

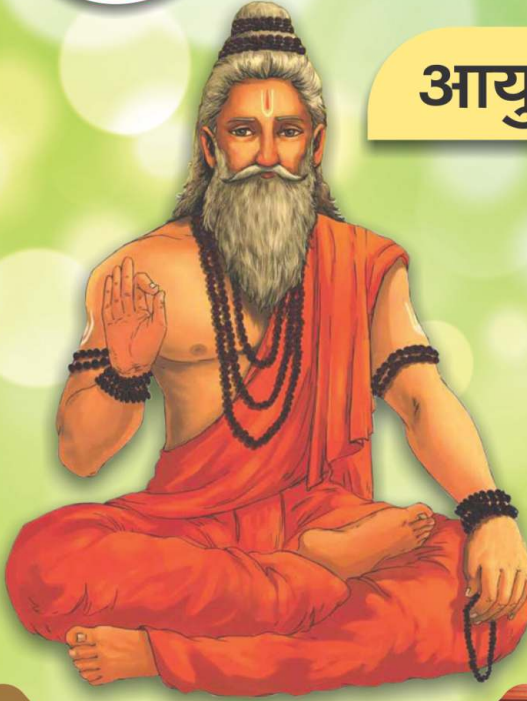
वर्ष-1 • अंक-1

चैत्र शुक्ल प्रतिपदा विक्रम संवत् 2080

मार्च-मई 2023

त्रैमासिक पत्रिका  
**आरोग्य प्रभा**

आयुर्वेद विशेषांक



**Arogya Prabha**



## पंचकर्म चिकित्सा केन्द्र

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

वमन

चर्म रोग, मुख पीड़िका, मासिक धर्म अनियमता, गर्भाशय विकार, मधुमेह, गठिया, निसंतान, शुक्रविकार, अम्लपित्त, श्वास।

विरेचन

शीतपित्त, एलर्जी, पेट सम्बन्धित विकार, चर्म रोग, साइटिका, निसंतान, गठिया, खून की बिमारी, शिरोरोग, हाथ-पैरों में जलन।

नस्य

शिरशूल, सर्वाङ्कल स्पोंडिलोसिस, सर्दी, जुखाम, गंजापन।

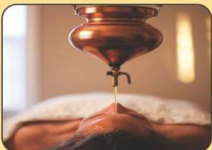
बस्ती

संधि विकार (जैसे- गठिया, घुटनों का दर्द, एड़ियों का दर्द आदि), साइटिका, सर्वाङ्कल, पार्किन्सोनिस्म, पक्षाघात, बाल शोष, शुक्रविकार आदि। पेट सम्बन्धित विकार (जैसे कब्जी, बदहजमी)

रक्तमोक्षण

चर्म रोग, गठिया, गंजापन, पुराने घाव, साइटिका।

### विशेष चिकित्सा



शिरोधरा

अनिद्रा,  
तनाव आदि



अभ्यंग (मालिश)

शरीर और मन की ऊर्जा  
का संतुलन, रक्त प्रवाह और  
दूसरे द्रवों के प्रवाह आदि



शिरोबस्ति

सिर दर्द, तनाव  
एवं  
केश विकार आदि



पिण्ड स्वेद

गठिया,  
संधि रोग, सर्वाङ्कल,  
साइटिका आदि

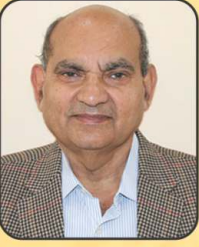


अग्निकर्म

एड़ियों का  
दर्द,  
साइटिका आदि

आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा, गोरखपुर-273 007





## दो शब्द

‘ज्ञान’ और ‘विवेक’ के कारण ही मनुष्य अन्य प्राणियों से अलग रचना-संसार का स्वामी है। ‘ईश्वर’ की सृष्टि में मनुष्य ने विजेता भाव से एक तरफ अपनी दुनिया बसायी, अपने गांव और नगर बसाये, लौकिक सुखों का संसार बनाया तो दूसरी तरफ दुनिया के विध्वंस का साजो-सामान भी तैयार किया। ऊँची अट्टालिकाएँ, स्वप्नदृष्टी स्वर्गलोक जैसे उसे सजाने-सवॉरने के सामान, चकाचौंध करने वाले विद्युत ऊर्जा की खोज, आणविक क्षमता का विकास और फिर अन्तरिक्ष की सैर करने वाले मानवरहित विमान का निर्माण, यह सब कुछ मानव की प्रकृति पर विजय की दिशा में बढ़ते कदमों की आहट ही तो है। दूसरे लोक की खोज की गुत्थी सुलझाने, गॉड पार्टिकल खोज लेने, चन्द्रमा-मंगल पर मानव बस्तियाँ बसाने में बुद्धि और कौशल को खपा देने वाले तथा मानव क्लोन तैयार कर लेने वाले मनुष्य की ताकत को आज कौन नकार सकता है। इक्कीसवीं सदी के विश्व भर में प्रकृति पर विजय पा जाने के दम्भ में चूर मानव को इस मुकाम तक पहुंचाने का श्रेय आधुनिक ज्ञान विज्ञान के शिक्षण संस्थाओं को ही तो है। ऐसे में यदि आज की शिक्षा प्रणाली पर मानव इतराये तो आश्चर्य कैसा? भारत भी दुनिया के मंच पर अपनी उपस्थिति दमदारी से दर्ज करा रहा है। भारत के उच्च तकनीकी शिक्षण संस्थाओं से निकलने वाली प्रतिभाओं का लोहा दुनिया मान रही है। कम्प्यूटर सॉफ्टवेयर के क्षेत्र में, आणविक ऊर्जा के क्षेत्र में, अन्तरिक्ष के क्षेत्र में भारतीय मेधा अगले मोर्चे पर डटी है। किन्तु ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में उच्च शिक्षण संस्थानों की उपलब्धियों का यह एक पहलू है।

प्रकृति पर विजय पाने और उपलब्धियों की असीमित इच्छाओं को प्रोत्साहित करने की दिशा में सक्रिय शिक्षण संस्थाएँ मानव को ‘मनुष्य’ बनाने के अपने मूल कर्तव्य से च्युत हो गयीं। हम क्या हैं? क्यों जन्में? मृत्यु के बाद क्या होगा? जन्म-पुनर्जन्म का सच क्या है? व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र एवं विश्व के प्रति एक सूत्रता क्या है? रिश्ते क्या हैं? सेवा, परोपकार, परहित, सत्य, अपरिग्रह, अस्तेय आदि भारतीय जीवन मूल्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति के मूल आधार हैं। भारतीय जीवन के मूल उद्देश्य पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) की बात करना आज साम्प्रदायिकता का पर्याय हो गया है। संस्कृति और संस्कार जैसे विषय आधुनिक शिक्षा के लिए बीते युग की बात है। उनकी प्रगतिशील भाषा में पुरातनपन्थी विचारधारा का हिस्सा है। ‘धर्म’ और ‘सदाचार’ की बात ‘सेकुलरवाद’ के खिलाफ है, अतः गैर संवैधानिक है। परिणामतः परम्परागत उच्च शिक्षण संस्थान राजकीय उपेक्षा के शिकार बने हैं तथा सामाजिक-मानविकी विषयों के अध्ययन को ‘अनुत्पादक’ घोषित कर उन्हें समाप्त करने पर बुद्धिजीवी आमादा दिख रहे हैं।

उपर्युक्त परिस्थितियों में महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा हिन्दुत्व अर्थात् भारतीय संस्कृति को केंद्र में रखकर शिक्षण संस्थानों का संचालन, अपने इन शिक्षण संस्थानों के माध्यम से भारत की युवा पीढ़ी में भारतीय संस्कृति के प्रति गौरवबोध पैदा करना, धर्म की भारतीय अवधारणा से उन्हें परिचित कराना, सांस्कृतिक राष्ट्रवाद का बोध पैदा करना आदि राष्ट्रीय एकता-अखण्डता के प्रति संकल्पित भावी पीढ़ी तैयार करने की दिशा में अथक प्रयास का साक्षी है। महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा संचालित शिक्षण



संस्थाओं को यह दिशा महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् के संस्थापक एवं संचालक की सोच तथा दृष्टि से प्राप्त हुई एवं प्राप्त हो रही है। उल्लेखनीय है कि महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् गोरखपुर के संस्थापक गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज युगपुरुष थे, क्योंकि उन्हें काल और दूरी बाँध नहीं सकी। वे कर्मयोगी थे क्योंकि जय-पराजय की बगैर चिन्ता किए उन्होंने सम्पूर्ण जीवन समाज और राष्ट्र के हित में अर्पित कर दिया। वे कर्म-सन्यासी थे क्योंकि जो कुछ भी अपनी तपस्या अथवा कर्म से अर्जित किया उसे राष्ट्र एवं समाज को अर्पित कर दिया। शिक्षा, राजनीति, धर्म एवं संस्कृति सहित सामाजिक परिवर्तन की क्रान्ति के वे अग्रणी धर्मनेता बने। उनके द्वारा व्यवस्था-परिवर्तन की निरन्तर जलने वाली जो लौ प्रज्वलित की गई वह आज भी गोरक्षपीठ के उनके यशस्वी उत्तराधिकारियों के माध्यम से समाज का मार्ग प्रशस्त कर रही है।

इसी क्रम में महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा स्थापित महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा, गोरखपुर ने चिकित्सा पद्धति के विभिन्न आयामों के सन्दर्भ में स्वास्थ्यपरक त्रैमासिक पत्रिका 'आरोग्य प्रभा' का प्रकाशन वर्तमान सत्र 2023-24 से प्रारम्भ कर रहा है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति भारतीय संस्कृति की विद्वता व ज्ञान का सूचक ही नहीं अपितु मानवता के संवहनीय विकास के लिए किए गए कार्यों की एक उत्कृष्ट कृति है। आज भी समस्त घरों में प्रायः आयुर्वेद चिकित्सा औषधियाँ प्रयोग में लायी जाती हैं। ऐसे ज्ञान परम्परा को उजागर उनके अनुप्रयोगों को आम जन तक सहजता से पहुँचाया जा सके।

इस पत्रिका के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि पाठकों के सम्मुख स्वास्थ्यपरक विषयों पर लेख प्रकाशित किए जाएंगे-

- स्वास्थ्य एवं निरोगता सम्बन्धित जन जागरण हेतु आलेख।
- परम्परागत औषधीय ज्ञान।
- अधुनातन शोध।
- स्वास्थ्य सम्बन्धित अत्याधुनिक जानकारी।
- वन औषधियों का उपयोग।
- वन औषधियों का संग्रह, संरक्षण और इसके लाभ।
- माह के अनुसार होने वाले रोगों का वर्णन व उपचार।
- माह के अनुसार विभिन्न संहिता सिद्धान्तों की उपयोगिता।
- आधुनिक समकालीन अनुसंधानों की विवेचना।

आरोग्य प्रभा का प्रथम अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे बहुत हर्ष हो रहा है। आशा है यह पत्रिका आमजन मानस के लिए उपयोगी व महत्वपूर्ण साबित होगा।

सधन्यवाद!

मेजर जनरल ( डॉ. ) अतुल वाजपेई

कुलपति, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर



# आरोग्य प्रभा

त्रैमासिक पत्रिका

वर्ष-1

अंक-1

मार्च-मई 2023

संरक्षक  
मेजर जनरल (डॉ.) अतुल वाजपेई  
कुलपति

प्रधान सम्पादक  
डॉ. मंजुनाथ एन. एस.  
प्राचार्य

सम्पादक मण्डल  
डॉ. विनय शर्मा  
सह-आचार्य  
डॉ. पियूष वर्मा  
सह-आचार्य

डॉ. सुमित कुमार एम.  
सह-आचार्य

डॉ. प्रज्ञा सिंह  
सहायक आचार्य

डॉ. सार्वभौम  
सहायक आचार्य

सम्पादक  
मनीष कुमार त्रिपाठी  
सहायक आचार्य

सम्पादकीय कार्यालय

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर  
आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा,  
गोरखपुर-273 007 (उ.प्र.)  
ई-मेल: arogya.prabha@mgug.ac.in

इस पत्रिका में प्रकाशित लेख के लिए लेखक उत्तरदायी होंगे। पत्रिका सम्बन्धित किसी प्रकार के विवाद का निपटारा गोरखपुर न्यायालय के अन्तर्गत होगा।

▲ आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य.....	4
डॉ. मंजुनाथ एन.एस.	
▲ Siddha Medicine : Overview .....	6
Geetha Sudheer Rajasekar	
▲ History of Rasa Sastra .....	8
Dr. K.R.C. Reddy	
▲ होम्योपैथी : एक सरल उपचार .....	10
डॉ. अरविन्द कुमार वर्मा	
▲ स्वर्ण प्राशन : एक प्रतिरक्षा बूस्टर .....	13
वैद्य अभय नारायण तिवारी	
▲ Nanotechnology in Health Care .....	17
Dr. D.S. Ajeetha	
▲ Bioelectronics Medicine : An Alternative Solution .....	19
for Diagnostics and Therapeutics	
Dr. Sanjeev Kumar Mahto	
▲ Indian Traditional Medicine and Western Medicine :.....	21
A Comparison	
Dr. V. Ramanathan	
▲ सर्दी जनित रोगों से बचाव एवं समाधान.....	23
डॉ. अनिल जैसवाल	
▲ हमारी डीएनए कुंडली .....	25
डॉ. ज्ञानेश्वर चौबे	
▲ Rasa Shastra : The Ancient Alchemical Science .....	27
Prof. Namrata Joshi	

## अंक विशेषांक

▲ स्वस्थ जीवन शैली एवं कैंसर से बचाव.....	31
डॉ. एम.एल.बी. भट्ट	

## स्थायी स्तम्भ

▲ हमारे महापुरुष : महर्षि धन्वंतरि .....	38
वैद्य अजय दत्त शर्मा	
▲ हमारी बहुमूल्य वनस्पति : तुलसी .....	41
वैद्य महेश दत्त शर्मा	
▲ हमारी दैनिक जीवनचर्या .....	43
अश्वनी	
▲ गोरखबानी .....	45
▲ योगवाणी .....	45

प्रकाशक, मुद्रक एवं संरक्षक कुलपति महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम के द्वारा मोती पेपर कन्वर्टर्स, गोरखपुर से छपवाकर आरोग्य प्रभा पत्रिका का प्रकाशन महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम से प्रकाशित किया गया।





## आयुर्वेद एवं स्वास्थ्य

■ डॉ. मंजुनाथ एन.एस.\*

■ डॉ. पीयूष वर्षा\*\*

आयुर्वेद विश्व की अत्यन्त प्राचीन चिकित्सा पद्धति एवं जीवन शास्त्र है। आयुर्वेद के मुख्यतः दो प्रायोजन हैं— स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के विकारों का शमन करना।

दोनों प्रयोजनों की पूर्ति के लिए महत्वपूर्ण सूत्र वर्णित किये हैं—

- ❖ निदान परिवर्जन अर्थात् व्याधि/रोग के उत्पन्न होने के कारणों का त्याग करना।
- ❖ संशोधन अर्थात् शरीर से दूषित तत्वों को बाहर निकालना।
- ❖ शमन अर्थात् शरीर को औषधि के माध्यम से सामान्य स्थिति में वापस लाना।

काय चिकित्सा

(Internal Medicine), बाल चिकित्सा (Paediatrics), ग्रह चिकित्सा (Psychiatry), उर्ध्वग चिकित्सा (Ent & Ophthalmology), शल्य चिकित्सा (Surgery), दष्ट्र चिकित्सा (Toxicology), जरा/रसायन (the Science of rejuvenation) और वाजीकरण (Aphrodisiac)— यह आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति के प्रमुख आठ अंग हैं।

आयुर्वेद को जीवन का विज्ञान भी कहा जाता है। समस्त ब्रह्माण्ड पंच महाभूत (आकाश, वायु, अग्नि, जल एवं पृथ्वी) के संयोग से बना है। यह पंच तत्व हमारे शरीर में भी व्याप्त रहते हैं। आयुर्वेद पंचमहाभूत सिद्धान्त पर ही कार्य करता है क्योंकि इन तत्वों के शरीर में संतुलन से ही हमारा स्वास्थ्य बना रहता है।

वात, पित्त और कफ जिन्हें त्रिदोष के नाम से भी जानते हैं, इन्हीं पंच महाभूत के संयोग से शरीर में उत्पन्न होते हैं। वात,

पित्त और कफ के आधार पर एक व्यक्ति की प्रकृति निर्धारित होती है (वातज, पित्तज अथवा कफज प्रकृति), जिसका प्रभाव उस व्यक्ति के शारीरिक एवं मानसिक क्रियाओं पर पड़ता है।

आयुर्वेद के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को अपने प्रकृति के

अनुसार आहार एवं विहार का पालन करना चाहिए, जिससे रोग उत्पन्न होने की संभावना न्यूनतम हो जाती है।

आधुनिक युग में अति व्यस्त जीवनशैली होने के कारण एवं पथ्य-अपथ्य का पालन नहीं करने से स्वास्थ्य पर अनेक दुष्परिणाम देखने को मिलते हैं। किसी भी रोग/संक्रमण का प्रभाव न होने के



\*प्राचार्य, गुरु गोरक्षनाथ इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज कालेज, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम, गोरखपुर

\*\*सह-आचार्य, गुरु गोरक्षनाथ इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज कालेज, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम, गोरखपुर



लिए शारीरिक रोग प्रतिरोध क्षमता का होना आवश्यक है जो आजकल की खराब जीवनशैली के कारण कम हुआ है। मानसिक तनाव और अति शारीरिक श्रम के साथ-साथ अपथ्य आहार का सेवन करने से विभिन्न गंभीर रोग जैसे मधुमेह, उच्च रक्तचाप, कैंसर एवम् थाईराइड इत्यादि से व्यक्ति ग्रसित हो रहा है।

आयुर्वेद शास्त्र में स्वस्थ जीवन शैली के लिए दैनिक कर्म (दिनचर्या) एवं ऋतु अनुसार आहार विहार (ऋतुचर्या) का उल्लेख है, जिसका नियमित पालन करने से स्वास्थ्य की रक्षा होती है तथा मनुष्य रोगों से स्वयं को बचाने में सक्षम हो जाता है।

कई बार यह देखा गया है कि कई प्रकार की औषधि सेवन के पश्चात भी रोग बार-बार आक्रमण करता है। इन रोगों से बचाव व इनके रोक-थाम हेतु शरीर से दूषित/विषाक्त तत्वों को बाहर निकालने के लिए अत्यन्त प्रभावी पंचकर्म चिकित्सा का प्रयोग किया जाता है, जो आयुर्वेद चिकित्सा प्रणाली का ही एक महत्वपूर्ण अंग है। इसमें पाँच प्रक्रियाएँ होती हैं— वमन, विरेचन, नस्य, रक्तमोक्षण और बस्ति।

वमन की प्रक्रिया में औषधि के माध्यम से रोगी को उल्टी कराया जाता है जिससे विषाक्त तत्व शरीर से बाहर निकल जाते हैं। अस्थमा एवं मोटापा के रोगियों में इससे विशेष लाभ होता है।

विरेचन मुख्य रूप से मलत्याग की एक प्रक्रिया है, जिसमें आंत से विषाक्त तत्व औषधियों की सहायता से शरीर से बाहर निकाला जाता है। इसका प्रयोग त्वचा रोग, पीलिया के रोगी में बहुत उपयोगी है। शारीरिक बल में स्थिरता हेतु भी इसका प्रयोग होता है।

बस्ति में गुर्दामार्ग के द्वारा औषधि द्रव्यों को आंत में प्रविष्ट कराया जाता है। यह एक अद्वितीय आयुर्वेद उपाय है। इसके प्रयोग से पुरानी बीमारी, वातज रोग, गठिया एवं कब्ज में अप्रत्याशित परिणाम

प्राप्त करने के लिए उपयोग में लाया जाता है।

नस्य में नाक के माध्यम से तेल अथवा औषधियुक्त स्नेह, चुर्ण धृत इत्यादि प्रविष्ट कराया जाता है। इससे माइग्रेन, सिरदर्द एवं बाल की समस्या में राहत मिलता है।

दूषित रक्त के निर्हरण हेतु रक्तमोक्षण क्रिया है। शरीर के किसी खास भाग से खराब रक्त की कुछ मात्रा निकालते हैं। इसके द्वारा त्वचा रोग (मुहासे, एक्जिमा) में विशेष लाभ देखने को मिलता है।

पंचकर्म आयुर्वेद प्रक्रिया को अपनाने से पूर्व प्रशिक्षित चिकित्सक से परामर्श अवश्य लेना चाहिए।

स्थानिक चिकित्सा हेतु अभ्यंग (शरीर पर तेल प्रयोग), स्वेदन (वाष्प प्रयोग) शिरोधारा (ललाट प्रवेश पर तेल/क्वाथ की धारा छोड़ना) इत्यादि के महत्व का भी वर्णन है एवं प्रयोग होता है।

आयुर्वेद चिकित्सा का मौलिक आधार आहार चिकित्सा है। आहार को औषधि माना जाता है। शरीर के पोषण एवं क्षतिपूर्ति के लिए आहार अनिवार्य है। शरीर की प्रकृति एवं ऋतु के अनुकूल भोजन ग्रहण करने से अधिकांश रोगों को दूर एवं उनसे बचाव भी किया जा सकता है। ताजे पके फल, हरी सब्जियाँ, अंकुरित अन्न चोकर समेत आटा, दूध, घी इत्यादि का नियमित प्रयोग लाभदायक होता है।

आयुर्वेद सिद्धांत के अनुसार ताजा पका एवं गरम तथा सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए तथा भोजन मात्रा का ध्यान अपने पाचन क्षमता के अनुसार रखना उचित होता है। जीवन में स्वास्थ्य स्थिरता एवं प्रतिरोधक क्षमता के लिए सात्विक, प्राकृतिक एवं सहज प्राप्त अन्न सर्वश्रेष्ठ है।

मनुष्य अपनी दिनचर्या को नियमित रखे और पथ्य का ध्यान रखे व उनका पालन करे तो सुखमय मानसिक एवं शारीरिक स्वास्थ्य की प्राप्ति कर दीर्घायु को प्राप्त कर सकता है।





## Siddha Medicine : Overview

■ Geetha Sudheer Rajasekar \*

Though various traditional medical systems evolved in different civilisations, only the healing traditions of Chinese, Indian and African origin were left in this contemporary world<sup>1</sup>. Among this, Traditional Chinese Medicine, Kampo medicine and Hanja medicine share fundamental principles, diagnostic approaches and therapeutic modalities in common and were practiced in China, Japan and Korea respectively<sup>2</sup>. Similarly, Siddha and Ayurveda were different medical systems of Indian origin that share

fundamental principles, diagnostic methodologies and pharmacopoeia in common with unique difference in ethnicity, usage of metals/minerals and mode of practice<sup>3</sup>. Apart from this, few medical systems of Islamic and Persian origin such as Unani, traditional Iranian medicine were also in current practice<sup>2</sup>.

At present, in India, medical systems other than biomedicine were considered as complementary /alternative medical systems and is grouped under AYUSH (Ayurveda, Yoga, Unani, Siddha and Homeopathy)<sup>4</sup>.



Siddha system is found to be developed by 18 Siddhars who viewed body as more than an organ system. Siddhars believed in three bodies doctrine and divide body into three substrata (gross, subtle and causal body) and the healthiness of the substrata depends on the factors that nourish them. Gross body (*stûla umal*) is nourished by gross substances like food and water whereas subtle body (*cûkkuma umal*) is nourished

by subtle substances like *pirânlanl* thoughts and intellect<sup>7</sup>. Similar to Ayurveda,

\*Siddha Pediatrician and Genetic Consultant, Gunam Siddha Cure Centre, Tirunelveli-627002



Siddha system also accepts the three humour (*uyir tâtukka*)<sup>7</sup> concept and the treatment is aimed at keeping them in equilibrium<sup>4</sup>. So along with the medications, restricted diet and a disciplined regimen of life are advised to restore equilibrium of humours in diseased condition.

In Siddha, treatment will be followed at three stages: *mânIuma maruttuvam*, *tçva maruttuvam* and *acura maruttuvam*<sup>2</sup>. Usually, the treatment starts with the *mânIuma maruttuvam*, in which medicines made of herbs/animal products are used. If this treatment fails, the physician will adopt the *tçva maruttuvam* in which formulations made of metals and minerals (HMPs) will be used. At necessary stages, *acura maruttuvam*, which involves surgical procedures and external therapies (*varmam*), will also be employed<sup>1</sup>.

Siddha system of medicines have bountiful source of HMPs compared with its Ayurvedic counterpart. Siddha pharmacology (*kunòapatòam*) alone speaks about 225 metal and mineral based substances: 11 *ulokam* (metals and its ores), 25 *uppukalò* (water-soluble salts), 64 *patòandam* (Water insoluble inorganic substances), 5 *pañcacutam* (mercury and its salts), and 120 *uparacam*<sup>5</sup>. All these 225 substances can be made into different formulations by employing various traditional pharmaceutical processes involving plants and animals derivatives. These HMPs are always administered in minute doses with appropriate vehicles and

proper dietary regimen<sup>6</sup> as there is strategic beliefs that even a single HMP, at minute doses, can cure several diseases by varying its vehicles such as honey, butter, milk, herbal extracts and other appropriate carriers<sup>6</sup>. These concepts are completely contrary to the biomedicine, which is laboratory centric and the diseases are gauged in terms of parameters that are measurable and can be demonstrated experimentally.

### References :

1. Subbarayappa BV. The roots of ancient medicine: an historical outline. J Biosci. 2001 Jun;26(2):135–43.
2. Che C-T, George V, Ijnu TP, Pushpangadan P, Andrae-Marobela K. Chapter 2 - Traditional Medicine. In: Badal S, Delgoda R, editors. Pharmacognosy. Boston: Academic Press; 2017. p. 15–30
3. Subbarayappa BV. Siddha medicine: an overview. Lancet Lond Engl. 1997 Dec 20;350(9094):1841–4.
4. The Patient as a Knower: Principle and Practice in Siddha Medicine. Econ Polit Wkly. 2015 Jun 5;7–8.
5. TiyâkarâcaI, i., kuGapâmam tâtu cîva vakuppu. 8th edition ed. 2013. Chennai: Department of indian medicine and Homeopathy.; 774 p.
6. Sébastia B. Preserving Identity or Promoting Safety? The Issue of Mercury in Siddha Medicine: A Brake on the Crossing of Frontiers. Asiat Stud - Études Asiat 2015 Dec 1;69(4):933–69.



# History of Rasa Sastra

■ Dr. K.R.C. Reddy\*

Ayurveda is the science of life practiced by ancient Aryans which is based on Atharva-Veda, one of the oldest scriptures of Hindus.

According to Indian mythology, Ayurveda was first perceived (not composed) by God Brahma, and he taught this science to *Daksa- Prajapati*, who taught it to the *Asvini kumaras* and they taught it to *God Indra*. Regarding the further hierarchy of *Ayurvedic propounders*, different Ayurvedic texts considerably vary. According to *Susruta samhita*, Lord Dhanvantari learned it from Lord Indra and he taught it to Divodasa who in turn taught it to *Susruta, Aupadhenava, Aurabhra, Pauskalavata, Gopurarakshita, and Bhoja*. According to *Caraka samhita*, *Bharadvaja* learned it from God *Indra* and he taught it to *Atreya punarvasu*. The latter in turn taught it to *Agnivesa, Bhela, Jatukarna, Parasara, Harita, Ksarapani*, etc. According to *Kasyapa samhita*, God *Indra* taught Ayurveda to *Kasyapa, Vasistha, Atreya, and Bhrgu*. Many different medical works were composed by these sages of the past. However, all of them are grouped under two schools. The *Atreya* school primarily deals with medicine and the *Dhanvantari* school mainly deals with

surgery.

The object of *Ayurveda* is to counteract the imbalance of three very essential elements, *vata, pitta, and kapha* which constitute the *Tridosha* from which the body originates. It is the *Tridosha* that regularises the normal working of the human body.

The *Ayurveda* drugs are obtained from natural sources only i.e. from plants, animals, and minerals.

*Ayurvedic* compound formulations are divided into two groups viz.

1. *Rasausadhi* (predominantly metals and minerals preparation dealt in *Rasasastra*).
2. *Kastausadhi* (predominantly plant drugs preparation dealt in *Bhaisajya Kalpana*).

There are several categories of the *Rasausadhis* including *Bhasma, Pisti, Lauha, Mandura, Kupipakva Rasayana*, etc. which are described in *Rasasastra* and *Kastausadhi* formulations such as *Asavarista, Avaleha, Ghrta, Curna, Taila*, etc. which are described in *Bhaisajya Kalpana*. The system of *Ayurveda* embraces within its fold the drugs of plant, animal, and mineral origin, both single drugs and compound formulations.

*Rasa Sastra* is a branch of *Ayurveda*

\*Professor, Dept. of Rasa Shastra, Banaras Hindu University, Varanasi-221 005



which deals with knowledge of Alchemical and Pharmaceutical processes viz. *astadasa samskaras* of mercury, and *Sodhana, Jarana, Marana*, etc. processes of different Metallic, mineral, calcium substances of aquatic, soil origin and poisonous herbal substances, and therapeutic parameters of *Rasausadhi* viz. Dose, duration, indication, and contraindication.

The survey of *Rgeveda* reveals that Copper, Gold, Iron, and some other metals and minerals have been used in that period for different purposes including medicinal uses. The world-famous Indus valley civilization used several metals and minerals including gold, silver, lead, Stannous, etc. for different objectives of the society.

Invocation to *soma* goes like these; Stimulant that gave eternity to *devas*; medicine to the patient; Lord *soma* removes all the ailments.

*Rgveda* refers to Asvins substituting the lost leg of *Visphala* with a thigh made of iron. Almost all Gods and Goddesses described in *Rgveda* are personifications of natural phenomena like fire, wind, dawn sun, etc; at times, herbs and medicines were considered *devas*; *soma* is one of the herbs elevated to divinity. It is said that the juice of this herb wins over death hence it is called *amrita* similar to the *ambrosia* of Greek. The origin of chemistry can be seen in this adoration of *soma juice*. Similarly, invocations to other medicines can also be seen. There is a whole sukta on herbs. *Atharvaveda* studies herbs and medicines elaborately. Atharva contains *tantras, mantras*, and medicines. *Manusmrti*,

*Apastambha, Visnu Yajnavalkya*, etc. describes these descriptions of *Atharva*. However, it can be seen that *Atharva* had gained popularity among the masses. It classifies medicines into two groups viz: *bhaisajya* that cures diseases and *ayusya* that provides health and longevity (The distinction between *bhaisajya* and *ayusya* is seen in *Kasyapasamhita* also). The source of the *Rasayana* part can be traced to the *ayusya*, the term *Rasayana* can be considered as the synonym of the english term alchemy. The *Suktas* of Atharva appear first in the form of invocation to metals and gems; they promote health and destroy enemies.

The ideas about alchemy were prevalent in the period of *Atharvaveda*. Ten thousand



years ago, only stone implements were in use. The first metal that came into use was gold; copper, lead, and silver followed, iron being the last and that was the beginning of civilization. Various minerals were used for drawings and colorings; but in *Atharva veda*, they deal with health. As this literature are the earliest literary documentation regarding the internal and external use of metals and minerals as medicines, this can be called the first stage in alchemy. Exhibits from Indus Valley excavations testify to such use in early times but information regarding their scientific use starts with the *samhitas*.

*Markandeya Purana* and *Visnudharmottara Purana* mentioned *abhraka drti* and *parada's* therapeutic utility.



## होम्योपैथी : एक सरल उपचार

■ डॉ. अरविन्द कुमार वर्मा \*

19वीं शताब्दी से ही होम्योपैथिक दवाओं और डॉ. हैनिमैन द्वारा तैयार की गयी दवा की प्रणाली पर लोगों का भरोसा लगातार बढ़ता गया है। वर्तमान में विश्व भर में लगभग 20 करोड़ लोग होम्योपैथिक दवाओं या उपचारों को अपनाते हैं और भारत में होम्योपैथी, चिकित्सा की दूसरी सबसे लोकप्रिय प्रणाली है।

होम्योपैथी व्यक्ति के सम्पूर्ण शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को संतुलित करने पर बल देती है। यह दवा की एक ऐसा प्रणाली है जो शरीर की स्वयं को ठीक कर लेने की क्षमता का सम्मान करती है तथा इस कार्य में सहायक होती है।

होम्योपैथी जर्मनी में 1796 में डॉ. सैमुअल हैनिमैन द्वारा खोजी गयी दवा की एक प्रणाली है। होम्योपैथी शब्द ग्रीक शब्दों "homoios" जिसका अर्थ है "लाइक" (समान) और "pathia" जिसका अर्थ है "सफ्रिग" (पीड़ा) से बना है। यह उपचार के प्राकृतिक नियम "सिमिलिया सिमिलिबस क्यूरान्टूर" पर आधारित है, जिसका अनुवाद इंग्लिश में "लाइक और क्योर्ड बाए लाइक्स" होता है।

संस्कृत में इसी को "समः समं समयति" या "विषस्य विषमौषधम्" कहा गया है अर्थात् विष ही विष की औषधि है। इसका अर्थ यह है कि अधिक मात्रा में शरीर में जाने पर स्वस्थ व्यक्ति में हानिकारक लक्षण उत्पन्न करने वाले पदार्थ यदि

\*निदेशक, होमियोपैथी, उत्तर प्रदेश

बीमार व्यक्तियों को कम खुराक में दिये जायें तो समान हानिकारक लक्षणों को ठीक कर सकते हैं।

होम्योपैथी चिकित्सा में विभिन्न रोगों का इलाज करने के लिये पौधों और खनिजों जैसे प्राकृतिक पदार्थों नैनो खुराक का उपयोग होता है। ये उपचार अचानक होने वाली और साथ ही पुरानी स्थितियों, बुखार और खाँसी से लेकर गठिया तक मधुमेह जैसी जीवन शैली की बीमारियों का इलाज कर सकते हैं। एक समग्र चिकित्सा होने के नाते, यह केवल व्यक्तिगत लक्षणों का इलाज नहीं करती है, बल्कि सम्पूर्ण उपचार के लिये व्यक्तित्व के साथ-साथ व्यक्ति की मानसिक व शारीरिक स्थिति पर भी ध्यान देती है।

### होम्योपैथिक इलाज के फायदे

होम्योपैथी एक सुरक्षित और सौम्य चिकित्सकीय विधा है जो कई प्रकार की बीमारियों का प्रभावी उपचार कर सकता है। इसकी आदत नहीं पड़ती है अर्थात् रोगी को होम्योपैथिक दवाओं की लत नहीं लगती है। यह गर्भवती महिलाओं, स्तनपान कराने वाली महिला और बुजुर्गों सभी के लिये सुरक्षित है। यह उन व्यक्तियों द्वारा भी ली जा सकती है जिन्हें मधुमेह व उच्च रक्तचाप की समस्या है।

### होम्योपैथी कैसे काम करती है

इसे समझने के लिये आइये एक उदाहरण की मदद लें। हम जानते हैं यदि कोई व्यक्ति प्याज



काटता है तो ये कुछ सेकेण्ड के भीतर ही आँखों में जलन पैदा कर देते हैं और उस व्यक्ति की नाक बहने लगती है। लेकिन इन्हीं प्याज से बना होम्योपैथिक उपचार एलियम सेपा इन लक्षणों से राहत दिला सकता है।

इसी तरह कोबरा साँप के काटने से हृदय और नसों पर असर पड़ता है जिससे साँस लेने में तकलीफ होती है तथा हृदय और साँस लेने वाली माँसपेशियों में लकवा मार जाता है।

कोबरा के जहर से बनी होम्योपैथिक औषधि नाजा त्रिपुडिअन्स, साँप के काटने या इसी तरह के लक्षण पैदा करने वाली अन्य स्थितियों के मामले में राहत देता है। ऐसा इसलिये होता है क्योंकि होम्योपैथिक चिकित्सा उन्ही ऊतकों पर काम करती है जो रोग से प्रभावित होते हैं और लक्षणों के उपचार के लिये शरीर की अपनी चिकित्सा प्रणाली/प्रतिरक्षा तंत्र को उत्तेजित करती है।

यह प्रणाली व्यक्ति की बीमारी को ही नहीं अपितु सम्पूर्ण स्वास्थ्य को ठीक करने पर केन्द्रित है।

### होम्योपैथिक दवा की जानकारी

होम्योपैथी इस विश्वास पर कार्य करती है कि शरीर का जैव शक्ति/प्रतिरक्षा तंत्र स्वयं को ठीक कर सकता है। इसी सिद्धान्त को मानते हुये होम्योपैथिक दवाओं को तैयार किया जाता है जो एलोपैथी दवाओं की तरह व्यक्ति में दुष्प्रभाव नहीं उत्पन्न करती है बल्कि उसे जड़ से खत्म करने के लिये शरीर की सेल्फ हीलिंग क्षमता को सक्रिय करती है।



### होम्योपैथिक दवा कैसे बनती है

होम्योपैथिक दवायें प्राकृतिक पदार्थों का उपयोग करके बनायी जाती हैं। उदाहरण के लिये पौधों, लोहा, फास्फोरस, पशु उत्पादों इत्यादि।

ये दवायें केन्द्रीय औषधि मानक नियंत्रण संगठन, भारत सरकार और सम्बन्धित देशों में सरकारी तथा गैर सरकारी संगठनों द्वारा निर्धारित गुड मैन्युफैक्चरिंग प्रैक्टिस के अनुसार बनायी जाती है। सभी दवायें सख्त दिशा-निर्देशों और गुणवत्ता के नियंत्रण प्रक्रिया का उपयोग करके बनायी जाती हैं जो भारत के साथ-साथ अमेरिका में भी खाद्य और औषधि प्रशासन (एफ.डी.ए.) द्वारा विनियमित है।

### होम्योपैथिक दवा लेने हेतु निर्देश

होम्योपैथिक दवारों को कई रूपों में बनाया जाता है, जैसे कि गोलियाँ, पिल्स और ड्राप्स जो उनकी खुराक के तरीकों को निर्धारित करती है। डॉक्टर आपकी विशिष्ट स्थिति, उसकी गम्भीरता, अवस्था, उम्र और अन्य कारकों के आधार पर खुराक की मात्रा तथा कितनी बार लेना है, की

सलाह देता है। होम्योपैथिक दवा लेते समय मुँह में अन्य कोई स्वाद या भोजन नहीं होना चाहिये। इससे रक्तप्रवाह में तेजी से दवा का अवशोषण होता है।

### होम्योपैथिक दवा से घरेलू उपचार

होम्योपैथिक दवाओं के माध्यम से छोटी-मोटी बीमारियों का उपचार घर पर ही किया जा सकता है, लेकिन नियमित दवा लेने के बावजूद ठीक न होने वाली पुरानी बीमारियों तथा गम्भीर रोगों के उपचार के लिये किसी चिकित्सक से परामर्श लेना चाहिये।

### सामान्य होम्योपैथिक औषधियों

- |               |                                     |                              |   |
|---------------|-------------------------------------|------------------------------|---|
| 1. आर्निका    | सामान्य चोट, जिसमें खून न निकला हो। | 3. नक्स वोमिका               | कब्ज व पेट दर्द   |
| 2. कैलेण्डूला | चोट, जिसमें खून निकल रहा हो।        | 4. एपिश                      | मधुमक्खी इत्यादि के काटने पर                                    |
|               |                                     | 5. एकोनाइट                   | अचानक सर्दी जुखाम हो जाना                                       |
|               |                                     | 6. कालीफॉस                   | मानसिक तनाव   |
|               |                                     | 7. बेलाडोना                  | सूजन तथा ज्वर आदि हो जाने पर                                    |
|               |                                     | 8. इपीटोरियम                 | बुखार के साथ जोड़ों में दर्द होने पर जैसे कि चिकनगुनिया व डेंगू |
|               |                                     | 9. एलोज व पोडोफाइलम          | डायरिया के साथ अत्यधिक कमजोरी होने पर                           |
|               |                                     | 10. एसिड नाइट्रिक व रेटानिया | बवासीर के साथ अत्यधिक दर्द होने पर                              |
|               |                                     | 11. आर्सेनिक एलबम            | शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने व अन्य रोगों में                |

सेवा  
शपथ  
ग्रहण  
समारोह  
2023



महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय आरोग्य धाम के गुरु श्री गोरक्षनाथ स्कूल ऑफ नर्सिंग एवं गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग में भारतीय परंपरा के अनुसार सेवा शपथ ग्रहण समारोह का आयोजन 26 जनवरी 2023 को किया गया।





## स्वर्ण प्राशन : एक प्रतिरक्षा बूस्टर

- प्रो. एम.एल.बी. भट्ट \*
- वैद्य अभय नारायण तिवारी \*\*

स्वर्ण प्राशन सदियों पुरानी वैदिक टीकाकरण (इम्यूनाइजेशन) की विधि है, जिसका प्रयोग बीमारियों की रोकथाम के लिए आदिकाल से ही हमारे देश में होता रहा है। मध्यकाल में, जैसे अनेकानेक भारतीय ज्ञान भण्डार लुप्त प्रायः हो गये थे, वैसा ही स्वर्ण प्राशन की वैज्ञानिक आयुर्वेदिक परम्परा के साथ भी हुआ।

हजारों वर्षों से महर्षि कश्यप द्वारा बताई गई विधि द्वारा बीमारियों से बचाव हेतु, स्वर्ण प्राशन का प्रयोग हमारे देश में होता रहा है। वास्तव में स्वर्ण प्राशन योग को हिन्दुओं में प्रचलित सोलह संस्कारों में से एक की मान्यता प्राप्त थी। स्वर्ण प्राशन का वर्णन महर्षि कश्यप रचित 'कश्यप संहिता' के 'सूत्र स्थान' में निम्नवत् मिलता है।

*सुवर्ण प्राशन ही एतत् मेधाग्नि बलवर्धनम्।  
आयुष्यं मंगलं पुण्यं वृश्यं वर्ण्यं ग्रहाग्रहम्॥  
मासात् परम मेधावी व्यधिमिर्वच द्दृश्यते।  
शङ्धि मासै श्रुतधरः सुवर्ण प्राशनाद् भवेत्॥*

*स्रोत : लेहाध्यायः 1, पृष्ठ-5, 'सूत्र स्थानम्',  
(कश्यप संहिता)*

पूर्व दिशा में मुँह करके, धोये हुए पत्थर पर थोड़े से पानी के साथ स्वर्ण को घिसकर उसमें मधु एवं घृत (असमान मात्रा) मिलाकर बालक को चटायें। यह स्वर्ण प्राशन कहलाता है, जो कि

\*पूर्व कुलपति व विभागाध्यक्ष, रेडियोलॉजी विभाग, किंग जार्ज मेडिकल विश्वविद्यालय, लखनऊ

\*\*वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक, लखनऊ



मेधा (बुद्धि), अग्नि और बल को बढ़ाने वाला है। यह आयु को देने वाला, कल्याणकारण, पुण्य कारक, वृण्यवर्ण (शरीर के वर्ण को ठीक करने वाला) तथा ग्रह बाधाओं को दूर करने वाला है। सुवर्ण प्राशन से बालक एक माह के अन्दर मेधायुक्त होता है, तथा वह व्याधियों द्वारा आक्रांत नहीं होता है। वह 6 माह में श्रुतधर (सुनी हुई बात को धारण करने वाला) हो जाता है, अर्थात् उसकी स्मरण शक्ति बहुत बढ़ जाती है।

'सुश्रुत संहिता' के 'शरीर स्थान' के दशम अध्याय में स्वर्ण प्राशन विधि निम्न प्रकार से दी हुई है— बालक को मधु और घृत के साथ अनन्तचूर्ण (स्वर्ण) को मिलाकर इसका लेहन करायें। बालकों के लिए निम्न चार हितकर योग बताए गये हैं।

1. स्वर्ण भस्म, सुगन्ध कूठ, मधु, घृत और बच, अथवा
2. ब्राह्मी शंखपुष्पी, मधु, घृत और स्वर्ण भस्म, अथवा

3. अर्क पुष्पी (पयस्या) मधु, घृत, स्वर्ण भस्म और वच, तथा
4. स्वर्ण भस्म, पर्वत निम्ब, श्वेता (अपराजिता), दुर्वा, घृत और मधु।

ये चार प्राश बालक के शरीर, स्मरण शक्ति, बल और बुद्धि को बढ़ाने वाले हैं। अष्टांग में भी सुवर्ण प्राशन का वर्णन मिलता है। उपरोक्त घटकों के अतिरिक्त महर्षि सुश्रुत एवं महर्षि वाग्भट्ट अन्य घटकों के साथ स्वर्ण भस्म मिलाकर सुवर्ण प्राशन लेह बनाने की विधि का वर्णन किये हैं।

### स्वर्ण प्राशन के घटक

स्वर्ण भस्म के अतिरिक्त शंख पुष्पी, वचा, ब्राह्मी, अश्वगंधा, शहद एवं गो घृत को मिलाकर इस लेह का निर्माण किया जाता है। स्वर्ण को शोधित किया जाता है, जिससे उसके भारी धातु के रूप में शरीर को हानि पहुँचाने की सम्भावना, यथा गुर्दे पर कुप्रभाव की सम्भावना को समाप्त कर दिया जाता है। घी एवं शहद असमान मात्रा में प्रयोग किये जाते हैं।

उपरोक्त घटकों को आपस में मिलाकर बने लेह की 2-6 बूँदें प्रत्येक माह पुष्य नक्षत्र के दिन सेवन कराते हैं। पुष्य नक्षत्र के दिन दी गई औषधियों का प्रभाव कई गुना बढ़ जाता है। यह लेह 0 वर्ष से 16 वर्ष तक के बच्चों को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए टीकाकरण (इम्यूनाइजेशन) के रूप में प्रयोग किया जाता है। आधुनिक टीकों के विपरीत यह लेह एक सार्वत्रिक टीका (Global Vaccine) है। नवजात शिशुओं को सोने की सलाई को पत्थर पर शहद के साथ घिसकर चटाने की सामाजिक परम्परा के रूप में भी इस प्रक्रिया को भारतीय घरों में देखा जा सकता

था। जो परम्परा अब प्रायः लुप्त हो चली है।

### स्वर्ण प्राशन के लाभ

स्वर्ण प्राशन शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यूनिटी) को बढ़ाता है। बच्चे के शारीरिक विकास को बेहतर करने के अतिरिक्त बच्चे में शारीरिक बल की भी वृद्धि करता है। यह लेह बच्चों में अधिगम क्षमता, विश्लेषण एवं तर्क शक्ति तथा स्मृति को भी तीव्र करता है। त्वचा के रंग एवं आभा को तेज करने के अलावा बच्चों को तीव्र प्रतिक्रिया (एलर्जी) से बचाता है। बच्चे के मानसिक विकास को तीक्ष्ण करता है, एवं पढ़ाई में पिछड़ने वाले बच्चों तथा स्वलीनता (आटिज्म) के दोष को भी ठीक करता है। बच्चों के अति-सक्रियता विकार (Hyperactivity syndrome) तथा ध्यान अभाव (Attention Deficit Syndrome) में भी अति लाभकारी देखा गया है।

### स्वर्ण प्राशन कार्यक्रम का आरोग्य भारती द्वारा क्रियान्वयन

**आरोग्य भारती (अवध प्रांत) द्वारा व्यावहारिक प्रयोग अनुभव :** आरोग्य भारती (अवध प्रांत) के मार्गदर्शन एवं नेतृत्व में किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ के सामाजिक आउटरीच कार्यक्रम के अन्तर्गत एक स्वयं सेवी संस्था POCT की कारपोरेट सामाजिक जिम्मेदारी (CSR) के आर्थिक सहायोग से गोरखपुर जिले के सहजनवाँ तहसील के भड़सार गाँव सभा संकुल के 5 गाँवों को वर्ष 2018 में स्वर्ण प्राशन के लिए चुना गया। ये वे गाँव थे, जहाँ विगत कई दशकों से मस्तिष्क ज्वर (जापानी इन्सेफलाइटिस तथा एकूट इन्सेफलाइटिस सिन्ड्रोम) के सर्वाधिक रोगी गोरखपुर मण्डल में देखे जा रहे थे। प्रति वर्ष इस गाँव



संकुल में 25-30 बच्चों को मास्तिष्क ज्वर होता था और कई बच्चे अकाल काल-कवलित हो जाते थे। उक्त गाँव में इन मरीजों की संख्या के बारे में गोरखपुर मेडिकल कालेज, जिला अस्पताल एवं स्वास्थ्य केन्द्रों एवं सामुदायिक स्वास्थ्य केन्द्र के अभिलेखों से भी पुष्टि करते हुए मा. मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश योगी आदित्यनाथ जी की संस्तुति के पश्चात् स्वर्ण प्राशन के लिए चुना गया। यह ग्राम पंचायत जल भराव की समस्या से भी कुप्रभावित था।

भड़सार गाँव में स्वर्ण प्राशन के लिए किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ के चिकित्सकों का दल आरोग्य भारती के कार्यकर्ताओं के साथ प्रतिमाह पुष्य नक्षत्र के दिन जनवरी 2018 से प्रारम्भ करते हुए अनवरत एक वर्ष तक स्वर्ण प्राशन के लिए जाता रहा। आरम्भ में केवल छः माह तक स्वर्ण प्राशन योग करने की योजना थी, किन्तु सकारात्मक परिणाम को देखते हुए यह कार्य एक वर्ष तक जारी रखा गया। उक्त गाँव में नवजात शिशुओं से लेकर 16 वर्ष तक की आयु के बच्चों का स्वास्थ्य परीक्षण, वजन, रक्त की जाँच (हीमोग्लोबिन) के साथ ही स्वर्ण प्राशन की 2 से 6 बूँदें प्रतिमाह उम्र के अनुसार पिलाया गया। यहाँ प्रतिमाह 600-700 बच्चों को स्वर्ण प्राशन योग कराया जाता रहा। यह कार्यक्रम पूर्णतया निःशुल्क किया गया। इस प्राशन कार्यक्रम में शामिल किये जाने वाले बच्चों को कम से कम 5 खुराक सबको अवश्य दी गई और करीब 90 प्रतिशत बच्चों को इस कार्यक्रम में शामिल करने में सफलता मिली। इन शिविरों में स्वास्थ्य शिक्षा, चिकित्सकीय परामर्श एवं औषधियों का वितरण भी किया जाता रहा है।

**स्वर्ण प्राशन संस्कार के भड़सार संकुल में परिणाम**

एक वर्ष प्रतिमाह पुष्य नक्षत्र के दिन

अधिकाधिक बच्चों को स्वर्ण प्राशन कराया गया। इस प्रकल्प में कमजोर एवं अस्वस्थ बच्चे अवश्य शामिल किए गये थे। इन पाँच गाँवों के संकुल में प्रतिवर्ष विगत कई दशकों से 25-30 बच्चों को प्रतिवर्ष मास्तिष्क ज्वर होता था और कई बच्चे अकाल मृत्यु को प्राप्त करते थे। इसके सापेक्ष स्वर्ण प्राशन के पश्चात् पूरे संकुल में एक भी बच्चा मास्तिष्क ज्वर से पीड़ित नहीं हुआ और एक भी बच्चे की किसी अन्य कारण से भी मृत्यु नहीं हुई। इस वर्ष अतिसार, जुकाम, खाँसी, त्वचा रोग, श्वाँस रोग अथवा न्यूमोनिया आदि किसी भी बीमारी का प्रकोप किसी बच्चे में नहीं देखा गया। इस तथ्य का सत्यापन स्थानीय सरकारी अस्पतालों एवं जिला अस्पताल के अभिलेखों से भी किया गया। रक्ताल्पता से पीड़ित बच्चों में 2.5 से 3.5 ग्राम प्रतिशत तक की हीमोग्लोबिन की बढ़ोत्तरी देखी गई (औसत 3 ग्राम प्रतिशत)।

स्थानीय अखबारों तथा इलेक्ट्रॉनिक मीडिया ने स्वर्ण प्राशन के कारण जल-जनित बीमारियों एवं मास्तिष्क ज्वर की संख्या में अप्रत्याशित कमी को



स्वर्ण प्राशन संस्कार देते हुए चिकित्सक

प्रमुखता से छापा एवं प्रचारित किया। इस वर्ष भड़सार संकुल के बच्चों का जिले की खेलकूद प्रतियोगिताओं में भी दबदबा रहा। मा. मुख्यमंत्री उत्तर प्रदेश योगी आदित्यनाथ जी ने किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ के कुलपति के नेतृत्व में आरोग्य भारती, अवध प्रांत द्वारा किये गये कार्य को, मस्तिष्क ज्वर की रोकथाम के लिए एक सराहनीय एवं अनुकरणीय कार्य बताया। साथ ही उन्होंने आयुर्वेद की महान परम्परा को आगे बढ़ाने के लिए मिलकर कार्य करने की प्रेरणा दी एवं कार्यकर्त्ताओं को आशीर्वाद दिये।

### स्वर्ण प्राशन विषय पर आधुनिक शोध कार्य

आरोग्य भारती, अवध प्रांत से जुड़े चिकित्सक एवं वैज्ञानिकों ने अपनी मौलिक शोध द्वारा मानव शरीर एवं स्वास्थ्य पर स्वर्ण प्राशन के पड़ने वाले प्रभाव की प्रयोगशाला में पुष्टि तथा इसके प्रयोग को सुरक्षित पाया। इस विषय पर संजय गाँधी परास्नातक संस्थान, लखनऊ एवं किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ के वरिष्ठ चिकित्सकों एवं वैज्ञानिकों ने शोध कार्य किया। डा. गौरव पाण्डेय, गैस्ट्रोमेडिसिन विभाग, संजय गाँधी परास्नातक संस्थान, लखनऊ ने स्वर्ण प्राशन का प्रभाव सिरोसिस लीवर के मरीजों पर देखा, और प्रभावी परिणाम देखे। इसी संस्थान के क्लीनिकल इम्यूनोलॉजी विभाग के प्रोफेसर विकास अग्रवाल ने स्वर्ण प्राशन का प्रभाव मनुष्य की प्रतिरक्षा प्रणाली पर देखा और प्रतिरक्षक कोशिकाओं के स्तर पर लैब में सकारात्मक परिणाम देखे। लखनऊ स्थित सेंट फार बायोमेडिकल रिजोनेन्स के डा. दिनेश कुमार ने स्वर्ण प्राशन का एन.एम. आर. आधारित चपापचय (Metabolomic Approach) की शोध में स्वर्ण प्राशन को शरीर क्रिया विज्ञान पर सुरक्षित पाया और इसके परिणाम

स्वरूप बने यौगिक पदार्थ एवं उनका पाचन सकारात्मक एवं सुरक्षित पाया गया। स्वर्ण प्राशन के जीवाणु रोधी, कवक रोधी एवं प्रति विषाणुज गुण-धर्मों पर शोध कार्य डा. शीतल वर्मा, माइक्रोबायोलॉजी विभाग, किंग जार्ज चिकित्सा विश्वविद्यालय, लखनऊ द्वारा लैब में किया गया। स्वर्ण प्राशन को इन तीनों के विरुद्ध प्रभावी पाया गया। उपरोक्त सभी शोधा कार्यों में इस लेख के लेखक द्वारा की सहकार्यता रही।

वर्तमान में स्वर्ण प्राशन का मनुष्य के शरीर एवं स्वास्थ्य पर मोलेक्यूलर प्रभाव का एक व्यापक शोध प्रस्ताव उपरोक्त शोधकर्त्ताओं द्वारा भारत सरकार के आयुष मंत्रालय में वित्तीय पोषण के लिए प्रो. विकास अग्रवाल के नेतृत्व में भेजा गया था जिसे स्वीकृति मिल गई है।

उपरोक्त प्रयासों के फलस्वरूप मात्र 4 वर्षों में ही स्वर्ण प्राशन को एक प्रमाणिक टीकाकरण योग के रूप में व्यापक लोकप्रियता एवं सर्वग्राह्यता का स्वरूप प्रदान करने में आशातीत सफलता मिली है। उपरोक्त कार्यक्रमों एवं प्रयासों के परिणाम स्वरूप आयुर्वेद के छात्रों, चिकित्सकों एवं जन-मानस में स्वर्ण प्राशन को लेकर एक सकारात्मक उत्सुकता, रूचि एवं लगाव का भाव देखा जा रहा है। यदि वैज्ञानिक शोधों के प्रकाश में आयुर्वेद चिकित्सक, एलोपैथिक के चिकित्सकगण तथा आयुष के अन्य विधाओं के चिकित्सकगण, समाज के अन्य सुधी जनों के साथ मिलकर प्रयास करें तो भविष्य में अनेक बीमारियों से बचाव स्वर्ण प्राशन के माध्यम से किया जा सकेगा और स्वर्ण प्राशन के माध्यम से सकारात्मक स्वास्थ्य एवं आरोग्यमय राष्ट्र का निर्माण करने में महती सफलता मिल सकती है।





# Nanotechnology in Health Care

■ *Dr. D.S. Ajeetha\**

## Introduction :

Nanotechnology is the use of smaller-sized materials that allows for the adjustment of the molecules and the substances at the nanoscale level, which can further enhance the mechanical properties of materials or grant access to less physically accessible areas of the body.

Nanotechnology could change the face of medical implants by allowing miniature devices to be further reduced in size and inserted in the human body to cure and repair damaged cells using nano-materials that have improved biocompatibility and physiological integration with human tissue.

A major challenge facing the health care system is the human body's inability to absorb entire doses of drugs. This is where nanotechnology comes into the picture. Nanotechnology can be used to transport the drug to specific cells in the body, which not only ensures a more precise treatment but also reduces the chances of failure or rejection.

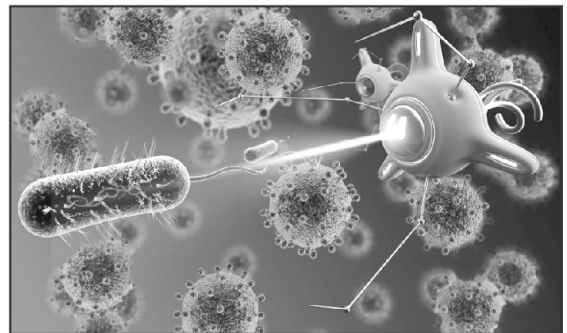
## FUTURE PERSPECTIVES OF NANOTECHNOLOGY:

**Nanomedicine :** Nanomedicine is currently being used to develop smart pills

\*Principal, Guru Gorakshnath Institute of Nursing College, Mahayogi Gorakshnath University Gorakhpur, Arogya Dham, Gorakhpur-273 007

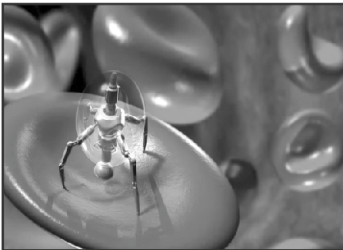
and for treating cancer, diagnosing gastrointestinal disorders, detecting malignant digestive organs, and tracking food sensitivities to enable personalized diet and nutrition plans. Smart pills are nano-level electronic devices that are shaped and designed like pharmaceutical pills but perform more advanced functions such as sensing, imaging, and drug delivery. More advanced smart pills are being developed to examine the gases in the human gut, its sensors can help detect the levels of oxygen and carbon dioxide in the body, as well as the presence of any harmful substances in the gut when ingested.

The smart Sensor Capsule has been developed to prevent the need of injecting drugs into the stomach, it unfolds itself before lodging itself on the organ, tracking vital signs for diagnosis and monitoring treatment. It also contains compartments, which can be used to pre-load medicines to be released into target areas inside the body.



New nanomedicine is being used in the treatment of skin cancer, which enables efficient delivery of drugs and other treatments to specific tumor sites and target cells with low toxic side-effects.

**2. Nanobots:** Nanobots are micro-scale robots, which essentially serve as miniature surgeons. They can be inserted into the body to repair and replace intracellular structures. They can also replicate themselves to correct a deficiency in genetics or even eradicate diseases by replacing DNA molecules.



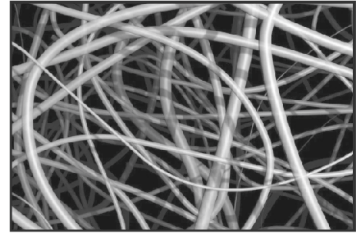
Nanobots can also be used to clear artery blockages. The nanobots which contain carbon nanotubes are loaded with a drug that can engulf arterial plaque. This can reduce the risk of heart attacks.

Nanobots are also used to perform quick and more accurate biopsies of from suspected malignant masses.

**3. Nanofibers:** Nanofibers are being used in wound dressings and surgical textiles, as well as in implants, tissue engineering, and artificial organ components.

Smart bandages are the new innervations that when left on the site, will absorb themselves into the tissue once the wound heals. Embedded nanofibers in these smart bandages can contain clotting agents, antibiotics, and even sensors to detect signs of infection.

Drug delivery systems based on nanofibers are being used for specific



drug release, as per the location of the target at a set time, to achieve the desired therapeutic effects. Nanofibers use a suitable polymer, large surface-to-volume ratio, increased loading efficiency, and enhanced permeation and retention qualities of the mesh, to achieve immediate drug release.

**4. Nanotech-based wearables:** The use of cloth-based nanotechnology in healthcare is a popular form of remote patient monitoring. Such wearables have embedded Nanosensors in the cloth that record medical data such as heartbeat, sweat components, and blood pressure. It helps to save lives by alerting the wearer and medical professionals of any adverse changes faced by the body.

## Conclusion :

Scientists have mapped out the uses of nanotechnology and the need for global health. They surveyed researchers worldwide and concluded that nanotechnology could greatly contribute to meeting the Millennium Development Goals for health, specifically to reduce child mortality, improve maternal mortality and combat HIV/AIDS, malaria, and other diseases.





# Bioelectronics Medicine : A Promising and Alternative Solution for Diagnostics and Therapeutics

■ *Dr. Sanjeev Kumar Mahto\**

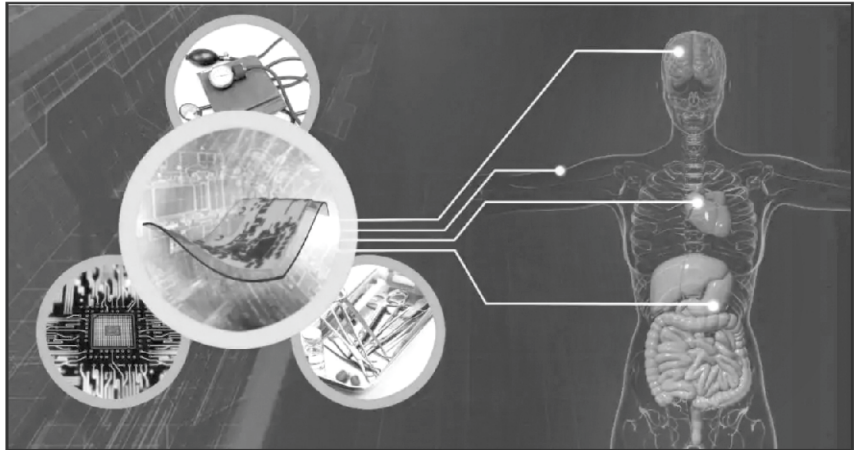
New inventions and innovations are needed for the improvement and sophistication of detection and diagnosis to enhance treatment options. One such innovation is the Bioelectronics, an interdisciplinary emergence that created a great impact in the field of healthcare, food

t e c h n o l o g y , environmental protection, security and forensics. It is basically a biological part integrated to an electronic circuit. The rapid advances of this would result in a miniaturized, sensitive, rapid tool for the detection and

treatment. Currently, we are in a need to look for some advanced, potential, pain-free, less invasive or non-invasive, burden less procedures for diagnosing and treating various diseases. The term electroceuticals includes all the procedures that use electrical impulse to detect or modify signals and functions in our body. This can be achieved with the aid of bioelectronics, which is being rapidly sought after for

various diagnostic and treatment purposes.

Our nervous system is the primary site of electrical activities in the body which guarantees the regulation of muscle movement and many other intelligent tasks like memory and reasoning. However, this

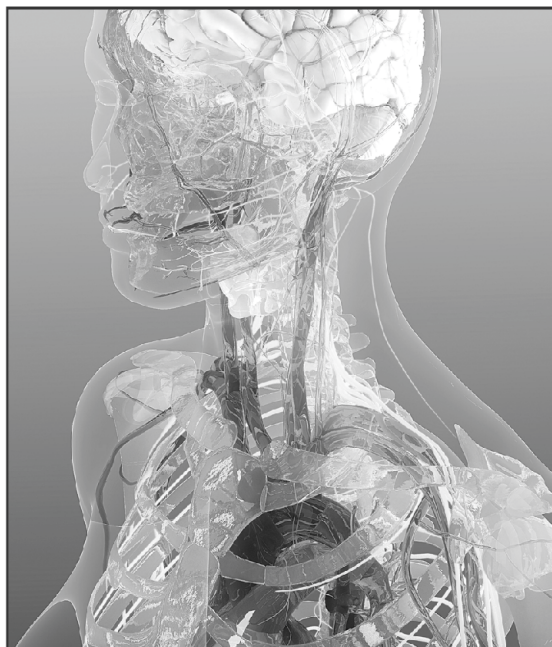


ancient knowledge was not provided with a specific term until 1968. It is the landmark experiment by Luigi Galvani which leads to the discovery of Bioelectricity. Though the modern meaning of the term 'bioelectronics' has a wide scope, initially the first meaning of the word *Bioelectronics* was the intermolecular electron transfer found in the biological systems. Ever since the beginning, exploring the electronic communications between biology and electronics is still a grand ongoing research

\*Associate Professor, School of Biomedical Engineering, IIT (BHU), Varanasi-221 005

challenge in the field of science and technology. To understand it simply, bioelectronics is “the application of electronics in the field of biology.” IUPAC defines bioelectronics as, “The application of bio-molecular principles to microelectronics such as in biosensors and biochips”. However, we find extensions of bioelectronics into the area of electronic components and circuits that include proteins or other biological macromolecules.

We know that over the past few generations, medical science and biology have been revolutionized by electronic devices. The classic example is the development of an electrocardiograph (i.e., recording the electrical activity of the heart). This was invented approximately 100 years ago, since then it has become an integral part of cardiology practice. Further, the installation rate of defibrillators in the US alone exceeds more than 160,000 per year, which is used to restore the distorted electrical activity of diseased hearts, having a market worth \$5 billion per year or more and has become an integral part of the clinical system. Radiology which emerged from a single modality (X-ray) to magnetic resonance imaging (MRI), computed tomography (CT) and positron emission tomography (PET) has also been benefited from the electronic systems. Wherein, X-ray helps to scan and treat bone injuries and MRI targets internal soft tissue injuries, while CT provides 3D visualization of anatomical features, facilitating surgical



planning. To briefly conclude, usage of electronic devices in the field of medical science has improved the efficiency of medical practice and will be continuous, which includes disease detection, critical surgeries, disease prevention and prosthetics.

Other than the medical field, bioelectronics has applications in agriculture, national security, energy, forensics, homeland and the environment. Progress in all of these given sectors demands innovation in cross-cutting areas, including characterization, measurement, fabrication and power sources. There is a need for joint efforts from government, academic, and industry to design protocols for effective planning and resource management which can lead to the commercialization of bioelectronics research and development.





# Indian Traditional Medicine and Western Medicine : A Comparison

■ *Dr. V. Ramanathan\**

Since antiquity man has been striving hard to extend his livelihood and wanting to enjoy the pink of his health till his very last moment. Civilizations across the world have evolved their own indigenous practices towards such a cause and in the contemporary times, the western biomedicine seems to have become a standard throughout the world. Yet the recent pandemic has revealed the helplessness and unpreparedness of this system of medicine despite it earning the trust of all the nation states across the world. Given its preponderance and rapid evolution it has gained the sobriquet of 'rational medicine.' This somehow gives a connotation that systems of medicine other than the modern western medicine is not a rational system and/or rooted in some irrational belief system.

Indian traditional medicine viz Ayurveda and Siddha and other regional variations of these two systems have been in vogue for several millennia and it is so old that it is quite impossible a task to trace every step of its organic growth right from

the beginning. What contrasts the Indian traditional medicine, both Siddha and Ayurveda from the modern western medicine is the fundamental epistemology itself. Whereas the western medicine, practiced widely, banks primarily on the 'germ theory,' the Indian traditional medicine relies completely on the 'host-response' theory albeit this second term gaining currency in the western medicine of late. This epistemological difference translates to the western medicine focusing on the etiology by necessitating the uniformity of bodily make-up of all humans. Hence allied fields like pharmacology have gained momentum as standardizing the prescribed medicine is the cornerstone of therapeutics in the western medicine. To put it simply, the western medicine lays its



\*Asst. Prof., Department of Chemistry, IIT (BHU), Varanasi-221 005



faith on the dictum – one medicine is a cure for all.

In stark contrast is the Indian traditional medicine where the primary focus is on the individual constitution. There is a thorough understanding of this constitution's balanced state and disease is construed as a perturbation of this balanced state. Entire diagnostic and therapeutic strategy is to restore the balance and thereby the disease is overcome. In doing so, the constitution of individuals is not at all generalized and hence the prophylaxis is highly diverse as it varies for every individual and even for the same disease in every individual. Hence two individuals suffering from fever may not end up receiving the same treatment, more so if their constitutions are different.

It is of utmost importance that one makes an informed choice for treating one's disease especially that we now live in an era with the luxury of accessing information at our whims. Blindly following one and harboring irrational hate for the other will have pernicious effect in every scale of our society. What we need today is the wise combination of both the western and the Indian systems of medicine. While the western medicine has great understandings at the molecular level, the Indian medicine offers a system biology approach. Finally, it is worthwhile to recollect the ultimate goal for a perfect human life as defined in the Charaka Samhita (1.7) thus:

दीर्घायुरु स्मृतिं मेधामारोग्यं तरुणं वयः।  
प्रभावर्णस्वरौदर्यं देहेन्द्रियबलं परम्॥



## सर्दी जनित रोगों से बचाव एवं समाधान

■ डॉ. अनिल जैसवाल \*

सर्दी ने दस्तक दे दिया है और साथ में दस्तक दे रही है सर्दी के मौसम में होने वाली बीमारियाँ ने भी। सर्दी का मौसम हमारे बच्चों के लिए तमाम मुश्किलें लेकर आता है इसलिए सर्दियाँ आने से पहले हमें अपने बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति सावधान हो जाना चाहिए। बात करते हैं सर्दी में होने वाले बीमारियों की और उनसे बचाव के तरीकों पर—

1. **गले में खराश** : इस मौसम के दौरान गले में खराश की समस्या का सामना संभवतः सभी बच्चे करते हैं। बच्चे जैसे ही घर/कमरे की गर्माहट से बाहर निकलते हैं तो बाहर



की ठण्ड बच्चों को जकड़ लेती है। यह जीवाणु के संक्रमण के प्रभाव के कारण ही गले में खराश की समस्या आती है।

**बचाव** : घर से बाहर निकलने पर मफ्लर या स्कार्फ से चेहरे को जरूर ढकें। हल्का गुनगुना पानी पीलाये।

2. **अस्थमा** : ठण्ड में कोहरे में मौजूद कणों की वजह से एलर्जी होने का खतरा बना रहता है। प्रदूषित हवा में साँस लेने के चलते अस्थमा के मरीजों को समस्याएं बढ़ जाती है। खासी,

छीक और सीने में जकड़न जैसी समस्याएँ हो जाती हैं।

**बचाव** : डॉक्टर की सलाह के अनुसार अस्थमा की दवाएँ नियमित रूप से लेते रहना चाहिए और इन्हेलर को साथ रखें।

3. **फ्लू की समस्या** : सर्दी के मौसम में अधिकांश बच्चों को फ्लू यानि इन्फ्लुएंजा अपनी चपेट में ले लेता है। इन्फ्लुएंजा एक संक्रामक श्वसन विषाणु होता है। जिन बच्चों का रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होता है उन्हें विशेष सावधानी अपनाने की जरूरत होती है।

**बचाव** : संक्रमित व्यक्ति से दूरी, साबुन से हाथ धोते रहे, अपने नाक, आँख, और कान को छूने से बचें।

4. **सूखी त्वचा की समस्या** : सर्दी के मौसम में सूखी त्वचा की समस्या ज्यादा परेशान करती है। यह मुख्यतः नमी की कमी की वजह से त्वचा बेजान और सूख जाती है।

**बचाव** : ज्यादा गर्म पानी से स्नान न करें तथा प्राकृतिक नमी प्रदायक-अलोवेरा का उपयोग करना चाहिए।

5. **कान में संक्रमण** : सर्दी के मौसम में साफ-सफाई रखने में अधिकांश लोग लापरवाही बरत देते हैं। कानों की साफ-सफाई बेहतर तरीके से नहीं करने की वजह से या गले में

\*बाल रोग विशेषज्ञ, प्राथमिक स्वास्थ्य केंद्र, सिसवा, कुशीनगर



हुए संक्रमण की वजह से भी कानों में संक्रमण होने का खतरा बन जाता है।

**बचाव :** साफ-सफाई पर विशेष ध्यान कान के संक्रमण से निजात दिला सकते हैं।

6. **बुखार, सिर दर्द, कफ या बलगम का जमा हो जाना :** सर्दी के मौसम में बुखार, खासी को लेकर विशेष सावधानियां बरतनी चाहिए। बुखार आने पर डॉक्टर की सलाह के मुताबिक ही दवाओं का प्रयोग करें। गुनगुना पानी पियें। गर्म दूध में हल्दी डालकर पका कर पिलाये। गर्म कपड़े पहन कर रखे, सूखे फल (मावा) खासकर अंजीर का सेवन करवायें।

**मुख्य कारण :** सर्दी के मौसम में हवा ठंडी और नमीयुक्त होती है। इस समय में तापमान एक समान नहीं रहता है और प्रायः उतर-चढ़ाव देखने को मिलता है। धूप की कमी के कारण कई सारी बीमारियाँ पनपने लगती हैं। हवा में नमी अत्यधिक होने के कारण संक्रमण होने का खतरा भी बढ़ जाता है।



**सुझाव :** 1. ठण्ड के मौसम में अपने बच्चों के खान-पान और पहनावे को लेकर विशेष सतर्कता बरतें। बच्चों को इस तरह का आहार दें जो रोग प्रति रोधक क्षमता को बढ़ाने में मददगार साबित हो। 2. बच्चों का नियमित टीकाकरण अवश्य करवायें।

**साप्ताहिक  
आरोग्य  
मेला**



महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के गुरु गोरक्षनाथ आयुर्विज्ञान संस्थान द्वारा अपने स्थापना काल से ही प्रत्येक रविवार को आरोग्य मेला का आयोजन किया जाता है इस मेला के माध्यम से अब तक 12,113 आमजन लाभान्वित हो चुके हैं।



## हमारी डीएनए कुंडली

■ डॉ. ज्ञानेश्वर चौबे \*

सभी जीव-जन्तुओं में अगर हम तुलना करें, तो आधुनिक मानव की उत्पत्ति सबसे बाद की है। लेकिन अपने बुद्धि कौशल, वातावरणीय अनुकूलन और प्रजनन क्षमता के कारण यह विश्व के ज्यादातर भू-भागों पर आज काबिज है। लेकिन इस पूरी प्रक्रिया में मानव को सबसे ज्यादा सूक्ष्म जीवियों से लड़ना पड़ा। कहते हैं, कि मानव जीनोम का आज का स्वरूप इन रोगजनक विषाणुओं और जीवाणुओं से लगातार संघर्ष के कारण ही बना है।

एक सामान्य मानव शरीर 37.2 ट्रिलियन कोशिकाओं का बना होता है। प्रत्येक सामान्य कोशिका में 2-10 माइटोकांड्रिया और एक न्यूक्लियस होता है। माइटोकांड्रिया माँ के द्वारा ही आगे की पीढ़ी में जाता है। न्यूक्लियस में 23 जोड़ी क्रोमोजोम होते हैं जिसमें से 22 जोड़ी के आधे माता से और आधे पिता से आते हैं। इनके अलावा एक्स और वाई क्रोमोजोम होते हैं जो हमारा लिंग निर्धारण करते हैं। वाई क्रोमोजोम केवल पिता से पुत्र में आता है और एक तरीके से हमारा गोत्र भी इसी आधार पर चलता है।

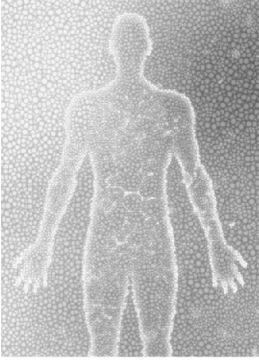
भारत में, आधुनिक मानव लगभग पिछले 70 हजार वर्षों से रह रहे हैं और उन्होंने इस दौरान विभिन्न प्रकार के महामारियों का अनुभव किया है।

\*आचार्य, जन्तु विज्ञान विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी-221 005

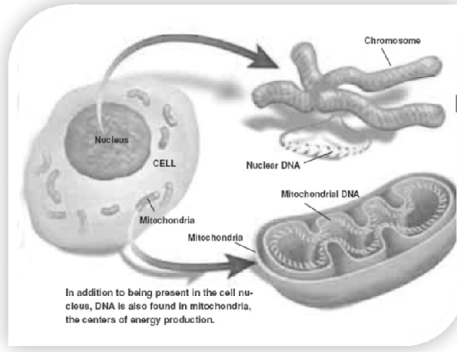
अगर हम अनुवांशिकता की बात करें तो भारत के लोगों में इंडीजीनस ऐन्सेस्ट्री बहुतायत में है। इसलिए, भौगोलिक और आनुवंशिक अलगाव की इस लंबी अवधि ने, निश्चित रूप से विभिन्न प्रकार के रोगजनक कारकों के खिलाफ हमारे आनुवंशिक परिदृश्य को संशोधित करने में मदद की है। इसके अलावा, जाति और जनजाति आबादी के बीच उच्च स्तर की एंडोगैमी प्रथाओं ने भारतीयों की अनूठी आनुवंशिक प्रोफाइल बनाई है।

हमारी सभ्यता को महामारियों से बचाने में हमारी जैव विविधता का बहुत बड़ा योगदान है। हमारे 70000 वर्षों के विकास क्रम ने हमें जैव अनुवांशिक विविधता प्रदान की और आज अफ्रीका के बाद मानव अनुवांशिक विविधता में भारत का स्थान है। यहाँ यह जान लेना जरूरी है की अनुवांशिक विविधता जितनी ही ज्यादा होगी महामारियों से बचने की संभावना भी उसी अनुपात में बढ़ेगी। इस तरह की विविधताएं डीएनए में अधिक परिवर्तनशीलता ले आती हैं जो महामारियों से लड़ने में इम्युनिटी का इजाफा करती हैं।

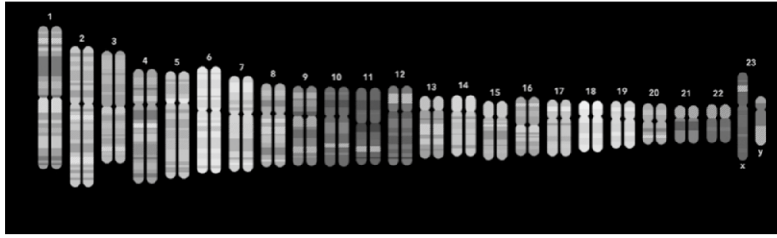
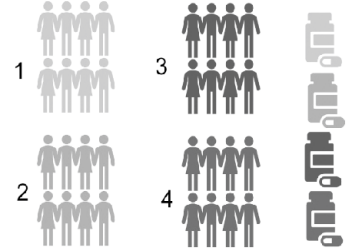
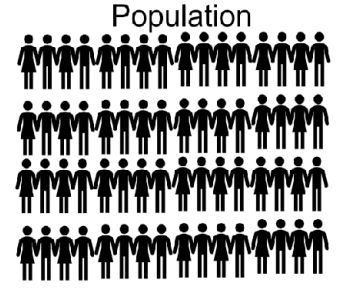
मानव विकास के क्रम में बहुत सारी महामारियाँ आई होंगी लेकिन भारत में कभी ऐसा नहीं हुआ की पूरी की पूरी सभ्यता ही नष्ट हो गयी हो। जबकि यूरोप में प्लेग ने 4900 साल पहले किसानों की समूल सभ्यता को ही नष्ट कर दिया था।



~37 Trillion Cells



DNA→Cells→Human Body



हालाँकि ब्रिटिश राज के कुप्रबंधन का खामियाजा था की 1896 के प्लेग और 1918 के स्पेनिश फ्लू में अभूतपूर्व पैमाने पर मानव पीड़ा, सार्वजनिक चिंता और आर्थिक विनाश के साथ ही हमें अनुमानित 2.5 करोड़ लोगों के जीवन से हाथ धोना पड़ा। जिसके उलट कोरोना वायरस महामारी में व्यापक प्रबंधन और हमारे डीएनए संरचना ने हमें अत्यधिक मौतों से बचाया।

आज डीएनए विज्ञान ऊतरोत्तर प्रगति कर रहा है और जीन में खराबी (म्यूटेशन) के कारण होने वाले असाध्य रोगों को समझने में मदद कर रहा है। चूँकी भारत में ज्यादातर जातियाँ या जन-जातियाँ एंडोगेमि व्यवस्था को मानती हैं। यहाँ हर एक जाती या जनजाति में बहुत ही अलग तरह के म्यूटेशन किसी रोग के कारक होते हैं। साथ ही लंबे समय तक एंडोगेमि व्यवस्था का पालन करने से इन जातियों और जनजातियों में एक बहुत ही

विशिष्ट तरीके का एन्सेस्ट्री पैटर्न बन जाता है, जो किसी भी दवा का पूरे पॉपुलेशन पर अलग तरीके से असर डालता है। अतः व्यक्तिगत मेडिसिन की नई विधा मेडिकल में एक क्रांतिकारी परिवर्तन है, जो हमारे हेल्थकेयर के लिए एक वरदान साबित होने वाला है। इसके अलावा अब किसी भी बच्चे के डीएनए का अध्ययन बहुत ही सटीक तरीके से यह बताने में सक्षम है कि किस उम्र में किस रोग का रिस्क उसको सबसे ज्यादा होगा। अगर किसी को यह जानकारी बचपन में ही मिल जाए की उसे कोई रोग 40 वर्ष में होने वाला है, तो आज के तकनीकी के हिसाब से डीएनए की खराबी तो खत्म नहीं की जा सकती लेकिन उसके 40 वर्ष में होने वाले रोग को 80 वर्ष में किया जा सकता है। यह जीन कुंडली भारत के लिए ही नहीं, अपितु पूरे विश्व में जीन में होने वाले रोगों को काफी हद तक कम कर सकता है।





# Rasa Shastra : The Ancient Alchemical Science

■ Dr. Namrata Joshi\*

The never-ending quest towards longevity and hunts for treasure of wealth made the advent of Rasa Shastra- The Alchemical Science- from Indian Sub-continent. There are recordings in the book from 4 AD- The *Artha Shastra*- by *Kautilya*, with equations towards the gold processing from the relatively cheaper metals. The search for wealth was always accompanied with pursuit of solutions for eternal life, to enjoy the material existence in a flawless manner. Rasa Shastra can be said as an answer to both the health and wealth practised as a “*Gupta jnana*”/secret knowledge and were also for this reason, frequently stumbled upon inappropriate individuals who handled them hiding the progress of the science. Despite of the adversaries, this knowledge was practised and propagated in favour of human benefits by many eminent Rasa Shastra physicians. The documented results when subjected with conventional parameters has been accepted globally and published as research works in many Internationally reputed journals. The technicalities of *lohavedha* metal processing and *dehavedha* therapeutical processing of metals and

mineral group of elements were extensively known to ancient seers and there exists the need to many more sophisticated equipment to decipher the pharmacological codes exhibited from these minerals. The core chemistry and evolution of the science started from 5 AD with Nagarjuna and many of his practices are quoted in books like *Rasendra mangal*. The period till 8-10 AD saw the concentrated expression of *lohavedha* lineage. The turn over to *dehavedha* practise were reported there-after with *RasaratnaSamucchaya*, the treatise of 13<sup>th</sup> century. The elaborate matrices to ingest the *Khanija*/minerals ores in variety of dosage forms are seen there onwards in texts like *Sharngadhara Samhitha*, *Yogaratanakara*, etc.

Rasa shastra primes the processing of mercury and cleverly incorporates the metal by altering the basic nature, adding the heat stability and the reactivity to ensure the higher prospects of *dehavedha* and *lohavedha*. The mercury with its types, different purification techniques, further processing to produce various *bhasma* are still in the basic research protocols unexplained by the present day science. The safest and the stable form of mercury

\*Professor, Dept. of Rasa Shastra, Faculty of Ayurveda IMS, BHU, Varanasi-221005

compounding with sulphur when known to conventional scientists were made to deposit in the deep sea as waste material from the nuclear sectors. Whereas, the black sulphide of mercury, the *kajjali* has been used by Rasa Shastra physician as a base to many of the



formulations like *Kharaleeya*, *Koopipakva*, *Potalli*, *Parpati Kalpana*, altogether known as the *Chathurvidharasayana*. The foreign invasion which caused the *phiranga* disease was managed with mercurial preparations, which seem extremely rare to world where the audacity persists to use the mercury is seen as the ban from EPA (Environmental Protection Agency) like agencies, gradually minimising the exposure of the metal from mankind.

The Rasa Shastra, along with mercury include the different minerals- like Biotite, Chalcopyrite, etc; metals- like Gold, Silver, etc and varieties of gems, precious stones, etc. The Schedule E1 drugs are also processed cautiously to nullify the adverse effects and magnify the therapeutic benefits. The science with such inclusions was able to answer the disease conditions quickly and in short time. Treatment can be done in an emergency mode and can be administered without any reference to the

*prakruti*, *desha*, *kala* etc of the individual. When herbal pharmacology represented a lengthy time to surpass the first pass effect, Rasa Shastra fills up the gap with minimal time span.

Human body necessitates the essential nutrients

which are very crucial for the basic life supporting events and the higher functions like cognition. These are the interplay between many trace elements like Fe, Cu, etc and metalloproteinase enzymes, where the metals and minerals are major constituents. The presence of iron as the haemoglobin constituent and the copper as the hematogenesis ingredient can only be affected with the actual substitution of the element. The supplement of the same can affect in many disease targets like cancer which is conveniently propagated by Western medicine in practise with different dosage forms and nano medicines. Thus Rasa Shastra also incorporates the same with utmost precaution towards the bio-assimilation.

The bio-assimilation of metals and mineral particles were always in target and the same can be seen with specification of “Ayuaskruti” formulations, where the

repeated heating and quenching is applied till the metal disintegrates to reduced particle size. The limitations in the process were later covered by the developing concepts like *Shodhan*, *Maran*, *jaran*, *Amrutheekaran*, etc. The primary processing of raw materials starts with the procedure called '*Shodhana*' which literally specifies purification. Here, the purification covers the wider aspects like disintegrating the natural matrices, incorporating the therapeutic media than the mere purity. The particularity of therapeutic media was established in a study with comparison for water and media. The media was established to be safe in terms of analytical outcomes with *Strychnos nux-vomica* when brucine content was expressed in the milk as media. The Schedule E1 drugs in this way turned out to be particular medicines from Rasa Shastra manipulation. *Shodhana* was followed by *Visheshashodhana* in *dhathu* to obtain the safer and easiest profile towards the incineration outcome.

Processing with heat and its controlled application called as "*puta*" was the highlighted invention in the concept of *Marana/incineration*. The regulated heat application with yantra like *valuka yantra* giving the *koopipakwarasayana* can be seen mentioned in the classics. The customized heat pattern to different *dhathu* like *Swarna*, *Rajata*, *Tamra* etc, to produce the *bhasma* was designed based in the *puta* concept. The particular dimension together with the ignition materials like cow dung cakes,

husks of grains, etc can control the heat exposure and can regulate the outcome with desired products. For an example in the case of copper metal, the increased temperature in case of *Shoditha tamra /copper* can give the copper oxide and the controlled temperature can produce CuS/Copper sulphide which is more safer and assimilable to body.

The *puta* is comprehended with many substages like levigation/*bavana*, palletisation/*chakrika*, *Sharavasamputa* enclosing in the closed chamber. The levigation encapsulates the functional groups and the trace elements revealed with *bhasma* therapy through SEM-EDXA, FTIR- like instrument probing. The palletisation ensures the uniform heating pattern. The *Sharava Samputa* optimizes the pressure controlled heating pattern in the closed chamber. The discovered applications of various Thermodynamic Laws can be seen applied as such.

The formed product- the *bhasma* dosage form was then scrutinizingly subjected for Quality control principles incorporated in the *bhasma pareeksha*. The procedures include the physical, chemical and biological experimentation towards the optimized product outcome. The *Varitaratva*/floating represents the fineness to undisturbed surface tension of water molecules and thus floats on water representing the modification from heaviness to the light weightiness achieved with repeated calcinations . The *Nirutthah*/



*Apunarbhava* mentions the absence of free metal particles and thus includes the chemical testing of *dhathu bhasma* reaction with accompanying silver. The *Avami* or *Anjanatwa* represents the non-irritation of the mucosal surfaces.

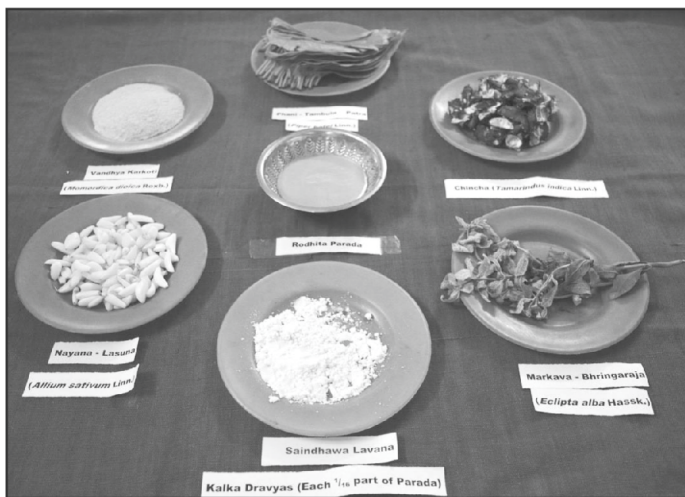
The machineries categorize the *bhasma* as heterogeneous particulates with the particle size ranging in the nano mode. The milli pores of cellular walls can incorporate the *bhasma* particles and bring about the therapeutic effectiveness as experienced and recorded.

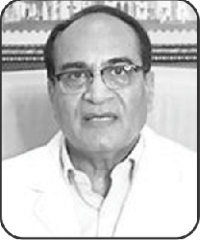
The *Acharya* in keeping more safer profile has included an intermediary processing called *Arutheekarana* for selected *bhasma* like *loha*, *tamra*, *abrakha*, etc The *amruteekarana* included heating with ghee, *triphala*, *kanya swarasa*, *suran*, etc All these are well known to have chelation effects. Rasa Shastra has added the concept of chelation elsewhere in the processing of metals and minerals. The anti-chelation principles are underlined in the *Bruhad Rasa Raja Sundar* with mentioning towards the remedies of improperly prepared *bhasma*. The use of coriander seeds and leaves can interfere with lead exposure of the body equalizing the ways to cover up the heavy metal toxicity in the body.

Rasa Shastra had knowledge of the lowest melting point of metals like *Naga*, *Vanga*, *Yashada* and so the intermediate procedure called as

*Jarana*, is expletively applied on these elements. The *Jarana* sustain the heat stability of these metals and so the incineration /*marana* procedure can surpass in them exactly to reach the *bhasma* dosage form.

Rasa shastra identifies a *dravya* from its raw form and the proper identification or characterization of raw materials with colour specifications denotes the structural and chemical differences existed with each element and information of the same at those periods. The keen observation on raw material categorization, its therapeutic hypothesis, outcome based on the prediction, experiments to recheck the resultant, remedies to the untoward or improperly prepared *bhasma* are all elaborately described by the *Shastra*. In present era, the conventional sophisticated tools are precisely establishing those hypothesized facts and how they are beneficial to body along with peculiar pharmacological aspects.





## स्वस्थ जीवन शैली एवं कैंसर से बचाव

■ डॉ. एम.एल.बी. भट्ट \*

जीवन शैली से जुड़ी बीमारियाँ आज एक महामारी का रूप ग्रहण कर चुकी हैं। इसके अन्तर्गत हृदय के रोग, फेफड़े की बीमारियाँ, मधुमेह, मोटापा, उच्च रक्तचाप, मस्तिष्क पक्षाघात, मानसिक बीमारियाँ तथा कैंसर प्रमुख हैं। हृदय की बीमारियों के बाद कैंसर आज विश्व में मृत्यु का दूसरा सबसे महत्वपूर्ण कारण बन चुका है। विश्व में कैंसर के कारण लगभग 1 करोड़ लोगों की प्रतिवर्ष मृत्यु हो जाती है। हमारे देश में कैंसर के लगभग 15 लाख मरीज प्रतिवर्ष देखे जाते हैं और भारत वर्ष में प्रतिवर्ष कैंसर के कारण लगभग 6 लाख लोगों की अकाल मृत्यु हो जाती है। इसमें से 10 प्रतिशत या इससे कम कैंसर आनुवांशिकी कारणों से होते हैं, जबकि 85-90 प्रतिशत वातावरण-जन्य कारणों से होते हैं, जिनसे बचाव सम्भव है।

### जीवनशैली एवं कैंसर

वर्तमान में, भारत वर्ष में लगभग 15 लाख नये कैंसर के मरीज प्रतिवर्ष देखे जाते हैं। इसके कारण लगभग 6 लाख लोगों की प्रतिवर्ष मृत्यु पूरे देश में हो जाती है। इनमें से 10 प्रतिशत या इससे कम कैंसर आनुवांशिकी (जेनेटिक अथवा फेमिलियल) कारणों से होते हैं, जबकि 85-90 प्रतिशत कैंसर वातावरण-जन्य कारणों से होते हैं, जिनसे बचाव सम्भव है। वास्तव में कैंसर जैसी

\*पूर्व कुलपति व विभागाध्यक्ष, रेडियोलॉजी विभाग, किंग जार्ज मेडिकल विश्वविद्यालय, लखनऊ

जानलेवा बीमारी से बचाव ही सबसे आसान एवं वास्तविक सम्भावना है। एक बार कैंसर हो जाने पर इलाज आर्थिक ही नहीं, शारीरिक, मानसिक एवं आध्यात्मिक रूप से व्यक्ति को क्षत-विक्षत कर देता है।

जीवन शैली यथा- तम्बाकू का सेवन, शराब का सेवन, मोटापा, आहार एवं नियमित व्यायाम अथवा पर्याप्त शारीरिक श्रम के द्वारा दो-तिहाई कैंसर से बचा जा सकता है। विश्व में तम्बाकू का प्रयोग कुल एक-तिहाई कैंसर का कारण है। तम्बाकू के साथ शराब का सेवन, कैंसर के लिए सबसे महत्वपूर्ण कारण है।

### तम्बाकू एवं कैंसर

तम्बाकू का प्रयोग कैंसर का एक सर्व प्रमुख कारण है। विकासशील देशों में लगभग 40 प्रतिशत पुरुष तथा 5 प्रतिशत महिलाएँ तम्बाकू का सेवन करते हैं। पश्चिमी देशों में पुरुषों में यह प्रतिशत कुछ कम है, किन्तु पश्चिमी देशों में महिलाओं में तम्बाकू का प्रयोग तीन गुना तक ज्यादा है। आधुनिक विश्व में तम्बाकू के हानिकारक प्रभाव यथा- कैंसर तथा हृदय की बीमारियों के सम्बन्ध में जानकारी सर्वप्रथम 1964 में अमेरिका के सर्जन जनरल की रिपोर्ट में दिया गया। जिसके परिणाम स्वरूप पश्चिमी जगत में तम्बाकू का सेवन लगातार कम होता जा रहा है, लेकिन ऐसा विकासशील देशों में नहीं देखा जा रहा है।

तम्बाकू के धुएँ में लगभग 72 कैंसर कारक रसायन पाये जाते हैं। इनमें से नाइट्रोसामीन, बेन्जीन, ब्यूटाडीन, एरोमैटिक अमीन एवं कैडमियम मुख्य कैंसर कारक हैं। इसके साथ ही पॉली साइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन (PAH) एवं बेन्जोपाइरिन भी कैंसरकारी हैं। चबाकर खाने वाले तम्बाकू में भी एन-नाइट्रोसामीन, पॉली साइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन (PAH) एवं कार्बोनिल कम्पाउण्ड के साथ ही हानिकारक धातु तत्व भी पाये जाते हैं। यह भी प्रमाणित हो चुका है कि PAH तथा नाइट्रोसामीन फेफड़े का कैंसर करते हैं एवं बेंजीन ल्यूकमिया (ब्लड कैंसर) के लिए जिम्मेदार होता है।

तम्बाकू के प्रयोग से होने वाले कैंसर में फेफड़े का कैंसर सर्व प्रमुख है। विश्व में 85 प्रतिशत फेफड़े के कैंसर तम्बाकू के प्रयोग से होते हैं। मुँह एवं गले के भी एक-तिहाई कैंसर तम्बाकू के प्रयोग से होते हैं। भारत में खाने वाली तम्बाकू के बहुतायत प्रयोग के कारण, मुँह एवं गले के कैंसर, कुल कैंसर के 40-45 प्रतिशत तक होते हैं। मुँह एवं गले के कैंसर के अतिरिक्त स्वर यंत्र,

आहार नली, आमाशय, गुर्दे, अग्नाशय, यकृत, मूत्र थैली, गर्भाशय ग्रीवा, बड़ी आँत तथा मलाशय के कैंसर भी तम्बाकू के प्रयोग से होते हैं। ब्लड कैंसर यथा एक्वूट माइलॉयड ल्यूकमिया भी तम्बाकू के प्रयोग से जुड़ा है तथा महिलाओं में स्तन के कैंसर का तम्बाकू के प्रयोग से सम्बन्ध देखा गया है।

## आहार एवं कैंसर

एक-तिहाई कुल कैंसर आहारजन्य कारणों से होते हैं। आहार एवं कैंसर के अर्न्तसंबंधों को समझना एक जटिल विषय है। क्योंकि कुछ खाद्य-पदार्थों में कैंसर कारक तत्व होते हैं, तो कुछ में कैंसर रोधी तत्व पाये जाते हैं। आहार एवं कैंसर के प्रमुख कारण निम्नवत हैं।

1. **ऊर्जा एवं कैलोरी** : मोटापा कैंसर के लिए एक सर्वप्रमुख कारण है। **अमेरिकन कैंसर सोसाईटी** के अध्ययन में मोटापा को निम्न कैंसर में महत्वपूर्ण कारण के रूप में देखा गया है, जैसे बड़ी आँत तथा मलाशय का कैंसर, स्तन का कैंसर, गर्भाशय का कैंसर, गर्भाशय ग्रीवा का कैंसर, अग्नाशय एवं पित्त की थैली का कैंसर आदि।
2. **शराब का सेवन** : शराब का सेवन भी कैंसर का एक प्रमुख कारण है। **'इण्टरनेशनल एजेन्सी फार रिसर्च ऑन कैंसर'** ने शराब को एक कैंसर-कारक तत्व के रूप में वर्गीकृत किया है। शराब के सेवन से होने वाले प्रमुख कैंसर हैं: यकृत, आहार नली, ग्रसनी, मुख, स्वर यंत्र, स्तन, बड़ी आँत तथा मलाशय और प्रास्टेट के कैंसर। वास्तव में शराब किसी भी प्रकार एवं मात्रा में मनुष्य के स्वास्थ्य के लिए हितकर नहीं है।



**धूम्रपान कर धुएँ में जिन्दगी को न उड़ाये,  
खतरनाक कैंसर से खुद को बचाएं.**



3. **वसा युक्त भोजन :** पिछले कुछ दशकों से भोजन में वसा की मात्रा को कम करना, कैंसर की रोकथाम के एक प्रमुख तरीकों में शामिल किया गया है। नेशनल एकेडमी आफ साइंस, अमेरिका ने भोजन में वसा की मात्रा को 30 प्रतिशत से कम ऊर्जा एवं कैलोरी हेतु अनुशंसित किया है। अधिक वसा युक्त भोजन के प्रयोग से निम्न लिखित कैंसर में बढ़ोत्तरी देखी गई है, यथा— स्तन, बड़ी आँत, प्रॉस्टेट तथा गर्भाशय के कैंसर। लेकिन वसा एवं कैंसर के सम्बन्ध को जानवरों से उत्पादित वसा के साथ ही देखा गया है, वनस्पति स्रोत के वसा के साथ नहीं। कैंसर का यह सम्बन्ध, रेडमीट (बीफ, पोर्क, लैम्ब, बकरी आदि) के साथ सर्वाधिक देखा गया है। वहीं अनसैचुरेटेड फैट के प्रयोग से यह सम्बन्ध नहीं देखा गया है। किसी भी प्रकार के वसा पदार्थ को बार-बार तलने-भूने (फ्राई) करने से उसमें ट्रांस फैट बन जाता है, जो कि कैंसर का एक प्रमुख कारण होता है, साथ ही इससे दिल की बीमारियों की सम्भावना भी बढ़ जाती है।

4. **फल एवं सब्जियाँ :** फलों एवं सब्जियों में कैंसर रोधी तत्व पाये जाते हैं, अतः इन्हें कैंसर के प्रभावी रोकथाम के लिए महत्वपूर्ण माना जाता है। इनमें आक्सीकरण रोधी तत्वों के अतिरिक्त, रेशे, पोटेणशियम, कैरोटिनायड्स, विटामिन-सी, फोलेट एवं



मोटे अनाज, फलों और सब्जियों के बहुतायत प्रयोग द्वारा कैंसर से बचाव

अन्य विटामिन पाये जाते हैं, जो स्वास्थ्य के लिए हितकर एवं कैंसर रोधी हैं।

शोध में यह भी देखा गया है कि बचपन एवं किशोरावस्था में फल एवं सब्जियों का प्रयोग कैंसर की रोकथाम में ज्यादा प्रभावी होता है। साथ में फलों एवं सब्जियों के नियमित प्रयोग से उच्च रक्तचाप, हृदय की बीमारियों एवं पक्षाघात होने की भी रोकथाम देखी गयी है।

5. **आहार में रेशों का प्रयोग :** वनस्पति स्रोत से प्राप्त बहुशर्करा एवं लिग्निन जिनका पाचन रस से हाइड्रोलिसिस न हो पाये, उन्हें फाइबर (रेशे) की संज्ञा दी जाती है। फाइबर दो प्रकार के होते हैं, घुलनशील एवं अघुलनशील। इनका बड़ी आँत में किण्वन (Fermentation) होता है। रेशों में बल्लिंग का गुण-धर्म पाया जाता है जो मल की मात्रा को बढ़ा देते हैं, जिससे मल शीघ्र नीचे मलाशय की तरफ चला जाता है और यह कब्जियत से बचाता है और ये हानिकारक रसायन को भी सोख लेते हैं। रेशे पाचन के दौरान शार्ट चैन फैटी एसिड के उत्पादन में भी सहायता करते हैं जो

स्वास्थ्य के लिए हितकर होते हैं। रेशे युक्त भोजन के लिए, आहार में ताजे फल एवं सब्जियों के साथ मोटे अनाज, यथा— ज्वार, बाजरा, रागी आदि का अधिकाधिक सेवन करना चाहिए।

आहार में रेशे युक्त भोजन के समावेश से जिन कैंसर में रोकथाम को देखा गया है, उनमें प्रमुख हैं— बड़ी आँत एवं मलाशय कैंसर, स्तन कैंसर, आमाशय कैंसर, आँत के एडिनोमा आदि।

### अन्य आहार, पोषक तत्व एवं कैंसर

1. **रेड मीट ( लाल माँस )** : इसके अन्तर्गत चौपायों, यथा— भैंसे, बकरी, भेड़ बीफ आदि आते हैं, जो कैंसर को काफी बढ़ावा देते हैं। इससे बड़ी आँत का कैंसर, स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर तथा गर्भाशय कैंसर के खतरे में वृद्धि देखी गई है। माँस का पशुओं में उत्पादन बढ़ाने के लिए जो हार्मोन प्रयोग किया जाता है, वह अत्यंत हानिकारक होता है। इसके अतिरिक्त माँस के संरक्षण में एवं पकाने में पैदा होने वाले हेटरोसाइक्लिक अमीन एवं पॉली साइक्लिक एरोमैटिक हाइड्रोकार्बन तथा नाइट्रोसामीन आदि भी कैंसर को बढ़ाते हैं।
2. **दूध, दुग्ध उत्पाद तथा कैल्शियम** : दूध का नियमित प्रयोग बड़ी आँत के कैंसर को रोकने में सहायक देखा गया है और यह सम्भवतः उसमें पाये जाने वाले कैल्शियम के कारण होता है। **राष्ट्रीय आहार नीति** के अन्तर्गत एक वयस्क को प्रतिदिन 3 गिलास दूध के सेवन की सलाह दी गई है। दूध के ज्यादा प्रयोग से गर्भाशय कैंसर तथा प्रोस्टेट कैंसर के

होने की रिपोर्ट भी सामने आई है, जिसका कारण सम्भवतः गाय के दूध में प्रयुक्त होने वाले स्टीरायड के कारण होता है। साथ ही A-1 दूध जो संकर गाय द्वारा प्राप्त होता है; यथा— **जर्सी, रेड डेन, ब्राउन स्विस, होल्स्टीन फ्रिसियन, आयरशायर एवं गुथनीटी** आदि से प्राप्त दूध भी स्वास्थ्य के लिए हानिकारक होता है। इसके विपरीत भारतीय देशी गाय का दूध स्वास्थ्य के लिए अति उत्तम व गुणकारी होता है।

3. **विटामिन डी** : वर्ष 1980 में गारलैण्ड ने देखा कि सूर्य की रोशनी या विटामिन डी के प्रयोग से बड़ी आँत के कैंसर की रोकथाम में मदद मिलती है। बाद में प्रोस्टेट कैंसर, स्तन कैंसर तथा अण्डाशय के कैंसर में भी इसका प्रभाव देखा गया। एक व्यक्ति को पर्याप्त मात्रा में विटामिन डी के लिए प्रतिदिन 15 मिनट सूर्य की रोशनी पूरे शरीर पर लेने की आवश्यकता होती है। जिन्हें सूर्य का प्रकाश, पर्याप्त मात्रा में नहीं मिल पाता है, उन्हें प्रतिदिन 1000 यूनिट विटामिन-डी लेने की आवश्यकता होती है। जाड़े भर पर्याप्त धूप लेने से पूरे वर्ष की विटामिन-डी की आवश्यकता की पूर्ति हो जाती है। गर्मी में दोपहर की धूप से बचना चाहिए।
4. **कैरोटिनायडस** : फलों एवं सब्जियों में बहुतायत से पाये जाने वाले एण्टीआक्सीडेण्ट-कैरोटिनायडस को कैंसर रोधी एवं रोकथाम में सहायक देखा गया है। बीटा-कैरोटिन के अनुपूरण से फेफड़ों के कैंसर को कम होता हुआ देखा गया है। बीटा-कैरोटीन, अल्फा-कैरोटिन तथा ल्यूटीन के प्रयोग से स्तन कैंसर

के होने से बचाव देखा गया है। टमाटर में पाये जाने वाले कैरोटीनॉयड- लाइकोपीन के प्रयोग से प्रोस्टेट, फेफड़े एवं आमाशय के कैंसर में कमी देखी गई है। लाइकोपीन की जैव उपलब्धता पके टमाटर में कच्चे टमाटर से ज्यादा होती है, अतः सलाद की अपेक्षा पके टमाटर, सूप अथवा सॉस का प्रयोग बेहतर होगा।

5. **सोयाबीन एवं सोयाबीन उत्पाद :** एशिया के उन देशों में जहाँ सोयाबीन का प्रयोग प्रचुर मात्रा में होता है, वहाँ स्तन कैंसर महिलाओं में काफी कम देखा गया है। एक मेटाएनलिसिस शोध में देखा गया कि सोयाबीन के प्रयोग से स्तन कैंसर में कमी होती है। इस शोध में ही यह भी देखा गया कि सोयाबीन का बचपन में प्रयोग ज्यादा कैंसर रोधी प्रभाव रखता है। सोयाबीन में पाया जाने वाला आइसोफ्लेविन जो एक फाइटोइस्ट्रोजन है, जो इस्ट्रोजन रिसेप्टर पर इस्ट्रोजन के कुप्रभाव को कम करता है।
6. **कार्बोहाइड्रेट :** हाई ग्लाइसिमिक इण्डेक्स वाले कार्बोहाइड्रेट शरीर में ग्लूकोज का रक्त स्तर अत्यधिक एकाएक बढ़ा देते हैं। जिससे इन्सुलिन का भी स्तर बढ़ता है और मधुमेह होने का खतरा बढ़ जाता है। कुछ केस-कन्ट्रोल शोधों में मधुमेह एवं बड़ी आँत एवं स्तन के कैंसर में परस्पर सम्बन्ध देखा गया है। कुछ अन्य शोधों में अग्नाशय एवं गर्भाशय के कैंसर में भी सफेद चीनी के अधिक प्रयोग से वृद्धि देखी गई है। इसी लिए मोटे अनाज, फलों एवं सब्जियों आदि लो-ग्लाइसिमिक इण्डेक्स वाले कार्बोहाइड्रेट के प्रयोग पर बल दिया जाता है।

## भोजन का प्रकार एवं कैंसर

आहार एवं आहार के तत्व अलग-अलग रूपों में नहीं लिए जाते, अपितु एक समग्रता में लिए जाते हैं। कुछ शोधों में देखा गया है कि शाकाहार कुछ प्रकार के कैंसर में कमी करने में सहायक होते हैं, यथा आँत के कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर आदि। पश्चिमी आहार (वेस्टर्न डाइट), यथा— अत्यधिक वसा युक्त भोजन, वर्ण संकर गाय का अत्यधिक दुग्ध पदार्थ, मक्खन, अण्डे, सफेद चीनी, मिष्ठान, रिफाइनड तेल तथा रिफाइनड अथवा प्रसंस्कृत अन्न का अधिकाधिक प्रयोग आधुनिक जीवन शैली की तमाम बीमारियों को बढ़ावा देते हैं जिनमें से कैंसर एक है।

वर्तमान काल में विश्व में प्रचलित विवेकपूर्ण आहार (प्रुडेण्ट डाइट) के अन्तर्गत पर्याप्त फलों एवं सब्जियों का सेवन, भूसी सहित पूर्ण मोटे अनाज, दालें-छिलके के साथ, मछली, आदि का आहार में प्रयोग की सलाह दी जाती है। इनके प्रयोग से आँतों एवं स्तन के कैंसर तथा प्रोस्टेट कैंसर में कमी देखी गई है।

जीवन शैली में परिवर्तन द्वारा कैंसर के होने की सम्भावना को कम किया जा सकता है। तम्बाकू निषेध इनमें से सर्वप्रमुख है। इसके अतिरिक्त वजन पर नियन्त्रण, नियमित व्यायाम अथवा योग का जीवन में समावेश अत्यंत आवश्यक है। मोटापा और आलसपन कैंसर का एक महत्वपूर्ण कारण है। जिससे बचने की नितांत आवश्यकता है।

फलों एवं सब्जियों का नियमित पर्याप्त प्रयोग करना कैंसर के रोकथाम में प्रभावी देखा गया है। वास्तव में स्थानीय एवं मौसमी फलों एवं सब्जियों का प्रयोग ज्यादा महत्वपूर्ण है। शरीर में विटामिन-डी का पर्याप्त मात्रा में होना, कैंसर की रोकथाम में



काफी प्रभावी देखा गया है। नियमित धूप का सेवन, खासकर जाड़े के दिनों में तथा उसके अभाव में विटामिन-डी का औषधीय प्रयोग आवश्यक होता है। कैंसर के बचाव के साथ ही, शरीर में विटामिन-डी के पर्याप्त मात्रा में होने पर अस्थि-भंग से भी बचा जा सकता है।

लाल माँस, प्रसस्कृत माँस एवं शराब के प्रयोग न करने या कम प्रयोग से स्तन, बड़ी आँत, आमाशय, आहार नली, प्रास्टेट आदि के कैंसर की रोकथाम में मदद मिलती है। दूध के अत्यधिक प्रयोग से पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर एवं महिलाओं में गर्भाशय कैंसर में वृद्धि तथा कैंसर का सफल इलाज किये गये मरीजों में पुनरावृत्ति (रिकरेंस) ज्यादा देखी गई है, लेकिन यह वृद्धि हार्मोन के इन्जेक्शन एवं वर्ण-संकर पश्चिमी गायों के दूध के प्रयोग के साथ देखा गया है। भारतीय देशी गायों के दुग्ध एवं दुग्ध-उत्पाद के प्रयोग से मिलने वाल A-2 दूध, स्वास्थ्य के लिए सर्वथा उपयुक्त हैं। इसी तरह शरीर में पर्याप्त मात्रा में कैल्शियम की उपलब्धता से भी हड्डियों के मजबूत होने के साथ ही कैंसर की भी रोकथाम होती है। टमाटर-युक्त आहार से प्रोस्टेट कैंसर में कमी देखी गई है।

### संक्रामक बीमारियाँ एवं कैंसर

संक्रामक रोगों के कारण लगभग 15-20 प्रतिशत कैंसर होते हैं। यथा- हिपेटाइटिस-बी एवं सी के संक्रमण से यकृत का कैंसर, ह्यूमन पैपिलोमा वाइरस इन्फेक्शन से गर्भाशय ग्रीवा तथा गले का, एब्सटीन-बार वाइरस से जबड़े का कैंसर, हेलिकोबैक्टर पाइलोरी से आमाशय का कैंसर, सिसटोसोमा के कारण पेशाब की थैली आदि कुछ प्रमुख कैंसर हैं। सौभाग्य से इनमें से प्रमुख इन्फेक्शन

यथा- हिपेटाइटिस बी तथा ह्यूमन पैपिलोमा वाइरस के खिलाफ वैक्सीन लगवाकर बचा जा सकता है।

### महिलाओं में कैंसर से बचाव

महिलाओं में गर्भाशय ग्रीवा एवं स्तन का कैंसर बहुतायत से पाया जाता है। गर्भाशय ग्रीवा के कैंसर से बचाव के लिए कम बच्चों का प्रजनन तथा स्वच्छ प्रसव आवश्यक है तथा जननेन्द्रियों की स्वच्छता का ध्यान, विशेषरूप से माहवारी के समय। अतः अस्पताल में ही प्रसव करवाना उचित है। साथ ही, ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (HPV) के वैक्सीन से भी बच्चेदानी के मुंह के कैंसर से बचाव सम्भव है।

स्तन कैंसर के कारणों में देर से प्रथम प्रसव तथा नवजात को स्तन पान न कराना प्रमुख कारण हैं। बचाव के लिए प्रथम प्रसव 18-25 वर्ष की आयु में तथा नवजात को प्रथम छः माह तक केवल माँ का दूध पिलाना ही आवश्यक उपाय है। इससे बचने के लिए तम्बाकू एवं शराब का निषेध, मोटापा से बचना तथा नियमित व्यायाम अथवा शारीरिक श्रम भी आवश्यक उपाय है।

### कैंसर से बचाव के लिए आहार सम्बन्धी सलाह

आहार एवं कैंसर के सम्बन्धों पर काफी शोध पत्र उपलब्ध हैं, जिनसे यह सिद्ध होता है कि कुल 30-40 प्रतिशत कैंसर का प्रभावी बचाव खाद्य सामग्री में परिवर्तन के माध्यम से सम्भव है। आहार का कुप्रभाव वास्तव में मोटापा एवं शारीरिक श्रम की कमी के कारण परिलक्षित होता है। आहार का संतुलित एवं समुचित प्रयोग केवल कैंसर ही नहीं, अपितु, हृदय, फेफड़े एवं अन्य आधुनिक जीवन शैली की बीमारियों से बचाव में सहायक होते हैं।

## सारांश

जीवन शैली से जुड़े कैंसर के कारणों में तम्बाकू तथा शराब का प्रयोग, अस्वास्थ्य-कारक भोजन एवं पर्याप्त शारीरिक श्रम के अभाव के अतिरिक्त मोटापा, प्रदूषण एवं अत्यधिक तनाव भी महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। इन कैंसर से बचने के लिए तम्बाकू एवं शराब का निषेध, नियमित व्यायाम एवं मोटापा से बचना, स्वास्थ्यपरक भोजन एवं तनाव से बचाव आवश्यक है। नियमित दिनचर्या, पर्याप्त आराम एवं नींद भी इन बीमारियों से बचाव का साधन है। हिपेटाइटिस-बी एवं ह्यूमन पैपिलोमा वायरस (HPV) वैक्सीन के माध्यम से इन संक्रमण के कारण से होने वाले कैंसर से बचा जा सकता है। लाल माँस के प्रयोग से बचना चाहिए एवं संकर गायों के दूध के प्रयोग के स्थान पर भारतीय मूल की देशी गाय के दुग्ध पदार्थों का सेवन करना चाहिए। धूप का पर्याप्त सेवन तथा 6-7 घण्टे की निद्रा भी इस बीमारी से बचाव में सहायक होते हैं। फलों-सब्जियों का अधिकाधिक प्रयोग तथा मोटे अनाज का प्रयोग भी कैंसर होने की सम्भावना को कम करते हैं।

उपरोक्त सभी बातों को ध्यान में रखते हुए कैंसर से बचाव के लिए अमेरिकन कैंसर सोसाइटी ने निम्नलिखित दिशा-निर्देश जारी किये हैं-

1. **नियमित शारीरिक श्रम अथवा व्यायाम :** प्रतिदिन 30 मिनट या इससे अधिक व्यायाम या शारीरिक श्रम कैंसर से बचाव में सहायक हैं, यथा- गर्भाशय, आँत, स्तन, प्रोस्टेट आदि। इस दृष्टि से सूर्य नमस्कार एक पूर्ण व्यायाम है एवं योगासन, प्राणायाम एवं ध्यान स्वास्थ्य की दृष्टि से सर्वोत्तम है।
2. **मोटापा से बचें :** शरीर का वजन बढ़ना एवं

अधिक वसा का प्रयोग कैंसर का एक प्रमुख कारण है। वजन को उम्र के हिसाब से, सामान्य से 10 प्रतिशत से ज्यादा न होने दें।

3. **शराब का प्रयोग :** शराब के अधिक सेवन से बचें। पूर्ण वर्जना तो वास्तव में सर्वोत्तम है।
4. **पर्याप्त मात्रा में ताजे फल एवं सब्जियों का सेवन :** मौसमी एवं स्थानीय उपलब्ध फलों एवं सब्जियों का सेवन कैंसर के साथ अन्य जीवन शैली की बीमारियों से बचाव करता है।
5. **सम्पूर्ण एवं मोटे अनाज का अधिक सेवन** तथा प्रसस्कृत कार्बोहाइड्रेट का कम सेवन, यथा- मैदा एवं सफेद चीनी के प्रयोग से सर्वथा बचें।
6. **लाल माँस का कम प्रयोग तथा संकर गायों के दूध का कम सेवन** एवं सूखे-मेवे, दालों तथा देशी गाय दुग्ध उत्पाद का ज्यादा प्रयोग हितकर है।
7. **विटामिन-डी का अनुपूरण अथवा धूप का सेवन :** विटामिन-डी की कमी काफी बड़े जन-समुदाय में देखी गई है, खासतौर में जो लोग घर के अन्दर अथवा अन्तर्वासी कार्यस्थल पर कार्यरत हैं। प्रतिदिन 15-30 मिनट धूप लेने से शरीर में पर्याप्त विटामिन-डी का त्वचा में संश्लेषण हो जाता है अथवा प्रतिदिन 1000 यूनिट दवा के रूप में विटामिन-डी के लेने की सलाह दी जाती है।
8. **हिपेटाइटिस-बी तथा ह्यूमन पैपिलोमा वायरस के लिए वैक्सीन** के प्रयोग से यकृत, गर्भाशय ग्रीवा तथा गले के कैंसर से बचा जा सकता है।



## हमारे महापुरुष : महर्षि धन्वंतरि

■ वैद्य अजय दत्त शर्मा \*

आयुर्वेद की उपादेयता मानव के अस्तित्व में सदा अनुस्यूत है। प्रकृति का अंश रूप मनुष्य शुद्ध प्रकृति का आकांक्षी है जिसमें स्वस्थ जीवन का भाव रहे। इस हेतु आयुर्वेद श्रेष्ठ साधन है जो ना केवल तात्कालिक रोगों का परिशमन करता है अपितु सम्पूर्ण जीवन को स्वस्थ रखने में सहायक रहता है। जिससे हम अपने धर्म पालन एवं जीवन लक्ष्य को प्राप्त करते हैं।

**‘शरीरमाद्यम् खलु धर्म साधनम्’**

संसार का प्रथम चिकित्सा शास्त्र है यह आयुर्वेद। इसकी निरंतर साधना से मानव ने आज चिकित्सा विषयी ज्ञान को इतना उन्नत कर लिया है कि मानो मनुष्य ने मृत्यु पर विजय की ओर अपनी पहुँच बना ली है। आयुर्वेद “जीवेम शरदः शतम्” को ध्यान रखकर मानव को निरोग रखने का सतत प्रयत्न करता है।

आयुर्वेद ने चिकित्सा क्षेत्र में भारत को विश्वगुरु बनाया है। वर्षों से यह मानव जाति पर उपकार करता आया है। वर्तमान जगत् ने कृत्रिम चिकित्सा

उपायों की अपेक्षा प्रकृतोन्मुखी चिकित्सा को अधिक महत्वपूर्ण मान लिया है। आयुर्वेद के प्रवर्तक भगवान धन्वंतरि हैं। आयुर्वेद को ऋग्वेद का उपवेद माना जाता है। भगवान धन्वंतरि का उल्लेख हमें महाभारत तथा पुराणों में विष्णु के अंश रूप में प्राप्त होता है। उनका प्राकट्य समुद्रमंथन के परिणाम से निर्गत कलश से अण्ड रूप में हुआ।

समुद्र से प्रकट होने पर उन्होंने विष्णु से कहा कि लोक में मेरा स्थान और भाग सुनिश्चित कर दें। इस पर विष्णु ने कहा कि यज्ञ का विभाग तो देवताओं में पहले ही हो चुका है अतः यह अब सम्भव नहीं है। देवों के बाद आने के कारण तुम (देव) ईश्वर नहीं हो। अतः तुम अगले जन्म में सिद्धियाँ अर्जित करोगे और लोक प्रसिद्ध बनोगे। द्वितीय द्वापर में तुम निःसंदेह जन्म लोगे। इस वर के अनुसार पुत्रकाम काशिराज धन्व की तपस्या से प्रसन्न होकर अब्ज भगवान ने उसके पुत्र के रूप में जन्म लिया और धन्वंतरि यह अभिधा धारण की। तत्पश्चात् वह इतने बड़े आयुर्वेद मर्मज्ञ हुए कि विश्व में वह भगवान धन्वंतरि स्वीकार किए गए।

वे सभी रोगों के निवारण में निष्णात थे।

\*वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक, लखनऊ



उन्होंने भारद्वाज से आयुर्वेद ग्रहण कर उसे अष्टांग में विभक्त कर अपने शिष्यों में बाँट दिया। धन्वंतरि की वंश परम्परा हरिवंश पुराण के आख्यानानुसार (पर्व 1 अ 29) यह है-

**काश-दीर्घतपा-धन्व-धन्वंतरि-केतुमान-भिमरथ( भीमसेन )-दिवोदास-प्रतर्दन-वत्स-अलर्क**

वहीं श्रीमद् भागवत व विष्णुपुराण में यह इस प्रकार बताई गई है-

**काश-काशेय-राष्ट्र-दीर्घतपा-धन्वंतरि-केतुमान-भीरथ-दिवोदास।**

वैदिक काल में जो वैशिष्ट्य अश्विनी को प्राप्त था वही पौराणिक काल में धन्वंतरि को प्राप्त हुआ। जहाँ अश्विनी के हस्त में मधुकलश था वहीं धन्वंतरि को अमृत कलश मिला। क्योंकि विष्णु संसार की रक्षा करते हैं अतः रोगों से रक्षा करने वाले धन्वंतरि को विष्णु का अंश माना गया। विषविद्या के सम्बन्ध में कश्यप और तक्षक का जो संवाद महाभारत में आया है वैसा ही धन्वंतरि और वागदेवी मनसा का ब्रह्मवैवर्त पुराण (3.51) में आया है। उन्हें गरुड़ का शिष्य कहा गया है-

**सर्ववेदेषु निष्णातो मन्त्रन्त्र विशारदः।**

**शिष्यो हि वैनतेयस्य शंकरोस्योपशिष्यकः॥**

(ब्र.वै. 3.51)

आयुर्वेद में भगवान धन्वंतरि के महत्व एवं प्रसिद्धि को ऐसे समझा जा सकता है कि तत्कालीन चिकित्सा-श्रेष्ठ उपलब्धियों के आधार पर चिकित्सकों को “धन्वंतरि” इस उपाधि से अलंकृत किया जाता था। ऐसा एक उदाहरण उज्जैन के राजा विक्रमादित्य के नव रत्नों में एक चिकित्सक-धन्वन्तरि सुप्रसिद्ध हैं। काशी राज्य में दिवोदास नाम के एक राजा थे। उन्हें भी धन्वंतरि कहा जाता था।

भारत में प्रादुर्भाव से अब तक भगवान धन्वंतरि का पूजन करते आए हैं। प्रति वर्ष कार्तिक मास के धन त्रयोदशी के दिन हम उनकी जयंती मनाते हैं जो कि दीपावली से दो दिन पहले की होती है। धनतेरस के दिन दरिद्रता दूर करने और निरोगी काया की कामना के साथ भगवान धन्वंतरि की पूजा की जाती है।

**धन्वंतरि स्तोत्र-**

ॐ शंखं चक्रं जलौकं दधदमृतघटं चारुदोर्भिश्चतुर्भिः।  
सूक्ष्मस्वच्छातिहृद्यांशुक परिविलसन्मौलिमंभोजनेत्रम्॥

कालाम्भोदोज्ज्वलांगं कटितटविलसच्चारूपीतांबराद्ध्यम।  
वन्दे धन्वंतरिं तं निखिलगदवनप्रौढदावाग्निलीलम्॥

ॐ नमो भगवते महासुदर्शनाय वासुदेवाय धान्वन्तरायेः  
अमृतकलश हस्ताय सर्व भयविनाशाय सर्व रोगनिवारणाय  
त्रिलोकपथाय त्रिलोकनाथाय श्री महाविष्णुस्वरूप



श्री धन्वंतरि स्वरूप श्री श्री श्री औषधचक्र नारायणाय नमः॥

भगवान धन्वंतरि की साधना के लिये एक मंत्र है :

ॐ धन्वंतरये नमः॥

इसके अलावा उनका एक और मंत्र भी है :  
ॐ नमो भगवते महासुदर्शनाय वासुदेवाय धन्वंतरये  
अमृतकलशहस्ताय सर्वभयविनाशाय सर्वरोगनिवारणाय  
त्रिलोकपथाय त्रिलोकनाथाय श्री महाविष्णुस्वरूपाय  
श्रीधन्वंतरीस्वरूपाय श्रीश्रीश्री औषधचक्राय नारायणाय नमः॥  
ॐ नमो भगवते धन्वन्तरये अमृतकलशहस्ताय सर्व आमय  
विनाशनाय त्रिलोकनाथाय श्रीमहाविष्णुवे नमः ।

भगवान धन्वन्तरि स्वरूप में चार भुजाओं वाले हैं जिनके पहले दो हाथों में शंख एवं चक्र है, और तीसरे एवं चौथे हाथों में जलौका एवं अमृत

कलश है। अमृत कलश की कथा विश्व विश्रुत है। यह अमृत कलश सुवर्ण का माना जाता है। आयुर्वेद में सुवर्ण निर्मित औषधियों का विशेष महत्व है। लोक प्रचलन से सुवर्ण सांकेतिक रीतियों के अधीन हो गया है जहां यह स्वास्थ्य से सम्बद्ध ना होकर मायावी साधनों के लिए प्रचलित हो गया। धनत्रयोदशी भी इसी प्रकार मनाई जाने लगी हैं।

आज आवश्यकता यह है कि हम भगवान धन्वन्तरि के मंगलकारी स्वरूप की आराधना करें और स्वस्थ समाज का निर्माण करें जिसमें लोभ आदि रोग ना होकर सभी प्रसन्न एवं निरोगी रहें। जिस प्रकार मानव आजकल सदा नई महामारी के भय से व्याप्त रहता है। आयुर्वेद इसका समुचित निराकरण करने में समर्थ है।

शिष्योपनयन  
संस्कार  
2023



महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के गुरु गोरक्षनाथ इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (आयुर्वेद कॉलेज) में बीएएमएस के नव प्रवेशित विद्यार्थियों का शिष्योपनयन संस्कार का आयोजन किया गया

# हमारी बहुमूल्य वनस्पति : तुलसी

■ वैद्य महेश दत्त शर्मा \*

लैटिन नाम : Ocimum Sanctum

इंग्लिश नाम : Holy Basil

संस्कृत : वृन्दा, सुगंधा, अमृता

हिन्दी : तुलसी, वैष्णवी

पत्रिका के इस अंक में हम सभी तुलसी पौधे के गुणों और प्रयोगों के बारे में जानेंगे। तुलसी का पौधा हमारे जीवन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है। क्योंकि तुलसी एक ऐसा पौधा है जिसके घर में होने मात्र से ही बहुत सारी बीमारियों से बचा जा सकता है। हमारी सनातन संस्कृति में तुलसी के पौधे को माँ का रूप दिया गया है और माँ का अर्थ ही होता है बच्चों की सुरक्षा। जो अत्यन्त ही



पवित्र एवं सर्वगुण ग्राही है जिसका प्रत्येक भाग औषधीय गुणों से युक्त है। तुलसी का पौधा हमारे जीवन के लिए आवश्यक प्राण वायु (ऑक्सीजन) चौबीसों घंटे प्रदान करता रहता है ठीक उसी प्रकार जिस प्रकार हमारी माताएँ हम सभी का ध्यान रखती हैं। ये प्रदूषित वातावरण को भी ठीक करता

है। तुलसी का पौधा न केवल हमें शुद्ध वायु ही प्रदान करता है अपितु ये हमारे रजो और तमो गुण को भी संयमित करता है जिससे मनुष्य में सात्विकता बनी रहती है। अतः इसके विभिन्न प्रयोगों को समझने की आवश्यकता है। आइये इसके विभिन्न गुणों व प्रयोगों के बारे में जानते हैं :

## उल्टी की परेशानी में

उल्टी की परेशानी में तुलसी बहुत ही लाभकारी

है तथा जिनका जी-मिचल रहा हो या उल्टी जैसा महसूस हो रहा हो तो तुलसी की 3-4 पत्तियों को तोड़कर रस निकाल लें। उस रस में थोड़ा अदरक का रस व शहद मिलाकर चाटें। इससे जी मचलने की शिकायत दूर होगी और उल्टी भी नहीं होगी।

## सर्दी-जुकाम में

जिनको निमोनिया की शिकायत है या सर्दी-

\*आयुर्वेदिक चिकित्सक, लखनऊ



जुकाम-कफ रोग है उनके लिए तुलसी का प्रयोग रामबाण है। कोपलें सहित 50 ग्राम तुलसी की पत्ती, 25 ग्राम अदरक, 15 ग्राम कालीमिर्च व 10 ग्राम इलायची को कुटकर आधा लीटर पानी में उबालें। जब 150-200 मिलीलीटर बच जाये तो उसे चीनी मिलाकर गाढ़ा कर लें। सुबह शाम 2-2 चम्मच सेवन करें। इससे निमोनिया की शिकायत दूर होगी और कफ रोग में आराम मिलेगा।

### बच्चों की खांसी में

जिन छोटे बच्चों को खांसी है कफ रोग है उनके लिए तुलसी बहुत ही लाभकारी है। तुलसी के पत्तों का रस निकालकर 1-2 बूंद रस में थोड़ा शहद मिलाकर चटायें। इससे कफ रोग में आराम मिलेगा। यदि बड़े लोगों को खांसी है तो तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर सेवन करें, आराम मिलेगा।

### श्वास रोग में

जिनको श्वास रोग है या अस्थमा की परेशानी है उनके लिए तुलसी बहुत ही लाभकारी है। इसके लिए गुलबनफसा, मुलेठी तथा तुलसी के पत्तों का काढ़ा बनाकर सुबह-शाम सेवन करें। इससे श्वास रोग में आराम मिलेगा।

### भूख बढ़ाने में

जिनको भूख कम लगती है व अजीर्ण की शिकायत है वे अदरक, कालीमिर्च, तुलसी के पत्ते, मिर्च व नमक डालकर चटनी बनायें। उस चटनी को खाना खाते समय सेवन करें। इससे भूख बढ़ेगी और पेट की अन्य परेशानियाँ भी दूर होंगी। ध्यान रहे कि तुलसी की पत्तियों को ज्यादा न लें।

### संतान-सुख के लिए

संतान सुख से वंचित लोगों के लिए तुलसी का प्रयोग रामबाण है। इसके लिए 200 ग्राम तुलसी के बीज व 500 ग्राम मिश्री को पीसकर रख लें। सुबह शाम गाय के दुध के साथ सेवन करें। इससे नपुंसकता की शिकायत दूर होगी और संतान सुख मिलेगा।

### गला बैठ जाने पर

जिनको श्वर भंग की शिकायत है व गला बैठ गया है वे तुलसी की 2-4 पत्तियाँ, थोड़ी मिश्री व एकाध कालीमिर्च को लेकर चूसें। इससे गले की परेशानी में लाभ होगा और श्वर भंगता की शिकायत भी दूर होगी।

### कान दर्द में

जिनके कान में दर्द है या पश पड़ गया है उनके लिए तुलसी बहुत ही दिव्य औषधी है। तुलसी के पत्तों का रस निकालकर 4-4 बूंद रस कान में डालें। इससे कान की परेशानी में आराम मिलेगा। 50 ग्राम तिल के तेल में 20-25 ग्राम तुलसी की पत्ती को धीमी आंच पर पकायें। जब वह पूरी तरह से पक जाए तो उसे छानकर रख लें। जब ठण्डा हो जाए तो उस तेल को कान में डालें। इससे कान के दर्द व कान की अन्य परेशानियों में आराम मिलेगा।

### बुखार में

जिनको सामान्य बुखार है या मलेरिया बुखार है। वे तुलसी के पत्तों व मिश्री का काढ़ा बनाकर सेवन करें। इससे बुखार में आराम मिलेगा और बुखार के बाद होने वाली कमजोरी भी दूर होगी।

# हमारी दैनिक जीवनचर्या

■ अश्वनी

ऐसा हमारे शास्त्र हमें बताते हैं कि स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मस्तिष्क का वास होता है जो समस्त कार्यों का निष्पादन करवाता है चाहे वो अच्छा हो या बुरा कर्म हो। मस्तिष्क ही वह स्थान है जहाँ विचारों की उत्पत्ति होती है तथा ये विचार हमारे द्वारा खाये गये आहार व दैनिक जीवनचर्या पर निर्भर करता है। अतः मानव जीवन से सुकर्म तभी क्रियान्वित होंगे जब मानव का आहार और दैनिक जीवनचर्या सात्विक और धर्मानुकूल होगा। ऋग्वेद के अनुसार, प्रातः काल उठने वाले अच्छा स्वास्थ्य प्राप्त करते हैं (ऋग्वेद 1.125.1)। वर्तमान समय में मनुष्य का जीवनशैली एवं आहार दोनों ही पश्चिमी सभ्यता का दासी होता जा रहा है। जिसका प्रभाव हमारे स्वास्थ्य व कर्मों में दिखता है। फलतः हम सभ्य चिकित्सालयों का चक्कर ही काटते रह जाते हैं और हमारे जीवन का अधिकांश समय नकारात्मक विचारों और शरीर को

स्वस्थ करने में ही गुजर जाता है। इसलिए इस भौतिक शरीर को रोगमुक्त एवं उर्जावान बनाने के लिए आधुनिक जीवनशैली के प्रदूषित परावलंबन को त्याग कर प्राकृतिक एवं सकारात्मक स्वावलंबन को अपनाने की जरूरत है।

भौतिकवादी शरीर के स्वास्थ्य एवं शोधन के लिए विशेषज्ञ द्वारा बताए गये उपयोगी दैनिक जीवनचर्या जो हमें निरोगी काया प्रदान करने में काफी हद तक मदद कर सकती है। जो इस प्रकार है -

1. विशेषज्ञों का मानना है कि शरीर की सफाई हम सभी को काफी बीमारियों से छुटकारा दिला सकते हैं। अतः शरीर की सफाई के लिए हमें प्रतिदिन स्नान अवश्य करना चाहिए जिससे की पसीने से उत्पन्न होने वाले रोगाणुओं को शरीर से दूर किया जा सके ताकि उनसे जनित रोगों से निजात पाया जा सके। दांतों की सफाई के लिए हमें प्रतिदिन ब्रश करना चाहिए तथा साथ-ही-साथ हमें सप्ताह में एक बार या दो बार नीम

\*जीवनव्रती कार्यकर्ता,  
विवेकानन्द केन्द्र, कन्याकुमारी

के दातुन का भी प्रयोग करना चाहिए जिससे दांतों की कुशलता बरकरार रखी जा सके। साफ सुथरे कपड़े पहने चाहिए तथा खांसते, छिंकते समय साफ कपड़े से मुँह को ढक लेना चाहिए तथा खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।

2. शरीर को ठीक और स्वस्थ रखने के लिए हमारी प्रतिदिन की जीवनचर्या शरीर की सफाई के बाद योग, प्राणायाम तथा भगवत उपासना से प्रारम्भ करना चाहिए। क्योंकि इससे न केवल हमारा शरीर ठीक रहता है अपितु हमारा मन निरोगी तथा सकारात्मक उर्जा से परिपूर्ण रहता है जिसका प्रभाव हमारे दैनिक कार्यों पर भी पड़ता है।
3. शरीर को कार्यों के निष्पादन हेतु उर्जा की जरूरत होती है जिसकी पूर्ति हमारे द्वारा ग्रहण किये गये भोज्य पदार्थों से होता है। अतः हमारा आहार सात्विक, सन्तुलित एवं पौष्टिक होना चाहिए। हमारे आहार की शुरूआत सुबह के नाश्ते के साथ होती है इसलिए हमारा नाश्ता एक राज्य के राजा की तरह होना चाहिए तत्पश्चात दिन का भोजन एक वर्णिक की तरह होना चाहिए तथा रात्रि का भोजन एक निर्धन मनुष्य के समान होना चाहिए। क्योंकि हमारे शरीर को रात के समय में सबसे कम उर्जा की जरूरत होती है अन्यथा रात्रि में किया गया अधिकाधिक भोजन कहीं से भी शरीर का कल्याण करने वाला नहीं होगा तथा वह शरीर में विभिन्न प्रकार के रोगों को प्रोत्साहित ही करेगा।
4. जीवन को सकारात्मकता के साथ जीने का प्रयास करना चाहिए। क्योंकि हमारी सकारात्मक

प्रवृत्ति हमारे जीवन के बहुत सारे विषम परिस्थितियों से निकलने में मदद करता है।

5. शारीरिक पुष्टि के लिए यह जरूरी है कि उचित मात्रा में नींद शरीर को दिया जाए ताकि शरीर में आयी हुई जीर्णता को पुनः ठीक कर शारीरिक कार्यों का क्रियान्वयन सुचारू रूप से होता रहे।

### लाभ-प्रद नियम हर दिन जरूरी

1. सुबह में टहलने की प्रवृत्ति बनायें।
2. सुबह में गुनगुना पानी पियें।
3. प्रतिदिन व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान एवं उपासना जरूर करें।
4. सुबह का नाश्ता अनिवार्य रूप से करें।
5. कम मिर्च मसाले व तले हुए भोजन को अपनायें।
6. जीवन के प्रति सकारात्मक रहें।
7. हरी पत्तेदार सब्जियों को भोजन में सम्मिलित करें।
8. सीढ़ियों का प्रयोग करें।
9. रात्रि का भोजन 8 बजे से पूर्व करने का कोशिश करें।
10. रात्रि में किये गये दिन भर के समस्त कार्य का अवलोकन करें।
11. प्रतिदिन ठीक नींद जरूर लें।



## गोरखबानी

च्यंत अच्यंत ही उपजै च्यंता सब जुग षिणा।  
जोगी च्यंता बिसरै तौ होई अच्यंतही लीना॥

(244)

**भावार्थ :** किसी भी की तरह की साधना में, चाहे यौगिक हो या आध्यात्मिक हो चिन्ता एक बहुत बड़ी बाधा है। यह अनायास ही उत्पन्न हो जाती है। किसी भी तरह के अभाव के दुःख की अनुभूति अथवा धारणा से चिन्ता की उत्पत्ति होती है। चिन्ता की आग में जलता हुआ समस्त जगत नैराश्य की स्थिति में निर्बल, उदास और विपन्न हो जाता है, यह निर्विवाद है कि योगी को चिन्ता नहीं सताती है, क्योंकि वह स्वरूपानुसन्धान में तत्पर रह कर परमात्मा के आश्रय में स्थित हो जाता है और इस तरह अलख निरंजन परब्रह्म शिव के चिन्तन में, ध्यान और विचार में तल्लीन रहता है।

ऊजल मीन सदा रहै जल मै सुकर सदा मलीना।  
आतम ग्यान दया बिबि कहु नाही कहा भयौ तन षीणा॥

(240)

**भावार्थ :** किसी के स्वभाव की निन्दा-स्तुति व्यर्थ है। मछली सदा जल में रहने से निर्मल रहती है और सुकर कीचड़ में रहने से मैला रहता है। इसी तरह योग-साधक की बात है, केवल काय साधन, कुण्डलिनी-जागरण करते हुए षट्चक्रभेदन, प्राणायाम, आसन-मुद्राबंध से शरीर को शोधित कर लेने से ही कोई योग में सिद्धि प्राप्त नहीं कर लेता। मूल बात यह है कि जीवमात्र के प्रति हमारे भीतर आत्मभाव होना चाहिए, हमारी चित्तवृत्ति में दूसरों के प्रति दया रहनी चाहिए वास्तविक आत्मज्ञानी वही है योगसिद्धि वही है, जिसके हृदय में दया और करुणा है, अन्यथा तप करके शरीर शोधित कर लेने मात्र से कोई आत्मविज्ञानी नहीं कहला सकता।

जिनि मन ग्रासे देव दाणा।  
सो मन मारिले गहि गुरु ग्यान बांण॥

(229)

**भावार्थ :** मन को मारना (जीत लेना अपने वश कर लेना) बहुत ही कठिन है (पर योग युक्ति से यह वश में हो जाता है, मर जाता है अथवा उन्मन हो जाता है) मन (रूपी मृग) देवता और दानव, दोनों को अपने शासन में पराधीन रखता है, इसको अपने वश में करने अथवा मारने का उपाय है। गुरु का उपदेश, उनके शब्दरूपी बाण को अपने विवेकरूपी धनुष से संधनित करने पर मन का अस्तित्व समाप्त हो जाता है। इसलिए गुरु के शब्द उपदेश, ज्ञानरूपी बाण का आश्रय लेकर मन को मार डालना, नष्ट कर देना अथवा उन्मन या अमनस्क कर देना चाहिए।

जीव क्या हतिये रे व्यंड धारी। मारिलै पंच भू मगला।  
चरै थारी बुधि बाड़ी। जोग का मूल है दया दाणा॥  
कथंत गोरष मुकतिलै मानवा मारिलै रे मन द्रोही।  
जाकै बय बरण मास नही लोही॥

(228)

**भावार्थ :** हे पिण्डधारी! जीव हत्या क्यों करते हो? वह तुम्हारे ही समान शरीरधारी हैं। तुम्हें मृगया का शौक हो, तो अपने मन को मारो। यह पांच भौतिक मृग है, यह मृग बुद्धिरूपी उपवन को सुषमा और हरीतिमा को नष्ट कर देता है। योग-साधना का आधार तो दया है शुभ कर्म है, परोपकार। यदि बुद्धि परोपकार से शून्य है तो ऐसा इसलिए है कि चंचल मृगरूपी मन ने इसकी विशिष्टा अथवा शक्ति का नाश कर दिया है। वास्तव में मुक्ति-प्राप्ति तो मन को अमन, अस्तित्वहीन करने से ही संभव है, इस मन को मारने में हिंसारूपी अधर्माचरण का पाप भी नहीं लगेगा; क्योंकि मन रक्त और मांस का शरीरवाला है ही नहीं। गोरखनाथ का यह अनुभवपूर्ण कथन है कि मन मारने से पुण्य होता है, मनोनाश से स्वबोध अथवा मोक्ष की प्राप्ति होती है।

## योगवाणी

यदा यत्र यथा यत्र स्थिरं भवति मानसम्।  
तदा तत्र यथा तस्माद् न तु चाल्यं कदाचन्॥

जब और जिस स्थिति में मन स्थिर होता है, तब और उस स्थिति में मन को चलायमान नहीं करना चाहिए।

यत्र यत्र मनो याति न निवार्यं तस्ततः।  
अवारितं क्षयं याति वार्यमाण तु वर्द्धते॥

जहाँ-जहाँ मन जाता है, वहाँ से उसे निवारित नहीं करना चाहिए। अवारित करने से वह नष्ट हो जाता है और उसे रोकने से वह और भी चञ्चल होता है।

यथा निरंकुशो हस्ती कामान्प्राप्य निवर्तते।  
अवारितं मनस्तद्वत् स्वयमेव विलीयते॥

जिस तरह निरंकुश हाथी इच्छित की प्राप्ति कर निवर्तित होता है, उसी तरह अवारित मन भी विलीन हो जाता है।

दुर्निवार्यं मनस्तद्वद्यावत्तत्त्वं न विन्दति।  
विदिते तु परे तत्त्वे मनो नौस्तम्भकाकवत्॥

मन तब तक दुर्निवार्य है, जब तक कि उसे तत्त्व का ज्ञान नहीं होता है, तत्त्व को जान लेने पर वह जहाज के मस्तूल पर बैठे हुए कौवे की तरह स्थिर हो जाता है।

(अमनस्क योग-२/७१,७२,७३,७५)



विश्वविद्यालय  
गतिविधियों की  
सुखद  
अनुभूतियाँ



1. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं महायोगी गोरखनाथ आयुष विश्वविद्यालय के बीच एम.ओ.यू. अनुबंध
2. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं मदन मोहन मालवीय प्रौद्योगिकीय विश्वविद्यालय के बीच एम.ओ.यू. अनुबंध
3. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं इंटरप्रेनरशिप डेवलपमेंट इंस्टिट्यूट आफ इंडिया के बीच एम.ओ.यू. अनुबंध
4. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं इंडिया ग्लाइकॉल्ल लिमिटेड, गीडा के बीच एम.ओ.यू. अनुबंध
5. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं बाबा राघव दास मेडिकल कॉलेज के बीच एम.ओ.यू. अनुबंध
8. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं आई.सी.एम.आर.-आर.एम.आर.सी. गोरखपुर के बीच एम.ओ.यू. अनुबंध
7. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं श्री वैद्यनाथ आयुर्वेद भवन प्राइवेट लिमिटेड, झांसी के बीच एम.ओ.यू. अनुबंध





विश्वविद्यालय  
गतिविधियों की  
सुखद  
अनुभूतियाँ



1. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर में विशिष्ट व्याख्यान के मुख्य वक्ता आईआईटी-बीएचयू के डॉ. वी. रामनाथन
2. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर में आरोग्य धाम से संबद्ध स्वास्थ्य विज्ञान संकाय में '10 प्रौद्योगिकियाँ जो दुनिया बदल सकती है' विषय पर व्याख्यान देते प्रो. एडथिल विजयन
3. आजादी के अमृत महोत्सव के अन्तर्गत वरिष्ठ नागरिकों का सम्मान समारोह
4. दीक्षा पाठ्यचर्या समारोह के अवसर पर मुख्य वक्ता डीआरडीओ, नई दिल्ली के वरिष्ठ वैज्ञानिक डॉ. अनंत नारायण भट्ट
5. दीक्षा पाठ्यचर्या समारोह के अवसर पर मुख्य वक्ता ले. जनरल दुष्यन्त सिंह (पीवीएसएम, वीएसएम)
6. युगपुरुष ब्रह्मलीन महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज व राष्ट्रसन्त ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज की स्मृति में सप्तदिवसीय व्याख्यानमाला में दीप प्रचलन करते पूर्व कुलपति एम.एल.बी. भट्ट एवं वैद्य अभय नारायण
7. दीक्षा पाठ्यचर्या के समापन समारोह में विद्यार्थियों को सम्बोधित करते हुए पूर्व ड्रग कन्ट्रोलर जनरल डॉ. जी.एन. सिंह







विश्वविद्यालय  
गतिविधियों की  
सुखद  
अनुभूतियाँ



1. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर का लोकार्पण भारत के तत्कालीन राष्ट्रपति माननीय श्री रामनाथ कोविन्द जी द्वारा 28 अगस्त 2021 को सम्पन्न हुआ।
2. राष्ट्रीय शिक्षा नीति-2020 के कार्यान्वयन कार्यशाला में उद्बोधन देते पूर्व यू.जी.सी. चेयरमैन प्रो. डी.पी. सिंह
3. युगपुरुष ब्रह्मलीन महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज व राष्ट्रमन्त ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज की स्मृति में सप्तदिवसीय व्याख्यानमाला में उद्बोधन देते आयुष मंत्रालय के सचिव वैद्य राजेश कोटेजा
4. महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर का प्रथम स्थापना दिवस समारोह
5. युगपुरुष ब्रह्मलीन महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज व राष्ट्रमन्त ब्रह्मलीन महन्त अवेद्यनाथ जी महाराज की स्मृति में सप्तदिवसीय व्याख्यानमाला में उद्बोधन देते मेजर जनरल (सेवानिवृत्त) अजय कुमार चतुर्वेदी जी





Where Education & Civilization Matters

# MAHAYOGI GORAKHNATH UNIVERSITY GORAKHPUR



## COURSES

### Medical Faculty/Health Science

B.A.M.S.

Diploma in Dialysis Technician | Diploma in Optometry  
Diploma in Emergency & Trauma Care Technician  
Diploma in Anaesthesia & Critical Care Technician  
Diploma in Orthopaedic & Plaster Technician  
Diploma in Lab Technician

### Paramedical Courses

### Nursing

ANM | GNM | Post Basic B.Sc. Nursing  
B.Sc. Nursing | M.Sc. Nursing

### Allied Health Science

B.Sc. Biotechnology | B.Sc. Medical Biochemistry  
B.Sc. Medical Microbiology | M.Sc. Medical Microbiology  
M.Sc. Biotechnology | Ph.D. Biotechnology  
M.Sc. Medical Biochemistry | Ph.D. Medical Biochemistry

### Agriculture

B.Sc. (H) Agriculture

Please Check University Website for More Information

[www.mgug.ac.in](http://www.mgug.ac.in)  
[mguniversitygkp@mgug.ac.in](mailto:mguniversitygkp@mgug.ac.in)

9415266014  
9794299451

Arogya Dham, Balapar Road  
Sonbarsa, Gorakhpur-273 007