

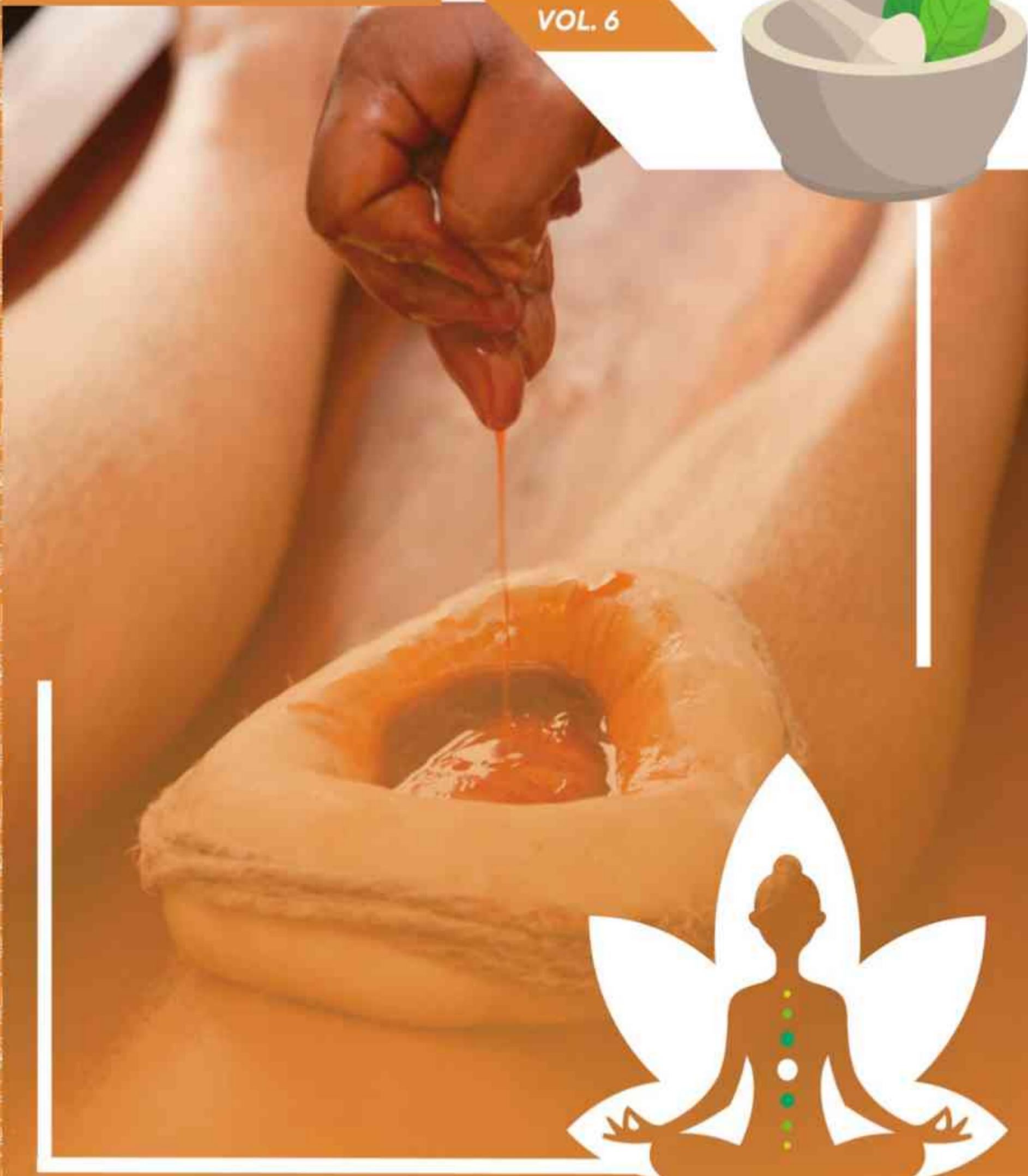


# धनुष्यारतशंगगा

e-magazine by AYUSH Department, Uttarakhand Govt



VOL. 6



# आयुर्तरंगिणी ई-मैगजीन के पाठकों के लिए संदेश

प्रिय पाठकों,

हमारे लिए यह अत्यंत गर्व और आनंद का विषय है कि "आयुर्तरंगिणी" ई-मैगजीन के माध्यम से हम राष्ट्रीय आयुष मिशन, उत्तराखंड के उद्देश्यों और प्रगति को आपके समक्ष प्रस्तुत कर रहे हैं। यह पहल न केवल आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में सहायक सिद्ध होगी, बल्कि समाज के स्वास्थ्य और कल्याण के क्षेत्र में नई संभावनाओं का द्वार खोलेगी।

राष्ट्रीय आयुष मिशन, उत्तराखंड का मुख्य उद्देश्य प्रदेश में आयुष सेवाओं को सुदृढ़ और सुलभ बनाना है। इस लक्ष्य को प्राप्त करने के लिए हमने कई अभिनव परियोजनाओं की शुरुआत की है, जो आयुष सेवाओं का विस्तार करने और इन्हें आम जनता तक पहुँचाने में मददगार होंगी।

"आयुर्तरंगिणी" ई-मैगजीन आयुष के विभिन्न पहलुओं पर केंद्रित एक प्रयास है। इस विशेष अंक में औषधियों, चिकित्सा पद्धतियों, शोध आलेखों, कविताओं, और समीक्षात्मक लेखों का संग्रह प्रस्तुत किया गया है, जिससे आयुष के प्रेमी और जानकार इसे पढ़कर गहन जानकारी प्राप्त कर सकें।



**श्री रविनाथ रमन**

(आई०ए०एस)

सचिव,  
आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग,  
उत्तराखंड शासन

'आयुर्तरंगिणी' के इस विशेषांक में आयुष जगत की विविधता और गहराई को समेटने का प्रयास किया गया है। इस अंक में औषधियों पर गहन निबंध, चिकित्सा पद्धतियों पर शोधपरक आलेख, हृदयस्पर्शी कविताएँ, और समीक्षात्मक लेखों का समावेश किया गया है, जो न केवल आयुर्वेदिक ज्ञान की परंपरा को समृद्ध करेंगे, बल्कि नई पीढ़ी के लिए प्रेरणा का स्रोत भी बनेंगे।

यह अंक न केवल प्राचीन आयुर्वेद के गौरव को दर्शाने का माध्यम है, बल्कि आधुनिक संदर्भ में उसके प्रभाव को उजागर करने का एक प्रयास भी है। हमें विश्वास है कि 'आयुर्तरंगिणी' का यह फ़रवरी अंक आपके आयुर्वेद के प्रति ज्ञान, रुचि और चेतना को नए आयाम प्रदान करेगा तथा हमारे सामूहिक प्रयासों को गति देते हुए आयुष मिशन को नई ऊँचाइयों तक पहुँचाने में सहायक सिद्ध होगा।

आइए, इस ज्ञानयात्रा का हिस्सा बनें और आयुर्वेद के आलोक में स्वास्थ्य और जीवन का नवोत्कर्ष करें।



# आयुर्तरंगिणी ई-मैगजीन के पाठकों के लिए संदेश

प्रिय पाठकों,

मुझे यह बताते हुए अत्यंत हर्ष हो रहा है कि "आयुर्तरंगिणी" ई-मैगजीन का यह अंक आपके समक्ष प्रस्तुत करने का अवसर मिला है। यह हमारी एक महत्वपूर्ण पहल है, जिसे हम सभी ने मिलकर तैयार किया है।

सचिव, आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग उत्तराखण्ड के कुशल नेतृत्व और दृष्टिकोण ने हमें प्रेरित किया कि हम आयुष के क्षेत्र में नए आयाम स्थापित करें और "आयुर्तरंगिणी" इसी दिशा में हमारा एक महत्वपूर्ण प्रयास है। यह मैगजीन आयुष के विविध पक्षों को उजागर करती है और इसके माध्यम से हम आयुर्वेद और यूनानी चिकित्सा पद्धतियों की गहरी समझ को जनसामान्य तक पहुँचाने में सफल हो रहे हैं।



डॉ. विजय कुमार जोगदण्डे  
(आई०ए०एस)

अपर सचिव,  
आयुष एवं आयुष शिक्षा विभाग,  
उत्तराखण्ड शासन

इस पत्रिका के निर्माण में हमने विभिन्न आयुष गतिविधियों को एकत्रित किया है, जिसमें औषधियों पर निबंध, चिकित्सा पद्धतियों पर आयुष चिकित्सक द्वारा शोध आलेख, कविताएँ और समीक्षा लेख शामिल हैं। यह हमारी टीम की मेहनत और समर्पण का परिणाम है कि हम इस प्रकार का समृद्ध कंटेंट आपके समक्ष ला सके हैं।

"आयुर्तरंगिणी" के इस अंक को प्रस्तुत करते हुए, मैं अपनी पूरी टीम का धन्यवाद देना चाहता हूँ, जिन्होंने इसे सफल बनाने में अपना योगदान दिया। हमें विश्वास है कि यह पत्रिका आपके लिए उपयोगी और ज्ञानवर्धक सिद्ध होगी, और आयुष के क्षेत्र में आपके ज्ञान और रुचि को और बढ़ाएगी।





**Glimpse from  
Departmental Stall at  
Mahakumbh 2025,  
PrayagRaj,  
Uttarpradesh**



# स्वर्णप्राशन

आहार मानव जाति के लिए अत्यंत आवश्यक है, इसलिए आयुर्वेद में आहार को त्रयोउपस्तम्भ के अंतर्गत रखा गया है। शिशुओं को स्वस्थ रखने के लिए आहार का अहम योगदान होता है, आहार में किसी तरह की कमी होने पर शिशुओं में रोगप्रतिरोधक क्षमता कम हो सकती है, जिस कारण शिशुओं को कई प्रकार की व्याधि हो सकती है तथा साथ ही शारीरिक एवं मानसिक विकास भी रूक सकता है।

आयुर्वेद में वर्णित सुवर्णप्राशन एक ऐसी औषध है जो शिशुओं के रोगप्रतिरोधक क्षमता को ब-सजयाने के साथ शारीरिक एवं मानसिक विकास को भी ब-सजयाती है।

आचार्य कश्यप ने सुवर्णप्राशन का वर्णन काश्यप संहिता, सूत्रस्थान के प्रथम अध्याय लेहाध्याय में किया है।

## विधि

आचार्य कश्यप के अनुसार पूर्व दिशा की ओर मुख करके स्वर्ण को स्वच्छ पत्थर पर जल मिश्रित कर घिसकर मधु एवं घृत के साथ मिश्रित कर शिशु को दे।

## लाभ

- मेधा, अग्नि एवं बल को ब-सजयाता है।
- आयुष्य, मंगल, पुण्य एवं वृष्य है
- वर्ण को निखारता है।
- ग्रहरोगों को दूर करता है।
- एक मास तक लगातार सेवन करने से बालक मेधावी हो जाता है, तथा व्याधि से दूर रहता है।
- छ मास तक लगातार सेवन करने से बालक श्रुतधर हो जाता है।

## औषध मात्रा

आचार्य कश्यप ने सुवर्णप्राशन की मात्रा का वर्णन नहीं किया है। किंतु आज के समय में जन्म से लेकर 16 वर्ष तक आयु के अनुसार सुवर्णप्राशन दिया जाता है।

## समय

आचार्य कश्यप ने विशिष्ट समय का उल्लेख नहीं किया है, एक मास अथवा छ मास तक प्रतिदिन सुवर्णप्राशन देने के लिए कहा है। आचार्य सुश्रुत एवं चरक के अनुसार स्वर्ण का उपयोग पुष्य नक्षत्र में करना चाहिए।

आज के समय में पुष्य नक्षत्र में सुवर्णप्राशन दिया जा रहा है, ऐसा माना जाता है कि इस नक्षत्र में औषध देने पर वह पोषण का कार्य करती है। (अमरकोष)

## स्वर्ण ही क्यो ?

स्वर्ण हमारे शरीर के लिए श्रेष्ठतम धातु है। न केवल शिशुओ के लिए अपितु सभी आयुवर्ग के लिए रोगप्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाली है। स्वर्ण ग्रहबाधनाषक, विषनाषक, बुद्धिवर्धक, मेधावर्धक एवं स्मृति को भी बढ़ाने है। आचार्य कश्यप ने सुवर्ण, मधु घृत सेवन बताया है किंतु आज के समय में सुवर्णभस्म, मधु घृत के साथ में ब्राह्मी, शंखपुष्पी, वचा आदि मेध्य द्रव्यो को मिलाकर सुवर्णप्राशन तैयार किया जाता है। शिशुओ को दी जाने वाली स्वर्णप्राशन दवा की देश में एकरूपता लाने के लिए डा० सर्वपल्ली राधाकृष्णन राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय की ओर से इस दवा का प्रोटोकाल तैयार किया है। जिसमें निम्न नियमों को रखा गया है सिंगल डोज में 0.10 मिलीग्राम स्वर्ण भस्म, 500 मिलीग्राम घी तथा 1 एमएल शहद होगा। दवा मुख्य रूप से ड्राप फार्म में दी जाएगी। मानक तापमान 37 डिग्री है।

स्वर्णप्राशन दवा एक दिन के शिशु से लेकर 16 वर्ष तक के शिशु को दी जा सकेगी। वर्तमान में तीन अवधि रहेगी। एक महीना, 6 महीना, एक वर्ष लगातार लेकिन सभी को पुष्य नक्षत्र पर बूस्टर डोज लेनी होगी।

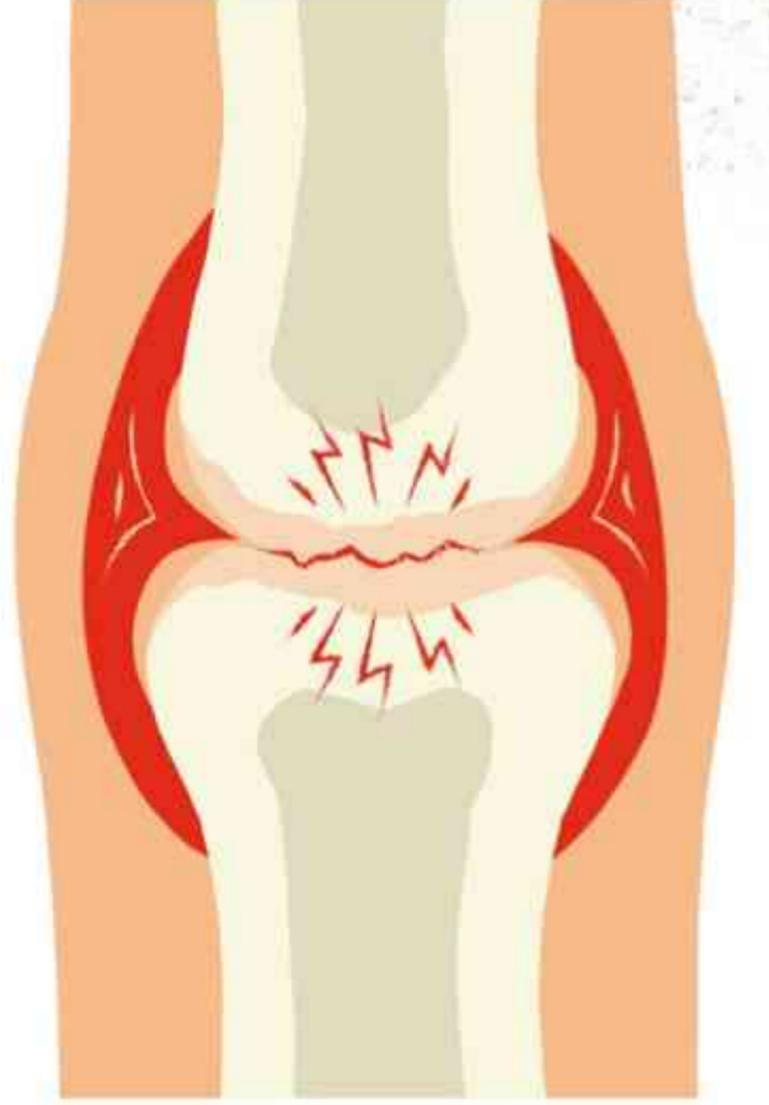
## निष्कर्ष

जिस तरह बिमारियों से बचाव के लिए वैक्सीन दी जाती है, उसी तरह बच्चों में रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के लिए सुवर्णप्राशन विधि अपनाई जाती है यह आयुर्वेदिक प्रतिरक्षण की एक प्रक्रिया है इस विधि से बच्चों की इम्युनिटी बूस्ट होती है। साथ ही शारीरिक एवं मानसिक विकास बेहतर तरीके से होता है। स्वर्ण को विभिन्न व्याधि को रोकने एवं व्याधि के उपचार हेतु प्रयोग किया जाता है। सुवर्णप्राशन को राष्ट्रीय स्वास्थ्य प्रोग्राम से जोड़कर हम सभी को लाभान्वित कर सकते हैं।

डा० सुजाता शर्मा  
बी०ए०एम०एस० (एम० डी०)  
चिकित्साधिकारी  
रा०आ०चि० राईआगर  
पिथौरागढ़

## गठिया रोग

गठिया रोग यह एक जटिल रोग है इसको आम भाषा में गठिया कहा जाता है यह एक वायु जनित रोग है यह प्रायः धनाढ्य लोगों को और आराम करने वाले लोगों में पाया जाता है अतः इसका दूसरा नाम आढ्यवात भी है इसमें रक्त के दूषित हो जाने से प्रायः शरीर में छोटे बड़े जोड़ों में लालिमा के साथ सूजन आ जाती है जो शरीर में धीरे-धीरे नीचे से ऊपर फैलती है और प्रभावित स्थान में दर्द होने लगता है आधुनिक चिकित्सा के मतानुसार रक्त में यूरिक एसिड की मात्रा बढ़ जाती है जिस कारण छोटे-छोटे यूरिक एसिड के टुकड़े (क्रिस्टल) जोड़ों पर जमा हो जाते हैं इस कारण हड्डियों के जोड़ों में दर्द सूजन एवं लालिमा हो जाती है यूरिक एसिड की मात्रा रक्त में 02-06 mg/dl तक होती है



आयुर्वेद में इसकी चिकित्सा सफलतापूर्वक की जाती है शुण्ठी चूर्ण का प्रयोग इसमें अति लाभदायक वह निर्गुंडी का क्वाथ सुबह एवं सायंकाल शहद डालकर पीने से इसमें काफी आराम आता है चूर्ण में नीम का पंचांग लेकर धूप में सुखाकर चूर्ण बनाकर उष्ण जल में लेने से यह रोग ठीक हो जाता है रक्त शोधन औषधीय जैसे मंजिष्ठा का क्वाथ इसमें अति लाभकर है तथा इसमें प्रसारिणी तेल का स्नेहन कर गर्म जल से स्वेदन करने से सूजन एवं लालिमा में काफी लाभ होता है।

इसमें घनिष्ठ एवं प्रोटीन खाद्य पदार्थ का उपयोग निषेध है।

डॉ० वी० एस० शिशौदिया  
आयुष्मान आरोग्य मंदिर, एकेश्वर  
पौड़ी गढ़वाल



## स्थौल्य: एक जीवनशैली जन्य विकार

आधुनिक युग में जीवनशैली में तेजी से बदलाव आया है, जिसमें प्रमुख रूप से अनियमित खानपान, शारीरिक निष्क्रियता, और मानसिक तनाव शामिल हैं। इन परिवर्तनों के परिणामस्वरूप, कई जीवनशैली जन्य विकार सामने आए हैं, जिनमें से प्रमुख विकारों में से एक है “स्थूलता” या मोटापा। स्थूलता केवल शारीरिक सौंदर्य से संबंधित समस्या नहीं है, अपितु यह अनेक गंभीर बीमारियों का निदान बन चुकी है, जैसे हृदय रोग, मधुमेह, उच्च रक्तचाप, मनोरोग, संधिवात, बाँझपन इत्यादि। संपूर्ण विश्व में लगभग २.८ लाख लोगों की हर साल मृत्यु मोटापे के कारण होती है।

### स्थूलता की परिभाषा:

स्थूलता एक संतर्पणजन्य विकार है। यह एक ऐसी स्थिति है जिसमें शरीर में अत्यधिक मेद एवं मांस धातु का संचय होता है। इसका निर्धारण आमतौर पर बॉडी मास इंडेक्स (BMI) के आधार पर किया जाता है। BMI का मान 30 से अधिक होने पर व्यक्ति को मोटापे का शिकार माना जाता है।

“मेदोमांसातिवृद्धत्वात् चलस्फिग्गुदरस्तनः।

अयथोपचयोत्साहो नरोअतिस्थूल उच्यते॥”

(च०सू० २१/०९)

### कारण:

स्थूलता के कई प्रमुख कारण हैं

1. आहारजः अजीर्ण में भोजन, नवान्न प्रयोग, आनूप मांस प्रयोग, अति शीत, गुरु, मधुर, स्निग्ध, एवं पिच्छिल आहार, गौड़िक अन्न, पिष्टान्न, जंक फूड और शर्करा का अत्यधिक सेवना।
2. विहारजः अब्यायम एवं दिवास्वप्न इसके मुख्य कारण हैं। लंबे समय तक कार्यालय पर बैठे रहने से भी उक्त समस्या आज के समय में गंभीर रूप रही है।
3. मानसिकः आयुर्वेद में अचिंतन अर्थात् किसी विषय के बारे में विचार ना करना एवं हर्ष नित्यता (सदा हर्षित रहना) भी स्थौल्य के कारण माने गये हैं।
4. आनुवंशिक कारणः कुछ व्यक्तियों में आनुवंशिक कारणों से भी स्थूलता की प्रवृत्ति पाई जाती है।



### लक्षणः

स्थूलता न केवल शारीरिक बल्कि मानसिक स्वास्थ्य पर भी नकारात्मक प्रभाव डालती है।  
आचार्य चरक ने स्थूलता के कारण होने वाले अष्ट महादोष का उल्लेख किया है।

1. आयु का हास होना
2. असमय वृद्धावस्था की प्राप्ति
3. कृच्छ्रव्यवायता (मैथुन में असमर्थता)
4. दौर्बल्य
5. दौर्गन्ध्य
6. अत्यधिक स्वेद
7. अत्यधिक भूख लगना
8. अत्यधिक प्यास लगना

अन्य आचार्यों के अनुसार निम्न लक्षण अधिक बताये गये हैं:

मोह, आवाज़ का साफ़ ना होना, खरटि आना, क्रिया असमर्थता आदि।



### चिकित्सा:

चिकित्सा में मुख्यतः कर्षण चिकित्सा किए जाने का विधान है जो की गुरु अपतर्पण द्रव्यों द्वारा की जाती है।

चिकित्सा हेतु निम्न द्रव्यों का प्रयोग किया जाता है:

अंतः प्रयोग- शिलाजितु, गुग्गुलु, गोमूत्र, लौह भस्म, त्रिफला, हरीतकी, मधु, गुडुची, शुंठी, शिलाजितु, विडंग,  
अग्रिमंथ स्वरस, निम्ब पत्र, आमलकी

बाह्य प्रयोग- रुक्ष उद्धर्तन

पंचकर्म- लेखन वस्ति

### पथ

#### (i) आहार

1. अनाज- यव, यवक, कोदो, साँवा, निवारक, बाजरा, ज्वार
2. दाल- कुलथी, चना, मसूर, मूँग, अरहर
3. परवल, आमलकी, मौसमी सब्जियाँ, कटु तैल, मधुदक, मंड, तक्र

#### (ii) विहार

1. व्यायाम- रोजाना कम से कम 30 मिनट की शारीरिक गतिविधि। ध्यान और योग के माध्यम से मानसिक शांति और संतुलन प्राप्त करना। नित्य सूर्यनमस्कार का अभ्यास।
2. मानसिक व्यायाम- अध्ययन इत्यादि करना
3. निद्रा संतुलन- अत्यधिक तथा दिन के समय ना सोयें



**निष्कर्ष:**

स्थूलता एक गंभीर स्वास्थ्य समस्या है जो मुख्यतः हमारी असंतुलित जीवनशैली के कारण उत्पन्न होती है। इससे बचने के लिए जागरूकता, अनुशासन और नियमित शारीरिक गतिविधि की आवश्यकता होती है। सही आहार, शारीरिक सक्रियता और मानसिक स्वास्थ्य का ध्यान रखते हुए हम स्थूलता से बच सकते हैं और स्वस्थ जीवन जी सकते हैं। स्थूलता के प्रति समाज में जागरूकता बढ़ाना और इसके उपचार के उपायों को अपनाना आवश्यक है ताकि यह महामारी जैसी स्थिति न बने।

**Dr. Tanushree**  
Govt. Ayurveda  
Hospital  
Ayushman Arogya  
Mandir Pokhrikhet



## पथरचट्टा का औषधीय प्रयोग

पथरचट्टा (Kalanchoe pinnata or Bryophyllum pinnatum), जिसे हिंदी में भीमसैनी या पथरचट्टा के नाम से जाना जाता है, एक औषधीय पौधा है। इसका प्रयोग कई प्रकार के रोगों के इलाज में किया जाता है। पथरचट्टा का मुख्य गुण इसकी अश्मरी (गुर्दे की पथरी) को नष्ट करने की क्षमता है, लेकिन इसके अलावा भी इसमें कई औषधीय गुण होते हैं। इसके औषधीय उपयोग और फायदे हैं

### अश्मरी में प्रयोग

पथरचट्टा का सबसे प्रमुख उपयोग वृक्काश्मरी में किया जाता है। इसका रस या पत्तियों का सेवन करने से अश्मरी भेदन होता है। इसके लिए प्रतिदिन 2-3 पत्तियों को चबाकर खाना या उनका रस पीना लाभकारी माना जाता है। इसके पत्र का काथ बना के भी सेवन किया जा सकता है।

### शोथ एवं व्रण में प्रयोग

पथरचट्टा में एंटी-इंफ्लेमेटरी (Anti-inflammatory) गुण होते हैं, जो शरीर में सूजन को कम करने में मदद करते हैं। इसके पत्तों को पीसकर शोथ वाले स्थान पर लगाने से लाभ मिलता है। साथ ही, जलने या कटने पर इसके पत्तों का रस लगाने से तेजी से व्रण रोपण होता है।

### पाचन तंत्र को मजबूत बनाना

पथरचट्टा का रस पाचन तंत्र को ठीक करने में मदद करता है। यह गैस, अपच, और पेट दर्द जैसी समस्याओं को दूर करता है। इसके नियमित सेवन से पाचन प्रक्रिया में सुधार होता है।

### अर्श में प्रयोग

पथरचट्टा के अर्श में भी उपयोगी होता है। इसके रस को पीने से रक्तार्श में राहत मिलती है और शोथ कम होता है। इसका उपयोग बाह्य रूप से भी किया जा सकता है, जहाँ पत्तों को पीसकर प्रभावित हिस्से पर लगाया जाता है।

### त्वचा रोगों का उपचार

पथरचट्टा के पत्तों का रस त्वचा के रोगों, जैसे कि खुजली, दाद, और एक्जिमा के इलाज में भी उपयोगी होता है। इसमें एंटीसेप्टिक गुण होते हैं, जो त्वचा के संक्रमण को दूर करते हैं। इसके पत्तों का लेप लगाने से त्वचा की समस्याओं में राहत मिलती है।





### दन्तशूल में प्रयोग

यदि किसी को दांत दर्द या मसूड़ों में सूजन की समस्या है, तो पथरचट्टा का पत्रा चबाने से दर्द में राहत मिलती है। इसके एंटी-बैक्टीरियल गुण मसूड़ों के संक्रमण को खत्म करते हैं और दांतों को मजबूत बनाते हैं।

### शिरःशूल में प्रयोग

इसके पत्र का लेप शिरशूल में प्रयुक्त करने से शूल में लाभ मिलता है।

### कास एवं प्रतिश्याय में प्रयोग

पथरचट्टा का उपयोग कास एवं प्रतिश्याय में भी किया जाता है। इसका पत्र सारा बलगम को पतला करके बाहर निकालने में मदद करता है।

### श्वेत प्रदर में प्रयोग

श्वेत प्रदर में पथर चट्टा के पत्र काथ में शहद मिला कर सेवन करने से लाभ मिलता है।

### अतिसार में प्रयोग

पथरचट्टा स्वरस का प्रयोग भुना ज़ीरा एवं घृत मिला कर दिन में दो से तीन बार लेना रक्तज अतिसार में लाभकारी होता है।

### रोग प्रतिरोधक क्षमता वृद्धि हेतु

इसके इम्युनोमोडुलेटरी गुणों के कारण ये शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करता है। इसके शुष्क पत्र की हर्बल चाय बना के भी प्रयोग कर सकते हैं।

### सेवन के तरीके

ताजा पत्तियों का रस: पथरचट्टा की पत्तियों को धोकर उनका रस निकालकर सेवन किया जा सकता है।

पत्तियों का चबाना: 1-2 पत्तियों को रोज सुबह खाली पेट चबाकर खाया जा सकता है।

पत्र लेप: पत्तों को पीसकर शोथ, व्रण एवं त्वक् विकार पर लेप किया जा सकता है।

पत्र काथ: 40-60ml काथ का प्रयोग प्रतिदिन किया जा सकता है।

### निषेध:

हृद्रोग, गर्भाविस्था एवं स्तनपान के दौरान तथा बालकों एवं वृद्ध में सावधानीपूर्वक प्रयोग करें। निश्चित मात्रा से अधिक प्रयोग नहीं करें।

### निष्कर्ष

पथरचट्टा एक अद्भुत औषधीय पौधा है जो अश्मरी, शोथ, त्वक् विकार, और अन्य कई स्वास्थ्य समस्याओं के इलाज में सहायक है। इसका नियमित और सही तरीके से उपयोग स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक लाभकारी हो सकता है।

Dr. Tanushree  
Govt. Ayurveda Hospital  
Ayushman Arogya Mandir  
Pokhricket

# अंगूर (द्राक्षा)

एक स्वास्थ्यवर्धकफल



संस्कृत में अंगूर को द्राक्षा, खादुफला, मधुरसा, गोस्तनी तथा हिंदी में अंगूर अंग्रेजी में Grape तथा लैटिन में Vitis vinefera Linn. कहते हैं जो सभी फलों में उत्तम कहा जाता है। कच्चे, हरे और पके फलों को अंगूर कहा जाता है।



वैज्ञानिक विश्लेषण अनुसार अंगूर में लगभग वे सब तत्व मौजूद होते हैं जो स्वास्थ्य उपयोगी है। अर्थात् अंगूर के 100 भागों में 0.8% प्रोटीन, 0.1% वसा, 10.2% कार्बोहाइड्रेट, 0.03% कैल्शियम, 0.02% फास्फोरस, 0.4 मिलीग्राम आयरन, विटामिन ए 15 यूनिट, विटामिन बी 5 मिलीग्राम तथा विटामिन सी 10 मिलीग्राम प्रति 100 ग्राम होता है। इसमें जल की मात्रा 85.5% है। अंगूर की प्रति 100 ग्राम मात्रा के सेवन से 45 कैलोरी ऊर्जा प्राप्त होती है। इसमें विद्यमान मौलिक साइट्रिक तथा टारटैरिक नामक अम्लों के कारण ही अंगूर अम्लीय फलों की श्रेणी में रखा जाता है किंतु ये कार्बनिक अम्ल आंतों तथा किडनी के कार्यों को सक्रियता प्रदान करते हैं।

अम्ल प्रधान होते हुए भी अंगूर का शरीर में अंतिम प्रभाव क्षारीय ही होता है। शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए रक्त में क्षारीयता का होना आवश्यक भी है। शोधों के अनुसार स्वस्थ अवस्था में मानव के रक्त में अम्ल व क्षार का अनुपात 20:80 का होता है, अतः अंगूर का सेवन इस अनुपात को बनाए रखने में महत्वपूर्ण योगदान प्रदान करता है। आयुर्वेद का सुप्रसिद्ध ग्रंथ सुश्रुत संहिता (सू.अ.46/183-184) के अनुसार अंगूर विरेचक, स्वर्य (स्वर बढ़ाने वाला), मधुर, स्निग्ध, शीतल है तथा रक्त पित्त, ज्वर, श्वास, तृष्णा, दाह, क्षय नाशक है। अंगूर में सैल्यूलोज, शर्करा तथा कार्बनिक अम्ल पाया जाता है जिसके कारण वह कब्ज निरोधक यानि कब्ज को दूर करता है। इसमें जल तथा पोटेशियम पाया जाता है जिसके कारण वह मूत्रकृच्छ के रोगी के लिए लाभदायक होता है। इतना ही नहीं इसमें एल्बुमिन तथा सोडियम क्लोराइड की अल्प मात्रा होने से यह किडनी के रोगों में भी लाभदायक है। अंगूर आयरन का अच्छा स्रोत है जिससे रक्त में हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ती है। मीठे व पके अंगूर को पानी से धोकर छिलके सहित खाना लाभप्रद है। यह बालक, सगर्भा, प्रसूता, निर्बल, वयोवृद्ध सब के लिए हितकर है क्योंकि यह शक्तिदायक पथ्य है।

डॉ. योगेश कुमार,  
चिकित्साधिकारी  
आयुष्मान आरोग्य मंदिर (आयुष),  
चित्तौड़खाल, जिला- अल्मोड़ा (उत्तराखण्ड)



पादाभ्यंग- गाय के घी से लेकर औषधीय तेलों तक, किसी भी चीज के साथ, तंत्रिका संबंधी विकार और तलवों में दरारों से बचने और आंखों के स्वास्थ्य में सुधार के लिए रोजाना किया जा सकता है।

स्नान- आयुर्वेद में सिर के ऊपर गर्म पानी से स्नान करने से बचने की सलाह दी जाती है क्योंकि यह दृष्टि को बाधित कर सकता है। आंखों की सुरक्षा के लिए ठंडे पानी को प्राथमिकता दी जानी चाहिए।

आंखों को हथेली से दबाना- अपने हाथों की हथेलियों को 10 सेकंड के लिए तेजी से रगड़ें और अपने हाथों को उनके ऊपर रखें। आंखों की पुतलियों पर कोई दबाव न डालें। इस स्थिति में 2-3 मिनट तक आराम करें और हर 30 मिनट में इसे दोहराने की कोशिश करें, खासकर अगर आप ज़्यादातर स्क्रीन पर काम कर रहे हैं। गहरी साँस लें और अपनी आँखों के सामने की जगह को देखें।

आँखों को सूरज की किरणों से बचाएँ- हानिकारक UV किरणों के संपर्क में आने से आँखों को नुकसान पहुँच सकता है। UV प्रोटेक्शन वाले सनग्लास और टोपी पहनने से आँखों को हानिकारक सूरज की किरणों से बचाने में मदद मिल सकती है।

त्रिफला आई वॉश- त्रिफला आई वॉश सूखी, खुजली वाली या चिड़चिड़ी आँखों को आराम पहुँचा सकता है। एक कप पानी में एक चम्मच त्रिफला चूर्ण मिलाएँ, इसे रात भर लगा रहने दें और तरल पदार्थ को कपड़े या कॉफ़ी फ़िल्टर से छान लें। तरल पदार्थ को आई वॉश या सेक के रूप में उपयोग करें।

ये सुझाव आपकी आँखों को बेहतर बना सकते हैं ताकि आप सुंदर दुनिया को देख सकें और बिना किसी बाधा के इसका आनंद ले सकें।

**डॉ. नीतू लता भट्ट**  
चिकित्सा अधिकारी  
आयुष विंग मासौ पौड़ी

# तनाव

आज की जीवन शैली से तनाव हमारे जीवन का अभिन्न अंग बन गया है। तनाव अनेक मनोविकारों का प्रवेश द्वार है। यह मन एवं भावनाओं में द्वंद पैदा करता है। इससे हमारा मन एवं शरीर दोनों ही अस्वस्थ होते हैं तथा हमारी कार्यक्षमता प्रभावित होती है और हमारे विकास में व्यवधान आता है। आज की दुनिया में शायद ही कोई व्यक्ति ऐसा हो जिसे तनाव न होता हो। परंतु हृदय से ज्यादा तनाव घातक होता है।

## तनाव के लक्षण:

रोग के अनुसार यदि सही अनुपान के साथ औषधियों का प्रयोग किया जाता है तो वह औषधि उक्त अनुपान के कारण अत्यधिक गुणकारी एवं प्रभावशाली हो जाती है।

- १) सर में दर्द या भारीपन रहना।
- २) शरीर में थरथराहट होना।
- ३) दांत और जबड़े पीसना।
- ४) बहुत ज्यादा या कम सोना।
- ५) अधिक खाना या कम खाना।
- ६) किसी काम में दिल ना लगना।
- ७) आत्मविश्वास न होना।
- ८) कम बोलना व किसी बात पर गौर ना करना।
- ९) हमेशा उदास या मायूस रहना।
- १०) मौत का खयाल आना।

## तनाव के कारण:

- १) दैनिक जीवन में होने वाली घटनाएं जैसे किसी करीबी का चला जाना, नौकरी जाना, तलाक होना आदि।
- २) हर समय अकेले रहना।
- ३) शारीरिक बीमारियां जैसे दिल की बीमारी, कैंसर आदि।
- ४) पुरानी यादें।
- ५) अत्यधिक मद्यपान।
- ६) घर में होने वाली क्लेश। इसमें पुरुषों के मुकाबले महिलाएं ज्यादा प्रभावित होती हैं।
- ७) कभी कभी तनाव वंशानुगत भी होता है।





### तनाव दूर करने के उपाय:

- 1) व्यायाम
- 2) स्वस्थ आहार
- 3) मद्यपान वर्जन
- 4) नियमित समय पर सोना
- 5) नियमित रूप से प्राणायाम व योग करना
- 6) हाथों को गर्म पानी से धोना
- 7) अपनी पसंद का संगीत सुनना
- 8) हंसने वाली तस्वीरें तथा फिल्में देखें
- 9) अपने पसंदीदा कार्य करना
- 10) दोस्तों के साथ घुलना मिलना



### उपचार:

आयुर्वेदिक औषधियां जैसे अश्वगंधा, ब्राह्मी, जटामांसी तथा लेमन बाम आदि बहुत लाभकारी हैं। तथा समय समय पर चिकित्सीय परामर्श भी लेना चाहिए।

Dr. Varta Agarwal  
APHC kausani  
(AYUSH WING)

# शरद ऋतुचर्या

आयुर्वेद में ऋतुचर्या का बहुत महत्व है, जिसके अनुसार हर ऋतु में विशेष जीवनशैली और आहार का पालन करना आवश्यक होता है ताकि व्यक्ति स्वस्थ रह सके। शरद ऋतु (आश्विन और कार्तिक मास) में मौसम में बदलाव होता है, जिससे शरीर और मन पर भी प्रभाव पड़ता है। शरद ऋतु गर्मी के बाद आती है, जब पित्त दोष शरीर में अत्यधिक बढ़ जाता है और संतुलन बनाए रखने के लिए विशेष जीवनशैली और आहार की आवश्यकता होती है।

## शरद ऋतु की विशेषताएं-

- शरद ऋतु में आकाश साफ होता है और सूर्य की तीव्रता कम हो जाती है। रातें लंबी और दिन छोटे होने लगते हैं। इस ऋतु में शरीर का पित्त दोष प्रमुख रूप से बढ़ा हुआ रहता है, क्योंकि ग्रीष्मकाल की गर्मी के कारण पित्त दोष शरीर में संचय होता है। इस ऋतु में पित्त दोष का शमन करने के लिए ठंडे, मीठे, कड़वे और कषाय रस वाले आहार और जीवनशैली अपनाने की सलाह दी जाती है।

## शरद ऋतु में आहार-

मधुरं कषायं तिक्तं शीतं शरदि शंसितम्।  
लघु स्तिमितमष्टौ च पथ्यानि शरदि सुताः॥

(अ.ह.सू.3/26)

- शरद ऋतु में शरीर में पित्त का शमन करना महत्वपूर्ण होता है इसलिए ऐसे खाद्य पदार्थों का सेवन करना चाहिए जो पित्त को शांत करें जैसे मीठे, कड़वे और कषाय रस वाले आहार, ताजे फल, हरी सब्जियाँ, नारियल पानी, घी, दूध, और शहद का सेवन लाभकारी होता है। ज्यादा तैलीय और मसालेदार भोजन से बचें, क्योंकि यह पित्त को और बढ़ा सकता है।

शरद ऋतु में विहार (जीवनशैली)- शरद ऋतु में जीवनशैली भी पित्त को संतुलित करने वाली होनी चाहिए। इस ऋतु में शरीर को ठंडक पहुंचाने और पित्त को शमन करने वाले उपाय करना आवश्यक है। यहाँ कुछ महत्वपूर्ण विहार के नियम दिए गए हैं: द्रव्य स्नेह का उपयोग-इस ऋतु में स्निग्ध (चिकनाई युक्त) पदार्थों का प्रयोग, जैसे कि तिल का तेल या नारियल तेल से मालिश करना लाभकारी होता है। यह शरीर की त्वचा को नमी प्रदान करता है और वात दोष को नियंत्रित करता है। शीतल जल से स्नान-शरद ऋतु में ठंडे पानी से स्नान करना पित्त को शांत करता है। चन्द्रमा की रोशनी में समय बिताना-शरद ऋतु में चंद्रमा की रोशनी में बैठने से मानसिक शांति मिलती है और शरीर में पित्त का संतुलन होता है। दिन में सोने से बचें-दिन में सोने से पाचन तंत्र कमजोर हो सकता है, जो पित्त विकार को बढ़ा सकता है।



**शरद ऋतु में वर्जित आहार और विहार-** शरद ऋतु में कुछ आहार और विहार से बचना चाहिए ताकि पित्त दोष न बढ़े। इनमें प्रमुख रूप से मसालेदार, तैलीय, खट्टे और नमकीन खाद्य पदार्थ शामिल हैं। अधिक धूप में रहना, गर्म पेय का सेवन और अत्यधिक परिश्रम करने से भी पित्त का प्रकोप हो सकता है, इसलिए इनसे बचना चाहिए।

**शरद ऋतु में विशेष उपाय-** इस ऋतु में विरेचन (पित्त शोधन) को विशेष रूप से महत्वपूर्ण माना गया है। विरेचन के द्वारा शरीर में संचित पित्त दोष को बाहर निकाला जाता है। त्रिफला, हरितकी, और आयुर्वेदिक औषधियों से विरेचन किया जा सकता है। इसके अलावा, निम्बू, आवंला, और अन्य कषाय गुणों वाले पदार्थों का सेवन करने से भी पित्त दोष का शमन होता है।

**निष्कर्ष-** शरद ऋतुचर्या का पालन करके पित्त दोष को संतुलित किया जा सकता है, जिससे व्यक्ति स्वस्थ और उर्जावान रह सकता है। उचित आहार, विहार, और आयुर्वेदिक उपचार अपनाकर इस ऋतु में पित्त विकारों से बचा जा सकता है। आयुर्वेद के अनुसार ऋतुचर्या का पालन स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है, और शरद ऋतु में पित्त शमन पर विशेष ध्यान देना आवश्यक है।

डॉ राघवेंद्र गुप्ता  
प्रभारी चिकित्साधिकारी  
आयुष्मान आरोग्य मंदिर कन्यालीकोट,  
बागेश्वर-उत्तराखंड



# गिलोय के लाभ

गिलोय, जिसे आयुर्वेद में 'अमृता' के नाम से भी जाना जाता है, एक महत्वपूर्ण औषधीय पौधा है। इसका वैज्ञानिक नाम *Tinospora cordifolia* है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में गिलोय का उपयोग सदियों से किया जा रहा है, और इसे कई बीमारियों के उपचार में प्रभावी माना जाता है। गिलोय के अनेक लाभ हैं, जो इसे एक अद्भुत हर्बल दवा के रूप में पहचान दिलाते हैं।

## 1. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है:

गिलोय का सबसे प्रमुख लाभ यह है कि यह प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है। यह शरीर में सफेद रक्त कोशिकाओं (WBC) की संख्या को बढ़ाने में मदद करता है, जो संक्रमणों से लड़ने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाती है। नियमित रूप से गिलोय का सेवन करने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है, जिससे सामान्य सर्दी, जुकाम और बुखार जैसी बीमारियों से बचाव होता है।

## 2. बुखार और संक्रमण के इलाज में उपयोगी:

गिलोय को प्राकृतिक 'फीवर रिड्यूसर' माना जाता है। यह मलेरिया, डेंगू और स्वाइन फ्लू जैसे बुखारों में राहत प्रदान करता है। गिलोय के एंटी-पायरेटिक (बुखार कम करने वाले) गुण शरीर के तापमान को नियंत्रित करने में मदद करते हैं। इसके साथ ही, गिलोय एंटी-वायरल और एंटी-बैक्टीरियल गुणों से भरपूर होता है, जो संक्रमणों से लड़ने में मदद करते हैं।





### 3. पाचन तंत्र में सुधार:

गिलोय का सेवन पाचन तंत्र को मजबूत करने में मदद करता है। यह पेट की समस्याओं, जैसे एसिडिटी, कब्ज और अपच, से राहत दिलाने में सहायक है। गिलोय का रस पाचन क्रिया को उत्तेजित करता है और गैस्ट्रोइंटेस्टाइनल ट्रैक्ट को स्वस्थ रखता है। इसके अलावा, यह भूख बढ़ाने में भी मदद करता है, जिससे समग्र स्वास्थ्य में सुधार होता है।

### 4. मधुमेह के प्रबंधन में सहायक:

गिलोय मधुमेह रोगियों के लिए भी फायदेमंद होता है। यह रक्त में शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है और शरीर में इंसुलिन की सक्रियता को बढ़ाता है। इसके एंटी-हाइपरग्लाइसेमिक गुण मधुमेह के प्रबंधन में मदद करते हैं, खासकर टाइप 2 डायबिटीज के मामलों में। इसे नियमित रूप से सेवन करने से शर्करा का स्तर सामान्य बना रहता है।

### 5. तनाव और चिंता को कम करता है:

गिलोय मानसिक स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी है। इसके एडेप्टोजेनिक गुण शरीर को तनाव से निपटने में मदद करते हैं। यह शरीर में कोर्टिसोल, जो तनाव हार्मोन है, के स्तर को कम करने में सहायक होता है। इसके सेवन से मानसिक शांति मिलती है और चिंता, डिप्रेशन और मानसिक थकान जैसी समस्याओं में राहत मिलती है।

### 6. गठिया और जोड़ों के दर्द में राहत:

गिलोय के एंटी-इंफ्लेमेटरी गुण गठिया और जोड़ों के दर्द को कम करने में सहायक होते हैं। यह जोड़ों की सूजन और दर्द को कम करने में मदद करता है, जिससे गठिया रोगियों को राहत मिलती है। इसके नियमित उपयोग से जोड़ों की गतिशीलता में सुधार होता है और दर्द की तीव्रता कम होती है।

### 7. त्वचा की समस्याओं का समाधान:

गिलोय का उपयोग त्वचा संबंधी समस्याओं के समाधान में भी किया जाता है। यह रक्त को शुद्ध करने में मदद करता है, जिससे त्वचा स्वस्थ और चमकदार बनती है। यह एक्ने, पिंपल्स और अन्य त्वचा विकारों को कम करने में भी सहायक होता है। गिलोय का सेवन और इसका बाहरी उपयोग दोनों ही त्वचा के लिए लाभकारी होते हैं।

### निष्कर्ष:

गिलोय एक चमत्कारी औषधीय पौधा है, जिसके अनेक स्वास्थ्य लाभ हैं। यह न केवल प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है, बल्कि बुखार, मधुमेह, पाचन संबंधी समस्याओं और तनाव जैसी कई बीमारियों में भी राहत प्रदान करता है। आयुर्वेद में इसे स्वास्थ्य के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण माना गया है, और इसे नियमित रूप से अपने जीवन में शामिल करना स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हो सकता है।

DR. SHIVANI SHARMA  
GOVT. AYURVEDIC HOSPITAL  
TAIRI



## अग्रिकर्म

- दहन क्रियाओं में क्षार की अपेक्षा अग्नि उत्तम मानी गई है क्योंकि अग्नि से जले हुए रोगों की फिर से उत्पत्ति नहीं होती है।
- जो रोग औषध, शस्त्र और क्षार के प्रयोग से ठीक नहीं होते हैं वे भी अग्नि द्वारा जलाने से ठीक हो जाते हैं।
- अग्रिकर्म से स्थानिक सिराओं का सङ्कोच हो जाने से रक्तस्राव नहीं होता तथा व्रण का रोपण शीघ्र हो जाता है।



**अग्नि कर्म का प्रयोज्य काल-** शरद और ग्रीष्म ऋतु के सिवाय अन्य सर्व ऋतुओं में अग्रिकर्म करना चाहिये। शरद और ग्रीष्म ऋतु में भी आत्ययिक अर्थात् प्राणों का सङ्कट उपस्थित हो तथा रोग अग्रिकर्म से ही साध्य हो तो ऋतुविपरीत आहार-आच्छादनादि का प्रबन्ध कर अग्रिकर्म करें।

**अग्रिकर्म में पथ्य-** प्रायः सभी रोगों में तथा सर्व ऋतुओं में पिच्छल अन्न खिला कर अग्रिकर्म करना चाहिये परन्तु मूढगर्भ, अश्मरी, भगन्दर, उदर रोग, अर्श तथा मुख के रोगों में रोगी को बिना खिलाये ही अग्रिकर्म करना चाहिये।

**अग्रिकर्म के योग्य व अयोग्य-**

**अग्रिकर्म के योग्य-**

- त्वचा, मांस, सिरा, स्नायु, सन्धि तथा अस्थि में होने वाली वायु की तीव्र पीड़ा में।
- जिस व्रण में मांस उभर आए और कठोर तथा सुप्त (शून्य) हो जाय उसमें।
- ग्रन्थि, अर्श, अर्बुद, भगन्दर, अपची, श्लीपद, चर्मकील, तिलकालक, आन्त्रवृद्धि, सन्धि के रोग तथा सिराओं के कट जाने पर।
- नाडीव्रण तथा रक्त के अधिक स्राव होने पर अग्रिकर्म करना चाहिए।



### अग्निकर्म के अयोग्य-

पित्त प्रकृति, रक्तपित्त, अतिसारी, जिसका शल्य न निकाला हो, दुर्बल, बालक, वृद्ध, डरपोक, अनेक व्रणों से पीडित तथा अस्वेद्य में अग्निकर्म निषिद्ध है।

नेत्ररोग व कुष्ठ में भी अग्निकर्म नहीं करना चाहिए- ऐसा आचार्य चरक का मत है।

### दहन के प्रकार-

1. वलय
2. बिन्दु
3. विलेखा
4. प्रतिसारण

### अग्निकर्म की विधि

#### पूर्वकर्म

- रोगी को स्निग्ध एवं लघु आहार दें।
- रोगी से लिखित सहमति पत्र लिखवाएं।
- रोगी की अग्निकर्म विधि के विषय में अवगत करवा दें।
- शलाका लाल होने तक अग्नि पर तप्त करें।
- ब्याधिग्रस्त स्थान को प्रथमतः त्रिफलाकषाय से प्रक्षालन करें।
- प्रक्षालन के लिए स्पिरिट का उपयोग ना करें क्योंकि वह अग्नि का निर्माण करती है तथा अतिदग्ध करती है।

#### प्रधानकर्म-

- रोगी के ब्याधिग्रस्त स्थान का परीक्षण करें।
- ब्याधिनुसार दहन विशेष का निश्चय करें।
- अनिकर्म के दौरान शलाका पर अधिक दबाव प्रयुक्त ना करें अन्यथा अतिदग्ध होने की संभावना होती है।

#### पश्चातकर्म

- सम्यक दग्ध व्रण करने के पश्चात कुमारी स्वरस द्वारा व्रण स्थान पर लेपन करें।
- तत्पश्चात उस पर यष्टीमधुचूर्ण का अवचूर्णन करें।
- मधु व घृत का अभ्यंग करें।
- व्रणस्थान पर नारियल तेल एवं हरिद्रा चूर्ण दूसरे दिन से दग्ध व्रण भर जाने तक लगाएं।
- यह विधि ७ दिन में १ बार करें।

#### उपद्रव:-

- प्लुष्टदग्ध, दुर्दग्ध, अतिदग्ध, मर्माघात, दाह, दुष्टव्रणा।

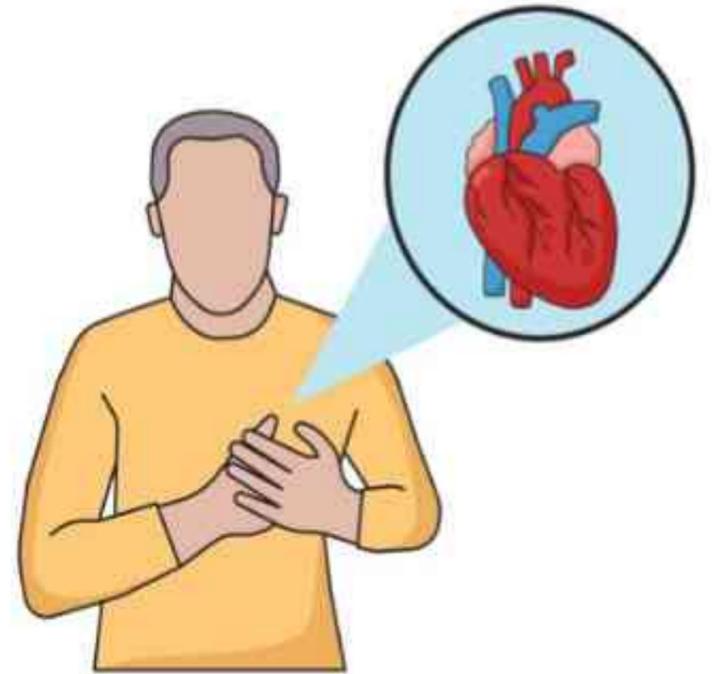
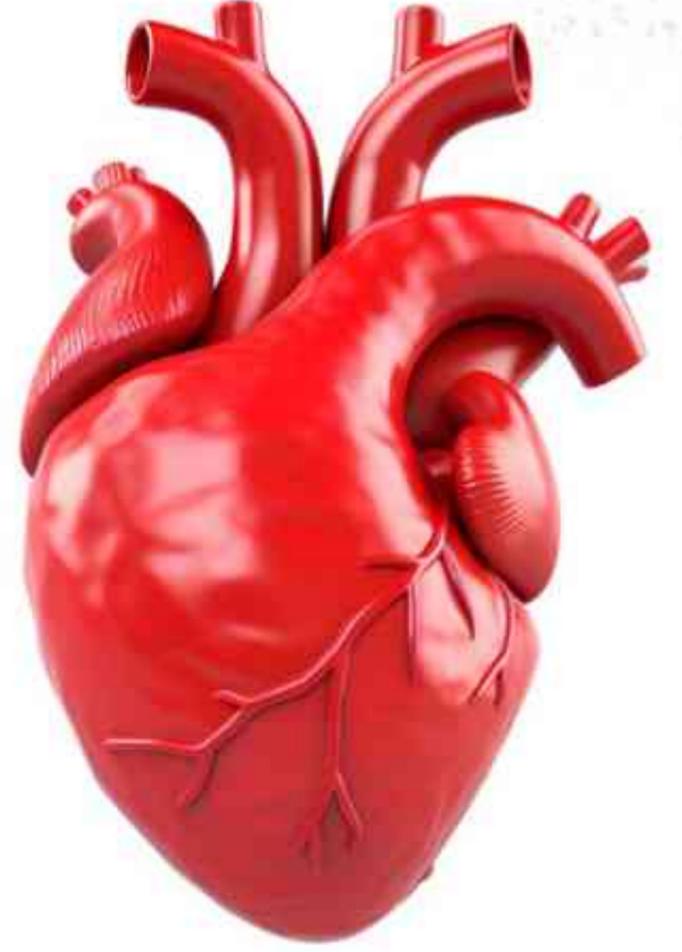
Dr Birendra Singh Rautela,  
JLN district hospital rudrapur



# हृदय

## को स्वस्थ रखने के सरल उपाय

आधुनिक जीवन-शैली अत्यन्त दोषपूर्ण होने के कारण आजका मानव अनेक संघातक बीमारियोंसे ग्रस्त है, जिनमें प्रमुख है हृदय रोग। इस रोग से प्रत्येक वर्ष लाखों व्यक्तियोंकी मृत्यु हो जाती है। पूरे विश्वमें हृदय- रोग से मरनेवालों में भारतीयों की संख्या सर्वाधिक है। प्रामाणिक सर्वेक्षण के अनुसार भारतका हर पचीसवाँ व्यक्ति हृदय रोग से पीडित है। हृदय की दीवारोंपर कोलेस्ट्रॉल, कोलेजन तथा सेल्स के संचित होकर एथेरोमाके रूपमें परिवर्तित हो जाने के कारण यह रोग उत्पन्न होता है। हृदयको रक्त प्रदान करने वाली वाहिनियों में जब वसाका अधिक जमाव हो जाता है तो उनका आयतन घट जाता है। रक्त-वाहिनियों के संकुचित हो जानेके कारण रक्त के प्रवाह में बाधा होने लगती है और हृदयकी मांसपेशियों को जितना आक्सीजन मिलना चाहिये, उतना नहीं मिल पाता। परिणाम होता है हृदय-शूल, जिसे आंग्ल भाषामें (Angina) एनजाइना कहते हैं। यही कालान्तर में हृदयाघात का कारण बन जाता है। हृदय रोग के अनेक प्रकार हैं। कुछ ऐसे हृदय- रोग भी हैं, जो छोटे-छोटे बच्चों को अपना शिकार बना लेते हैं। हृदय रोगोंमें गठिया से उत्पन्न हृदय रोगको सबसे अधिक खतरनाक माना जाता है। यह रोग पाँचसे पंद्रह वर्षकी उम्रमें शुरू होता है।





## रोग के लक्षण

हृदय रोगका एक प्रमुख लक्षण है- वक्षः स्थलके बायी ओर दर्दका उभरकर बायी बाँह में फैलते हुए ग्रीवा-मण्डल तक चला जाना। कभी-कभी दर्द बायें । वक्षःस्थलसे गर्दनकी ओर यात्रा करते हुए अंगुलियों तक फैल जाता है। छाती में भारीपन या कड़ेपन का अनुभव, प्रदाह और घबड़ाहट भी हृदय रोगके लक्षण हैं। कभी-कभी ऐसा होता है कि व्यक्ति का हृदय रोगग्रस्त हो जाता है, परंतु इसके लक्षणों का संज्ञान नहीं होता। हृदय-रोग जन्मजात भी होता है। रोगग्रस्त शिशु के हृदय की बनावट असामान्य और विकृत हो तो समझना चाहिये कि उसकी रुग्णता जन्मजात है।

## हृदय-रोग के कारण

हृदय रोगका सबसे बड़ा कारण है गलत आहार- विहार। आजका मानव शारीरिक परिश्रम करना नहीं चाहता, परंतु भोजन करता है गरिष्ठा ब्यायाम तथा कायिक श्रमके अभाव में वह अपने शरीर में संचित होने वाले वसा को जला नहीं पाता। अनेक लोग नित्य मांस, मलाईदार दूध, अंडे तथा तली हुई चीजें खाते हैं; परंतु चौबीस घंटोंमें २०-३० मिनट भी पैदल नहीं चलते। ऐसे व्यक्तियों को हृदय की बीमारी हो जाय तो क्या आश्चर्य है? उच्च रक्तचाप भी हृदय रोग का बहुत बड़ा कारण है। यदि रक्तचाप १४०/९० से अधिक हो तो उसे अविलम्ब नियन्त्रित करना आवश्यक है। रक्तचाप के बढ़ने का मुख्य कारण है धूम्रपान। आपको यह जानकर आश्चर्य होगा कि अमेरिका में २५ प्रतिशत महिलाएँ धूम्रपान करती हैं। पाश्चात्य शिक्षा और संस्कृति के कुप्रभाव के कारण अब भारत में भी कम उम्रकी लड़कियाँ धूम्रपान को आदत का शिकार हो रही हैं। हृदय रोग के पाँच प्रधान कारण हैं- १-धूप- पान, २-कोलेस्ट्रॉल, ३-उच्च रक्तचाप, ४-मधुमेह तथा ५-मानसिक तनाव। हृदय रोग आनुवंशिक भी होता है। जिस परिवार में यह रोग पूर्वजोंको हो चुका हो, वहाँ विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता है। हम जो भोजन करते हैं, उससे ऊर्जाका निर्माण होता है। इस ऊर्जा को यदि शारीरिक परिश्रमके जरिये खर्च न किया जाय तो यही ऊर्जा वसाके रूपमें परिवर्तित होकर अन्ततोगत्वा हृदय-शूल और हृदयाघातका कारण बन जाती है।





## रक्षा के उपाय

एक विश्रुत लोकश्रुति के अनुसार उपचार से रोकथाम श्रेष्ठतर है। इसके पहले कि किसीका हृदय रुग्ण हो, उसे सम्भावित रोगों से बचने का उपाय कर लेना चाहिये। हृदय रोगोंसे बचने का सर्वश्रेष्ठ उपाय है आहार तथा दिनचर्या में परिवर्तन। यह तभी सम्भव है जब हमारे विचारों में अपेक्षित सुधार हो। आज भोगवाद का दुष्प्रचार करके सर्वत्र मानसिक प्रदूषण फैलाया जा रहा है। सबसे पहले इसे रोकना होगा, क्योंकि वैचारिक पवित्रता के बिना आहार तथा क्रियाकलाप में परिवर्तन नहीं हो सकता। अश्लील विचारों का प्रसार करने वाली पुस्तकों, पत्र-पत्रिकाओं, फिल्मों तथा अन्य उपकरणों पर पूर्ण नियन्त्रण परमावश्यक है। वसाके रक्तवाहिनियों में जम जानेके कारण उनका आयतन कम हो जाता है, जिसके कारण रक्तका संचार ठीकसे नहीं हो पाता। इसलिये भोजन सात्विक करना चाहिये, जिससे शरीर में अनावश्यक वसा का जमाव न हो। अमेरिका और केनेडा के डॉक्टरों का सुनिश्चित मत है कि भारतमें हृदयाघात का प्रमुख कारण दूध और दूध से बने पदार्थों का सेवन है। इस लिये क्रीम निकाले हुए दूधका सेवन करना चाहिये। शुद्ध घृत, वनस्पति घी, मक्खन, आइसक्रीम तथा चिकनाई वाले पदार्थों का अमर्यादित उपयोग निषिद्ध है। आजकल पनीर का भी बहुत अधिक उपभोग किया जाता है। याद रहे, तली हुई पनीर तथा समोसे, पराठे आदि तथा तले हुए भोज्य पदार्थ हृदयके स्वास्थ्य में बाधक हैं। शराब, कोल्डड्रिंक और चायका अत्यधिक सेवन भी नुकसान देह है। भोजन करने के बाद टहलना या भाग-दौड़ करना ठीक नहीं, क्योंकि भोजनोपरान्त रक्त आमाशय की ओर प्रवाहित होने लगता है और हृदय को जितने रक्तकी आपूर्ति होनी चाहिये, उतनी नहीं हो पाती। भोजन के बाद टहलने या अधिक शारीरिक परिश्रम करने से हृदय के ऊपर अतिरिक्त भार पड़ता है। इसीलिये हृदय रोग विशेषज्ञ भोजन के बाद लगभग एक घंटा विश्राम को अनुशंसा करते हैं। भोजन में हरी पत्तेदार तथा रेशेदार सब्जियों का नियमित उपयोग स्वास्थ्य के लिये बहुत लाभदायक है। अङ्कुरित चना या अङ्कुरित मूँग का सेवन भी हृदय को स्वस्थ रखता है। सबेरे उठकर भगवत्स्मरण के बाद शुद्ध जल का सेवन तथा प्राणायाम लाभकर है। खुली हवामें सुबह कम-से-कम एक घंटा नित्य टहलना चाहिये। तेजी से टहलने से अधिकाधिक हवा नासिका मार्गसे फेफड़ों में पहुँचती है। इस क्रियासे हमें अपेक्षाकृत अधिक ऑक्सीजन मिल जाता है। ऑक्सीजन हमारे खून को साफ करने का काम करता है। इसलिये तीव्र गतिसे स्वच्छ वातावरण में टहलना बहुत लाभदायक है। जिन लोगों को हृदयाघात हो चुका हो, उन्हें बहुत धीरे-धीरे टहलने का अभ्यास करना चाहिये। हृदय-रोग से ग्रस्त व्यक्ति के लिये क्रोध घातक है। क्रोधसे बचने का सबसे उत्तम और अमोघ साधन है- उपेक्षा भाव से युक्त मौन। उक्त रक्तचाप यदि प्रारम्भिक अवस्थामें हो तो डॉक्टर से परामर्श अवश्य लें, परंतु अधिक दवाओं के चक्कर में न पड़कर अपने भोजन तथा दिनचर्या में आमूल परिवर्तन करके तथा



योगका आश्रय लेकर उससे छुटकारा प्राप्त कर लें। सत्संग, अच्छी पुस्तकों का स्वाध्याय, नियमित प्राणायाम, शुद्ध भोजन, पवित्रता, लंघन, नियमित ध्यान तथा शुद्ध हवा में सामर्थ्यानुसार नित्य कुछ देर टहलना सम्पूर्ण रोगों के शमन में सहायक है।

DR. MAHENDRA SINGH NEGI  
AAM SAINJ

## तिमूर

भारत वर्ष में अनेक तरह की जड़ी बुटियाँ एवं औषधियाँ पौधे पाए जाते हैं जो कि भारत के अलग अलग हिस्से में मिलती है। ऐसा ही एक पेड़ उत्तराखण्ड के पहाड़ी इलाकों में पाया जाता है जिसे तिमूर या टेमरु नाम से जाना जाता है। तिमूर/ टेमरु के पौधे का वैज्ञानिक नाम ज़ेन्थोजायलम अर्मेटम (Zanthoxylum armatum) है।

तिमूर के पौधे से जुड़ी मान्यता है कि इसे घर की दहलीज़ पर रखने से नकारात्मक शक्तियों का असर नहीं पड़ता है। इस पेड़ की खास बात यह है कि इसकी पत्तियाँ, टेहनी, बीज और फल सभी का औषधीय उपयोग है। इसके फल में बहुत अच्छी खुशबू होती है एवं इसकी तासीर बहुत गरम होती है।

### तिमूर / टेमरु के कुछ विशेष फायदे :-

- \* टेमरु या तिमूर की लकड़ी का प्रयोग दातुन के रूप में किया जाता है, पहाड़ों में जब मंजन ब्रश नहीं होता था तब लोग दांतों को साफ रखने के लिए तिमूर की दातून का ही प्रयोग करते थे।
- \* तिमूर/ टेमरु के बीजों को चबाने से मुंह की बदबू दूर होती है।
- \* तिमूर/ टेमरु एक बहुत ही अच्छा एंटीसेप्टिक है, चोट लगने या छिल जाने पर तिमूर की पत्तियों एवं बीजों को साफ करके पीसकर चोट पर लगाने से चोट जल्दी सूख जाती है।
- \* तिमूर/ टेमरु के बीजों को पाचन तंत्र संबंधी समस्याओं में भी बहुत उपयोगी बताया गया है, अपच, कब्ज, पेट दर्द आदि में इसके बीज बहुत फायदेमंद होते हैं। कई जगह लोग इसको चटनी के रूप में, सब्जी में, मसालों आदि में मिलाकर उपयोग करते हैं।



- \* तिमूर/ टेमरु के बीजों में पोटेशियम होता है जो कि ब्लड प्रेशर को कम करने में मदद करता है।
- \* तिमूर/ टेमरु की पत्तियों का लेप बनाकर त्वक् विकारों में प्रयोग करने से चमत्कारी प्रभाव देखने को मिलते हैं।

डॉ दीपक बिजलवाण  
आयुष्मान आरोग्य मन्दिर सनगाड़  
जनपद- बागेश्वर (उ० ख०)



# हरिद्रा गुणों का भंडार

हरिद्रा है गुणों का भंडार,  
जिसमें औषधि गुण है अपार |  
रस है इसमें तिक्त और कटु,  
गुणों में है रूक्ष और लघु |  
हर घर में यह आसानी से मिलता,  
इस्तेमाल करो चाहे हो सर्दी या जुकाम |  
त्वचा के रोगों को करता है दूर,  
हरिद्रा का चूर्ण गुड़ के साथ दिन में दो बार लेना जरूर |  
शरीर के घावों को करता है साफ़,  
इस्तेमाल करो घी या नारियल तेल के साथ |  
मधुमेह एवं मूत्रल विकारों में है अत्यंत लाभकारी,  
कंडू और कुष्ठ जैसे रोगों पर पड़ता है भारी |  
नेत्रों के लिए हरिद्रा है वरदान,  
जल के साथ दो चुटकी से नेत्र स्नान |  
महिलाओं के लिए है यह अत्यंत गुणकारी,  
त्वचा पर लाता है निखार एवं माहवारी के दर्द में भी  
लाभकारी |  
खून की कमी को करता है दूर,  
दूध के साथ नियमित सेवन करें जरूर |  
हरिद्रा है आयुर्वेद का वरदान,

एक कविता कम है करने हेतु इसका गुणगान |



डॉ. नेहा जोशी  
चिकित्साधिकारी  
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय  
चैनपुर, पौड़ी गढ़वाल



# SNAKE VENOM USES

## :AN AYURVEDIC APPROACH

There are many species of snakes all over world, out of which few are poisonous and the rest are non-poisonous. In India, only four are the deadliest namely cobra, krait, Russel viper and saw scale viper.

Snakes inject poison in human body known as venom, venom is the combination of different types of protein and enzymes. Besides its harmful effect venom can be a boon for the field of medicine. Snake venom- Snake venom is a very toxic saliva that contains zootoxins to help with prey digestion and immobilization. Venom is a combination of proteins and enzymes. 90 % of protein by dry weight and most of them are enzymes. 25 different enzymes are found in various venoms out of which 10 are common in most venoms.



Numerous enzymes, particularly hydrolytic ones, and hundreds or even thousands of proteins, including toxins, particularly neurotoxins, harmless proteins, and nontoxic proteins, are all present in venom. In addition to digestive hydrolases, L-amino-acid oxidase, phospholipases, thrombin-like pro- coagulants, kallikrein-like serine proteases, and metalloproteinases that harm vascular endothelium, enzymes make up 80–90% of viperid and 25-70% of elapid venoms. Cytotoxins, cardiotoxins, and postsynaptic neurotoxins are polypeptide toxins that bind to acetylcholine receptors at neuromuscular junctions. Metals, peptides, lipids, nucleosides, carbohydrates, amines, and oligopeptides are examples of molecules with low molecular weight that inhibit the angiotensin-converting enzyme (ACE) and potentiate bradykinin (BPP). Geographical and onto genic factors influence the chemical makeup of venom between and within species. In order to reduce blood pressure, phosphodiesterase affect the prey's cardiovascular system. Red blood cell phospholipid cell membranes are lysed by phospholipase A<sub>2</sub>, which results in hemolysis. Digestive enzymes including proteases and amino acid oxidases are employed.



### Medicinal uses of Sarpa visha according to Ayurveda-

- According to Acharya Charaka in Vishachikitsa, there is an indication to use Sthavara visha in Jangama visha chikitsa and Jangama visha in Sthavhara visha chikitsa as they have opposite direction of movement.
- In Udara roga chikitsa- Acharya Charaka in Chikitsa sthana has mentioned use of Sarpa visha in Udara roga (Dushyodara, Badhagudodara and Sannipaadodara) management. As it acts as Virechaka in action due to its Ashu and Pramathi guna.
- Acharya Vagbhatt in Asthang Hridaya Uttarthana has mentioned Krishanasarpamukhadaghdhaanjana along with Khasa and Tejpatra to apply as Anjana in management of Timir roga.
- Acharya Vagbhatt also mentioned Sarpavasaadyaanjana (sankha, kataka phala, anjana) as "Andhanaam darshanprada."
- In Bhaishhya ratnavali, Jwarrogadhikar there are some Ayurvedic formulations containing Sarpa Visha, mentioned in the table-

| S.no | FORMULATION               | USES   |
|------|---------------------------|--|
| 1.   | Suchikabharana rasa       | Sannipataja jwara, Murcha                        |
| 2.   | Brihat suchikabharan rasa | Sannipataja jwara, Visuchika, Atisara, Kasa      |
| 3.   | Sannipatabhairava rasa    | Sannipataja jwara, Vatabalask jwara, Kasa, Swaas |
| 4.   | Brihatvadvanal rasa       | Sannipataja jwara                                |
| 5.   | Ardhanarishwara rasa      | One side Jwara,                                  |
| 6.   | Panchanano rasa           | Sannipataja jwara                                |

डॉ नेहा जोशी  
चिकित्साधिकारी  
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय चैनपुर, पौड़ी गढ़वाल



# आचार रसायन

## - औषधि रहित रसायन

आयुर्वेद में यह कल्पना की गई है कि रसायन गुण युक्त औषधि तथा आहार के प्रयोग के बिना भी केवल मात्र सदाचार पालन एवं सद्गुण पालन से भी शरीर व मन पर रसायनवत् प्रभाव पड़ता है और आचार पालन मात्र से रसायन के सभी फल प्राप्त होते हैं। अर्थात् धातु पोषण की प्रक्रिया में सुधार तथा तद्जन्य दीर्घ आयुष्य, ब्याधिक्षमिन्त्व एवं मेधा वृद्धि प्राप्त होती है।

संभवतः आचार पालन से मानसिक स्वास्थ्य में सुधार होता है और मन स्वस्थ रहने से शारीरिक क्रियाएं स्वस्थ परंपरा में काम करती हुई शरीर में रसायनवत् प्रभाव करती हैं।

चरक संहिता के अनुसार आचार रसायन में जिन भावों का समावेश है उनमें प्रमुख है- सत्यवादी, क्रोध रहित, मद्यपान तथा मैथुन न करने वाला, अहिंसक, प्रशांत, प्रियभाषी, जप एवं पवित्रता में तत्पर, धीर, नित्य दान करने वाला, तपस्वी, गौ, ब्राह्मण, आचार्य, गुरु एवं वयोवृद्ध पुरुषों की पूजा व सेवा में रत, निद्रा व जागरण को समावस्था में सेवन करने वाला, नित्य दुग्ध घृत का सेवन करने वाला, अहंकार रहित, सदाचार युक्त, आत्मप्रविष्ट इंद्रियों वाला, धर्मशास्त्रों का स्वाध्याय करने वाला तथा तदनुसार आचरण करने वाला पुरुष नित्य रसायन-सेवी ही है, ऐसा समझना चाहिए अर्थात् इन आचारों के पालन से ही उसे रसायनवत् लाभ हो जाते हैं।



डॉ. योगेश कुमार,  
चिकित्साधिकारी,  
आयुष्मान आरोग्य मंदिर (आयुष),  
चित्तौड़खाल, जिला- अल्मोड़ा  
(उत्तराखण्ड)



# शिरीष की विशेषता

शिरीष मे है खूबियां अपार,  
 रस मे कषाय, मधुर, तिक्त की भरमार |  
 विपाक मे है यह कटु,  
 वीर्य मे ईशत उष्ण गुणों मे रुक्ष, तीक्ष्ण और लघु |  
 त्रिदोषो का रखता है समान,  
 विष चिकित्सा मे मिलता है विशेष स्थान |  
 शोथ का यह करता है नाश,  
 विसर्पघ्न एवं व्रणहर होने से त्वचा को करता है साफ |  
 वेदना को करता है शान्त,  
 अनिद्रा, शोक और अरुचि मे इसका सार है वरदान |  
 छाल का क्वाथ पित्तज प्रमेह का करता है नाश,  
 फल का लेप अर्श को करता है जड़ से साफ़ |  
 पंचांग का क्वाथ अश्मरी को करता है दूर,  
 श्वास हेतु पुष्प चूर्ण लेना जरूर |  
 अनुवासन बस्ति कृमि का करती है नाश,  
 शिरोविरेचन हेतु नस्य है इसका खास |  
 छाल प्रयोग वातरक्त का करता है नाश,  
 कविता कम है इसमें और भी खूबियां है खास |

डॉ नेहा जोशी  
 चिकित्साधिकारी  
 राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय  
 चैनपुर, पौड़ी गढ़वाल





# हरीतकी की कहानी, हरीतकी की ज़ुबानी

हरड नाम से है विख्यात,  
लवण छोड़ पंचरस है साथ |  
वीर्य है इसका उष्ण,  
वर्ण्य होने से त्वचा को देता है नूर |  
विपाक मे है यह मधुर,  
मेध्य गुण बनाये पुरुष को विदुर |  
रसायन गुण है इसमें भरपूर,  
चक्षुष्य होने से नज़र की समस्या को करे दूर |  
दीपन पाचन मे करे सुधार,  
शरीर को देता है यह बल अपार |  
मेद का करता है शरीर से लेखन,  
पेट को करता है साफ़ और दोषों का अनुलोमन |  
हेमवती नाम से है प्रख्यात,  
राजयक्ष्मा मे प्रयोग काली मिर्च के साथ |  
ऋतु-हरीतकी हर ऋतु मे हितकारी,  
गुण हरीतकी मे और भी है अत्यंत लाभकारी |



डॉ नेहा जोशी  
चिकित्साधिकारी  
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय  
चैनपुर, पौड़ी गढ़वाल



# चोपचीनी

## का वातरक्त में प्रयोग

चोपचीनी (जिसे द्वीपान्तरवचा तथा मधुसूही भी कहा जाता है) एक महत्वपूर्ण औषधीय लता है जिसका उल्लेख आचार्य भावप्रकाश ने हरीतक्यादि वर्ग में किया। चोपचीनी को China root भी कहा जाता है तथा इसका Latin name - Smilax china है तथा यह liliaceae कुल का पौधा है। मुख्यतः औषध प्रयोगार्थ इसका कन्द उपयुक्त होता है।

इसका मुख्य रूप से फ़िरंग रोग में प्रयोग उल्लिखित है परंतु इसका प्रयोग वातरक्त (गठिया या गाउट) ब्याधि में भी किया जाता है। वातरक्त एक ऐसी अवस्था है जिसमें वात दोष और रक्त दोष स्वयं निदान सेवन से कुपित एवं वृद्ध होकर परस्पर एक दूसरे को दूषित करते हैं एवं किसी सन्धि में स्थानसंश्रय करके वहाँ लक्षण उत्पत्ति करते हैं, जिससे प्रभावित संधि (मुख्यतः पादंगुष्ठ) में शोथ, शूल एवं विवर्णता होती है।

### चोपचीनी के गुण

गुण- लघु, रुक्ष

रस- तिक्त

विपाक- कटु

वीर्य- उष्ण

दोषकर्म- त्रिदोष शामक

### वातरक्त में चोपचीनी का प्रभाव

वात और रक्त दोष का संतुलन: चोपचीनी अपने उष्ण गुण से वात और अपने तिक्त रस के कारण सम्भवतः रक्त दोष को संतुलित करती है। चोपचीनी इन दोषों को शांत कर, वातरक्त के मूल कारण पे कार्य करती है।

शोथहर: रसायन एवं एंटी इन्फ्लेमेटरी गुण होने से चोपचीनी वातरक्त में होने वाले शोथ को का शमन करता है।

मूत्रल (Diuretic) गुण: चोपचीनी में मूत्रल गुण होते हैं, जो शरीर से अतिरिक्त यूरिक एसिड को निष्कासित करने में सहायता करते हैं। हाइपरयूरिसीमिया ही वातरक्त का प्रमुख कारण है, और चोपचीनी इसे नियंत्रित करती है।





रक्तशोधक (Blood Purifier): चोपचीनी अपने तिक्त गुण से रक्त को शुद्ध करती है, जिससे रक्त में उपस्थित दोषों को दूर करने में सहायता मिलती है। यह वातरक्त के लक्षणों को नियंत्रित करने में सहायक होती है। चोपचीनी का बाह्य लेप शोथ एवं वेदना का नाश करता है।

### उपयोग विधि

चोपचीनी का उपयोग चूर्ण, क्वाथ, या अन्य औषधियों के साथ मिलाकर किया जाता है।

### मात्रा

इसका चूर्ण ३-६ ग्रा० की मात्रा में प्रयोग करना चाहिए।

क्वाथ-३०-४० मिली०

हिम-३०-४० मिली०

चोपचीनी वातरक्त के लक्षणों को कम करने और रोग की तीव्रता को घटाने में एक प्रभावी औषधि है यदि इसका प्रयोग दोष एवं रोगी- रोग अवस्था को देखकर सही मात्रा एवं अनुपान के साथ किया जाये।

Dr. Tanushree  
(Medical Officer)  
(Ayushman Arogya Mandir  
Pokhrikhet)



# गिलोयः एक प्रभावी आयुर्वेदिक रसायन



गिलोय, जिसे आयुर्वेद में अमृता के नाम से भी जाना जाता है, भारतीय पारंपरिक चिकित्सा पद्धति का एक महत्वपूर्ण पौधा है। इसे *Tinospora cordifolia* के नाम से वैज्ञानिक रूप में पहचाना जाता है। गिलोय को आयुर्वेद में “रसायन” (दीर्घायु प्रदान करने वाला और स्वास्थ्य को सुधारने वाला) माना गया है। गिलोय को मुख्य रूप से इम्यूनिटी बूस्टर, बुखार के निवारण, और विभिन्न चयापचय संबंधी रोगों के उपचार में प्रयोग किया जाता है।

## आयुर्वेद में गिलोय का महत्वः

आयुर्वेदिक गुणः

रसः तिक्त

गुणः लघु (पाचन में हल्का), स्निग्ध (चिकनाई युक्त)

वीर्यः उष्ण

दोषों पर प्रभावः त्रिदोषनाशक (वात, पित्त और कफ को संतुलित करने वाला)

आयुर्वेदिक ग्रंथों में इसे “रसायन” माना गया है, जो शरीर के कायाकल्प (रिजुवनेशन) और दीर्घायु में सहायक है।

• चरक संहिता में इसे “ज्वरघ्न” (बुखार दूर करने वाला) के रूप में वर्णित किया गया है।

• सुश्रुत संहिता के अनुसार, यह खून को शुद्ध करता है और चयापचय में सुधार करता है।

## गिलोय के प्रमुख लाभः

1. इम्यूनिटी बढ़ाना: गिलोय में एंटीऑक्सिडेंट्स की भरपूर मात्रा होती है, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स को समाप्त कर इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। गिलोय में पाए जाने वाले एल्कलॉइड्स और टेरपेनॉइड्स शरीर की इम्यून कोशिकाओं (टी-सेल्स और बी-सेल्स) को सक्रिय करते हैं।

2. डायबिटीज में फायदेमंद: गिलोय रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायक है। यह इंसुलिन सेंसिटिविटी को बढ़ाने और रक्त में शर्करा के स्तर को कम करने में मदद करता है। गिलोय के सेवन से टाइप 2 डायबिटीज के मरीजों में ब्लड ग्लूकोज का स्तर बेहतर होता है।



3. बुखार और संक्रमण में: गिलोय का उपयोग वायरल और बैक्टीरियल संक्रमण से बचाव और उपचार के लिए किया जाता है। इसे "ज्वरघ्न" (बुखार को समाप्त करने वाला) के रूप में वर्णित किया गया है। गिलोय में एंटीमाइक्रोबियल और एंटीपायरेटिक (बुखार-रोधी) गुण होते हैं।
  4. पाचन तंत्र के लिए उपयोगी: गिलोय पाचन संबंधी समस्याओं जैसे अपच, कब्ज और अम्लता को ठीक करता है। "चरक संहिता" में गिलोय को अग्निदीपक (पाचन अग्नि को बढ़ाने वाला) कहा गया है।
  5. तनाव और चिंता में राहत: गिलोय शरीर के कोर्टिसोल स्तर को कम कर मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है। गिलोय के नियमित सेवन से शरीर में एडेप्टोजेनिक प्रभाव होता है, जो तनाव से लड़ने में मदद करता है।
- गिलोय के प्रमुख रसायनिक घटक: गिलोय के औषधीय गुण इसके रसायनिक तत्वों के कारण हैं। इसमें शामिल हैं:

1. एल्कलॉइड्स: संक्रमण से लड़ने में सहायक।
2. टेरपेनोइड्स: एंटीऑक्सिडेंट गुणों से युक्त।
3. सैपोनीन: शरीर की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करता है।
4. ग्लाइकोसाइड्स: एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों वाले।
5. फ्लेवोनोइड्स: त्वचा और बालों के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद।

यह सभी घटक गिलोय को इसके अद्वितीय औषधीय गुण प्रदान करते हैं।

गिलोय का उपयोग कैसे करें?

1. गिलोय का रस (Juice): 10-20 मिलीलीटर गिलोय रस को खाली पेट सेवन करें।
2. गिलोय का काढ़ा: 2-3 इंच गिलोय की टहनी को पानी में उबालकर दिन में 1-2 बार पिएं।
3. गिलोय पाउडर: 1-2 ग्राम गिलोय पाउडर को शहद के साथ लें।
4. गिलोय टैबलेट/कैप्सूल: बाजार में उपलब्ध टैबलेट का सेवन डॉक्टर की सलाह से करें।

**सावधानियां:**

1. अत्यधिक सेवन न करें: गिलोय का अत्यधिक सेवन पेट संबंधी समस्याएं पैदा कर सकता है।
  2. गर्भवती महिलाओं के लिए: गर्भवती और स्तनपान कराने वाली महिलाओं को डॉक्टर से परामर्श लेना चाहिए।
- निष्कर्ष: गिलोय न केवल आयुर्वेदिक चिकित्सा में बल्कि आधुनिक शोध में भी अपनी प्रभावशीलता साबित कर चुका है। यह इम्यूनिटी बढ़ाने, बुखार को कम करने और कई अन्य स्वास्थ्य समस्याओं के उपचार में सहायक है। आयुर्वेद के अनुसार, इसे नियमित रूप से अपनाने से व्यक्ति स्वस्थ और दीर्घायु रह सकता है। गिलोय को सही मात्रा और सही तरीके से उपयोग करने पर यह स्वास्थ्य के लिए वरदान साबित हो सकता है। महत्वपूर्ण सुझाव: किसी भी आयुर्वेदिक औषधि का सेवन शुरू करने से पहले आयुर्वेद विशेषज्ञ से परामर्श अवश्य करें।

डा. प्रीति अग्रवाल  
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय  
पोखड़ा पौड़ी गढ़वाल



# मानसून

## के मौसम में सर्दी जुकाम (प्रतिक्रिया) से बचाव हेतु दिशा निर्देश

मानसून में खांसी-जुकाम और सीजनल फ्लू के मामले काफी तेजी से बढ़ने लगते हैं। हवा में नमी बढ़ने से वायरस और बैक्टीरिया की मात्रा हवा में बढ़ने लगती है। नमी जगहों पर वायरस और बैक्टीरिया आसानी से फैलने लगते हैं, जिससे सर्दी, जुकाम और बुखार की बीमारियां काफी तेजी से बढ़ने लगती हैं। यह परेशानियां बच्चों और बुजुर्गों में ज्यादा देखने को मिलती हैं क्योंकि उनकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर होती है और वे आसानी से वायरस या बैक्टीरिया से प्रभावित हो जाते हैं। इसलिए मानसून के मौसम में हमें सर्दी-जुकाम की समस्या से अपनी रक्षा करनी चाहिए।

### बचाव हेतु-

- दूध हल्दी का इस्तेमाल करें – हल्दी में एंटीमाइक्रोबियल गुण होते हैं, जो कीटाणुओं से लड़ने में मददगार होते हैं। हल्दी रोग प्रतिरोधक क्षमता को भी बढ़ाती है।
- तुलसी का पानी – तुलसी में एंटीमाइक्रोबियल गुण पाए जाते हैं, जो बैक्टीरिया और वायरस के संक्रमण से लड़ने में मदद करते हैं। तुलसी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाने में मदद करती है, जो मानसून में होने वाले सर्दी और जुकाम से लड़ने में फायदेमंद रहती है। इसलिए तुलसी की कुछ पत्तियों को पानी में उबाल लें और सेवन करें।
- भाप लें – मानसून में भाप लेना संक्रमण से बचाव के लिए फायदेमंद हो सकता है। इससे बंद नाक खुल जाती है और गले की खराश भी कम होती है। इसके लिए पानी में लोग ट्री टी ऑयल या विक्स डालकर भी भाप ले सकते हैं, क्योंकि इसमें एंटीवायरल तत्व होते हैं।
- गरारे करें – अगर जुकाम या गले में खराश हो तो गरारे करना काफी फायदेमंद रहता है। इसके लिए हल्का गुनगुना पानी लें और उसमें थोड़ा सा नमक डालकर नमक वाले पानी से दिन में दो बार गरारे करें।



- कपड़ों को छूने से बचें – जुकाम, बुखार और खांसी से बचने के लिए बाहर से बार-बार न छुएं। इसके अलावा मास्क का इस्तेमाल करें।

डॉ-अरुण कुमार(असिस्टेंट प्रोफेसर)  
डॉ-बिधि अरोरा  
(स्नातकोत्तर प्रथम वर्ष  
शालाक्य तंत्र विभाग ऋषिकुल परिसर हरिद्वार)

गुणकारी

# आंवला

पंच है रस इसमें, लवण से रहित,  
गुणों में है गुरु, शीत एवं रुक्ष सहित |  
वीर्य है शीत एवं विपाक है मधुर,  
तीनों दोषों को करता है शान्त कहलाता त्रिदोषनुत |  
घृतकुमारी संग यकृत, त्वचा एवं केशो पर करता है काम,  
पुदीना एवं गुड़ के साथ पेट से जुड़ी समस्या का समाधान |  
आंवला की कैडी गर्मी से देती है राहत,  
वयस्थापन की इच्छा हो तो यह सिद्ध करे मनोरथ |  
रक्तपित्त का करता है नाश,  
प्रमेह एवं मूत्रल विकारो को करता है जड़ से साफ़ |  
रसायन के सभी गुण इसमें है समाये,  
साथ ही हृद्य होने से देता है नवीन काय |  
शरीर की दाह का करता है नाश,  
कंठ्य होने से गले की समस्या को करता है साफ़ |  
नेत्रों को प्रदान करता है निर्मल ज्योति,  
वह भी सेवन करे जिन्हें पालित्य की समस्या अल्पायु में होती |  
भोजन को रुचिकर बनाता है इसका अचार,  
गुण तो बहुत है इसमें कथा इसकी अपार |



डॉ नेहा जोशी  
चिकित्साधिकारी  
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय  
चैनपुर, पौड़ी गढ़वाल



# नीम- अरिष्टनेमि

तिक्त एवं कषाय रस है प्रधान,  
छर्दी की समस्या का करे समाधान |  
लघु एवं रुक्ष गुण इसके पास,  
शीत है वीर्य एवं कटु विपाक |  
श्रमहर है करता थकान का नाश,  
क्रिमिहर होने से कृमियों को करता साफ़ |  
त्वचागत रोगों में सर्वाधिक होता प्रयोग,  
प्रमेह नाश हेतु है इसके कई योग |  
ज्वर एवं कास को ठीक करे शीघ्र,  
व्रण को भरे चाहे हो कितना गंभीर |  
नेत्रों के लिए भी है यह बहुत हितकारी,  
इसका फल भेदन करे एवं अर्श में भी लाभकारी |  
शोथ एवं लालिमा को करता है शान्त,  
इसके चूर्ण करे इस्तेमाल करने हेतु स्नान |



डॉ नेहा जोशी  
चिकित्साधिकारी  
राजकीय आयुर्वेदिक चिकित्सालय  
चैनपुर, पौड़ी गढ़वाल



# रसायन

“लाभोपायो हि शस्तानां रसादीनां रसायनम्” (च.चि.1/1/8)”

प्रशंसनीय गुणों से युक्त रस, रक्त आदि धातुओं को प्राप्त करने के जो-जो उपाय हैं, उनको रसायन( रस प्राप्ति का मार्ग) कहते हैं।

प्रकार –

प्राचीन महर्षि रसायन सेवन के द्विविध प्रकारों को जानते थे-

1. कुटीप्रावेशिक
2. वातातपिक

1. कुटीप्रावेशिक- रसायन सेवन का प्रथम प्रकार जो पुनर्युवन (Rejuvenation) के लिए प्रयुक्त होता है, अत्यंत कठिन है। इसके लिए एक विशेष प्रकार की कुटी बनाई जाती है। जब तक चिकित्सा पूर्ण नहीं हो जाती, तब तक रसायन सेवन करने वाले व्यक्ति को बाहर निकलने नहीं दिया जाता। कुटी का निर्माण इस दृष्टि से किया जाता है कि उसमें हवा के झोंके, प्रकाश, धूल, आंधी आदि का प्रवेश तक न हो सके।

यद्यपि यह रसायन विधि सेवन की दृष्टि से उत्तम है, किंतु साधारण संयम वाला व्यक्ति इतने बंधनों को बहुत समय तक सहन नहीं कर सकता।

2. वातातपिक- जो लोग प्रथम प्रकार से कल्पचिकित्सा कराने में असमर्थ होते हैं, उनके लिए दूसरा (वातातपिक) प्रकार उत्तम होता है।

यह रसायन प्रयोग के उद्देश्य भेद से तीन प्रकार का देखा जाता है-

1. आजस्रिक रसायन- प्रतिदिन सेवन करने योग्य, जैसे – आचाररसायन, षड्रसयुक्त भोजन, दूध, घी आदि।
2. काम्य रसायन – विशेष प्रयोजन (प्राणकामः, मेधाकामः, श्रीकामः आदि) से सेवन करने योग्य। जैसे- आयुर्वृद्धि, मेधावृद्धि, बलवृद्धि आदि।

3. नैमित्तिक रसायन- कुष्ठ, मधुमेह, यक्ष्मा आदि गंभीर रोगों के निवारण करने योग्य। जैसे- शिलाजतु, भल्लातक, तुवरकादि योगों का सेवन। आजकल जितने भी रसायनों का प्रयोग किया-कराया जाता है, वे सब वातातपिक (वात और आतप का सेवन करते हुए किए जाते) हैं।



लाभ-

रसायन औषधयोगों का सेवन करने से मनुष्य दीर्घ जीवन, स्मरण शक्ति, मेधा (धारणा शक्तियुक्त बुद्धि), आरोग्य, तरुण वय (वृद्धावस्था में भी जवान जैसा), प्रभा (कान्तियुक्त आकृति), वर्ण, स्वर, उदारता, देह तथा इंद्रियों में उत्तम बल की प्राप्ति, वाक्सिद्धि, प्रणति (विनयशील होना) तथा कान्ति- इन गुणों को प्राप्त करता है।  
उदाहरण – च्यवनप्राश रसायन, ब्राह्मरसायन, आमलक रसायन आदि।

डॉ. योगेश कुमार,  
चिकित्साधिकारी,  
आयुष्मान आरोग्य मंदिर (आयुष),  
चित्तौड़खाल, जिला – अल्मोड़ा



## “रसोई का औषधीय खजाना”



हल्दी का रंग सुनहरा प्यारा, घाव भरे ये अमृत धारा।  
दूध में घोलो, रोग मिटाए, तन को ये स्वास्थ्य दिलाए।।  
हींग है छोटी पर असर है गहरा, पेट की हर तकलीफ का पहरा।  
गैस, ऐंठन तुरंत भगाए, खाने का स्वाद भी बढ़ाए।।  
अदरक की खुशबू बड़ी सुहानी, जुकाम भगाए, करे निगरानी।  
चाय में डालो, काढ़ा बनाओ, सर्दी से राहत तुरंत ही पाओ।।  
काली मिर्च छोटी पर चमत्कारी, खांसी-जुकाम में असरकारी।  
शहद के साथ इसे मिलाओ, गले की खराश तुरंत भगाओ।।  
लौंग छोटी पर गुण है भारी, दांत का दर्द करे ये हारी।  
मुँह की दुर्गंध दूर भगाए, श्वास को ताजा, तन को सजाए।।  
दालचीनी मीठी सुगंध भरी, रक्त चाप में राहत करे जारी।  
मधुमेह पर रखे नियंत्रण, तन-मन में लाए अनुशासना।।  
मेथी के दाने सुनहरे-पीले, शुगर को रखे ये काबू में ढीले।  
बालों को दे पोषण अनमोल, जोड़ों का दर्द करे ये गोला।।

अजवाइन है गुणों की खान, पेट के रोगों का रखें ध्यान  
गैस, बदहजमी दूर भगाए, आरोग्यता का दीप जलाए।।  
धनिया बीज का स्वाद निराला, पाचन सुधारे, पेट का रखवाला।।  
पानी में भिगोकर पी लो इसे, शरीर में ठंडक महसूस करो वैसे।।  
तुलसी पत्ते हैं वरदान, इम्युनिटी बढ़ाए, दूर करे तनाव।  
चाय में डालो या ऐसे चबाओ, स्वास्थ्य का खजाना घर लाओ।।  
जीरा है छोटा पर गुणों का भंडार, भूख बढ़ाए, करे पाचन सुधारा।  
पानी में उबालो, पी लो सुकून से, भारीपन मिटे, आराम मिले जी से।।

मसालों की ये जड़ी-बूटियां, घर-घर में हैं प्रकृति की पूंजी।  
औषधि के रूप में इन्हें अपनाओ, स्वस्थ जीवन का आनंद उठाओ।।



डा. प्रीति अग्रवाल  
राजकीय आयुर्वेदिक  
चिकित्सालय  
पोखडा पौडी गढवाल



# आयुर्वेदिक सौंदर्य उपचार: प्राकृतिक स्किन केयर



आयुर्वेद में सौंदर्य (Beauty) को केवल बाहरी रूप से नहीं, बल्कि आंतरिक स्वास्थ्य और संतुलन का प्रतिबिंब माना गया है। त्वचा की देखभाल के लिए आयुर्वेदिक उपाय प्राकृतिक जड़ी-बूटियों, तेलों और प्रक्रियाओं पर आधारित हैं, जो वैज्ञानिक दृष्टिकोण से भी प्रभावी साबित हुए हैं।

1. त्वचा की प्रकृति (Skin Type) और त्रिदोष सिद्धांत: आयुर्वेद त्वचा को तीन दोषों—वात, पित्त और कफ—के अनुसार वर्गीकृत करता है:

1. वात त्वचा (Vata Skin): रूखी, बेजान और झुर्रियों वाली।
2. पित्त त्वचा (Pitta Skin): संवेदनशील, तैलीय और लालिमा युक्त।
3. कफ त्वचा (Kapha Skin): मोटी, तैलीय और मुहांसे वाली।

वैज्ञानिक कारण: त्वचा का प्रकार मुख्य रूप से शरीर के pH स्तर, तेल स्राव (Sebum) और नमी संतुलन पर निर्भर करता है। आयुर्वेद में दिए गए उपचार इन असंतुलनों को दूर करके त्वचा के प्राकृतिक स्वरूप को बनाए रखते हैं।

2. प्राकृतिक क्लेजिंग (Cleansing):

- चंदन (Sandalwood): सूजनरोधी (Anti-inflammatory) और एंटीसेप्टिक गुण।
- हल्दी (Turmeric): करक्यूमिन (Curcumin) से भरपूर, जो जीवाणुरोधी (Antibacterial) और एंटीऑक्सीडेंट है।
- मुल्लानी मिट्टी (Fuller's Earth): तेल अवशोषण और गहराई से सफाई।

वैज्ञानिक प्रमाण:

- हल्दी में करक्यूमिन ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करता है और घावों को तेजी से भरने में मदद करता है।
- मुल्लानी मिट्टी में मौजूद सिलिका (Silica) त्वचा से अशुद्धियों को हटाकर छिद्रों को साफ करती है।



### 3. त्वचा की नमी बनाए रखना (Moisturization):

- एलोवेरा (Aloe Vera): हाइड्रेटिंग, एंटी-इंफ्लेमेटरी और कोलेजन उत्पादन बढ़ाने वाला।
- नारियल तेल (Coconut Oil): लौरिक एसिड (Lauric Acid) से भरपूर, जो जीवाणुरोधी है और त्वचा को पोषण देता है।
- बादाम तेल (Almond Oil): विटामिन E और एंटीऑक्सीडेंट का स्रोत।

#### वैज्ञानिक प्रमाण:

- एलोवेरा में मौजूद पॉलीसेकेराइड्स (Polysaccharides) त्वचा को हाइड्रेट करते हैं और सूजन कम करते हैं।
- नारियल तेल त्वचा की लिपिड परत को मजबूत करता है, जिससे पानी की कमी रोकी जाती है।

### 4. डिटॉक्सिफिकेशन और स्क्रबिंग (Detox and Exfoliation):

- उबटन: बेसन, हल्दी, गुलाब जल और नीम का मिश्रण, जो त्वचा को एक्सफोलिएट करता है।
- नीम (Neem): जीवाणुनाशक (Antibacterial) और फंगलरोधी (Antifungal) गुण।
- त्रिफला (Triphala): एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, त्वचा को अंदर से साफ करता है।

#### वैज्ञानिक प्रमाण:

- नीम में मौजूद निम्बिडिन (Nimbidin) और एजाडिरैक्टिन (Azadirachtin) त्वचा संक्रमणों को दूर करते हैं।
- त्रिफला में विटामिन C और पॉलीफेनॉल्स होते हैं, जो त्वचा की कोशिकाओं को पुनर्जीवित करते हैं।

### 5. मुहांसों और दाग-धब्बों का इलाज:

- नीम और तुलसी पेस्ट: एंटी-बैक्टीरियल गुण।
- हल्दी और शहद: सूजनरोधी और दाग-धब्बे कम करने के लिए।
- एलोवेरा जेल: घाव भरने और स्किन टोन सुधारने के लिए।

#### वैज्ञानिक प्रमाण:

- शहद में हाइड्रोजन परऑक्साइड (Hydrogen Peroxide) होता है, जो प्राकृतिक एंटीसेप्टिक का काम करता है।
- एलोवेरा में ग्लूकोमैनन (Glucomannan) होता है, जो कोलेजन संश्लेषण को बढ़ाकर घाव भरने में मदद करता है।

### 6. झुर्रियों और एंटी-एजिंग (Anti-Aging):

- बाकुची: रेटिनॉल जैसा प्रभाव, जो त्वचा की परतों को पुनर्जीवित करता है।
- अश्वगंधा: कोलेजन उत्पादन बढ़ाकर त्वचा को कसा हुआ बनाता है।
- गुलाब जल: त्वचा को टोन करने और ताजगी देने में सहायक।



वैज्ञानिक प्रमाण:

- बाकुची में बकोचिओल (Bakuchiol) होता है, जो रेटिनॉल का प्राकृतिक विकल्प है और झुर्रियों को कम करता है।
- अश्वगंधा एंटीऑक्सीडेंट और एंटी-इंफ्लेमेटरी गुणों के कारण त्वचा की कोशिकाओं को क्षति से बचाती है।

7. सन प्रोटेक्शन (Sun Protection):

- गुलाब जल और खीरा: त्वचा को ठंडा रखते हैं।
- नीम और तुलसी का अर्क: यूवी किरणों से सुरक्षा प्रदान करते हैं।
- हल्दी और चंदन का लेप: सूर्य की हानिकारक किरणों से रक्षा करता है।

वैज्ञानिक प्रमाण:

- चंदन और हल्दी में UV-प्रोटेक्टिव गुण होते हैं, जो त्वचा को फ्री-रेडिकल्स से बचाते हैं।

8. आँखों और होंठों की देखभाल:

- काजल (Ayurvedic Kajal): आँखों को ठंडक देने और संक्रमण से बचाने के लिए।
- गुलाब जल: आँखों को साफ और चमकदार बनाता है।
- घी: होंठों को मॉइस्चराइज करता है।

निष्कर्ष: आयुर्वेदिक सौंदर्य उपचार वैज्ञानिक दृष्टि से भी प्रभावी हैं, क्योंकि वे प्राकृतिक तत्वों के उपयोग पर आधारित हैं जो त्वचा की कोशिकाओं को पोषण देने, पुनर्जीवित करने और विषहरण (Detox) करने का काम करते हैं। आधुनिक शोध इन आयुर्वेदिक सिद्धांतों की पुष्टि करते हैं, जिससे यह स्पष्ट होता है कि आयुर्वेदिक स्किन केयर एक सुरक्षित और प्रभावशाली विकल्प है।

डा. प्रीति अग्रवाल  
राजकीय आयुर्वेदिक  
चिकित्सालय  
पोखडा पौड़ी गढ़वाल



# टीबी मुक्त भारत:

## 100

## दिन का विशेष अभियान



भारत को 2025 तक टीबी मुक्त बनाने के लक्ष्य को पूरा करने के लिए सरकार ने एक नई पहल शुरू की है। यह अभियान "100 दिन, 100 जिले" का है, जो देश में टीबी के मामलों को कम करने और जागरूकता बढ़ाने पर केंद्रित है। यह अभियान जनवरी 2025 तक चलने वाला है और इसे राष्ट्रीय क्षय उन्मूलन कार्यक्रम (एनटीईपी) के तहत लागू किया जा रहा है।

### क्या है 100 दिन, 100 जिले अभियान?

इस अभियान का उद्देश्य 100 दिनों के भीतर देश के 100 सबसे प्रभावित जिलों में टीबी के नए मामलों की पहचान करना, उनका इलाज सुनिश्चित करना और जनता को इस बीमारी के लक्षणों और रोकथाम के तरीकों के बारे में जागरूक करना है।

### इसके तहत:

- टीबी रोगियों की पहचान
- घर-घर जाकर सर्वेक्षण और जांच।
- समय पर उपचार
- मरीजों को मुफ्त दवाइयां और पौष्टिक आहार प्रदान करना।
- जागरूकता अभियान
- टीबी से जुड़ी भ्रांतियों को दूर करना और इसके उपचार की जानकारी देना।

### टीबी का भारत में प्रभाव

भारत में टीबी के मरीजों की संख्या दुनिया में सबसे अधिक है। हर साल लाखों लोग इस बीमारी से ग्रसित होते हैं। हालांकि, यह पूरी तरह से इलाज योग्य है, लेकिन जानकारी की कमी और समय पर इलाज न मिलने के कारण मरीजों को गंभीर परिणाम भुगतने पड़ते हैं।



## अभियान की मुख्य रणनीतियां

**निक्षय मित्र योजना:** टीबी मरीजों को पौष्टिक आहार, दवाइयां और मानसिक सहारा देने के लिए समाज के लोगों और संस्थाओं को जोड़ा गया है।

**डिजिटल निगरानी:** निक्षय पोर्टल के माध्यम से मरीजों की प्रगति की निगरानी की जा रही है।

**मल्टी-ड्रग रेसिस्टेंट (एमडीआर) टीबी पर फोकस:** उन मामलों का विशेष ध्यान दिया जा रहा है, जो दवाओं का असर नहीं ले रहे।

## समाज पर प्रभाव

इस अभियान से टीबी के खिलाफ लड़ाई को नया बल मिला है। अब तक हजारों मरीजों की पहचान की जा चुकी है और उन्हें मुफ्त उपचार प्रदान कराया जा रहा है।

## इस पहल के कारण:

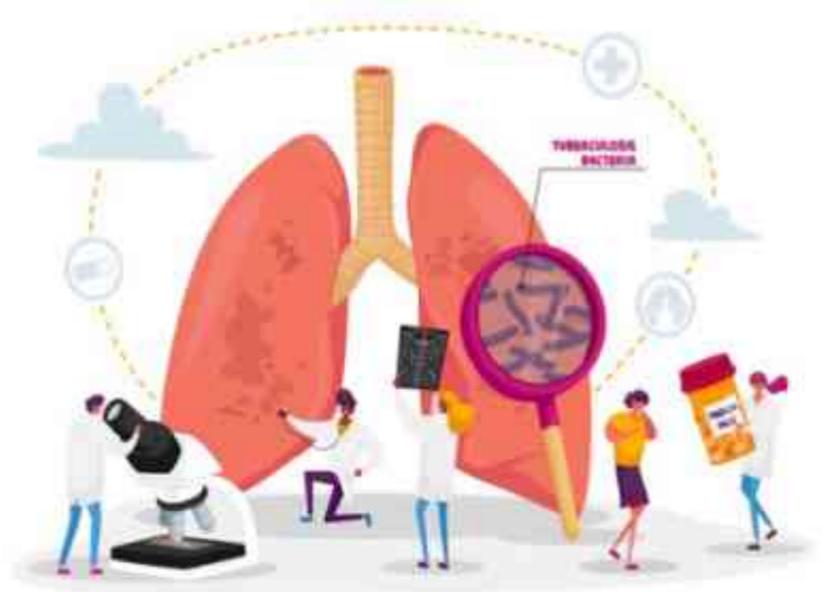
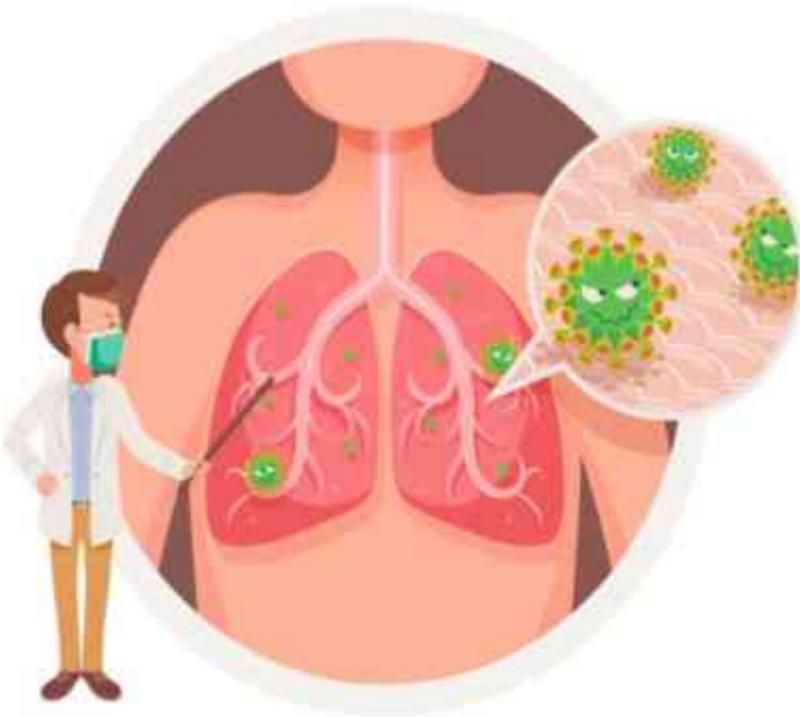
**जागरूकता बढ़ी है:** टीबी के लक्षणों जैसे लंबे समय तक खांसी, वजन कम होना, और थकावट के बारे में अधिक लोग जागरूक हुए हैं।

**समुदाय की भागीदारी:** स्थानीय स्तर पर स्वयंसेवकों, आशा कार्यकर्ताओं और स्वास्थ्य कर्मियों का योगदान बढ़ा है।

**भ्रांतियों का खंडन:** अब लोग टीबी को कलंक के रूप में नहीं देख रहे, बल्कि एक सामान्य बीमारी के रूप में समझ रहे हैं।

## चुनौतियां

ग्रामीण और दूरदराज के इलाकों में टीबी मरीजों की पहचान अब भी चुनौतीपूर्ण है। पौष्टिक आहार और स्वास्थ्य सेवाओं तक पहुंच हर मरीज के लिए सुनिश्चित करना कठिन है। एमडीआर टीबी के बढ़ते मामले।



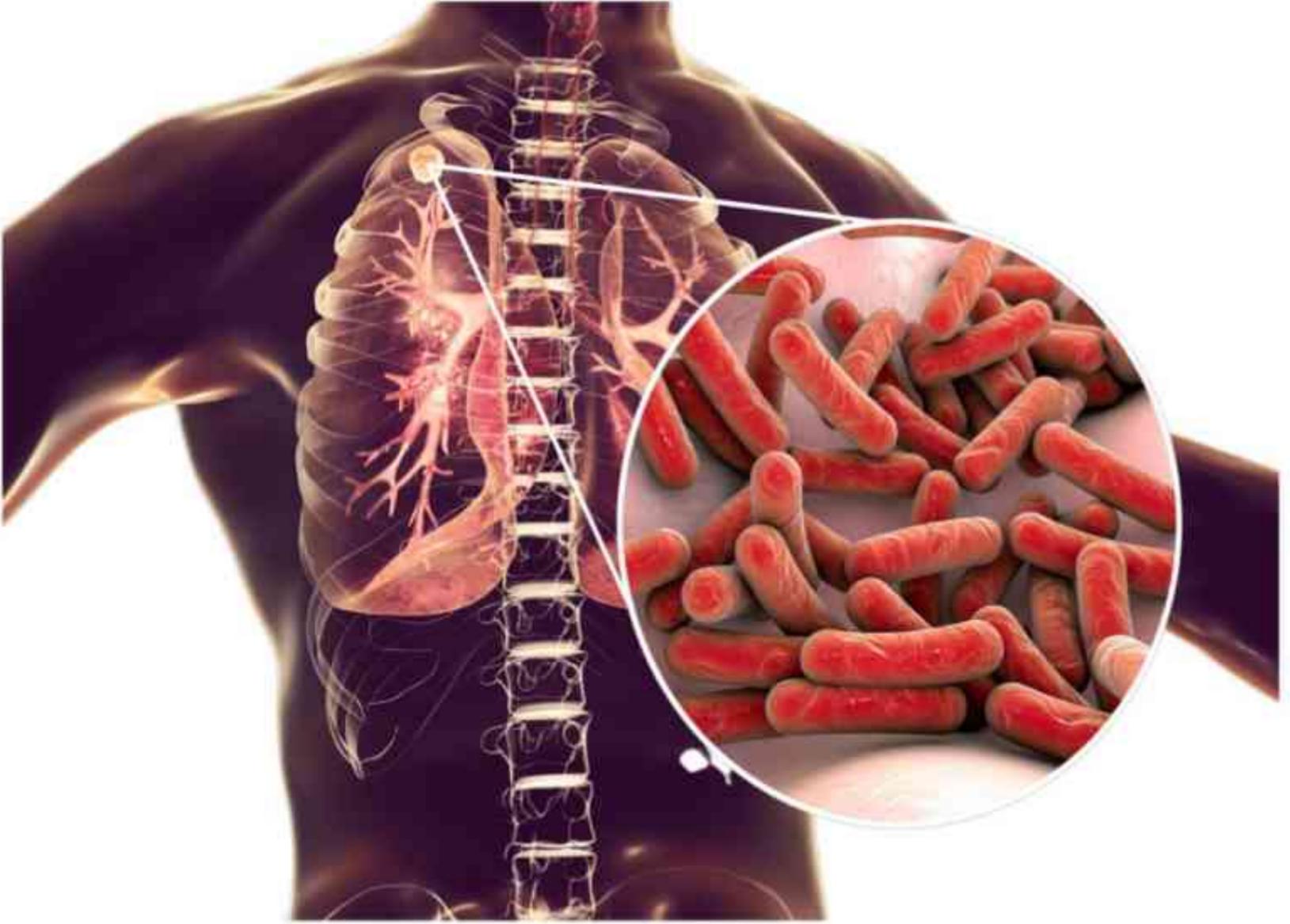


## भविष्य की दिशा

“100 दिन, 100 जिले” अभियान का उद्देश्य न केवल वर्तमान में टीबी को नियंत्रित करना है, बल्कि भविष्य में इसे पूरी तरह खत्म करने का मार्ग प्रशस्त करना है। अगर यह पहल सफल होती है, तो यह भारत को 2025 तक टीबी मुक्त बनाने के मिशन में बड़ी सफलता दिला सकती है।

## निष्कर्ष

टीबी से लड़ाई में यह 100 दिन का अभियान एक निर्णायक कदम है। यह न केवल टीबी मरीजों के लिए बल्कि पूरे समाज के लिए एक नई उम्मीद लेकर आया है। जागरूकता, सही इलाज और सामुदायिक भागीदारी से यह सपना साकार हो सकता है।



Dr. Shraddha Joshi  
M.S., Ph.D. (Shalakya Tantra)  
Medical officer  
Ayush Hospital, Maithanaghat  
Pauri (Garhwal)





# व्युत्पन्न तशंगगा

e-magazine by AYUSH Department, Uttarakhand Govt

Monthly Magazine | February 2025 Edition

