

त्रैमासिक पत्रिका

आरोग्य प्रभा



Aarogya Prabha

वर्ष-1 • अंक-4

मार्गशीर्ष शुक्ल चतुर्दशी विक्रम संवत् 2080

दिसम्बर-फरवरी 2024



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-सवारने 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 आमदा 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 भारतीय एवं पूर्वी चिकित्सा पद्धति के विभिन्न आयामों के सन्दर्भ में स्वास्थ्यपरक त्रैमासिक पत्रिका 'आरोग्य प्रभा' का प्रकाशन वर्तमान सत्र 2023-24 से 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 कर 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 चतुर्थ 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

संरक्षक
मेजर जनरल (डॉ.) अतुल वाजपेई
कुलपति

प्रधान सम्पादक
डॉ. मंजुनाथ एन. एस.
प्राचार्य

सम्पादक मण्डल
डॉ. विनय शर्मा **डॉ. पियूष वर्षा**
सह-आचार्य सह-आचार्य
डॉ. सुमित कुमार एम.
सह-आचार्य

डॉ. प्रज्ञा सिंह **डॉ. सार्वभौम**
सहायक आचार्य सहायक आचार्य

सम्पादक
डॉ. 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
लिंक: <https://www.mgug.ac.in/ArogyaPrabha.aspx>

वार्षिक आवृत्ति

प्रथम - चैत्र शुक्ल प्रतिपदा (रामनवमी)
द्वितीय - श्रावण शुक्ल चतुर्दशी (श्रावण पूर्णिमा)
तृतीय - कार्तिक कृष्ण द्वादशी (धन्वन्तरी जयन्ती)
चतुर्थ - पौष शुक्ल तृतीया (मकर संक्रांति)

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

- ▲ *Netra Tarpana* - A promising therapy for eyes 4
*Dr. Gudipudi V.S.S.N Sarvabhuma**
- ▲ Quantum Dots: Illuminating Advances in Medical Imaging, 6
Diagnostics and Therapeutics
Sunil Kumar Singh
- ▲ Ayurveda Medicines for the Treatment of Atherosclerosis 9
Prof. Krishna Mohan Poluri
- ▲ अग्नि जनित दुर्घटनाएं एवं उनका प्राथमिक उपचार 13
डॉ. योगेन्द्र सिंह
- ▲ डेंगू बुखार 16
डॉ. के. सी. गुप्ता
- ▲ मधुमेह रोग : जानकारी, रोकथाम एवं उपचार 20
डॉ. अनिल जैसवाल
- ▲ मधु (शहद) : एक प्राकृतिक औषधि 26
डॉ. प्रज्ञा सिंह
- ▲ गौ-घृत चिकित्सा : मानवता के लिए वरदान 29
स्वर्गीय राजीव दीक्षित
- ▲ अमूल्य निधि : आध्यात्मिक स्वास्थ्य 33
श्री अश्वनी जी

अंक विशेषांक

- ▲ वृद्धावस्था में रोगों से बचाव 35
वैद्य अजय दत्त शर्मा

स्थायी स्तम्भ

- ▲ हमारे महर्षि-कपिल 39
गोरखबानी-सबदी 41
योगामृत 42
आयुर्वेदिक औषधि : पुनर्नवा 43
- ▲ हमारी दैनिक दिनचर्या 44
वैद्य महेश दत्त शर्मा

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।



Netra Tarpana

A promising therapy for eyes

■ *Dr. Gudipudi V.S.S.N Sarvabhouma**

Ayurveda the ancient wisdom of life is unique in several ways, the pioneers of science have adopted several principles whichever is suitable from different Indian philosophies, and several principles are laid on by their own with proper testimonials for understanding the human body in different dimensions. Any aspect be it health, ill health, medicaments, and treatment procedures described are purely based on the fundamental principles of *Ayurveda*.

The *Panchakarma* procedures are widely known as Bio – purificatory procedures in the present era. These procedures help to maintain the health of healthy individuals and to restore health in the diseased. *Shalakyta Tantra* is one of the eight branches of *Ayurveda* which deals with the head and neck. *Kriya Kalpa* are the procedures described separately for the parts of this region and they are like *Pancha Karma* procedures of the head and neck.

Tarpana is one of the *Netra Kriya Kalpa* and is widely used to overcome the disease of the eye. The typical meaning of *Tarpana* is to nourish the eyes using fatty



medications. In diseased, this procedure helps in overcoming the suffering by using different suitable medicaments, and in healthy individuals, this procedure helps to rejuvenate the eyes and helps in restoring and maintaining good eyesight.

Procedure:

The *Tarpana* procedure has three steps namely *Poorva Karma*, *Pradhana Karma*, and *Paschat Karma*.

Poorva Karma (Pre procedure) This step consists of primary steps that prepare the body to undergo the main procedure. This consists of appropriate *Sodhana* of the whole body which is required for the patient's conditions such as *Vamana* or *Virechan* on the day before the treatment. On the day of treatment, localized oil

*Assistant Professor, Dept of Roga Nidana and Vikruti Vignana, Guru Gorakshnath Institute of Medical Sciences – Faculty of Ayurveda, Mahayogi Gorakshnath University Gorakhpur, Uttar Pradesh.

application and mild hot fomentation are done.

Pradhana Karma: (Main procedure)

The patient is made to lie in a supine posture comfortably and a leak proof dam-like structure is made around the eyes of the patient with a depth of 2 inches using black gram flour or wheat flour. This helps in retaining the medicated ghee over the eyes. Lukewarm ghee which is heated by the indirect method is poured into the dam constructed using a cotton piece till the eyelashes are submerged in the medicine. The patient is asked to blink eyes intermittently and steadily to a stipulated time.

Paschat Karma: (Post procedure)

After completion of a specific time small opening is made to the dam at the edge and the ghee is removed, the dam is also removed and the area is cleaned and mild hot fomentation is done over the eyes using a cloth dipped in the hot water. Medicated smoke inhalation and gargling hot water are usually indicated to overcome unwanted effects.

Restrictions:

Patients are instructed not to expose to pollution, dust, and sunlight.

Usually, this procedure is carried out for one day for minor ailments, three days for moderate ailments, and five days for severe ailments as per *Ayurvedic* classics,

this can be done daily or on an alternative day or with 2 days break or with 3 days break depending upon the requirement.

Indications:

Dry eye syndrome, Nonspecific corneal disorders, Allergic conjunctivitis, Early cataract, Degenerative eye disorders, Night blindness, and Refractive errors.

Benefits:

- ✓ Nourishes the eye, thereby one can overcome the effects of degenerative changes
- ✓ Improves the vision
- ✓ Helps in increasing blood circulation in the localized area
- ✓ Strength the muscles in the surrounding areas
- ✓ Moisturizes the dry eye
- ✓ Reduces the burning sensation in the eye
- ✓ Removes foreign bodies from the eye if present any
- ✓ It soothing and relaxing to the eyes

Conclusion:

The *Tarpana* procedure is a unique and promising therapy for certain eye disorders. This procedure has many benefits which are fruitful to both healthy and diseased. One has to undergo *Tarpana* under medical supervision.



Quantum Dots: Illuminating Advances in Medical Imaging, Diagnostics and Therapeutics

■ **Prof. Sunil Kumar Singh***

Introduction to Quantum Dots:

Quantum dots are nanoscale structures that exhibit quantum mechanical properties, allowing precise control over their optical and electronic characteristics. In healthcare, these properties are harnessed to enable advancements in imaging, diagnostics, and therapeutics.

Quantum Dots in Diagnostic and Medical Imaging:

One of the most promising applications of quantum dots lies in medical imaging. Traditional imaging techniques often face limitations in resolution and sensitivity. Quantum dot-based fluorescence imaging addresses these challenges by providing enhanced brightness and stability. Their tunable emission spectra enable multicolour imaging, facilitating the simultaneous observation of multiple biological processes. Real-time tracking of cellular activities and the ability to target specific tissues make quantum dots invaluable tools for researchers and clinicians alike. Quantum dots have significantly impacted diagnostic technologies. Their unique

optical properties make them ideal candidates for biosensors and assays. Quantum dot-based biosensors enable the detection of specific biomarkers with exceptional accuracy. This precision is crucial for early diagnosis of diseases such as cancer and infectious conditions. Quantum dot assays not only improve diagnostic speed but also enhance the reliability of results, contributing to more effective patient care.

● **Biosensors:**

- **Immunoassays:** Quantum dots can be integrated into immunoassays for the detection of specific antibodies or antigens with high sensitivity and specificity.
- **DNA/RNA Detection:** Quantum dots can be used to detect nucleic acids, providing a platform for genetic diagnostics with applications in infectious diseases and genetic disorders.

● **Point-of-Care Testing:**

- **Rapid Diagnostics:** Quantum dot-based assays enable the

*Professor and Dean, Department of Biotechnology, Faculty of Allied Health Sciences, Mahayogi Gorakhnath University Gorakhpur, Arogya Dham, Balapar Road, Sonbarsa, Gorakhpur-273007, Uttar Pradesh India

development of rapid and portable diagnostic devices for use at the point of care.

- **Infectious Diseases:** Quantum dots can be employed for the rapid detection of infectious diseases, facilitating timely intervention and management.
- **In Vivo Imaging for Diagnostics:**
 - **Cancer Diagnostics:** Quantum dots can be targeted to cancer cells, providing high-resolution in vivo imaging for early cancer detection and characterization.
 - **Vascular Imaging:** Quantum dots can be utilized to visualize and diagnose vascular abnormalities or diseases.
- **Multiplexed Imaging:**
 - **Simultaneous Detection of Multiple Targets:** Quantum dots of different sizes and emission spectra allow for multiplexed imaging, enabling the simultaneous detection of multiple biomarkers in a single sample.
 - **Comprehensive Disease Profiling:** Multiplexed quantum dot imaging facilitates a more comprehensive and detailed analysis of disease markers, improving diagnostic accuracy.
- **Detection of Pathogens:**
 - **Bacterial and Viral Detection:** Quantum dots can be engineered to selectively bind to pathogens, enabling the sensitive and specific detection of bacteria and viruses.
 - **Water and Food Safety:** Quantum dot-based sensors can be applied to detect contaminants in water and food, contributing to improved safety measures.
- **Quantum Dot Barcoding:**
 - **Cellular Labelling and Tracking:** Quantum dots can be used as cellular probes, allowing for the labelling and tracking of individual cells, which is valuable in diagnostics and regenerative medicine.
 - **Stem Cell Identification:** Quantum dots can aid in the identification and tracking of stem cells for therapeutic and diagnostic purposes.
- **Sensitive Imaging Techniques:**
 - **Magnetic Resonance Imaging (MRI):** Quantum dots can enhance the contrast in MRI, improving the sensitivity and accuracy of diagnostic imaging.
 - **Computed Tomography (CT) Imaging:** Quantum dots can be utilized as contrast agents in CT imaging for enhanced visualization

of anatomical structures.

- **Tumor Targeting and Imaging:**
 - *Specific Targeting:* Quantum dots can be functionalized to target specific tumor markers, allowing for precise imaging and diagnosis of various cancers.
 - *Monitoring Treatment Response:* Quantum dots can be employed to monitor the response to therapeutic interventions in real-time.

Therapeutic Applications of Quantum Dots:

In the realm of therapeutics, quantum dots play a vital role in targeted drug delivery and photothermal therapy. The ability to functionalize quantum dots with biomolecules allows for precise targeting of diseased cells. This targeted approach minimizes collateral damage to healthy tissues, improving the efficacy of treatments. Additionally, quantum dot-based theragnostic, combining therapeutic and diagnostic capabilities, pave the way for personalized medicine, tailoring treatments to individual patients.

Challenges and Future Perspectives:

Despite their immense potential, the use of quantum dots in healthcare is not

without challenges. Concerns about their toxicity and potential environmental impact raise questions about their safety. Addressing these issues is crucial for the widespread adoption of quantum dot technologies in medical applications. Regulatory frameworks must evolve to ensure the responsible development and deployment of these innovations. The future of quantum dots in healthcare depends on collaborative efforts among researchers, clinicians, and regulatory bodies to navigate these challenges successfully.

Conclusion:

In conclusion, the advancements in healthcare through quantum dot technology are profound. Quantum dots offer unprecedented capabilities in imaging, diagnostics, and therapeutics. As we navigate the challenges associated with their use, the potential benefits for patients and the medical community are immense. The journey from laboratory innovation to clinical application is underway, and the era of quantum dots in healthcare is unfolding, promising a brighter and more precise future for medicine.



Ayurveda Medicines for the Treatment of Atherosclerosis

■ Prof. Krishna Mohan Poluri*

Dhamani pratichay, globally known as atherosclerosis is a major cardiovascular chronic inflammatory disease characterized by blockage of blood vessels leading to fatalities. According to *Charak Samhita* and *Ashtang Sangraha* it a disease related to *Kapha Dosha* and indicated by four forms of disturbed srotas (body systems): **1. Atipravrutti-** excessive secretion of body fluids **2. Sanga-** fat (medadhātu) accumulation, **3. Seera/ granthi-** thickening of vessels, **4. Vimargagamana** - hindrance in normal blood flow due to some obstruction. The modern medical science explains atherosclerosis as a malfunction of plethora of proteins resulting in accumulation of fat, cholesterol, calcium, and other blood components forming plaques on the artery walls narrowing and blocking normal blood flow. Chemokines are one such group of immune-regulatory proteins orchestrating the pathological events of atherosclerosis and are major targets for prevention and treatment of the disease in concern. Although a major health concern worldwide contributing to almost 30% of the global death toll, the most potent treatment is preventive measures to

avoid intrusive surgeries (angioplasty and stenting bypass). According to a blog from Johns Hopkins Medicine antiplatelet medicines (aspirin, clopidogrel, ticlopidine, dipyridamole), anticoagulants (heparin, warfarin), cholesterol-lowering (statins) and blood pressure medicines are currently used for the treatment of atherosclerosis. However, long term consumption of these medicines has side effects such as headache, sleep deprivation, muscle ache, dizziness, nausea, weakness etc. Therefore, there is a long standing need of incorporation of effective and less harmful preventive and treatment measure which is undoubtedly offered by the most widely adopted Indian traditional medicine system- Ayurveda.

Ayurvedic herbal regimes reported

Ayurveda targets four nodes of atherosclerosis prevention/treatment facets: **1.** Inhibition of *Ama* (accumulation of undigested food), **2.** Treatment of *Kaphaj Dosha* **3.** *Dhamani pratichay* prevention, and **4.** Stress management. Traditionally ginger, garlic, dalchini, gugglu, kalmalnala khsara has been used to manage atherosclerosis. Various parts of plants have

*Department of Biosciences and Bioengineering, Indian Institute of Technology Roorkee, Roorkee-247667, Uttarakhand

been traditionally used for medical purposes. With the use of traditional Indian remedies, a vast array of phytochemicals found in plants can be used to treat a variety of heart conditions.

Terminalia arjuna (Arjuna) is a well-known plant member of Ayurvedic medicinal system, the stem bark extract of *T. arjuna* has been found to inhibit the interleukin (IL)-18, which promotes atherosclerosis otherwise. Lipidom, a five-herb combination described in ancient Ayurvedic text Bhavprakash Nighantu composed of *T. arjuna* (Arjuna), *Allium sativum* (Lehsun), *Cinnamomum verum* (Dalchini), *Commiphora wightii* (Guggul), and *Lagenaria siceraria* (Lauki) has been found to have antioxidant, anti-inflammatory and atheroprotective roles mediated through interaction with chemokines (CCL2). Extracts from Ambasthaki (*Hibiscus sabdariffa*) contain anthocyanin, a water-soluble flavonoid that inhibits low-density lipoprotein (LDL) oxidation and slows down the progression of atherosclerosis by preventing lipid accumulation. Apigenin-7-O-glucuronide, a member of the flavonoid-7-O-glucuronide class that is found in Karnasphota (*Cardiospermum halicacabum*), exhibits anti-atherosclerotic properties. Holy basil (*Ocimum sanctum*, referred to as tulsi in Ayurveda) contains phytochemicals and polysaccharides that have demonstrated bioactivities including anti-ageing, immune-boosting, hypolipidemia, and anti-

atherosclerotic properties. The anti-obesity, antihypertensive, anti-atherosclerotic, and antioxidant properties of *Caralluma edulis* (Dugdika) crude extract are also demonstrated by a reduction in serum levels of low-density lipoproteins, triglycerides, and total cholesterol. *Plumbago zeylanica* (Chitrak) extract is laden with active compound plumbagin effectively reduces atherosclerosis and prevents triglyceride and cholesterol buildup in the aorta. Pushkarmool (*Inula Racemosa*) in combination with guggul has been found to help reducing LDL levels and atherosclerosis. Regulated scientific experiments on rabbit models confirm the effectiveness of ayurvedic trio Haritaki-Amla-Bahira in potentially reducing cholesterol induced atherosclerosis. Ayush Kwath, a multi-herb ayurvedic formulation, has recently been widely promoted by the Government of India during COVID-19 which displays promising atheroprotective activity due to the interaction of its compositional constituents with a wide range of chemokines involved in triggering *Dhamani pratichay*. Because of their antioxidant activity and capacity to lower free radicals, plant metabolites found in medicinal plants, like flavonoids, terpenoids, and carotenoids, have been identified by the Ayurvedic system for the treatment of hypertension, heart attacks, atherosclerosis, and other cardiac conditions.

Advantages of employing Ayurveda

Ayurveda offers several potential advantages and a broad scope in the prevention of atherosclerosis and managing it in its early stages. Lifestyle modifications, dietary guidelines, and herbal remedies may help lower risk factors and promote cardiovascular health. Ayurveda along with other Indian traditional systems, including Siddha, and Unani, have been practiced for centuries and have a holistic approach to health and wellness. Ayurveda rely on natural remedies, including herbs, plants, and dietary modifications, which have shown potential benefits in managing risk factors associated with atherosclerosis, such as high cholesterol, inflammation, and high blood pressure. Most synthetic anti-inflammatory drugs are costly and have adverse effects including gastrointestinal and respiratory irritation, nephrotoxicity, physical dependence, and constipation in long-term use. Many herbs and formulations used in Ayurveda have a long history of use and are documented in ancient texts. Natural remedies from Ayurveda typically have a lower risk of adverse effects compared to some pharmaceutical medications.

Conclusion

Through the use of natural products, Ayurvedic medicine offer merits over other forms of medicine as they are cost-effective, have low toxicity, and have better tolerance. Indian Ayurveda interventions offer a unique

perspective on managing atherosclerosis and related cardiovascular conditions, rooted in centuries-old traditional wisdom. Incorporating traditional medicinal practices into modern healthcare also necessitates a bridge between traditional knowledge and contemporary medical practices upholding and conserving life forms and ancient knowledge altogether.

Acknowledgements:

KMP acknowledges the receipt of Grants STR/2022/000008 and CRG/2022/003028, from Science and Engineering Research Board (SERB-DST), India. Author thank Ms. Goutami Naidu, BSBE, Research Scholar, IIT-Roorkee for the technical assistance in drafting the article.

References

- Akram, Adnan et al. 2023. "Evaluation of Caralluma Edulis for Its Potential Against Obesity, Atherosclerosis and Hypertension." *Dose-Response* 21(1): 15593258231152112.
- Balkrishna, Acharya et al. 2023. "Anti-Oxidant Response of Lipidom Modulates Lipid Metabolism in Caenorhabditis Elegans and in OxLDL-Induced Human Macrophages by Tuning Inflammatory Mediators." *Biomedicine and Pharmacotherapy* 160: 114309.
- Bhat, Owais Mohammad et al. 2018. "Terminalia Arjuna Prevents Interleukin-18-Induced Atherosclerosis via Modulation of NF- κ B/PPAR- α -Mediated Pathway in Apo E^{-/-} Mice." *Inflammopharmacology* 26(2): 583–98.
- Elangovan, Abbirami et al. 2022. "Ethnomedical,

- Phytochemical and Pharmacological Insights on an Indian Medicinal Plant: The Balloon Vine (*Cardiospermum Halicacabum* Linn.).” *Journal of Ethnopharmacology* 291: 115143.
- Ganesan, Kumar, and S Gani. 2013. “Ethnomedical and Pharmacological Potentials of *Plumbago Zeylanica* LA.” *American Journal of Phytomedicine and Clinical Therapeutics* 1(3): 313–37.
- Gautam, Shankar, Arun Gautam, Sahanshila Chhetri, and Urza Bhattarai. 2022. “Immunity against COVID-19: Potential Role of Ayush Kwath.” *Journal of Ayurveda and Integrative Medicine* 13(1): 100350.
- Jebari-Benslaiman, Shifa et al. 2022. “Pathophysiology of Atherosclerosis.” *International Journal of Molecular Sciences* 23(6): 3346.
- Mane, Dr. Sangram. 2021. “Atherosclerosis [Dhamani Praticchaya] in View of Ayurved.” *International Journal of Current Science Research and Review* 04(11): 1491–94.
- Maru, Harshnad, Kanchan Sharma, and Saurav Kumar Mishra. 2023. “A Comprehensive Review of Ethnomedical Uses, Phytochemical Studies, and Properties of Holy Basil (*Ocimum Sanctum* Linn.).” *Pharmacological Benefits of Natural Agents*: 49–68.
- Roquer, Jaume et al. 2007. “Atherosclerotic Burden and Early Mortality in Acute Ischemic Stroke.” *Archives of neurology* 64(5): 699–704.
- Thakur, C P et al. 1988. “The Ayurvedic Medicines Haritaki, Amla and Bahira Reduce Cholesterol-Induced Atherosclerosis in Rabbits.” *International Journal of Cardiology* 21(2): 167–75.

स्कूल हेल्थ
प्रोग्राम
एवं
मास हेल्थ
जागरूकता
अभियान





अग्नि जनित दुर्घटनाएं एवं उनका प्राथमिक उपचार

■ डॉ. योगेन्द्र सिंह *

किसी भी वस्तु का खोज उपयोग करने वाले समाज या लोगों पर निर्भर करता है कि खोज का प्रभाव सकारात्मक होगा या नकारात्मक होगा। इसी तरह अग्नि का भी खोज मानवता के लिये हुआ जो मानव समाज के लिए एक विशेष उपलब्धि है पर इसकी खोज दोधारी तलवार की तरह ही है। एक तरफ जहां इसके कई सदोपयोग हैं, तो दूसरी तरफ अग्नि से जलने से मानव की मृत्यु भी सम्भावित है। अतः हम कह सकते हैं कि अग्नि के खोज के काल से ही मानव समाज इसके दोनों व्यवहार से परिचित हुआ होगा। अग्नि से जलने के उपचार का विवरण भारतीय चिकित्सा शास्त्र के पितामह महर्षि सुश्रुत जी द्वारा संकलित “सुश्रुत संहिता” में बखूबी दिया गया है।

हमारे देश में गम्भीर रूप से जले हुये रोगियों की संख्या प्रतिवर्ष लगभग सात लाख के आसपास है एवम् जिनमें से लगभग 2-3 लाख (30-40 प्रतिशत) लोगों की हर वर्ष मृत्यु हो जाती है। हर प्रकार से जले हुये रोगियों की संख्या तकरीबन 10 लाख है इसमें से लगभग तीन चौथाई दुर्घटनायें घरों की रसोईघरों में होती हैं और जलने वालों में लगभग 80 प्रतिशत महिलायें व बच्चे होते हैं। इसके अतिरिक्त ठण्ड के मौसम में अलाव तापने के दौरान बहुत सारे लोग जल जाते हैं। दीपावली

पर्व पर भी बहुत सारे लोग आतिशबाजी की वजह से जल जाते हैं उन्हें जलने के दौरान जलने की घटनाओं में घरेलू हिंसा का भी कुछ हद तक योगदान है। अतः इससे बहुत हद तक हम निजात पा सकते हैं यदि इसके प्राथमिक उपचार के बारे में प्रचार प्रसार आम जन के बीच में किया जाए तो।

कारण -

अग्नि से जलने की घटना या तो शुष्क गर्म या तरल गर्म से होती है। शुष्क गर्म जैसे कि आग की लपट से जलना और तरल गर्म यानी गर्म तरल पदार्थ जैसे कि गर्म पानी, दूध, तेल, भाप आदि। अधिकांश जले हुये रोगियों में से अधिकतर इस प्रकार जलते हैं। इसके अतिरिक्त कुछ, बिजली से व तेजाब से भी जलते हुए होते हैं।

जलने की गम्भीरता

1. गम्भीर रूप से जले हुये

- क. 40 प्रतिशत या अधिक सेकेण्ड डिग्री जला हुआ बालिग
- ख. 20 प्रतिशत या अधिक सेकेण्ड डिग्री जला हुआ बच्चा
- ग. 10 प्रतिशत या अधिक थर्ड डिग्री
- घ. थर्ड डिग्री जला हुआ चेहरा/हाथ/पैर/जननांग एवं आसपास का स्थान
- ङ. जलने के साथ श्वास नली का जलना

*Associate Professor, Department of Anatomy, BRD Medical College, Gorakhpur

च. बिजली से जलना

2. मध्यम गम्भीरता से जले हुये

क. 15-40 प्रतिशत सेकेण्ड डिग्री बर्न से प्रभावित युवा

ख. 10 प्रतिशत से अधिक जला हुआ बच्चा

ग. 1 प्रतिशत थर्ड डिग्री जला हुआ चेहरा, हाथ, पैर, जननांग व आसपास का स्थान

3. आंशिक रूप से जला हुआ

क. प्रथम श्रेणी जला हुआ

ख. सेकेण्ड डिग्री 15 प्रतिशत से कम जला हुआ युवा

ग. बच्चे में सेकेण्ड डिग्री 10 प्रतिशत से कम जलना

घ. थर्ड डिग्री 2 प्रतिशत से कम (हाथ, पैर, चेहरे व जननांग को छोड़कर)

जलने पर क्या करें?

75 प्रतिशत जलने की घटनायें रसोईघर में होती हैं इसलिये उपर्युक्त रसोई व खाना पकाने के सही तरीके को अपनाकर जलने की कई घटनाओं से बचा जा सकता है। कई जले रोगियों के परीक्षण के बाद यह ज्ञात हुआ कि प्रायः महिलायें नायलान या टेरीलीन जैसे अतिज्वलनशील वस्त्रों जैसे साड़ी, कमीज, स्वेटर आदि पहन कर भोजन बनाती हैं। इस तरह के कपड़ों को पहन करके खाना बनाना पूर्णतः सही नहीं है क्योंकि यह केवल स्वयं को ही नहीं जलाता है बल्कि सम्पूर्ण परिवार और आसपास के समुदाई जनों को भी जलाता है। अतः घर में जो भी खाना बनाने का कार्य करे उसको सही फिटिंग के सूती वस्त्र पहन कर ही खाना पकाना चाहिए। इससे हम सभी न केवल अपने को जलने से

बचायेंगे, बल्कि साथ में हम अपने प्रियजनों सहित अपने स्वजनों और आस-पास के लोगो को भी आग के चपेट में आने से बचा सकते हैं।

इसके अतिरिक्त हम सभी खाना बनाने से सम्बन्धित समस्त वस्तुओं को रखने के लिए आलमारी, खाना बनाने के स्थान से दायें या बायें स्थान पर होनी चाहिए जिससे कि खाना पकाते समय सामान उठाने पर असावधानी से आप के वस्त्र का कोई हिस्सा आग की लपेट में न आ पाये। सबसे ज्यादा जलने का कारण रसोईघर में प्रेशर स्टोव या गैस सिलिंडर से गैस का रिसाव होता है। अतः गैस सिलिंडर लेते समय सिलिंडर की गैस का रिसाव की जांच अवश्य रूप से करना चाहिए तथा गैस रिसाव होने की स्थिति में इसे परिवर्तित करने के लिए कहा चाहिए तथा जहाँ यह गैस रखा हो वहाँ के समस्त खिड़की व रोशनदान को तुरन्त खोल देना चाहिए। इसके साथ ही हमें ये सुनिश्चित करना चाहिए कि बिजली का कोई स्विच न खोलें या बन्द करें की भी दशा में। रसोईघरों में खिड़की व रोशनदान की समुचित व्यवस्था होनी चाहिए जिससे गैस रिसाव से होने वाली घटनाओं को टाला जा सके।

खाना बनाते समय बालों को बांध कर जूड़ा बनाने से खुले बालों के आग की लपट में आने का खतरा भी कम हो जाता है।

खाना बनाते समय अग्निरोधी वस्त्र अथवा ऐप्रन पहनने से भी आग के खतरे से बचा जा सकता है। लेकिन उसका बहुत अधिक मूल्य इसके उपयोग में बाधक है खास तौर से निम्न व मध्यम आय वर्ग के लिये।

जलने के बाद कोई लेप घी अथवा मंजन या स्याही को नहीं लगाना चाहिये। इसके इनफेक्शन के साथ-साथ घाव के सही आकलन में भी दुविधा होती है। जलने के तुरन्त बाद पानी डालने के पश्चात व्यक्ति को एक साफ चादर में लपेट कर पास ही स्थित किसी अस्पताल/स्वास्थ्य केन्द्र ले जाना चाहिये। अगर दुर्घटना स्थल से निकटतम अस्पताल की दूरी तय करने में एक घण्टे से ज्यादा समय लगता हो तो नमक-चीनी पानी का घोल (ओ.आर.एस. घोल) पिलाते रहना चाहिये नहीं तो मुंह से कुछ भी नहीं देना चाहिए।

भाप, गरम पानी या तेल आदि से जलने पर तुरन्त ठण्डे पानी में जला हुआ हिस्सा डुबा देना चाहिये या बहते पानी के नीचे रखना चाहिए।

बिजली से जलने के समय बिजली का तार अथवा स्विच से स्वयं को तुरन्त छुड़ाते हुये हो सके तो स्विच बन्द कर देना चाहिए। बिजली से जलने पर अस्पताल में उपचार आवश्यक है। बिजली से जला हुआ घाव प्रायः गरम होता है और

कभी-कभी खून की नलियों के प्रभावित होने पर अंग भी सड़ सकता है।

तेजाब से जलने पर भी तेजाब पड़े हिस्से को बहते पानी के नीचे तब तक धोना चाहिये जब तक कि जलन कम न हो जाये। इस तरह का घाव प्रायः गहरा होता है और हल्के में नहीं लेना चाहिए।

जलने से होने वाली दुर्घटनाओं से बचने के लिये आवश्यक है कि बचाव के उपायों का पालन किया जाये। बच्चों को आरम्भिक कक्षाओं में ही जलने से बचने के उपायों के बारे में बताना चाहिये, खास तौर पर दीपावली व अन्य त्यौहारों के अवसर पर पटाखे छोड़ते समय, प्रेस व मीडिया में भी इस पर भरपूर प्रचार की आवश्यकता है। सरकार को भी कम से कम हर जिला अस्पताल में एक पूर्णकालिक बर्न यूनिट स्थापित करने के लिए ईमानदारी से प्रयास करना चाहिये। तभी हम जलने से होने वाली दुर्घटनाओं एवं उससे होने वाली मृत्यु में कमी ला पायेंगे।

मेरी माटी, मेरा देश कार्यक्रम



महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर की राष्ट्रीय सेवा योजना के द्वारा 'मेरी माटी, मेरा देश' कार्यक्रम के अंतर्गत अमृत कलश यात्रा निकाली गयी।

डेंगू बुखार

■ डॉ. के. सी. गुप्ता*

डेंगू बुखार एक आम संचारी रोग है जिसकी मुख्य विशेषताएं हैं- तीव्र बुखार, अत्यधिक शरीर दर्द तथा सिर दर्द।

यह किस कारण होता है?

यह 'डेंगे' (विषाणु) द्वारा होता है जिसके चार विभिन्न प्रकार हैं। आम भाषा में इस बीमारी को 'हड्डी तोड़ बुखार' कहा जाता है क्योंकि इसके कारण शरीर व जोड़ों में बहुत दर्द होता है। यह समय-समय पर इसे महामारी के रूप देखा जाता है। वयस्कों के मुकाबले, बच्चों में इस बीमारी की तीव्रता अधिक होती है। यह बीमारी यूरोप महाद्वीप को छोड़कर पूरे विश्व में होती है तथा काफी लोगों को प्रभावित करती है। उदाहरण के तौर पर एक अनुमान है कि प्रतिवर्ष पूरे विश्व में लगभग 2 करोड़ लोगों को डेंगू बुखार होता है।

डेंगू फैलता कैसे है?

मलेरिया की तरह डेंगू बुखार भी मच्छरों के काटने से फैलता है। इन मच्छरों को 'एडीज मच्छर' कहते हैं जो दिन में भी काटते हैं। भारत में यह रोग बरसात के मौसम में तथा उसके तुरन्त बाद के महीनों (अर्थात् जुलाई से अक्टूबर) में सबसे अधिक होता है।

डेंगू बुखार से पीड़ित रोगी के रक्त में डेंगू वायरस काफी मात्रा में होता है। जब कोई एडीज मच्छर डेंगू के किसी रोगी को काटता है तो वह

उस रोगी का खून चूसता है। खून के साथ डेंगू वायरस भी मच्छर के शरीर में प्रवेश कर जाता है। मच्छर के शरीर में डेंगू वायरस का कुछ और दिनों तक विकास होता है। जब डेंगू वायरस युक्त मच्छर किसी अन्य स्वस्थ व्यक्ति को काटता है तो वह डेंगू वायरस को उस व्यक्ति के शरीर में पहुँचा देता है। इस प्रकार वह व्यक्ति डेंगू वायरस से संक्रमित हो जाता है तथा कुछ दिनों के बाद उसमें डेंगू बुखार रोग के लक्षण प्रकट हो सकते हैं।

संक्रामक काल: जिस दिन डेंगू वायरस से संक्रमित कोई मच्छर किसी व्यक्ति को काटता है तो उसके लगभग 3-5 दिनों बाद ऐसे व्यक्ति में डेंगू बुखार के लक्षण प्रकट हो सकते हैं। यह संक्रामक काल 3-10 दिनों तक भी हो सकता है।

डेंगू बुखार के लक्षण: लक्षण इस बात पर निर्भर करेंगे कि डेंगू बुखार किस प्रकार का है। डेंगू बुखार तीन प्रकार के होते हैं।

1. क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार
2. डेंगू हॅमरेजिक बुखार (डीएचएफ)
3. डेंगू शाक सिन्ड्रोम (डीएसएस)

क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार एक स्वयं ठीक होने वाली बीमारी है तथा इससे मृत्यु नहीं होती है लेकिन यदि डीएचएफ तथा डीएसएस का तुरन्त उपचार शुरू नहीं किया जाता है तो वे जानलेवा सिद्ध हो सकते हैं।

इसलिए यह पहचानना अत्यन्त महत्वपूर्ण है

*वरिष्ठ बाल रोग चिकित्सक, वाराणसी

कि साधारण डेंगू बुखार है या डीएचएफ अथवा डीएसएस है। निम्नलिखित लक्षणों से इन प्रकारों को पहचानने में काफी सहायता मिलेगी।

1. क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार

1. ठंड लगने के साथ अचानक तेज बुखार चढ़ना।
2. सिर, मांसपेशियों तथा जोड़ों में दर्द होना।
3. आंखों के पिछले भाग में दर्द होना जो आंखों को दबाने या हिलाने से और भी बढ़ जाता है।
4. अत्यधिक कमजोरी लगना, भूख में बेहद कमी तथा जी मितलाना।
5. मुँह के स्वाद का खराब होना।
6. गले में हल्का सा दर्द होना।
7. रोगी बेहद दुःखी तथा बीमार महसूस करता है।
8. शरीर पर लाल ददोरे (रैश) निकल सकते हैं।

साधारण (क्लासिकल) डेंगू बुखार की अवधि लगभग 5-7 दिन तक रहती है और रोगी ठीक हो जाता है।

अधिकतर मामलों में रोगियों को साधारण डेंगू बुखार ही होता है।

2. डेंगू हॅमरेजिक बुखार (डीएचएफ)

यदि साधारण (क्लासिकल) डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ-साथ, निम्नलिखित लक्षणों में से एक ही लक्षण प्रकट होता है तो डीएचएफ होने का शक करना चाहिए। रक्तस्राव (हॅमरेज होने के लक्षण): नाक, मसूढ़ों से खून जाना, शौच या उल्टी में खून जाना, त्वचा पर गहरे नीले-काले रंग के छोटे या बड़े चिकत्ते पड़ जाना आदि रक्तस्राव

(हॅमरेज) के लक्षण हैं। यदि रोगी की किसी स्वास्थ्य कर्मचारी द्वारा “टोर्निके टेस्ट” किया जाये तो वह पॉजिटिव पाया जाता है प्रयोगशाला में कुछ रक्त परीक्षणों के आधार पर डीएचएफ के निदान की पुष्टि की जा सकती है।

3. डेंगू शॉक सिन्ड्रोम (डीएसएस)

इस प्रकार के डेंगू बुखार में डीएसएस के उपर बताए गये लक्षणों के साथ-साथ “शॉक” की अवस्था के कुछ लक्षण भी प्रकट हो जाते हैं। डेंगू बुखार में शॉक के लक्षण ये होते हैं :-

1. रोगी अत्यधिक बेचैन हो जाता है और तेज बुखार के बावजूद भी उसकी त्वचा ठण्डी महसूस होती है।
2. रोगी धीरे-धीरे होश खोने लगता है।
3. यदि रोगी की नाड़ी देखी जाए तो वह तेज और कमजोर महसूस होती है। रोगी का रक्तचाप (ब्लडप्रेसर) कम होने लगता है।

उपचार

यदि रोगी को साधारण (क्लासिकल) डेंगू बुखार है तो उसका व देखभाल घर पर की जा सकती है। चूँकि यह स्वयं ठीक होने वाला रोग है इसलिए केवल लाक्षणिक उपचार ही चाहिए। उदाहरण के तौर पर :

1. स्वास्थ्य कर्मचारी की सलाह के अनुसार पेरिसिटामॉल की गोली लेकर बुखार को कम रखिए।
2. रोगी को डिस्प्रीन, एस्प्रीन कभी ना दें।
3. यदि बुखार 102 डिग्री सेल्शियस से अधिक है तो बुखार को कम करने के लिए पानी की पट्टी लगाएं।

4. सामान्य रूप से भोजन देना जारी रखें। बुखार की स्थिति में शरीर को और अधिक भोजन की आवश्यकता होती है।
5. रोगी को आराम करने दें।

यदि रोगी में डीएचएफ या डीएसएस की ओर संकेत करने वाला एक भी लक्षण प्रकट होता नजर आए तो शीघ्रतिशीघ्र रोगी को निकटम अस्पताल में ले जाएं ताकि वहां आवश्यक परीक्षण करके रोग का सही निदान किया जा सके और आवश्यक उपचार शुरू किया जा सके। (जैसे कि द्रव्यों या प्लेटलेट्स कोशिकाओं को नस से चढ़ाया जाना)। प्लेटलेट्स एक प्रकार की रक्त कोशिकाएं होती हैं जो डीएचएफ तथा डीएसएस में कम हो जाती हैं। यह भी याद रखने योग्य बात है कि डेंगू बुखार के प्रत्येक रोगी को प्लेटलेट्स चढ़ाने की आवश्यकता नहीं होती है।

यदि समय पर सही निदान करके जल्दी उपचार शुरू कर दिया जाए तो DHF तथा DSS का भी सम्पूर्ण उपचार संभव है।

रोकथाम

डेंगू बुखार की रोकथाम सरल, सस्ती तथा बेहतर है। आवश्यकता है कुछ सामान्य उपाय बरतने की उपाय निम्नलिखित है :

1. एडीज मच्छरों का प्रजनन (पनपना) रोकना।
2. एडीज मच्छरों के काटने से बचाव।

एडीज मच्छरों का प्रजनन रोकने के लिए उपाय

- मच्छर केवल पानी के स्रोतों में ही पैदा होते हैं जैसे की नालियों, गड्ढों, रूम कूलर्स, टूटी बोतलों, पुराने टायर्स व डिब्बों तथा ऐसी ही

अन्य वस्तुओं में जहाँ पानी ठहरता हो।

- अपने घर में और उसके आस-पास पानी एकत्रित न होने दें। गड्ढों को मिट्टी से भर दें। रूकी हुई नालियों को साफ कर दें। रूम कूलरों तथा फूल दानों का सारा पानी सप्ताह में एक बार पूरी तरह खाली कर दें, उन्हें सुखाएं तथा फिर से भरें। खाली व टूटे-फूटे टायरों, डिब्बों तथा बोतलों आदि का उचित विसर्जन करें। घर के आस-पास सफाई रखें।
- पानी की टंकियों तथा बर्तन को सही तरीके से ढक कर रखें ताकि मच्छर उसमें प्रवेश ना कर सकें और प्रजनन न कर पायें।
- यदि रूम कूलरों तथा पानी की टंकियों को पूरी तरह खाली करना संभव नहीं है तो यह सलाह दी जाती है कि उनमें सप्ताह में एक बार पेट्रोल या मिट्टी का तेल डाल दें। प्रति 100 लीटर पानी के लिए 30 मि.लि. पेट्रोल या मिट्टी का तेल पर्याप्त है। ऐसा करने से मच्छर का पनपना रूक जायेगा।
- पानी के स्रोतों में आप कुछ छोटी किस्म की मछलियां (जैसे कि गैम्बुसिया, लेबिस्टर) भी डाल सकते हैं। ये मछलियां पानी में पनप रहे मच्छरों व उनके अण्डों को खा जाती हैं। इन मछलियों को स्थानीय प्रशासनिक कार्यालयों (जैसे की बी.डी.ओ. कार्यालय) से प्राप्त किया जा सकता है।
- यदि संभव हो तो खिड़कियों व दरवाजों पर महीन जाली लगवाकर मच्छरों को घर में आने से रोकें।
- मच्छरों को भगाने व मारने के लिए मच्छर नाशक क्रीम, स्प्रे, मैट्स, कॉइल्स आदि प्रयोग करें। गूगल के धुएं से मच्छर भगाना एक

अच्छा देशी उपाय है। रात में मच्छरदानी के प्रयोग से भी मच्छरों के काटने से बचा जा सकता है।

- ऐसे कपड़े पहनना ताकि शरीर का अधिक से अधिक भाग ढका रहे।
- मच्छर नाशक दवाई छिड़कने वाले कर्मचारी जब भी यह कार्य करने आयें तो उन्हें मना मत कीजिए। घर में दवाई छिड़कवाना आप ही के हित में है।
- घर के अन्दर सभी क्षेत्रों में सप्ताह में एक बार मच्छर-नाशे दवाई का छिड़काव अवश्य करें। दवाई छिड़कते समय अपने मुंह व नाक पर कोई कपड़ा अवश्य बांध लें तथा खाने-पीने की सभी वस्तुओं को ढक कर रखें।
- फ्रिज के नीचे रखी हुई पानी इकट्ठा करने वाली ट्रे को भी प्रतिदिन खाली कर दें।
- अपने घर के आसपास के क्षेत्रों में सफाई रखें। कूड़ा-करकट इधर-उधर ना फेंकें। घर के आसपास जंगली घास व झाड़ियां आदि न उगने दें। ये मच्छरों के लिए छिपने व आराम करने के स्थलों का कार्य करते हैं।

- यदि आपको लगता है कि आपके क्षेत्रों में मच्छरों की संख्या में अधिक वृद्धि हो गयी है या फिर बुखार से काफी लोग ग्रसित हो रहे हैं तो अपने स्थानीय स्वास्थ्य केन्द्र, नगरपालिका या पंचायत केन्द्र में अवश्य सूचना दें।
- यह भी याद रखने योग्य बात है कि एडीज मच्छर दिन में भी काट सकते हैं। इसलिए इनके काटने से बचाव के लिए दिन में भी आवश्यक सावधानियां बरतें।
- डेंगू बुखार से ग्रस्त रोगी को बीमारी के शुरू के 6-7 दिनों में मच्छरदानी से ढके हुए बिस्तर पर ही रखें ताकि मच्छर उस तक ना पहुंच पाये। इस उपाय से समाज के अन्य व्यक्तियों को डेंगू बुखार से बचाने में काफी सहायता मिलेगी।

यदि आपको कभी भी ऐसा लगे कि काफी व्यक्ति ऐसे बुखार से पीड़ित हैं जो डेंगू हो सकता है तो शीघ्रतिशीघ्र स्थानीय स्वास्थ्य अधिकारियों को इसकी सूचना दें। ऐसा करने से डेंगू बुखार को, महामारी का रूप धारण करने से पहले ही आवश्यक कदम उठाकर नियन्त्रित किया जा सकेगा।

‘रन फॉर यूनिटी’ कार्यक्रम



31 अक्टूबर, 2023 को महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के अंतर्गत संचालित 102 यू.पी. बटालियन राष्ट्रीय कैंडेट कोर के द्वारा आधुनिक भारत निर्माता, एकीकृत भारत के जनक ‘लौह पुरुष’ सरदार बल्लभ भाई पटेल के जयंती के अवसर पर ‘रन फॉर यूनिटी’ कार्यक्रम का आयोजन हुआ।



मधुमेह रोग : जानकारी, रोकथाम एवं उपचार

■ डॉ. अनिल जैसवाल *

मधुमेह या शुगर की बीमारी विकासशील समुदाय में महामारी का रूप ले रही है। इस कारण से यह जीवन शैली सम्बन्धी रोग की पहचान बनती जा रही है। इस बीमारी में रक्त में शुगर (चीनी) का स्तर, जो शरीर के लिए ईंधन है सामान्य से अधिक हो जाता है। इसके स्तर में वृद्धि के फलस्वरूप शरीर के महत्वपूर्ण अंगों जैसे- स्नायुतन्त्र, नेत्र, किडनी, हृदय एवं तन्त्रिकातन्त्र पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। अधिक समयान्तराल के बाद ये महत्वपूर्ण अंग कमजोर होते जाते हैं और रोगी के कष्ट और मृत्यु का कारण बनते हैं।

मधुमेह रोग की जानकारी मानव सभ्यता के इतिहास में ईसा पूर्व भी थी। इजिप्शियन पपैविरस में इसका जिक्र है। अपने देश में चरक ने ईसा से पूर्व ही इस बीमारी के लक्षण, प्रकार एवं उपचार के विषय में जानकारी दी थी।

मानव सभ्यता के विकास में औद्योगीकरण एक सकारात्मक पहलू है, परन्तु जीवनशैली सम्बन्धी रोगों की वृद्धि एक नकारात्मक पहलू भी है। देश में मधुमेह के मरीजों की संख्या आज 650 लाख है, जो सन् 2030 तक 1010 लाख तक हो जायेगी। विश्व में भी मधुमेह रोगियों की संख्या इसी गति से बढ़ रही है पर विकासशील देशों में इसकी संख्या विकसित देशों से ज्यादा है।

*परामर्श चिकित्सक, सिसवा, महाराजगंज

मधुमेह के प्रकार

कारणों के आधार पर मधुमेह के कई प्रकार हैं -

टाइप 1- इन्सुलिन आश्रित

टाइप 2- विशिष्ट प्रकार, गर्भावस्था का मधुमेह

खून में शुगर के स्तर की जांच से मधुमेह का निदान किया जाता है। जिनके आधार पर सामान्य और असामान्य स्तर का वर्गीकरण किया जाता है जो निम्नवत है :

सामान्य सुगर का स्तर

- खाली पेट - < 100 मिग्रा/डेली
- ग्लूकोज/चीनी/
- भोजन के 2 घण्टे बाद - < 140 मिग्रा/डेली

पूर्व मधुमेह सुगर का स्तर

- खाली पेट - 100-125 मिग्रा/डेली
- ग्लूकोज/चीनी/
- भोजन के 2 घण्टे बाद - 140-199 मिग्रा/डेली
- हीमोग्लोबिन A/C 5.7 प्रतिशत- 6.4 प्रतिशत

मधुमेह में सुगर का स्तर

- खाली पेट - < 126 मिग्रा/डेली
- ग्लूकोज/चीनी/
- भोजन के 2 घण्टे बाद - < 200 मिग्रा/डेली

- हीमोग्लोबिन > 6.5 प्रतिशत से अधिक

मधुमेह के सामान्य लक्षण

1. बार-बार पेशाब आते रहना (रात में ज्यादा)
2. पैरों का सुन्न होना
3. थकान, कमजोरी
4. वजन कम होना
5. प्यास लगना
6. आँख की देखने की क्षमता कम होना
7. घाव ठीक होने में ज्यादा समय लगना
8. त्वचा में खुजली होना
9. जनानांग में संक्रमण होना
10. महत्वपूर्ण अंगों की कार्यक्षमता में कमी

अधिकांशतः मधुमेह की जानकारी स्वास्थ्य परीक्षण के समय या अन्य रोग के उपचार के समय ही होती है। अर्थात् उनमें शुगर पहले से ही विद्यमान होता है पर उन्हें ज्ञात नहीं होता है।

पूर्व मधुमेह (मधुमेह होने के पहले की स्थिति)

यह मधुमेह के पूर्व की स्थिति है जब ग्लूकोज का स्तर मधुमेह के स्तर से कम परन्तु सामान्य से अधिक होता है। इस स्थिति में मधुमेह होने की सम्भावना होती है। व्यक्ति में इसका कोई लक्षण नहीं होता है और सिर्फ जांच से ही इसका पता लगाया जा सकता है। मधुमेह होने के सम्भावित कारणों की मौजूदगी में इसकी जांच अवश्य करानी चाहिए। जीवन शैली में सुधार से पूर्व मधुमेह ठीक हो सकता है या मधुमेह होने से रोका जा सकता है। दवाएं इस स्थिति के लिए उपयुक्त नहीं हैं।

मधुमेह के प्रकार

टाइप-1 : इन्सुलिन आश्रित

इसका मुख्य कारण इन्सुलिन बनाने की कोशिका (पैन्क्रियाज के बीटा सेल) का एवं प्रतिरोधी क्रिया द्वारा नष्ट होना है। अग्नाशय द्वारा इन्सुलिन नहीं बनता है किन्तु ग्लूकागान नामक हारमोन जो अल्फा सेल से बनता है अधिक हो जाता है। इसके परिणामस्वरूप ग्लूकोज शरीर द्वारा इस्तेमाल नहीं होता है और ग्लूकागान कीटोन बनाने के लिए वसा का इस्तेमाल करता है। यदि इन्सुलिन न दिया जाय तो इसके रोगी जीवित नहीं रह सकते। यह सामान्यतया अवयस्कों में होता है।

टाइप-2 : इन्सुलिन अनाश्रित

लगभग 95 प्रतिशत रोगी टाइप 2 मधुमेह में होते हैं। इस रोग में इन्सुलिन के प्रभाव में कमी के साथ-साथ इसका बीटा सेल द्वारा उत्पादन भी कम हो जाता है। इस प्रकार के मधुमेह में जेनेटिक कारण है और वातावरण (अनियमित जीवन शैली) इसके होने में सहायक होता है। पूर्व मधुमेह की स्थिति में इस प्रकार के रोग ही सम्भव हैं। वस्तुतः टाइप-2 मधुमेह को होने से रोका जा सकता है परन्तु इसके होने के कारणों की पहचान आवश्यक है। यह रोग वयस्क एवं प्रौढ़ावस्था में अधिक होता है। आजकल यह त्रुटिपूर्ण जीवन शैली और मोटापा की वजह से अवयस्कों में भी देखा जा सकता है जो वास्तव में गम्भीर समस्या है।

मधुमेह गर्भावस्था के दौरान

मधुमेह की जानकारी यदि गर्भावस्था में होती है तो इसे वेस्टेशनाम डायबिटिज कहते हैं। हमारे देश में इस तरह की मधुमेह का आंकड़ा चौकाने वाला है। अपने देश में कुछ प्रान्तों में 7 प्रतिशत से

15 प्रतिशत तक गर्भावस्था के दौरान डायबिटिज पाया गया। इसकी वजह से शिशु का वजन काफी अधिक होता है एवं गर्भ सम्बन्धी परेशानियां अधिक होती हैं। जन्म के पश्चात माता को डायबिटिज की सम्भावना अधिक होती है। भविष्य में बच्चे को भी मधुमेह होने का जोखिम रहता है।

विशिष्ट मधुमेह

यह उपरोक्त किसी भी प्रकार का नहीं होता है। इसके कई कारण हैं जो इन्सुलिन के असर को बहुत कम करते हैं या इन्सुलिन बनाने की कोशिका को नष्ट करते हैं। इस कारणों में सामान्यतया निम्नलिखित शामिल हैं :

1. अग्नाशय की बीमारी - अल्कोहल लेने से
2. अन्तःस्रावी ग्रन्थि से अधिक हारमोन बनना
3. दवाएं जैसे स्ट्रॉयड
4. विषैला पदार्थ
5. इन्सुलिन सम्बन्धी जेनेटिक बीमारी
6. इन्सुलिन प्रतिरोधी दवाएं (जेनेटिक)
7. मिश्रित कारण जैसे अंग प्रत्यारोपण के पश्चात
8. एच.आई.वी. संक्रमण

टाइप-2 मधुमेह में होने वाली परेशानियाँ

यदि रक्त में शर्करा का स्तर लंबे समय तक सामान्य से अधिक रहता है तो यह रक्त नलिकाओं, गुर्दे, आंखों और स्नायुओं को खराब कर देता है। स्नायु की समस्याओं से पैरों अथवा शरीर के अन्य भागों की संवेदना चली जाती है। रक्त नलिकाओं की बीमारी से हृदयाघात भी हो सकता है। पक्षाघात और संचरण की समस्याएं पैदा हो सकती हैं। आंखों की समस्याओं जैसे आंखों की रक्त नलिकाओं की खराबी (रेटीनोपैथी), आंखों पर दबाव (ग्लूकोमा)

और आंखों के लेंस पर बदली छाना (मोतियाबिंद) हो सकते हैं। गुर्दे की बीमारी के कारण, गुर्दा रक्त में से अपशिष्ट पदार्थ की सफाई करना बंद कर देता है। उच्च रक्तचाप से हृदय को रक्त पंप करने में कठिनाई होती है।

मधुमेह जनित अन्य शारीरिक अनियमितताएं

हृदय धड़कने से रक्त नलिकाओं में रक्त प्रवाहित होता है और दबाव पैदा होता है। किसी व्यक्ति के स्वस्थ होने पर रक्त नलिकाएं मांसल और लचीली होती हैं। जब हृदय उनमें से रक्त संचार करता है तो वे फैलती हैं। सामान्य स्थितियों में हृदय प्रति मिनट 60 से 80 की गति से धड़कता है। हृदय की प्रत्येक धड़कन के साथ रक्त चाप बढ़ता है तथा धड़कनों के बीच हृदय शिथिल होने पर यह घटता है। प्रत्येक मिनट पर आसन, व्यायाम या सोने की स्थिति में रक्तचाप घट-बढ़ सकता है किन्तु एक अर्धे व्यक्ति के लिए यह 140/90 mmHg से सामान्यतः कम ही होना चाहिए। इस रक्तचाप से कुछ भी ऊपर उच्च माना जाएगा। उच्च रक्तचाप के सामान्यतः कोई लक्षण नहीं होते हैं। वास्तव में बहुत से लोगों को सालों साल रक्तचाप बना रहता है किन्तु उन्हें इसकी कोई जानकारी नहीं हो पाती है। इससे तनाव, हतोत्साह अथवा अति संवेदनशीलता से कोई संबंध नहीं होता है। आप शांत, विश्रान्त व्यक्ति हो सकते हैं, फिर भी आपको उच्च रक्तचाप हो सकता है। उच्च रक्तचाप पर नियंत्रण न करने से पक्षाघात, दिल का दौरा, हृदय गति रूकना या गुर्दे खराब हो सकते हैं। ये सभी प्राण घातक हैं। यही कारण है कि उच्च रक्तचाप को “निष्क्रिय प्राणघातक” कहा जाता है।

शरीर में उच्च कोलेस्ट्रॉल का स्तर अधिक होने से दिल का दौरा पड़ने का खतरा चार गुना बढ़

जाता है। उच्च रक्तचाप और उच्च कोलेस्ट्रॉल के अतिरिक्त यदि मधुमेह भी हो, तो पक्षाघात और दिल के दौरों का खतरा 16 गुना बढ़ जाता है।

मधुमेह में अत्यधिक खतरे वाले रोगियों की समूह

1. 40 साल से ज्यादा उम्र
2. पारिवारिक पृष्ठभूमि
3. आरामदायक जीवन शैली
4. गर्भावस्था के दौरान मधुमेह
5. दवाओं का दुष्प्रभाव
6. धूम्रपान, अल्कोहल
7. तनावग्रस्त जीवन
9. आव्रजन

मधुमेह को रोकने हेतु कुछ महत्वपूर्ण परामर्श

निम्न विषयों पर ध्यान देकर मधुमेह के होने की सम्भावना को रोका जा सकता है- व्यायाम से रक्त शर्करा स्तर कम होता है तथा ग्लूकोज का उपयोग करने के लिए शारीरिक क्षमता पैदा होती है। प्रतिघण्टा 6 कि.मी. की गति से चलने पर 30 मिनट में 135 कैलोरी समाप्त होती है जबकि साइकिल चलाने से लगभग 200 कैलोरी समाप्त होती है। ज्यादा वजन होने से टाइप-2 मधुमेह होने की सम्भावना ज्यादा हो जाती है। व्यायाम और आहार के द्वारा वजन पर नियन्त्रण रखकर मधुमेह को कम किया जा सकता है।

निम्नलिखित खाद्य पदार्थ निश्चित रूप से अपने आहार में सम्मिलित करना चाहिए

निम्नलिखित भोज्य पदार्थ इच्छानुसार खायें

- काली चाय/कॉफी

- टमाटर का जूस
- नींबू पानी (नमक के साथ)
- सादा सोडा
- हरी पत्तेदार सब्जियां/सूपहरा सलाद और अन्य सब्जियां कन्दमूल छोड़कर बिना तेल और चीनी वाले अचार।

निम्नलिखित खाद्य पदार्थ निश्चित मात्रा में ले सकते हैं यदि संभव हो तो न खाए

- अनाज और दालें।
- रिफाइण्ड अनाज से बनी चीजें जैसे- मैदा, सूजी आदि।
- सब्जियां जैसे - हरी मटर, चुकन्दर, बीन्स आदि।
- फलों में सेब, संतरा, मुसम्बी, अमरूद, पपीता और तरबूज सीमित मात्रा में खा सकते हैं। एक मध्यम आकार का फल या कुछ टुकड़े (मात्र 100 ग्राम) नाशपाती, जामुन, मलाई हटाया हुआ दूध पूरे दिन में आधा लीटर (500 मिली) तक ले सकते हैं। इतने में ही चाय, कॉफी, दूध, दही सब शामिल रहेगा।
- उबला, भुना या बेक किया हुआ मुर्गा या मछली हफ्ते में 2-3 बार तक खा सकते हैं। (मात्र - एक छोटा टुकड़ा लगभग 50 ग्राम)।
- पिस्ता, बादाम, अखरोट 3-4 पीस अण्डे का सिर्फ सफेद खायें। खाना पकाने में सफोला या पोस्टमैन जैसे किसी रिफाइण्ड तेल का प्रयोग करें। मात्र 15-20 या 3-4 छोटा चम्मच प्रतिदिन।

निम्नलिखित खाद्य पदार्थों का पुर्णतः निषेध

- चीनी, गुड़, शहद, ग्लूकोज, जैम, जेली आदि।

मिठाइयां जैसे लड्डू, बर्फी, खीर, गुलाबजामुन, जलेबी, आइस्क्रीम आदि।

- रिफाइन्ड स्टार्च से बनी चीजें जैसे - कार्नफ्लोर, कस्टर्ड पाउडर, आरारोट पाउडर आदि।
- कोई भी तली हुई चीज या अधिक घी-तेल युक्त चीजें जैसे- समोसा, पकौड़े, चिप्स-पापड़, पूरी कचौरी कटलेट आदि।
- बेकरी की बनी चीजें जैसे- केक, पेस्ट्री, पेटीज, क्रीम बिस्कुट आदि।
- वसा जैसे- डालडा, बटर और नारियल का तेल।
- जड़ वाली सब्जियां जैसे- आलू, सूरन, शकरकन्द आदि।
- अधिक ऊर्जा वाले फल जैसे- काजू, किशमिश, पिस्ता, बादाम, अंजीर, मुनक्का, मूंगफली आदि।
- फलों के जूस चीनी के साथ, स्वैश, शर्बत मिल्क शेक आदि।
- प्रोपायरी वस्तुएं- जैसे- थम्सअप, पेप्सी, कोका-कोला, मिरिन्डा, फन्टा आदि।
- ब्रांडेड वास्तुएं- जैसे- हारलिक्स, बूस्ट, बार्नवीटा, कम्प्लान आदि।

निम्नलिखित भोज्य पदार्थ अवश्य खायें

अधिक फाइबरयुक्त चीजें जैसे- हरी पत्तेदार सब्जियां और हरा सलाद। खड़ी दालें, छिलके वाली दालें, भुना चना। अंकुरित चना, मूंग, सोयाबीन। पूरे आटे (चोकर सहित) की रोटी या अनाजमिश्रित रोटी से फाइबर प्राप्त होते हैं।

नोट -

भोजन के बीच का अंतराल मधुमेह के मरीजों के लिए बहुत आवश्यक है। अन्तराल अधिक या कम दोनों हानिकारक है। इच्छानुसार खाया जाने वाली चीजें तीन मुख्य आहारों के बीच खानी

चाहिए, जिससे खाना के बीच का समयान्तराल कम हो सके।

सुनहरा नियम

“ना अधिक खाये, ना अधिक देर तक भूखे रहे!” अधिक व्रत और बड़ी दावत से परहेज करें।

उपचार

मधुमेह हो जाने के पश्चात् जटिलताओं की रोकथाम के लिए नियमित आहार, व्यायाम, व्यक्तिगत स्वास्थ्य, सफाई और संभावित इन्सुलिन इंजेक्शन अथवा खाने वाली दवाइयों (डॉक्टर के सुझाव के अनुसार) का सेवन आदि कुछ तरीके हैं। इन तरीकों के साथ नियमित शर्करा के स्तर की जांच भी आवश्यक है। ग्लूकोमीटर द्वारा रोगी स्वयं देख सकता है कि उसमें शुगर का स्तर कितना है और इससे डॉक्टर को भी दवा के खुराक में संशोधन करना आसान हो जाता है।

मधुमेह रोगियों को अपने शरीर की स्वयं देखभाल करनी चाहिये। उन्हें चाहिये कि हल्के साबुन या हल्के गरम पानी से नियमित स्नान करें। अधिक गर्म पानी से न नहाएं और नहाने के बाद शरीर को भली प्रकार पोछें तथा त्वचा की सिलवटों वाले स्थान पर विशेष ध्यान दें। वहां पर अधिक नमी जमा होने की संभावना होती है। जैसा कि बगलों, उरूमूल तथा उंगलियों के बीच। इन जगहों पर अधिक नमी से फफूंदी संक्रमण की अधिकाधिक संभावना होती है। त्वचा सूखी न होने दें। जब आप सूखी, खुजलीदार त्वचा को रगड़ते हैं तो आप कीटाणुओं के लिए द्वार खोल देते हैं। पर्याप्त तरल पदार्थों को ले जिससे कि त्वचा पानीदार बनी रहे।

घावों की देखभाल

मधुमेह की बीमारी वाले व्यक्तियों को मामूली घावों पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है

ताकि संक्रमण से बचा जा सके। मामूली कटने और छिलने का भी सीधे उपचार करना चाहिए। उन्हें यथाशीघ्र साबुन और पानी से धो डालना चाहिए। आयोडिन युक्त अल्कोहल या प्रतिरोधी द्रवों को न लगायें, क्योंकि उनसे त्वचा में जलन पैदा होती है। केवल डॉक्टरों सलाह के आधार पर ही प्रतिरोधी क्रीमों का प्रयोग करें। उन पर विसंक्रमित कपड़ा, पट्टी या गाज से बांध कर जगह को सुरक्षित करें।

यदि बहुत अधिक कट या जल गया हो, त्वचा पर कहीं पर भी लालीपन, सूजन, मवाद या दर्द हो जिससे कीटाणु संक्रमण की आशंका हो या रिंगवर्म, जननेंद्रिय में खुजली या फफूंदी संक्रमण के कोई अन्य लक्षण दिखें तो चिकित्सक से तुरंत संपर्क करें। मधुमेह की बीमारी में रक्त में ग्लूकोज के उच्च स्तर के कारण तन्त्रिका तन्त्र खराब होने से संवेदनशीलता जाती रहती है। पैरों की नियमित जांच करें, पर्याप्त रोशनी में प्रतिदिन पैरों की नजदीकी जांच करें। देखें कि कहीं कटान और कतरन, त्वचा में कटाव, कड़ापन, फफोले, लाल धब्बे और सूजन तो नहीं है। ऊंगलियों के नीचे और उनके बीच देखना न भूलें। उनकी नियमित सफाई करें हल्के साबुन से और पानी से प्रतिदिन साफ करें व पैरों की ऊंगलियों के नाखूनों को नियमित काटते रहें। सोते समय तेल या गीला रखने वाले क्रीम का प्रयोग कर सकते हैं।

पैरों की देखभाल

1. जीवन शैली में परिवर्तन जैसे- व्यायाम, वजन कम करना, धूम्रपान न करना, मधुमेह से बचने हेतु उपयुक्त आहार और उपचार।
2. मुंह से दी जाने वाली दवायें एवं इन्सुलिन
3. मधुमेह की पूर्ण जानकारी

4. नियमित शर्करा/सुगरन की जाँच

मधुमेह के रोगी को नियमित रूप से अपनी बीमारी की जानकारी रखना उनका दायित्व है। इस बीमारी से सम्बन्धित कुछ महत्वपूर्ण तथ्य निम्नलिखित हैं -

- मधुमेह के अधिकांश रोगी में टाइप-2 डायबिटिस (इन्सुलिन अनाश्रित) है और जीवन शैली के कारण यह रोग जल्दी हो जाता है। अपने देश में इस रोग के होने की सम्भावना कई अन्य कारणों से भी है। माता का गर्भावस्था में कुपोषण ऐसे बच्चे को जन्म देता है जो प्रौढ़ावस्था में मधुमेह का रोगी होता है। जेनेटिक कारण का पता नहीं चल पाया परन्तु यह भी रोग होने का कारण हो सकता है।
- मधुमेह के रोगी के अन्य अंगों पर विपरीत प्रभाव होना शरीर में ग्लूकोज के स्तर पर, अधिक समय बीतने पर और जेनेटिक्स पर निर्भर करता है। ग्लूकोज स्तर के नियन्त्रण से इस परिणाम को कम अथवा रोका जा सकता है।
- रक्त में ग्लूकोज की मात्रा को दवा या इन्सुलिन किसी विधि से नियन्त्रित करने पर एक जैसा लाभ होता है। ज्यादा समय के बाद दवाओं का असर कम होने लगता है और तब इन्सुलिन लेना चाहिए। इसका मतलब यह नहीं है कि बीमारी गम्भीर हो गयी है और कई बार इन्सुलिन बन्द कर दवा का पुनः असर होता है।

मधुमेह की रोकथाम के उपाय निःसन्देह फल होते हैं, इसलिए इसकी जानकारी रखना प्रत्येक माता, पिता, परिवार की जिम्मेदारी है और रोग होने पर रोगी एवं स्वास्थ्य विभाग की महत्वपूर्ण जिम्मेदारी होती है।



मधु (शहद) : एक प्राकृतिक औषधि

■ डॉ. प्रज्ञा सिंह*

मधु एक प्राकृतिक मीठा, पीले रंग का तरल पदार्थ है जो मधुमखियों द्वारा ग्रहण किये गए पुष्प अमृत के एंजायमटिक परिवर्तन के द्वारा निर्मित होता है। ये मधुमखियों के छतों की कोशिकाओं में एकत्रित रहता है। मधु फूलों के रस एवं पराग का मिश्रण होता है। बायोमेडिकल साइन्स के अनुसार अच्छा शहद एपिस मेल्लेरा मधुमक्खी द्वारा बनाया जाता है।

मधु एक महत्वपूर्ण औषधि है, जो प्राचीन काल से मानव जाति के लिए मूल्यवान प्राकृतिक पदार्थों में से एक है। मधु शिशुओं में जात संस्कार में घृत और स्वर्ण के साथ दिया जाता है।

मधु के सामान्य गुण

सभी प्रकार के मधु रस में कषाय एवं मधुर, गुरु, रुक्ष, शीत वीर्य, रक्तपित्त एवं कफनाशक, संधान एवं छेदन करने वाला होता है। चरक ने मधु को वातवर्धक परंतु सुश्रुत ने त्रिदोषशामक माना है।

रासायनिक संगठन

मधु में 20.06% पानी, 72.42% कार्बोहाइड्रेट, 0.38 प्रोटीन, 22 एमिनो एसिड, विटामिन A,B,C,D, कैल्शियम, पोटैशियम, मैग्नीशियम, थोड़ी मात्रा में फोरमिक एसिड होता है।

मधु के प्रकार

संहिताओं में मधु के अनेक प्रकार वर्णित है। चरक संहिता में मधु के चार भेद बताये गए हैं।

1. **माक्षिक-** पिंगल वर्ण की स्थूल मधुमक्खी से उत्पन्न मधु तैल वर्ण का होता है। ये लघु और रुक्ष गुण वाला मधु नेत्र विकार, पीलिया, अर्श, श्वास, कास आदि रोगों में उपयोगी होता है। ये माक्षिक मधु श्रेष्ठ मधु होता है।
 2. **भ्रामर-** जो मधुमक्खी स्निग्ध अंजन की तरह काली होती हैं उसे भ्रामर मधुमक्खी कहते हैं। भ्रामर मधुमक्खी से उत्पन्न मधु श्वेत वर्ण का, गुरु, मधुर विपाकी, शीत, अभिस्यन्दी गुण वाला रक्तपित्त, मूत्रविकार आदि में उपयोगी होता है।
 3. **क्षोद्र-** आकार में छोटी पिंगल वर्ण की क्षुद्र मधुमक्खी से उत्पन्न मधु कपिल वर्ण का होता है। ये शीत, लघु, लेखन गुण वाला मधु प्रमेह में उपयोग होता है।
 4. **पैत्तिक-** पिंगल वर्ण की आकार में बड़ी मधुमक्खी से उत्पन्न मधु घृत वर्ण का, रुक्ष, उष्ण, वातकारक, पित्त रक्त दाह नाशक, प्रमेह, मूत्रकृच्छ्र, शोथ ग्रंथि आदि रोगों में उपयोगी होता है।
- सुश्रुत संहिता में मधु की आठ जातियों का

*असिस्टेंट प्रोफेसर, संहिता सिद्धान्त विभाग, गुरु गोरक्षनाथ इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइन्सेस (आयुर्वेद कॉलेज)

वर्णन मिलता है।

चरक संहिता में वर्णित उपरोक्त चार के अतिरिक्त-

5. **छात्र**- छात्र मधु विपाक में मधुर, पचने में भारी, शीतल तथा पीछील, रक्तजपित्त, श्वेत कुष्ठ, प्रमेह और कृमिनाशक होता है।
6. **आर्ध्य**- कषाय तिक्त रस वाला कटु विपाकी, कफ पित्त नाशक वातकारक नेत्रों के लिये अतीव लाभकारी होता है।
7. **उद्दालक**- कपिल पित्त वर्ण का, कषाय अम्ल रस वाला कुष्ठ विष नाशक, स्वरहितकारी होता है।
8. **दाल**- कषाय, उष्ण, अम्ल, पित्तकारी, रुक्ष, प्रमेह तथा वमन शामक होता है।

इन आठ जातियों में चारकोक्त चार जातियों का मधु ज्यादा श्रेष्ठ होता है।

इनके अलावा मधु के अन्य वर्गीकरण मिलते हैं जैसे-

1. **नव मधु**- ये पुष्टिकारक, वृंघन, किंचित कफहर, सारक होता है।
2. **पुराण मधु**- ग्राही, रुक्ष, लेखन, स्थोल्यहर होता है।
3. **पक्व मधु**- त्रिदोषहर
4. **आम (कच्चे छत्ते को तोड़ कर निकाल) मधु**- अम्ल रस, त्रिदोषकरक होता है।

चिकित्सीय उपयोग

आयुर्वेद में शहद का उपयोग आंतरिक और बाहरी दोनों तरह से किया जाता है। इसका उपयोग मुख्य रूप से नेत्र रोग, खांसी, प्यास, कफ, हिचकी, उल्टी में खून, कुष्ठ रोग, मधुमेह, मोटापा, कृमि

संक्रमण, उल्टी, अस्थमा, दस्त और घाव भरने के लिए किया जाता है।

शहद के क्या फायदे हैं?

1. कफ विकारों में उपयोगी
2. वजन प्रबंधन में उपयोगी
3. नेत्र विकारों में उपयोगी
4. मधुमेह के उपचार में उपयोगी
5. घावों के उपचार में उपयोगी और घाव भरने वाले के रूप में कार्य करता है।
6. कृमि संक्रमण के इलाज के लिए उपयोगी
7. खांसी, उल्टी और राइनाइटिस की स्थिति में उपयोगी।
8. मोटापे में उपयोगी
9. पाचन में उपयोगी
10. रक्त परिसंचरण और विषहरण में उपयोगी।
11. हिचकी में उपयोगी
12. अस्थमा में उपयोगी
13. प्यास में उपयोगी
14. प्राकृतिक नींद की तरह काम करता है
15. रूसी के लिए प्राकृतिक उपचार
16. याददाश्त बढ़ाता है
17. प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है
18. आपकी त्वचा और बालों को पोषण देता है/त्वचा और बालों को मुलायम बनाता है।
19. साइनस की समस्या में उपयोगी
20. गले की खराश में उपयोगी
21. जलने में उपयोगी

विशिष्ट जानकारी

- * मधु को अनेक योगों के साथ प्रयुक्त करने से अनेक रोगों को नष्ट करता है।
- * अनेक प्रकार के द्रव्यों से मधु की उत्पत्ति होती है अतः मधु उत्तम योगवाही (जिस द्रव्य के साथ उपयोग करते हैं उसी द्रव्य के अनुसार गुण करने वाला) होता है।
- * शहद मे जीवाणुरोधी एवं एंटीफंगल क्रिया होती है।
- * जिन लोगों की त्वचा तैलीय है मुँहासे ज्यादा निकलते हैं वो प्रभावित स्थान पर शहद प्रयोग कर सकते हैं।
- * पुराण मधु छेदन गुण के कारण हैपेरलीपीडिमिया मे उपयोगि है।

2. पानी में डालने पर तली में बैठ जाएगा।
3. मधु को जलाने पर आसानी से जल जाता है।

सावधानी

1. मधु को गर्म करके, उष्ण द्रव्यों के साथ, उष्ण काल में, उष्णता से पीड़ित व्यक्ति के लिये विष समान होता है।
2. मधु और घृत को समान मात्रा में प्रयोग मात्रा विरुद्ध होता है।
3. मधु के गुरु, रुक्ष, कषाय और शीत गुण के कारण इसे अल्प मात्रा में सेवन करना लाभकारी, स्वस्थ हितकारी होता है। अधिक मात्रा सेवन से मधु सेवन जन्य आमजीर्ण हो जाता है जो चिकित्सा मे विरुधोपक्रम होने से अत्यंत कष्टकारी होता है।

असली शहद की पहचान कैसे करें?

1. पानी मे डालने पर शहद जल्दी फैलेगा नहीं।

एमओयू समझौता



नर्सिंग कौशल में अभिवृद्धि करने के उद्देश्य से महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर ने मेडिकल एजुकेशन के क्षेत्र में कार्यरत तीन प्रतिष्ठित कम्पनियों के साथ संयुक्त रूप से कॉरपोरेट सोशल रिस्पॉसिबिलिटी एमओयू किया।

गौ-घृत चिकित्सा : मानवता के लिए वरदान

■ स्वर्गीय राजीव जी *

हम यदि गोरस का बखान करते-करते मर जाए तो भी कुछ अंग्रेजी सभ्यता वाले हमारी बात नहीं मानेंगे क्योंकि वे लोग तो हम लोगों को पिछड़ा, साम्प्रदायिक और गँवार जो समझते हैं। उनके लिए तो वही सही हैं जो पश्चिमी कहे तो हम उन्हीं के वैज्ञानिक शिरोविच की गोरस पर खोज लाये हैं जो रुसी वैज्ञानिक हैं। गाय का घी और चावल की आहुति डालने से महत्वपूर्ण गैसों जैसे एथिलीन ऑक्साइड, प्रोपिलीन - ऑक्साइड, फॉर्मल डीहाइड आदि उत्पन्न होती हैं। इथिलीन ऑक्साइड गैस आजकल सबसे अधिक प्रयुक्त होने वाली जीवाणुरोधक गैस है, जो शल्य-चिकित्सा से लेकर जीवनरक्षक औषधियाँ बनाने तक में उपयोगी हैं। वैज्ञानिक प्रोपिलीन ऑक्साइड गैस को कृत्रिम वर्षों का आधार मानते हैं।

शरीर में पहुँचे रोडियोधर्मी विकिरण का दुष्प्रभाव नष्ट करने की असीम क्षमता है। अग्नि में गाय का घी की आहुति देने से उसका धुआँ जहाँ तक फैलता है, वहाँ तक का सारा वातावरण प्रदूषण और आण्विक विकरणों से मुक्त हो जाता है। सबसे आश्चर्यजनक बात तो यह है कि एक चम्मच गौघृत को अग्नि में डालने से एक टन प्राण वायु (ऑक्सीजन) बनती है जो अन्य किसी भी उपाय से संभव नहीं है।

देशी गाय के घी को रसायन कहा गया है। जो

जवानी को कायम रखते हुए, बुढ़ापे को दूर रखता हैं। काली गाय का घी खाने से बूढ़ा व्यक्ति भी जवान जैसा हो जाता है। गाय के घी में स्वर्ण छार पाए जाते हैं जिसमें अद्भुत औषधीय गुण होते हैं, जो कि गाय के घी के अलावा अन्य घी में नहीं मिलते। गाय के घी में वैक्सीन एसिड, ब्यूट्रिक एसिड, बीटा- कैरोटीन जैसे माइक्रोन्यूट्री मौजूद होते हैं। जिसके सेवन करने से कैंसर जैसी गंभीर बीमारी से बचा जा सकता है। गाय के घी से उत्पन्न शरीर के माइक्रोन्यूट्री में कैंसर युक्त तत्वों से लड़ने की क्षमता होती है। यदि आप गाय के 10 ग्राम घी से हवन अनुष्ठान (यज्ञ) करते हैं तो इसके परिणाम स्वरूप वातावरण में लगभग 1 टन ताजा ऑक्सीजन का उत्पादन कर सकते हैं। यही कारण है कि मंदिरों में गाय के घी का दीपक जलाने की तथा, धार्मिक समारोह में यज्ञ करने की प्रथा प्रचलित है। इससे वातावरण में फैले परमाणु विकिरणों को हटाने की अद्भुत क्षमता होती है।

गाय के घी के अन्य महत्वपूर्ण उपयोग

- मासिक स्राव में किसी भी तरह की गड़बड़ी में 250 ग्राम गर्म पानी में (घी पिघला हो तो 3 चम्मच जमा हुआ हो तो 1 चम्मच) डालकर पीने से लाभ होगा। यह पानी मासिक स्राव वाले दिनों के दौरान ही पीना है।
- गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती है, ये दुनिया की सारी दवाइयों से

*भारतीय समाजसेवी, भारत

- तेज असर दिखाता है।
- गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना आपरेशन के ठीक हो जाता है।
 - नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती हैं और दिमाग तरों ताजा हो जाता है।
 - गाय का घी नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती है, याददाश्त तेज होती हैं।
 - गर्भवती माँ को गौ माँ का घी अवश्य खाना चाहिए, इससे गर्भ में पल रहा शिशु बलवान, पुष्ट और बुद्धिमान होता है।
 - दो बूंद देशी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ठीक होती है।
 - जिस व्यक्ति को बहुत हार्ट ब्लाकेज की तकलीफ हैं और चिकनाई खाने की मना किया गया हो, तो गाय का घी खाएं, हार्ट ब्लाकेज दूर होता है।
 - देशी घी के प्रयोग से नाक से पानी बहना, नाक की हड्डी बढ़ना तथा खर्राटे बंद हो जाते हैं।
 - सर्दी जुकाम होने पर गाय का घी थोड़ा गर्म कर 2-2 बूंद दोनों नाक में डाल कर सोयें।
 - अच्छी नींद के लिए, माइग्रेन और खर्राटे से निजात पाने के लिए भी उपरोक्त विधि अपनाएँ।
 - गाय का घी नाक में डालने से पागलपन दूर होता है।
 - गाय का घी नाक में डालने से एलर्जी खत्म हो जाती है।
 - गाय का घी नाक में डालने से लकवा का रोग में भी उपचार होता है।
 - 20-25 ग्राम घी व मिश्री खिलाने से शराब, भांग व गांझे का नशा कम हो जाता है।
 - गाय का घी नाक में डालने से कान का पर्दा बिना ऑपरेशन के ही ठीक हो जाता है।
 - नाक में घी डालने से नाक की खुश्की दूर होती हैं और दिमाग तारो ताजा हो जाता है।
 - गाय का घी नाक में डालने से बाल झड़ना समाप्त होकर नए बाल भी आने लगते हैं।
 - गाय के घी को नाक में डालने से मानसिक शांति मिलती हैं, याददाश्त तेज होती हैं।
 - हाथ पाव में जलन होने पर गाय के घी को तलवों में मालिश करें जलन ठीक होता है।
 - हिचकी के न रुकने पर खाली गाय का आधा चम्मच घी खाए, हिचकी स्वयं रुक जाएगी।
 - गाय के घी का नियमित सेवन करने से एसिडिटी व कब्ज की शिकायत कम हो जाती है।
 - गाय के घी से बल और वीर्य बढ़ता है और शारीरिक व मानसिक ताकत में भी इजाफा होता है।
 - गाय के पुराने घी बच्चों को छूती और पीठ पर मालिश करने से कफ की शिकायत दूर हो जाती है।
 - अगर अधिक कमजोरी लगे, तो एक गिलास दूध में एक चम्मच गाय का घी और मिश्री डालकर पी लें।
 - हथेली और पांव के तलवों में जलन होने पर गाय के घी की मालिश करने से जलन में आराम आयेगा।
 - गाय का घी न सिर्फ कैंसर को पैदा होने से रोकता है और इस बीमारी के फैलने को भी आश्चर्यजनक ढंग से रोकता है।
 - जिस व्यक्ति को हार्ट अटैक की तकलीफ है

और चिकनाई खाने की मनाही हैं तो गाय का घी खाएं, हृदय मजबूत होता हैं।

- देशी गाय के घी में कैसर से लड़ने की अचूक क्षमता होती है। इसके सेवन से स्तन तथा आंत के खतरनाक कैसर से बचा जा सकता है।
- संभोग के बाद कमजोरी आने पर एक गिलास गर्म दूध में एक चम्मच देसी गाय का घी मिलाकर पी लें। इससे थकान बिल्कुल कम हो जाएगी।
- फफोलों पर गाय का देसी घी लगाने से आराम मिलता हैं। गाय के घी की छाती पर मालिश करने से बच्चों के बलगम को बाहर निकालने में सहायक होता है।
- सांप के काटने पर 100-150 ग्राम घी पिलायें ऊपर से जितना गुनगुना पानी पिला सके पिलाये जिससे उल्टी और दस्त तो लगेंगे ही लेकिन सांप का विष कम हो जायेगा।
- दो बूंद देशी गाय का घी नाक में सुबह शाम डालने से माइग्रेन दर्द ठीक होता है। सिर दर्द होने पर शरीर में गर्मी लगती हो, तो गाय के घी की पैरों के तलवे पर मालिश करें, सर दर्द ठीक हो जाएगा।
- यह स्मरण रहे कि गाय के घी के सेवन से कोलेस्ट्रॉल नहीं बढ़ता है। वजन भी नहीं बढ़ता, बल्कि वजन को संतुलित करता है। यानी कि कमजोर व्यक्ति का वजन बढ़ता है, मोटे व्यक्ति का मोटापा कम होता है।
- एक चम्मच गाय का शुद्ध घी में एक चम्मच बुरा और ¼ चम्मच पिसी काली मिर्च इन तीनों को मिलाकर सुबह खाली पेट और रात को सोते समय चाट कर ऊपर से गर्म मीठा

दूध पीने से आँखों की ज्योति बढ़ती है।

- गाय के घी को ठंडे जल में फेट लें और फिर घी को पानी से अलग कर लें यह प्रक्रिया लगभग सौ बार करें और इसमें थोड़ा सा कपूर डालकर मिला दें। इस विधि द्वारा प्राप्त घी एक असरकारक औषधि में परिवर्तित हो जाता है जिससे त्वचा संबंधी हर चर्म रोगों में चमत्कारिक मरहम की तरह से इस्तेमाल कर सकते हैं। यह सौराइशिस के लिए भी कारगर है।
- गाय का घी एक अच्छा (LDC) कोलेस्ट्रॉल है। उच्च कोलेस्ट्रॉल के रोगियों को गाय का घी ही खाना चाहिए। यह एक बहुत अच्छा टॉनिक भी है। अगर आप गाय के घी की कुछ बूँदें दिन में तीन बार, नाक में प्रयोग करेंगे तो यह त्रिदोष (वात पित्त और कफ) को संतुलित करता है।
- घी, छिलका सहित पिसा हुआ काला चना और पिसी शक्कर (बूरा) तीनों को समान मात्रा में मिलाकर लड्डू बाँध लें। प्रातः खाली पेट एक लड्डू खूब चबा-चबाकर खाते हुए एक गिलास मीठा कुनकुना दूध घूँट-घूँट करके पीने से स्त्रियों के प्रदर रोग में आराम होता है, पुरुषों का शरीर मोटा ताजा यानी सुडौल और बलवान बनता है।

गोमूत्र-घृत-दुग्ध के गुण

- गोमूत्र माने देशी गाय (जर्सी नहीं) के शरीर से निकला हुआ सीधा साधा मूत्र जिसे सती के आठ परत की कपड़ों से छान कर लिया गया हो।
- गोमूत्र वात और कफ को अकेला ही नियंत्रित

कर लेता है। पित्त के रोगों के लिए इसमें कुछ औषधियाँ मिलायी जाती हैं।

- आधा कप देशी गाय का गोमूत्र सुबह पीने से दमा अस्थमा, ब्रोन्कियल अस्थमा सब ठीक होता है और गोमूत्र पीने से टीबी भी ठीक हो जाता है, लगातार पांच छह महीने पीना पड़ता है।
- गोमूत्र में पानी के अलावा कैल्शियम व सल्फर प्रचुरता से होता है। घुटने दुखना, खाँसी, जुकाम, टीबी के रोग आदि सब गोमूत्र के सेवन से ठीक हो जाते हैं क्योंकि यह सल्फर का भंडार है।
- टीबी के लिए डोट्स का जो इलाज है, गोमूत्र के साथ उसका असर 20-40 गुणा तक बढ़ जाता है।
- शरीर में एक रसायन होता है, इसकी कमी से कैंसर रोग होता है। जब इसकी कमी होती है तो शरीर के सेल अनियमित हो जाते हैं और ट्यूमर का रूप ले लेते हैं। गोमूत्र और हल्दी में यह रसायन प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
- आँख के रोग कफ से होते हैं। आँखों के कई गंभीर रोग हैं जैसे ग्लूकोमा (जिसका कोई इलाज नहीं है एलोपैथी में), मोतियाबिंद आदि सब आँखों के रोग गोमूत्र से ठीक हो जाते हैं। ठीक होने का मतलब कंट्रोल नहीं, जड़ से ठीक हो जाते हैं। आपको करना बस इतना है कि ताजे गोमूत्र को कपड़े से छानकर आँखों में डालना है।
- बाल झड़ते हों तो ताम्बे के बर्तन में गाय के दूध से दही को 5-6 दिन के लिए रख दें। जब इसका रंग बदल जाए तो इसे सिर पर लगा कर 1 घंटे तक रखें। ऐसा सप्ताह में 4 बार कर सकते हैं। कई लोगों को तो एक ही

बार से लाभ हो जाता है।

- गाय के मूत्र में पानी मिलाकर बाल धोने से गजब की कंडशनिंग होती है।
- छोटे बच्चों को बहुत जल्दी सर्दी जुकाम हो जाता है। 1 चम्मच गो मूत्र पिला दीजिए सारी बलगम साफ हो जाएगी।
- किडनी तथा मूत्र से संबन्धित कोई समस्या हो जैसे पेशाब रुक कर आना, लाल आना आदि तो आधा कप (50 मिली) गोमूत्र सुबह-सुबह खाली पेट पी लें। इसको दो बार पीएं यानी पहले आधा पीएं फिर कुछ मिनट बाद बाकी पी लें। कुछ ही दिनों में लाभ का अनुभव होगा।
- बहुत कब्ज हो तो कुछ दिन तक आधा कप गोमूत्र पीने से कब्ज खत्म हो जाती है।
- गोमूत्र की मालिश से त्वचा पर सफेद धब्बे और डार्कसर्कल कुछ ही दिनों में खत्म हो जाते हैं।
- गोमूत्र को सुबह खाली पेट पीना सर्वोत्तम होता है। जो लोग बहुत बीमार हैं, उन्हें 100 मिली से अधिक सेवन नहीं करना चाहिए। यह TEA CUP का आधे से अधिक भाग होता है। निरोगी व्यक्ति को 50 मिली से अधिक नहीं पीना चाहिए। गोमूत्र केवल उन्हीं गौमाता का पीएं जो चलती हो क्योंकि उन्हीं का मूत्र उपयोगी होता है। बैठी हुई गौमाता का मूत्र किसी काम का नहीं होता। जैसे - जर्सी गाय कभी नहीं घूमती और उसके मूत्र में - केवल 3 ही पोषक तत्व पाए जाते हैं। वही देशी गाय के मूत्र में 18 पोषक तत्व पाये जाते हैं।



अमूल्य निधि : आध्यात्मिक स्वास्थ्य

■ श्री अश्वनी जी*

आध्यात्मिक स्वास्थ्य मनुष्य का सम्पूर्ण विकास करती है तथा इस मार्ग पर मनुष्य चल कर सर्वधर्म सम्भाव एवं नर से नारायण की भावना को प्राप्त करता है। आध्यात्मिक स्वास्थ्य विज्ञान पूर्णरूप से स्वावलम्बी होती है। जिसके अन्तर्गत पातंजलि अष्टांग योग के अनुसार यम, नियम, आसन, प्राणायाम से ध्यान समाधि की साधना आती है। इस चिकित्सा का उपयोग मन, मस्तिष्क, शरीर, और वाणी का उपयोग मात्र आत्म शुद्धि के लिए ही किया जाता है, बल्कि इसके द्वारा मनुष्य के आत्मा के विकारों का सर्वनाश होता है। जिसका परिणाम मनुष्य के मन और मस्तिष्क पर होता है जो इन दोनों को ही स्वस्थ कर देता है।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य विज्ञान का तात्पर्य यह है कि करुणा, दया और अनुकम्पा को सिरोधार कर सर्वजन हिताय, सर्वजन सुखाय के माध्यम से अपने जीवन को सार्थक करने का है। इस क्षेत्र के शोध और साधना का मूलभाव मानवीय आत्मा को शुद्धता, पवित्रता व निर्मलता प्रदान करना है। क्योंकि हमारी आत्मा पोषण का कार्य करती है। ऐसे व्यक्तियों को कभी-कभी अपने शरीर को कष्ट भी देना पड़ जाता है परन्तु वे अपने जीवन के अनुकूल या

*जीवनव्रती कार्यकर्ता, विवेकानन्द केन्द्र, कन्याकुमारी

प्रतिकूल परिस्थितियों से कभी परेशान नहीं होते हैं बल्कि वे उनके साथ सामंजस्य बिठा के सतत अपने कार्यों में मगन रहते हैं, उनमें प्रायः मानसिक हलचल नहीं होती है। जिस कारण वे आवेग जनित बिमारियों से मुक्त रहते हैं तथा इनके आचरण में



हमेशा अहिंसा, सत्य, नैतिकता, संयम आदि की प्राथमिकता होती है। वाणी में विवेक और मधुरता का भाव सदैव देखने को मिलता है तथा ये अपने जीवन में चिरस्थायी आनन्द, शक्ति, एवं स्वाधीनता की प्राप्ति के लिए अपने कर्तव्य मार्ग पर अग्रगामी होते हैं। यदि इनके अन्दर किसी प्रकार का विकार

आ भी गया तो ये स्वयं के द्वारा स्वयं का आत्मावलोकन, निरीक्षण, परीक्षण कर उन विकारों का समूल नास कर विजय प्राप्त करते हैं। ये स्वयं के द्वारा स्वयं को अनुशासित करते हैं, इनका जीवन शान्त, संतोषी, संयमी, सहज, संतुलित, एवं सरल होता है। विचारों में अनेकन्तता, भावों में मैत्री, करुणा, प्रमोद तथा मध्यस्थता अर्थात सहजता, स्वदोष-दृष्टी, सजगता, सहनशीलता, सहिष्णुता, दया, सरलता, सत्य, विवेक, संयम, नैतिकता, आदि गुणों का प्रादुर्भाव सर्वथा होता है।

आध्यात्मिक स्वास्थ्य मनुष्य को हर प्रकार से व्यक्ति के आंतरिक शक्तियों को जागृत करने का कार्य करती है, जो मनुष्य को न केवल सात्विक ही बनाती है बल्कि ये मनुष्य को चिन्ता मुक्त एवं निरोगी काया प्रदान करता है। मानवीय प्रवृत्ति में सात्विकता का विकास कर मनुष्य को नर से

नारायण बनाने तक का मार्ग प्रशस्त कर एक संतुलित, सौहार्दपूर्ण एवं संतुष्ट जीवन प्रदान करता है। इस मार्ग पर आगे बढ़ना काफी कष्टमय है क्योंकि इस मार्ग पर हर पल किसी न किसी प्रकार के खतरों का डर बना रहता है। इसे प्राप्त करने हेतु मनुष्य को न केवल योग को ही आत्मसात करना होता है बल्कि इसके साथ-साथ मनुष्य को अपने आहार, विचार पर भी ध्यान देना होता है। क्योंकि हमें परम शक्ति ने केवल इस धरती पर उत्पन्न किया है तथा जीवन के लिए हर वो चीज जो जरूरी है हमारे लिए बनाया है, इसके उपरांत हम ही हैं जो अपने इच्छा के अनुसार अपने शरीर का निर्माण करते हैं। अगर इस जीवन में आध्यात्मिकता भी आ जाए तो मनुष्य उस परम शक्ति की सबसे विशिष्ट रचना के रूप में विकसित होती जाती है और पुनः उसी सार्वभौमिक सत्ता में मिल जाता है।

**आरोग्य
बचपन
सशक्त
जीवन**



महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के द्वारा स्कूल हेल्थ प्रोग्राम के अंतर्गत रोग संक्रमण हेतु विद्यार्थी को जागरूकता प्रदान किया गया।



वृद्धावस्था में रोगों से बचाव

■ वैद्य अजय दत्त शर्मा*

वृद्धावस्था जीवन का अभिन्न अंग है। शैशव के बाद यौवन एवं यौवन के बाद वृद्धावस्था प्राकृतिक नियम है। वृद्धावस्था शास्त्रों में रोग तुल्य (जरा-रोग) मानी गयी है। शारीरिक एवं मानसिक जीर्णता रोगों की अभिवृद्धि करती है।

“वासंसि जीर्णानि यथा विहाय”

महात्मा बुद्ध ने भी वृद्धावस्था (जरावस्था) को शाश्वत दुःख माना है। वृद्धावस्था की मानसिक एवं शारीरिक ढलान (जीर्णता) सभी व्यक्तियों में एक समान नहीं होती है। यह व्यक्ति विशेष की गुणसूत्र संरचना (पैदायशी बनावट), रहन-सहन, खान-पान वातावरण एवं विभिन्न बीमारियों के सम्मिलित प्रभाव पर निर्भर करता है। वृद्धावस्था को रोक पाना या उसका परावर्तन तो अभी चिकित्सा जगत की पहुंच से बाहर है लेकिन निम्नलिखित बातों पर ध्यान देने से वृद्धावस्था के कष्ट कम हो सकते हैं।

खान-पान

आम धारणा है कि बूढ़े व्यक्ति को कम भोजन करना चाहिये, यह सत्य है कि बुढ़ापे में शारीरिक मेहनत की कमी से ऊर्जा की जरूरत कम हो जाती है परन्तु शरीर में ढलान के चलते पौष्टिक तत्वों की जरूरत बढ़ जाती है जिनकी कमी शरीर में विभिन्न प्रकार के रोगों को जन्म देती है। अतः

*वरिष्ठ वैद्य, लखनऊ, उत्तर प्रदेश

वृद्धावस्था में सन्तुलित आहार की महत्ता बढ़ जाती है। वृद्धावस्था में पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, अतः बहुत ज्यादा तली हुई चीजें पेट में गैस (अपच) पैदा करती हैं। इसी तरह देर से पचने वाली वस्तुएं जैसे- मिठाई, रबड़ी, मलाई से परहेज करना चाहिये। इस अवस्था में सुपाच्य एवं सन्तुलित आहार उपयुक्त होता है।

भोजन के प्रकार

वृद्धावस्था में व्यक्ति के मुँह में लार कम बनती है, दाँत गिरने और कमजोर होने लगते हैं, अतएव वृद्ध व्यक्ति का भोजन इस प्रकार का होना चाहिये कि उसे चबाना कम पड़े और निगलने में दिक्कत कम हो अर्थात् उनके भोजन में पर्याप्त गीलापन होना चाहिये। रेशायुक्त आहार बुढ़ापे में बहुत लाभकारी होता है इससे कब्ज, डायबिटीज और दिल की बीमारी कम होती है। रेशायुक्त आहार के लिए मैदा की बजाय चोकर वाला आटा, हरी सब्जियाँ, फल व सलाद होना चाहिये। उम्र बढ़ने से पेट छोटा हो जाता है तथा पाचन क्रिया कमजोर होती है, अतः भोजन थोड़ा-थोड़ा 4-5 बार लेना चाहिए। दिन में पर्याप्त मात्र में पानी/तरल पदार्थ लेना चाहिए।

नियमित रूप से वसा रहित दूध दही अथवा छाछ (मट्ठा) का सेवन हड्डियों को मजबूत रखता है तथा शरीर को आवश्यक प्रोटीन देता है।

यह शाकाहारी लोगों के लिए विटामिन बी12 का एकमात्र साधन है। इसी तरह पर्याप्त मात्र में मौसमी फल एवं सलाद शरीर को विभिन्न लवण एवं पोषक तत्व उपलब्ध कराते हैं। अल्पमात्र में बादाम, सूखा मेवा, मूंगफली इत्यादि भी अवश्य लेना चाहिए।

दिनचर्या

वृद्धावस्था में शारीरिक तौर एवं दिमागी तौर पर गतिशील रहना चाहिए। पैदल चलना सबसे उत्तम व्यायाम है। प्रतिदिन 1-2 मील चलना लम्बी एवं स्वस्थ जिन्दगी देता है। पैदल चलते समय यथासम्भव खाली पेट रहें।

दिमागी गतिशीलता

घर में खेल, बच्चों की पढ़ाई/कहानियां, हिसाब-किताब तथा सामाजिक गतिविधियों से दिमागी गतिशीलता रहती है।

नींद

आम धारणा के विपरीत बुढ़ापे में 6-7 घण्टे की नींद जरूरी है। दिन में खाने के बाद आधा-एक घण्टे की नींद स्वास्थ्य के लिए अच्छी है। आरामदेह विस्तर, शान्त कमरा, शान्त मन, हल्का प्रकाश नींद के लिए जरूरी है।

मौसम संबंधी परेशानियाँ

वृद्धावस्था में शरीर गर्मी या सर्दी के अनुसार अपने को नहीं ढाल पाता है। बुढ़ापे में ज्यादा गर्मी (लू) व ज्यादा सर्दी दोनों ही घातक हो सकती है। बूढ़े व्यक्ति को लू लगने का खतरा ज्यादा होता है एवं इससे प्राण जा सकते हैं। लू से बचने के लिए ज्यादा गर्मी में घर के अन्दर रहें, शरीर को ठण्डा

रखने का उपाय करें (पंखा/कूलर) खूब पानी पीयें। इसी तरह ज्यादा सर्दी में शरीर को गर्म रखने का उपाय करें। (कमरे के अन्दर सोयें/गर्म कपड़े पहने) करती है।

वृद्धावस्था में उचित एवं सन्तुलित तत्वों को आवश्यकता हेतु सारिणी

क्र.सं. आवश्यकता

1. आयु 60 या उससे ऊपर
2. लिंग महिला/पुरुष
3. वजन 60 किलो
4. शारीरिक गतिविधियाँ सामान्य क्रियाकलाप करना
5. सामाजिक, आर्थिक स्थिति मध्यम आय वाला
6. भोजन की आवश्यकता शाकाहारी
7. भोजन का विवरण आवश्यक ऊर्जा की जरूरत
8. ऊर्जा 2000 कैलोरी
9. प्रोटीन 60 ग्राम
कैल्शियम 1500 मि. ग्राम

वृद्धावस्था में सामान्य बीमारियां

वृद्धावस्था में शारीरिक ढलान के चलते सामान्य बीमारी भी गम्भीर रूप ले लेती है और वृद्ध व्यक्ति स्व उपेक्षा के चलते बीमारियों के बारे में देर से बताता है जिससे बीमारी और जटिल हो जाती है। वृद्धावस्था में अक्सर एक से अधिक बीमारियां एक साथ होती हैं, अतः उनका निदान व इलाज भी ज्यादा मुश्किल होता है। वृद्ध व्यक्ति शारीरिक क्षीणता के चलते मौसम/खान-पान, रहन-सहन में बाधाओं से जल्दी बीमार हो जाता है।

पेट सम्बन्धी पेशानियाँ

1. **कब्ज:** बुढ़ापे की आम शिकायत है और इसके लिए ज्यादा पानी, रेशेदार भोजन, नियमित दिनचर्या लाभदायक है।
2. **डायरिया:** बुढ़ापे में पानी की कमी के कारण दस्त जानलेवा हो सकता है, दस्त की अवस्था में ओ.आर.एस. 2 चम्मच 1 गिलास सादा पानी में तथा क्रमवार सादा पानी एक-एक करके दें।
3. **गैस/अपच:** अनियमित भोजन, पेट का संक्रमण (इन्फेक्शन), पेट में सूजन (दर्द की दवा के कारण) के मुख्य कारण हैं। तुरन्त राहत के लिए ठण्डा पानी ले व डाक्टर को दिखायें।
4. **श्वास की बीमारियाँ/खाँसी:** बुढ़ापे में खाँसी एक बीमारी है। बुढ़ापे से खाँसी नहीं होती है। बुढ़ापे में खाँसी या सांस का फूलना फेफड़े या दिल की बीमारी की वजह से हो सकता है। इसको डॉक्टर से दिखा कर उचित इलाज से फायदा मिल सकता है।
5. **हड्डियों की कमजोरी व टूटना:** बुढ़ापे में कमर का झुकना, बुढ़ापे की वजह से नहीं बल्कि कमर की हड्डी के टूटने के वजह से होता है। यह बूढ़ी औरतों में ज्यादा जल्दी होता है। बुढ़ापे में थोड़ी चोट से भी कूल्हे व हाथ की हड्डी टूट जाती है। कमर और कूल्हे व हाथ की हड्डी टूटने की वजह हड्डी की कमजोरी है। इसे रोकने के लिए उचित मात्रा में कैल्शियम, विटामिन के साथ रोज पैदल चलना जरूरी है।
6. **दर्द:** उम्र के साथ जोड़ों खासकर घुटनों में,

कमर में दर्द काफी कष्ट देता है। जोड़ों पर दर्द निवारक तेल लगाना ठीक है पर मालिश नुकसान कर सकती है। जमीन पर बैठना, पालथी मारना, घुटनों पर जोर-घुटनो का दर्द बढ़ाता है।

7. **बीमारी/ब्लडप्रेसर/डायबिटीज:** बुढ़ापे में दिल की बीमारी ज्यादा होती है। उम्र के साथ नसों (धमनियों) में कड़ापन आता है इसके साथ डायबिटीज, ब्लडप्रेसर, अत्यधिक चर्बी का सेवन, बीड़ी, तम्बाकू या शराब का सेवन दिल की बीमारी बढ़ाता है। ऐसी अवस्था में जल्दी से जल्दी डॉक्टर को दिखायें।
8. **संक्रमण:** शारीरिक क्षमता की कमी के चलते बुढ़ापे में इन्फेक्शन (संक्रमण) जल्दी होते हैं। पेशाब, फेफड़ा, चमड़ा बूढ़ों में संक्रमण की मुख्य जगह होती है। बुढ़ापे में संक्रमण में बुखार का होना जरूरी नहीं है। वृद्धजन में कार्य क्षमता का हास या भूख का न लगना भी संक्रमण का रूप हो सकता है।
9. **पेशाब लगना/अनियंत्रित पेशाब:** वृद्ध पुरुषों में पेशाब में रूकावट, बार-बार पेशाब जाना, रात में ज्यादा पेशाब पौरूष ग्रन्थि के बढ़ाव के चलते होती है जो डॉक्टरी सलाह से ठीक हो सकती है। रूकावट के साथ पेशाब में इन्फेक्शन का खतरा बढ़ जाता है। वृद्ध स्त्रियों में, ज्यादा बच्चे पैदा करने, अनियमित दिनचर्या से अनियंत्रित पेशाब होती है। चिकित्सा परामर्श इसमें मदद कर सकता है।
10. **असामान्य व्यवहार:** अचानक व्यवहार में बदलाव, ज्यादा नींद या उत्तेजना, बदलता व्यवहार गम्भीर बीमारियों का लक्षण है। इस अवस्था में तुरन्त अच्छे चिकित्सक के पास/

अस्पताल में ले जाये।

11. **चक्कर:** वृद्धावस्था की आम समस्या है। बुढ़ापे के साथ शारीरिक सन्तुलन में कमी आ जाती है। ऐसी स्थिति में गिरने का खतरा बढ़ जाता है। चक्कर की अवस्था में चिकित्सकीय सलाह लें।
12. **एकाकीपन:** वृद्धावस्था में एकाकीपन सबसे अधिक कष्टप्रद होता है। वह अपने आप को परिवार व समाज से कटा हुआ महसूस करता है। इसलिए वृद्ध व्यक्ति को चाहिए की वह अपने समय व क्षमता के अनुसार कार्यों को चिन्हित कर उनमें अपनी ऊर्जा लगाये।
13. **व्यस्त रहें/मस्त रहें:** यदि आप अकेले हैं तो उन कार्यों को उसी तरह करना जारी रखें जिसे आप पूर्व में करते रहे हैं। अधिक व्यस्त

बने रहने से जीवन में स्फूर्ति बनी रहती है। वृद्धावस्था में अधिक से अधिक सामुदायिक कार्यों में अपने को व्यस्त करें, एक दूसरे की सहायता करें, पलायनवादी न बने, प्रसन्नता के विकल्प ढूढ़े, अच्छे विचारों को संग्रह करें, धार्मिक समारोहों में जायें।

14. **परिस्थितियों से समायोजन करें:** घर के नित्य क्रिया कलापों अथवा विशेष अवसरों पर समयानुसार व क्षमतानुसार सहभागिता करें। जिन्दगी में हो रहे परिवर्तनों को सहजता से स्वीकार करें। छोटी-छोटी बातों पर जिद्द न करें न ही नाराज हों। परिवार के अन्य सदस्यों के विचारों को सुने व समझे। अपनी राय परिवार पर थोपने का प्रयास न करें, दूसरों की निन्दा करने से बचें।

समझौता करार

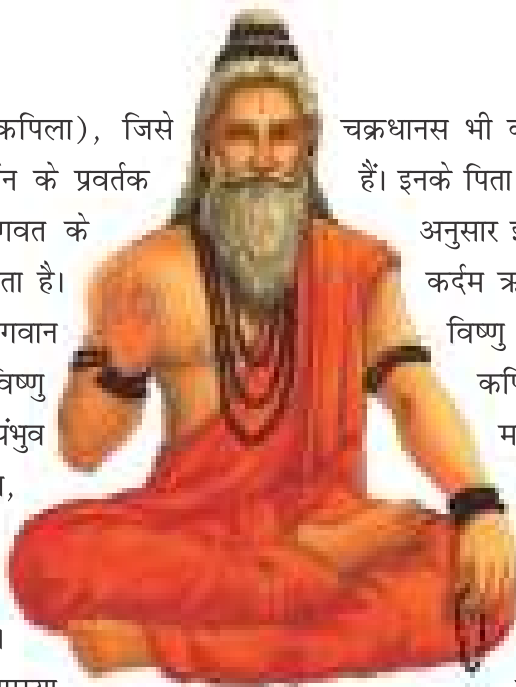


महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, ड्रोनियर, विगेशन प्राइवेट लिमिटेड एवं इंजीनियर के मध्य 'रिमोट पायलट ट्रेनिंग से संबंधित गतिविधियों के आदान-प्रदान हेतु 'समझौता करार' किया।



हमारे महर्षि - कपिल

कपिला (संस्कृत : कपिला), जिसे एक ऋषि हैं। ये सांख्य दर्शन के प्रवर्तक नाम देवहूति था। श्री मद्भागवत के एक पाचवाँ अवतार माना जाता है। सरस्वती नदी के किनारे भगवान उसी के फलस्वरूप भगवान विष्णु के यहां जन्में। इनकी माता स्वायंभुव अनुसुइया, श्रद्धा, हविर्भू, गति, शान्ति आदि कपिल मुनि की हुए तो सांख्य दर्शन के प्रवर्तक या 7वीं शताब्दी ईसा पूर्व है। संभवतः कपिलवस्तु और तपस्या



है, प्रत्येक कल्प के आदि में कपिल जन्म लेते हैं। जन्म के साथ ही सारी सिद्धियाँ इनको प्राप्त होती हैं। इसीलिए इनको 'आदिसिद्ध' और 'आदिविद्वान' कहा जाता है। कर्दम जब सन्यास लेकर वन जाने लगे तो देवहूती ने कहा, 'स्वामी मेरा क्या होगा?' इस पर ऋषि कर्दम ने कहा कि 'तेरा पुत्र ही तुझे ज्ञान देगा।' समय आने पर कपिल ने माता को जो ज्ञान दिया, वही 'सांख्य दर्शन' कहलाया। जिसका विशद वर्णन श्रीमद्भागवत के तीसरे स्कंध में मिलता है। अपने सांख्य दर्शन में कपिल मुनि ने कर्मकांड के विपरीत ज्ञानकांड को महत्व दिया। उनके पहले कर्म को ही एक मार्ग माना जाता था और ज्ञान केवल चर्चा तक सीमित था। त्याग, तपस्या और समाधि को भारतीय संस्कृति में प्रतिष्ठित कराने का श्रेय कपिल मुनि को

चक्रधानस भी कहा जाता है, हिंदू परंपरा में हैं। इनके पिता का नाम कर्दम एवं माता का अनुसार इन्हें विष्णु के 24 अवतारों में कर्दम ऋषि ने विवाह पूर्व सतयुग में विष्णु की घोर तपस्या की थी। कपिलमुनि के रूप में कर्दम ऋषि मनु की पुत्री देवहूति थी। कला, क्रिया, ख्याति, अरुंधती तथा बहनें थीं। जब कपिल बड़े बने। संभवत इनका काल 6 कपिल मुनि का जन्मस्थान स्थल गंगासागर था। कहा जाता

ही है। विकासवाद का सर्वप्रथम प्रतिपादन करके उन्होंने संसार को स्वाभाविक गति से उत्पन्न माना। सांख्य दर्शन एक द्वैतवादी दर्शन है जिसमें दो स्वतंत्र तत्व स्वीकार किये गये हैं- पुरुष और प्रकृति। पुरुष सांख्य दर्शन का आत्म तत्व है जो शरीर, इन्द्रिय, मन, बुद्धि आदि से भिन्न है। वह चैतन्य स्वरूप है। सांख्य दर्शन का दूसरा तत्व प्रकृति है जिसे त्रिगुणात्मिका कहा गया है और जो इस विश्व का मूल कारण है। सांख्य दर्शन भारतीय दर्शन की प्रथम ऐसी विचारधारा है जो एक मूलभूत कारण से ही संपूर्ण सृष्टि का विकास प्रस्तुत करती है। सांख्य दर्शन प्रकृति के विकासवाद के मूल में

सत्कार्यवाद के सिद्धान्त को मानता है जिसके अनुसार सम्पूर्ण सृष्टि अपने उद्भव के पूर्व प्रकृति में ही अव्यक्त रूप में अवस्थित है। सांख्य दर्शन एक निरीश्वरवादी दर्शन है जो ईश्वर की सत्ता के विषय में मौन है। सांख्य अज्ञान (अविद्या) को दुख और बंधन (संसार) का मूल कारण मानता है। सांख्य कहता है कि इस दुख से बाहर निकलने का रास्ता ज्ञान (विवेक) है। सांख्य विद्यालय का कहना है कि मोक्ष (मुक्ति), प्रकृति (अव्यक्त-अव्यक्त) और पुरुष (ज्ञान) के बीच अंतर जानने का परिणाम है।

समाज सेवा को समर्पित, रक्तदान शिविर



महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के राष्ट्रीय सेवा योजना इकाई द्वारा डेंगू प्रकोप के कारण हुई रक्त की कमी को देखते हुए, समाज सेवा को समर्पित, रक्तदान शिविर का आयोजन गुरु गोरखनाथ इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस चिकित्सालय में किया गया।

गोरखबानी - सबदी

विद्या पढ़ि र कहावै ग्यांनी। बिना विद्या कहै अग्यांनी।

परम तत्त का होय न मरमी। गोरष कहै तो महा अधरमी॥२२३॥

जब तक परमतत्त्व का परमात्मा का तत्त्वबोध (स्वरूपानुभव) नहीं होता, तब ज्ञान-अज्ञान दोनों ही समान हैं। यद्यपि विद्या की प्राप्ति आवश्यक है, तथापि परमात्म ज्ञानशून्य विद्या पढ़कर ज्ञानी कहलाने से कोई ज्ञानी नहीं हो जाता। इसी प्रकार जिसने विद्या नहीं पढ़ी, वह यद्यपि लोकदृष्टि में अज्ञानी है पर, ऐसा भी सम्भव है कि बिना विद्या पढ़े ही वह परमात्म-ज्ञानी हो जाय। वस्तुतः तत्त्वबोध के लिए पुस्तकीय ज्ञान के होने, न होने का कोई अर्थ नहीं है। गोरखनाथ का वचन है कि जो परमात्मा का मर्मज्ञ नहीं, वह महा अधर्मी है।

पंथि चले चलि पवनां तूटै तन छीजै तत जाई।

काया तैं कछू अगम बतावै ताकी मूंडूं भाई॥२२४॥

पिण्ड में ही समस्त ब्रह्माण्ड तत्त्वतः समाविष्ट है। जो कुछ सूर्य, चन्द्र, नक्षत्र, पर्वत, सरिता, समुद्र आदि ब्रह्माण्ड में हैं, वे ही हमारे पिण्ड में समान रूप से अधिष्ठित हैं। योगी को चाहिए कि वह पिण्ड में ही ब्रह्माण्डनायक (अलख निरंजन) का योगयुक्ति से साक्षात्कार कर ले। इधर-उधर जिज्ञासावृत्ति से भ्रमण करने से इन्द्रियाँ चंचल हो उठती हैं, शरीर में प्राणशक्ति क्षीण होती है, शरीर निस्तेज और दुर्बल हो जाता है और आत्मज्ञान (परमात्मबोध) की प्राप्ति में बाधा पड़ती है। शरीर परमात्मा के स्वरूपानुभव का माध्यम है। वह बाहर-भीतर सर्वत्र हैं। यह कोई सिद्ध नहीं कर सकता कि परमात्मा का स्वरूपबोध शरीर से परे अथवा अगम है। मैं ऐसा सिद्ध करने वाले का शिष्यत्व ग्रहण कर सकता हूँ पर, यह असम्भव है। ऐसा सिद्ध है कि शरीर में हम परब्रह्म परमात्मा अलख निरंजन का स्वरूपानुभव करते हैं।

योगामृत

व्यर्थयार्थे वित्तं प्रमत्तस्य वयो बलम्।
कुशला येन सिध्यन्ति जरठः किं नु साधये॥

मैं अपने कर्तव्य से च्युत हो गया हूँ। मैंने प्रमाद में अपनी आयु, धन और बल-पौरुष खो दिये। विवेकी लोग जिन साधनों से मोक्ष तक प्राप्त कर लेते हैं, उन्हीं को मैंने धन इकट्ठा करने की व्यर्थ चेष्टा में खो दिया। अब बुढ़ापे में कौन-सा साधन करूँगा।

कस्मात् संक्लिश्यते विद्वान् व्यर्थयार्थेहयासकृत्।
कस्य चिन्मायया नूनं लोकोऽयं सुविमोहितः॥

मुझे मालूम नहीं होता कि बड़े-बड़े विद्वान् भी धन की व्यर्थ तृष्णा से निरन्तर क्यों दुःखी रहते हैं? हो-न-हो, अवश्य ही यह संसार किसी की माया से अत्यन्त मोहित हो रहा है।

किं धनैर्धनदैर्वा किं कामैर्वा कामदैरुत।
मृत्युना ग्रस्यमानस्य कर्मभिर्वीत जन्मदैः॥

यह मनुष्य-शरीर काल के विकराल गाल में पड़ा हुआ है। इसको धन से, धन देने वाले देवताओं और लोगों से, भोगवासनाओं और उनको पूर्ण करने वालों से तथा पुनः-पुनः जन्म-मृत्यु के चक्कर में डालने वाले सकाम कर्मों से लाभ ही क्या है?

नूनं मे भगवांस्तुष्टः सर्वदेवमयो हरिः।
येन नीतो दशामेतां निर्वेदश्चात्मनः प्लवः॥

इसमें सन्देह नहीं कि सर्वदेवस्वरूप भगवान् मुझ पर प्रसन्न हैं। तभी तो उन्होंने मुझे इस दशा में पहुँचाया है और मुझे जगत् के प्रति यह दुःख-बुद्धि और वैराग्य दिया है। वस्तुतः वैराग्य ही इस संसार-सागर से पार होने के लिए नौका के समान है।

[श्रीमद्भागवत - ११।२३/२५-२८]

आयुर्वेदिक औषधि : पुनर्नवा

पुनर्नवा का पौधा जब सूख जाता है तो वर्षा ऋतु आने पर इससे शाखाएँ पुनः फूट पड़ती हैं और पौधा अपनी मृत जीर्ण-शीर्णावस्था से दुबारा नया जीवन प्राप्त कर लेता है। इस विलक्षणता के कारण ही ऋषियों ने इसे 'पुनर्नवा' नाम दिया है। इसे गदहपूरना भी कहते हैं। यह एक



आयुर्वेदिक औषधीय पौधा है। पुनर्नवा वर्षा ऋतु में सब जगह उत्पन्न होता है। इसकी दो जातियाँ— लाल और सफेद पायी जाती हैं। इनमें रक्त जाति वनस्पति का प्रयोग अधिकता से औषधि के रूप में किया जाता है। इसका काण्ड, फल और पुष्प सभी रक्त वर्ण के होते हैं। फलों के पक जाने पर वायवीय भाग सूख जाता है, परन्तु मूल भूमि में पड़ी रहती हैं, जो वर्षा ऋतु में फिर से उग जाती है। इसके मूल को तोड़ने से दूध जैसा गाढ़ा रस निकलता है।

पुनर्नवा शोथहर, शीतल, हृदयोत्तेजक और शूलहर है। इसका प्रयोग शोथरोग, हृदयरोग, जलोदर, पाण्डु तथा वृक्क-विकारों में किया जाता है। इसका प्रयोग ज्वर-विरेचन में किया जाता है। पुनर्नवा कटु, कषाय, तिक्त, उष्ण, रुक्ष, कफवात-शामक, रुचिकारक, अग्निदीपन,

स्वेदोपग, अनुवासनोपग, कासहर, वयस्थापन, हृद्य तथा क्षारीय होता है। प्रातःकाल पुनर्नवा मूलत्वक चूर्ण का नस्य लेने से शिरोवेदना का शमन हो जाता है। इसके मूल को तेल या जल में घिस कर नेत्रों में लगाने से मोतियाबिन्द में लाभ होता है। इसकी जड़ों को पीसकर घी या शहद में मिलाकर अंजन करने से आँख की फूली व लालिमा दूर हो जाती है। इसके मूल-चूर्ण में समभाग शक्कर मिलाकर दिन में दो बार खाने से शुष्क कास का शमन होता है। पुनर्नवा की जड़ों को दूध में घिसकर छालों पर लेप करने से मुखपाक में लाभ होता है। हृदय रोगों में पुनर्नवा के पत्तों का शाक अत्यन्त लाभकारी है। यह हृदय-रोगजन्य अस्थमा में भी अत्यन्त लाभकारी है। औषधीय दृष्टि से अत्यन्त महत्त्वपूर्ण पुनर्नवा का प्रयोग आयुर्वेद विशेषज्ञ के परामर्शानुसार ही करना चाहिए।

हमारी दैनिक दिनचर्या

■ वैद्य महेश दत्त शर्मा *

- रात को दाँत साफ करके सोये। सुबह उठ कर गुनगुना पानी बिना कुल्ला किए बैठकर, घंट-घूंट करके पीये। एक दो गिलास जितना आप सुविधा से पी सकें उतने से शुरुआत करके, धीरे-धीरे बढ़ा कर सवा लीटर तक पीना हैं।
- भोजनान्ते विषमबारी अर्थात् भोजन के अंत में पानी पीना विष पीने के समान हैं। इस लिए खाना खाने से आधा घंटा पहले और डेढ़ घंटा बाद तक पानी नहीं पीना। डेढ़ घंटे बाद पानी जरूर पीना।
- पानी के विकल्प में आप सुबह के भोजन के बाद मौसमी फलों का ताजा रस पी सकते हैं, दोपहर के भोजन के बाद छाछ और अगर आप हृदय रोगी नहीं हैं तो आप दही की लस्सी भी पी सकते हैं। शाम के भोजन के बाद गर्म दूध। यह आवश्यक है कि इन चीजों का क्रम उलट-पलट मत करें।
- पानी जब भी पीये बैठ कर पीयें और छूट-छूट करके पीयें। फ्रीजर का पानी कभी ना पीये। गर्मी के दिनों में मिट्टी के घड़े का पानी पी सकते हैं।
- सुबह का भोजन सूर्योदय के दो से तीन घंटे के अन्दर खा लेना चाहिए। आप अपने शहर में सूर्योदय का समय देख लें और फिर भोजन का समय निश्चित कर लें। सुबह का भोजन पेट भर कर खाएं। अपना मनपसंद खाना सुबह पेट भर कर खाएं।
- दोपहर का भोजन सुबह के भोजन से एक तिहाई कम करके खाएं, जैसे सुबह अगर तीन रोटी खाते हैं तो दोपहर को दो खाएं। दोपहर का भोजन करने के तुरंत बाद बाई करवट लेट जाए, चाहे तो नींद भी ले सकते हैं, मगर कम से कम 20 मिनट अधिक से अधिक 40 मिनट। 40 मिनट से ज्यादा नहीं।
- इसके विपरीत शाम को भोजन के तुरंत बाद नहीं सोना। भोजन के बाद कम से कम 500 कदम जरूर सेर करें। संभव हो तो रात का खाना सूर्यास्त से पहले खा लें। भोजन बनाने में फ्रीजर, माइक्रोवेव ओवन, प्रेशर कूकर तथा एल्युमीनियम के बर्तनों का प्रयोग ना करें।
- खाने में रिफाइन्ड तेल का इस्तेमाल ना करें। आप जिस क्षेत्र में रहते हैं वहाँ जो तेल के बीज उगाये जाते हैं उसका शुद्ध तेल प्रयोग करें, जैसे यदि आपके क्षेत्र में सरसों ज्यादा होती है तो सरसों का तेल, मूंगफली होती है तो मूंगफली का तेल, नारियल है तो नारियल का तेल। तेल सीधे सीधे-घानी से निकला हुआ होना चाहिए।
- खाने में हमेशा संधा नमक का ही प्रयोग करना चाहिए, ना कि आयोडिन युक्त नमक का। चीनी की जगह गुड़, शक्कर, देसी खाण्ड या धागे वाली मिश्री का प्रयोग कर सकते हैं।
- कोई भी नशा ना करें, चाय, काफी, मांसाहार, मैदा, बेकरी उत्पादों का उपयोग नहीं करना चाहिए।
- रात को सोने से पहले हल्दी वाला दूध दाँत साफ करने के बाद पीये।
- सोने के समय सिर पूर्व दिशा की तरफ तथा संबंध बनाते समय सिर दक्षिण दिशा की तरफ करना चाहिए।

*आयुर्वेदिक चिकित्सक, उत्तर प्रदेश

THE 4 GOALS OF HUMAN LIFE



GOAL 4

MOKSHA – LIBERATION

PRIMARY
GOAL

GOAL 3

KAMA – PLEASURE

GOAL 2

ARTHA – SECURITY

SECONDARY
GOALS

GOAL 1

DHARMA



Where Education & Civilization Matters

MAHAYOGI GORAKHNATH UNIVERSITY GORAKHPUR



COURSES

Pharmacy

B.Pharm | D.Pharm

Medical Faculty/Health Science

B.A.M.S. | M.B.B.S.

Paramedical Courses

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

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 | M.Sc. Medical Biochemistry

Agriculture

B.Sc. (Hons.) Agriculture

Commerce

BBA Logistics

Ph.D.

All Subjects

For more information please visit university website

www.mgug.ac.in
mguniversitygkp@mgug.ac.in

9415266014
9794299451

Arogya Dham, Balapar Road
Sonbarsa, Gorakhpur-273 007