.एस. में आयुर्वेद द्वारा समग्र स्वास्थ्य

डॉ. दिव्या शर्मा

वर्तमान की व्यस्त जीवनशैली, तनाव व खानपान में अनियमितता की वजह से ज्यादातर महिलाएं पी.सी.ओ.एस. की समस्या का शिकार बनती जा रही हैं। यह समस्या महिलाओं में हार्मोन असंतुलन के साथ–साथ उनकी प्रजनन क्षमता को भी अत्यन्त प्रभावित करती हैं।

क्या होता है पी.सी.ओ.एस. (PCOS) :

पी.सी.ओ.एस. का अभिप्राय है.– पोलीसिस्टिक ओवेरियन सिन्ड्रोम। यह एक बहुघटकीय व बहुजातीय व्याधिहै। यह एक प्रकार की मेटाबॉलिक समस्या है जो अंडाशय **(ovary)** में पौरुष हार्मोन (androgen) की अधिकता से उत्पन्न होता है। जिसके फलस्वरूप अंडाशय में अनेक ग्रंथियों **(cyst)** का निर्माण होता है जो महिलाओं में मासिक चक्र अनियमितता व प्रजनन संबन्धित अनेक समस्याओं को जन्म देता है। आयुर्वेद शास्त्र में लक्षणों के आधार पर इस व्याधि का सामंजस्य वातकफज आर्तव दुश्टि, पुश्पघ्नी, जातहारिणी, आर्तवक्षय,नश्टार्तव, आर्तवनाश, रजोनाश, बन्ध्यत्व आदि अनेक व्याधियों से किया गया है।

पी.सी.ओ.एस. के कारण :

- जंक फूड
- आवश्यकता से अधिक वज़न बढ़ना
- तनाव
- अनियमित दिनचर्या

पी.सी.ओ.एस. के लक्षण :

- अनियमित मासिक चक्र
- चेहरे पर बाल व मुहांसे
- बन्ध्यत्व
- पेट के आस–पास वसा एकत्रित होना।

पी.सी.ओ.एस. की आयुर्वेद शास्त्र निर्दिष्ट व्यवस्था :

- दिनचर्या को नियंत्रित करें :

असिसटेन्ट प्रोफेसर, प्रसूति तंत्र व स्त्री रोग विभाग
पोस्ट ग्रेजुएट इन्स्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद, जोधपुर

- नियमित रूप से व्यायाम द्वारा वजन को नियंत्रित करें। भोजन में रेशेदार पदार्थ, हरी पत्तेदार सब्जियां तथा फलों को शामिल करें।
- जंक फूड, प्रोसेस्ड फूड, शुगर व रिफाईंड कार्बोहाइड्रेट का सेवन ना करें।

- तनाव से दूर रहें।
- आयुर्वेद में निर्दिष्ट महत्वपूर्ण औशधियों यथा शतावरी, वरुण, पुनर्नवा, गुडूची, शतपुश्पा, चित्रक, शुण्ठी, दशमूल आदि का चिकित्सक निर्देशानुसार सेवन करें।
- पंचकर्म, वमन, विरेचन, निरूह, अनुवासन, उत्तर बस्ति व नस्य चिकित्सा द्वारा शरीर के दोंशों का निर्हरण करें।
- पी.सी.ओ.एस. में उपयोगी योगासन यथा—सूर्य नमस्कार, कपालभांति, धनुरासन, भुजंगासन, मलासन, सेतुबंधासन का नियमित रूप से अभ्यास करें।

आयुर्वेद विश्वविद्यालय में नवरात्र के
पावन अवसर पर वृक्षारोपण किया गया

सेमी ऑनलाइन पोस्ट ग्रेजुएट सर्टिफिकेट कोर्स इन क्षार
सूत्र थैरेपी के प्रशिक्षणार्थियों को दिए प्रमाण पत्र

विदेशी प्रतिनिधिमंडल ने किया
विश्वविद्यालय का दौरा

गर्भोपक्रम-2025 राष्ट्रीय कार्यशाला आयोजित

विश्वविद्यालय व यूरोप आयुर्वेद अकादमी, फ्रांस के बीच
आयुर्वेद शिक्षा पाठ्यक्रम संचालन को लेकर हुई चर्चा

विश्वविद्यालय की इनोवेशन एवं स्टार्टअप इकाई द्वारा
स्टार्टअप चौपाल सीईओ के व्याख्यान का आयोजन

आयुर्वेद विवि में 69 रक्तदाताओं ने किया रक्तदान

केलावा कलां में आयुर्वेदिक स्वास्थ्य शिविर का आयोजन

राजस्थान विधानसभा में मुख्य सचेतक श्री जोगेश्वर गर्ग ने किया विश्वविद्यालय का दौरा

नागार्जुन फार्मेसी में नवीन मशीनों का उद्घाटन

सालवा कलां में निःशुल्क आयुर्वेद चिकित्सा शिविर आयोजित

विश्वविद्यालय एवं जीवनरेखा एनालिटिकल सेंटर में एमओयू

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://rauonline.in

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

सम्पादक : डॉ. राकेश कुमार शर्मा

भारत सरकार की सेवार्थ

प्रिण्टेड बुक

सेवा में

....

....

....

....