

स्वास्थ्य समाचार पत्रिका (मासिक)



न त्वहं कामये राज्यं न स्वर्गं नाऽपुनर्भवम् ।
कामये दुःखतप्तानां प्राणिनामार्तिनाशनम् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥



स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ॥

प्रकाशक
आयुर्वेद संकाय,
चिकित्सा विज्ञान संस्थान,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी, पिन – 221005

अंक 1

जुलाई—2017

<p><u>संरक्षक</u></p> <p>प्रो० विजय कुमार शुक्ल निदेशक, चिकित्सा विज्ञान संस्थान</p> <p><u>प्रधान सम्पादक</u></p> <p>प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी संकाय प्रमुख, आर्युर्वेद संकाय</p> <p><u>सम्पादक</u></p> <p>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</p> <p><u>सह-सम्पादक मण्डल</u></p> <p>डॉ० अभिनव डॉ० अनुराग पाण्डेय डॉ० कंचन चौधरी डॉ० संजीव कुमार डॉ० वैभव जायसवाल</p> <p><u>सम्पादन सचिव</u></p> <p>डॉ० रामजीत विश्वकर्मा श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव</p>	<p>काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के संस्थापक, भारत रत्न पण्डित मदन मोहन मालवीय जी द्वारा रचित दैनिक प्रार्थना</p> <p>घट घट व्यापक राम जप रे! मत कर बैर, झूठ मत भाखै। मत पर धन हर, मत मद चाखै।। जीव मत मार, जुवा मत खेलै। मत पर तिय लख, यहि तेरो तप रे।। घट घट व्यापक राम जप रे!</p> <p>—</p> <p>सत्येन ब्रचर्येण व्यायामेनाथ विद्यया। देशभक्त्याऽऽत्मत्यागेन सम्मानार्हः सदा भव।। अर्थात्, सत्य, ब्रह्मचर्य, व्यायाम, विद्या, देशभक्ति तथा आत्मत्याग द्वारा सदा सम्मान के योग्य बनो। आत्मनः प्रतिकूलानि परेषां न समाचरेत् अर्थात्, दूसरों के प्रति कोई भी ऐसा आचरण न करो जिसे तुम अपने प्रति किए जाने पर अप्रिय समझते हो। सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्। तद्भावेहिं भावानां सर्वाभावाः शरीरिणाम्। — च० नि० 6/7 अर्थात्, अन्य सभी सांसारिक कर्मों को छोड़कर शरीर का पालन करना चाहिये क्योंकि शरीर का अभाव हो जाने पर सभी वस्तुओं का अभाव हो जाता है।</p>
---	---

प्रो. गिरीश चन्द्र त्रिपाठी
कुलपति
Prof. Girish Chandra Tripathi
Vice-Chancellor

Varanasi-221005 (INDIA)
Phone : 91-542-2368938, 2368339
Fax : 91-542-2369100, 2369951
E-mail : vc@bhu.ac.in
Website : www.bhu.ac.in



—:संदेश:—

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय द्वारा मासिक स्वास्थ्य समाचार पत्रिका के प्रकाशन का शुभारम्भ श्रावण मास में किया जा रहा है। उक्त पत्रिका के प्रकाशन का मूल उद्देश्य जनमानस का कल्याण एवं स्वास्थ्य संरक्षण है।

शरीर ही चारों आश्रम— धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष का सफलतापूर्वक पालन करते हुये मोक्ष प्राप्ति का माध्यम है, अतः यह स्वास्थ्य समाचार पत्रिका समाज की संरचना में अहम् भूमिका निभायेगी, ऐसा मेरा विश्वास है। मेरा मानना है कि संयमित जीवन दर्शन एवं आहार पद्धति का पालन करते हुये निरोग एवं शतायु जीवनकाल को प्राप्त किया जा सकता है। युवा अवस्था में संचित संस्कार ही स्वस्थ वृद्धा अवस्था की नींव है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह पत्रिका पाठकगणों में अत्यन्त लोकप्रिय सिद्ध होगी तथा वे इससे लाभान्वित होंगे।

मैं इस पत्रिका के प्रकाशन से जुड़े समस्त लोगों को बधाई देता हूँ तथा इसके सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।

(गिरीश चन्द्र त्रिपाठी)



—:संदेश:—

मुझे यह जानकर अपार हर्ष हुआ है कि आयुर्वेद संकाय द्वारा मासिक पत्रिका "स्वास्थ्य समाचार पत्रिका" का प्रकाशन किया जा रहा है, जो विश्वविद्यालय के नव-प्रवेशी छात्रों में निःशुल्क वितरित की जायेगी। आशा है उनके स्वास्थ्य संरक्षण ज्ञान में अभिवृद्धि होगी।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि यह स्वास्थ्य समाचार पत्रिका छात्रों तथा विश्वविद्यालय के अन्य कर्मचारियों को स्वस्थ जीवनशैली जीने के प्रति जागरूकता पैदा करेगी। मैं पत्रिका के सफल प्रकाशन के लिए सम्पादक मण्डल एवं उससे सम्बद्ध कर्मचारियों के लिए अपनी शुभकामनाएं प्रेषित करता हूँ।



(प्रो० विजय कुमार शुक्ल)
निदेशक



Varanasi 221005, UP, INDIA
T : 0542-2367568; 2307500
F : (91) 0542-2367568
E: directorims@gmail.com
W: www.bhu.ac.in/ims

आभार

महामना मालवीय जी के विग्रह काशी हिन्दू विश्वविद्यालय को जीवन्त बनाये रखने वाले यशस्वी कुलपति माननीय प्रो० गिरीश चन्द्र त्रिपाठी जी की प्रेरणा से आयुर्वेद संकाय समस्त समाज के कल्याण हेतु संकल्पित होकर हर दिशा में कार्य कर रहा है। इसी क्रम में यह स्वास्थ्य समाचार पत्रिका प्रकाशित की जा रही है।

आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान की ओर से जन-मानस को स्वस्थ रहने के उद्देश्य से इस मासिक स्वास्थ्य पत्रिका का सृजन किया गया है। मुख्य रूप से विश्वविद्यालय में प्रवेश लेने वाले नवागान्तुक छात्रों को ध्यान में रखकर यह विशेष अंक तैयार किया गया है। मैं सभी लेखकों का आभार व्यक्त करता हूँ, जो मेरे संकाय के वरिष्ठ प्राध्यापक तथा जिन्होंने इस कार्यक्रम को अनवरत चलाने का संकल्प लिया है। इस मासिक पत्रिका में प्रति माह विभिन्न पहलुओं का प्रकाश डाला जायेगा तथा इस कार्य में संकाय की सहभागिता सुनिश्चित की जायेगी, जिससे उनका सर्वांगीण विकास हो सके। मैं प्रो० हरि हृदय अवस्थी जी का विशेष आभारी हूँ, जिन्होंने इस कार्य को करने हेतु सम्पादक की जिम्मेदारी स्वीकार की है। मुझे पूर्ण विश्वास है कि उनके दिशा निर्देशन में आयुर्वेद संकाय का सम्पूर्ण परिवार, समाज को रोगमुक्त करने की दिशा में अहम भूमिका निभायेगा।

मैं अपने संस्थान के निदेशक प्रो० विजय कुमार शुक्ल जी का विशेष धन्यवाद करता हूँ। जो सदैव हम सभी का उत्साहवर्धन करते रहते हैं। विश्वास है कि भविष्य में भी उनका मार्गदर्शन हम सभी को इसी प्रकार प्राप्त होता रहेगा।

प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी

सम्पादकी

हमारे यशस्वी कुलपति माननीय प्रो० गिरीश चन्द्र त्रिपाठी जी, जो आयुर्वेद, योग एवं भारतीय संस्कृति के प्रेमी हैं। वह निरन्तर काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के संस्थापक भारत रत्न पंडित मदन मोहन मालवीय जी के मूल सिद्धान्तों के समर्थक व अनुपालक हैं एवं उनके विचारों को निरन्तर आगे बढ़ा रहे हैं। उन्हीं की सद्‌इच्छा से हिन्दी भाषा में स्वास्थ्य समाचार पत्रिका का प्रकाशन आयुर्वेद संकाय प्रमुख प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी जी के सफल निर्देशन में होने जा रहा है। माननीय निदेशक महोदय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान के कुशल मार्ग दर्शन एवं संरक्षण में यह स्वास्थ्य पत्रिका का प्रकाशन प्रत्येक माह किया जायेगा। इस पत्रिका का प्रथम अंक वर्षा ऋतु में स्वास्थ्य संरक्षण एवं स्वास्थ्य उन्नयन की प्राथमिकता एवं अन्य जानकारियों के साथ किया जा रहा है।

अतः उपरोक्त सभी अधिकारियों का पत्रिका प्रारम्भ करने के लिए 'साधुवाद' एवं सम्पादक मण्डल के सदस्य, सहसम्पादक, सम्पादक सचिव एवं समस्त विषय सामग्री प्रदान कर्ता - अध्यापक, परारनात एवं स्नातक छात्रों को भी धन्यवाद।

प्रो० हरि हृदय अवस्थी

मधुमेह एवं इससे सम्बन्धित अन्य रोग प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी

आज कल मधुमेह बड़ी रफ्तार से पूरे विश्व में फैल रहा है पहले ऐसी मान्यता थी कि मधुमेह बड़े लोगों का रोग है परन्तु यह रोग आम लोगों को भी तथा ग्रामीण जगत में भी फैल रहा है। इस रोग से बचाव तो किया जा सकता है परन्तु एक बार हो जाये तो ठीक नहीं किया जा सकता है। इस रोग को संयमित करके इससे सम्बन्धित अन्य रोगों से बचा जा सकता है।

रोगों के कारण: इसके कई कारण हैं पर मुख्य रूप से रक्त में फ़ैटी एसिड (वसा) के बढ़े रहने से अग्नयाश्रय से निकलने वाले इन्सुलिन की कार्य क्षमता घट जाती है तथा रक्त में शर्करा बढ़ जाती है। इसका कारण अधिक भोजन तथा कम व्यायाम है। अतः इन कारणों का संयम युवा अवस्था से ही करना चाहिए।

आम व्यक्ति के लिए इस असन्तुलन की पहचान पेट निकलने से होती है। यदि पूरे शरीर पर मोटापा हो तो उतना घातक नहीं है जितना कि शरीर दुबला हो परन्तु पेट पर चर्बी जमा हो जाय तो इससे लीवर में वसा जमा होने लगता है तथा उनकी क्रियाशीलता भी घट जाती है। इस रोग को आम भाषा में फ़ैटी लीवर कहते हैं।

इन दोनों कारणों से शरीर तथा रक्त नलिकाओं की कोशिकाओं में सूजन हो सकता है जो रक्त के प्रवाह को बाधित करता है इससे धमनियों में संकुचन हो जाता है तथा रक्त प्रभाव धीमी हो जाती है। इन के प्रभाव से रक्तचाप बढ़ता है तथा हृदय रोग एवं स्ट्रोक के कारण लकवा लगने की सम्भावना बढ़ जाती है। अधिक रक्त-शर्करा होने के कारण किडनी से शर्करा निकल कर पेशाब में आने लगता है जिससे किडनी खराब होने लगती है तथा पेशाब में परिवर्तन आने लगता है इसको प्रोटीन्यूरिया कहते हैं मधुमेह में बहुत से रोगियों का स्नायु तन्त्र खराब होने लगता है जिससे न्यूरोपैथी हो जाती है जिसकी पहचान त्वचा की सेन्सिटिविटी कम हो जाती है पैर के चोट लगने पर भी घाव धीरे-धीरे भरता है। सबसे अधिक खतरा आँख की रोशनी कम होने का होता है। अतः मधुमेह से बचने का प्रयास युवा अवस्था से ही करना चाहिए तथा अपने माता-पिता जिनको मधुमेह हो गया है उनको इसे नियंत्रित करने के उपायों को बताना चाहिए। जिससे उपाय निम्न है-

क्या करें	क्या नहीं करें
खाना समय पर कम मात्रा में ही खायें।	उपवास या भूखे पेट नहीं रहे, एक समय में अधिक मात्रा में भोजन न करें।
सब्जियों एवं सलाद का सेवन ज्यादा करें।	चीनी एवं मिठाई का सेवन न करें।
दूध के सेवन से पहले मलाई हटा लें।	फलों के रस व मीठे पेय पदार्थ का उपयोग न करें

नमक का प्रयोग नियंत्रित मात्रा में करें।	सब्जियों में आलू एवं अरबी, कटहल, जमीकन्द, कचालू का प्रयोग न करें।
अण्डे का पीला भाग हटा कर सेवन करें।	अधिक मात्रा में मांसाहारी भोजन न खायें।
कृत्रिम मिठास देने वाले पदार्थों का उपयोग करें।	शराब एवं धूम्रपान न करें।
ताजे फल 150 ग्राम प्रतिदिन खायें।	सूखे मेवा का उपयोग कम करें।

मधुमेह (डायबिटीज) के रोगियों के लिए संतुलित आहार आहार विशेषज्ञ – नविता चन्द्रा

सुबह खाली पेट रात में भिगोयी हुई मेथी का सेवन करें। फिर आधा घण्टा के बाद नाश्ता करें। मेथी की मात्रा – 3 से 5 ग्राम

नाश्ता-पेय पदार्थ – चाय- ग्रीन टी, ब्लैक टी, बिना चीनी की चाय।

खाद्य पदार्थ- सब्जी-रोटी, नमकीन दलिया, कार्न फ्लैक्स, सब्जियों वाला सैंडविच, ब्राउन ब्रेड के साथ। अंकुरित सलाद जैसे – चना, मूंग+हींग+सेंधा नमक, 2 उबला अण्डा+ब्राउन ब्रेड। आधा घण्टा के बाद एक फल का सेवन जरूर करें। जैसे सेब, अमरूद, संतरा, मुसम्मी। **नोट:**किसी भी फल का जूस का सेवन न करें।

दिन का खाना-पेय पदार्थ-सब्जियों का सूप जैसे-परवल, मूली, पालक, टमाटर आदि।

खाद्य पदार्थ-1 कटोरी चावल (दाल-अरहर, मूंग), सब्जी, रोटी, दही।

शाम का नाश्ता-पेय पदार्थ-ग्रीन टी, ब्लैक टी, बिना चीनी की चाय।

खाद्य पदार्थ- भूना हुआ चना या डायबिटिक बिस्कुट।

रात्रि का भोजन-रात्रि में हल्का भोजन करें तथा चावल का सेवन न करें।

खाद्य पदार्थ- सब्जी-रोटी, दही, सलाद (टमाटर, खीरा, प्याज+हींग+सेंधा नमक)।

पेय पदार्थ-दूध का सेवन सोने से 2 घण्टा पहले करें+3-4 अंजीर (दिन में पानी में फुलाकर)।

परहेज- ग्लूकोज, चीनी, शहद, सभी मिठाईयां, केक, चॉकलेट, टॉफी आदि।

भोजन जिसका कम मात्रा में सेवन करें- आलू, अरुई, सूरन, शकरकन्द, आम, अंगूर, केला, सूखा मेवा, चुकन्दर, ज्यादा तली-भूनी सब्जी, पूड़ी, पराठा आदि।

भोजन निम्न विधि के अनुसार बनायें-

रोटी – 1/4 – बेसन, 1/4 – जौ का आटा, 1/2 – गेहूँ का आटा

सब्जी- लौकी, करेला, परवल, भिण्डी, टमाटर तथा सभी हरे पत्ते वाली सब्जी।

नोट—हाइपरटेंशन या हाई ब्लड प्रेशर होने पर जिन हरी पत्ते वाली सब्जियों में नमक की मात्रा अधिक होती है जैसे पालक, बथुआ आदि इनका सेवन न करें ।
चावल—चावल माड़ निकाल कर पकायें ।
दाल — मिली—जुली दाल जैसे अरहर+मूंग+चना का प्रयोग करें तथा दाल में कोई हरी सब्जी डालकर पकायें ।
सूप या सब्जी—सूप या सब्जी बनाते समय साग वाली सब्जी के साथ टमाटर का प्रयोग न करें। **नोट**— साग+टमाटर – गुर्दा में पथरी का निर्माण करता है।
दूध— 200मि०लि० तक ले सकते हैं + बिना मलाई का ।
मेथी पाउडर— मेथी को साफ कर अच्छी तरह धुलें। फिर धूप में सुखायें, फिर कढ़ाई में भूने, फिर मिक्सी में पाउडर बनायें। खाना खाने के 30 मिनट पहले 3 से 5 ग्राम मात्रा में सेवन करें।
फल— फलों में सेव, अमरूद, आँवला और सभी खट्टे फल जैसे – संतरा, मुसम्मी, नींबू का सेवन किया जा सकता है (100 ग्राम तक)।

वर्षा ऋतुचर्या **डॉ० कंचन चौधुरी, असिस्टेंट प्रोफेसर**

समय (काल) का एक निश्चित भाग ऋतु कहलाता है। उस ऋतु में की जाने वाली 'चर्या' ऋतुचर्या है। चर्या शब्द 'चर' धातु से बना है जिसका अर्थ है 'गति' (विहार) या 'भक्षण' (आहार)। अतः किसी भी ऋतु में किये जाने वाले आहार—विहार को ऋतुचर्या कहा जाता है। मनुष्य किस ऋतु में कैसा आहार—विहार करे और कैसा आहार—विहार न करे, जो व्यक्ति उसे जानता है अर्थात् अपनी दिनचर्या ऋतु के अनुसार चलाता है, उस व्यक्ति में अपने आहार—विहार से बल, वर्ण आदि की अभिवृद्धि होती है।

पूरे वर्ष को दो अयन, उत्तरायण एवं दक्षिणायण में बांटा जाता है। प्रत्येक अयन में तीन—तीन ऋतुएं होती हैं, जिनके लक्षण एवं ऋतुचर्या अलग—अलग है। इन ऋतुओं के अलग—अलग होने का कारण सूर्य—चन्द्रमा एवं पृथ्वी की निरन्तर गति है। उत्तरायण को आदान काल भी कहते हैं। सूर्य की उत्तर दिशा की गति को उत्तरायण कहते हैं। जिसमें सूर्य प्राणियों के सौम्यांश या स्नेहांश को ग्रहण या शोषण कर लेता है एवं बल का क्षीण कर देता है। आदान काल में तीन ऋतुएं; शिशिर, बसन्त व ग्रीष्म होती है। दक्षिणायण को विसर्ग काल भी कहते हैं। सूर्य की दक्षिण दिशा की गति को दक्षिणायण कहते हैं। इसमें प्राणियों में बल की वृद्धि होती है। दक्षिणायण में तीन ऋतुएं— वर्षा, शरद एवं हेमन्त होती हैं।

वर्षा ऋतु के माह—जिस ऋतु में वर्षा/बारिस होती है उसे वर्षा ऋतु कहते हैं। इसका समय हिन्दी माह के श्रावण एवं भाद्रपद है जबकि अंग्रेजी माह के अनुसार जुलाई मध्य से लेकर सितम्बर मध्य तक वर्षाऋतु का काल है।

वर्षा ऋतु का आहार—रस— अम्ल (नींबू, फालसा, कच्चा अमरूद) एवं लवण गुण— स्निग्ध एवं लघु (घृत युक्त भोजनादि एवं मूंग, जौ आदि)

उदाहरण- पुराना जौ, गेहूं, शालि चावल, मूंग आदि दालों के यूस, चना, शहद, जांगल मांस का सेवन करना चाहिए।

पान – जल को गर्म कर शीतल करके पीना चाहिए। किसी भी प्रकार के भोज्य या पेय पदार्थ का सेवन अल्प मात्रा में मधु (शहद) मिलाकर करें (माध्वीक)। काला नमक मिश्रित पंचकोल (पिपली, पिपली मूल, चव्य, चित्रक, नागर मोथा) के चूर्ण को मांस रस एवं दधिमस्तु में मिलाकर सेवन करें।

हितकर विहार—शुभ्र एवं स्वच्छ एवं हल्के वस्त्र धारण, प्रघर्षण/देह का घर्षण, चन्दन आदि सुगन्धित द्रव्यों का लेप, स्नान, सुगन्धित पुष्प माल्य धारण, आर्द्रता शीत, वर्षा, मच्छर, छिपकली एवं चूहे से रहित स्थान पर निवास, वमन व विरेचन, आस्थापन (निरूह बस्ति), उपटन।

वर्षा ऋतु में निषिद्ध-आहार—अति द्रव, उद्मन्थ (जल एवं शर्करा मिश्रित सत्तू), तक्र (मट्ठा), वर्षा एवं नदी का जल पीना।

विहार—नदी के जल में स्नान, व्यायाम (अधिक परिश्रम), दिवानिद्रा (दिन में सोना), सीधे वायु, ओस एवं सूर्य की किरणों का सेवन, मैथुन।

हड्डी एवं जोड़ों के दर्द की समस्या एवं समाधान **डॉ० अभिनव, असिस्टेंट प्रोफेसर (पंचकर्म)**

हमारे देश की जनसंख्या का एक बड़ा हिस्सा हड्डीयों एवं जोड़ों के दर्द की समस्या से ग्रसित हैं। आम भाषा में इसे गठिया/वातरोग कहते हैं।

मुख्य रूप से यह तीन प्रकार का होता है –

वातरक्त (Gout) – सामान्यतः इसकी शुरुआत पैर के अंगूठे में सूजन, लालिमा, दर्द के साथ होती है। ऐसे रोगियों के खून की जाँच में यूरिक एसिड बढ़ा हुआ मिलता है। ऐसे रोगियों में आगे चलकर किडनी में भी दिक्कत आ सकती है।

आमवात (Rheumatoid Arthritis) – मुख्यतः महिलाओं में होता है, इसमें मुख्य रूप से शरीर के दोनों ओर के जोड़ (छोटे और बड़े) एक साथ ग्रसित होते हैं, इसमें दर्द, सूजन एवं एक विशिष्ट लक्षण मिलता है जो कि सुबह सोकर उठने पर जकड़ाहट का होना रोगी को लगता है जैसे की जोड़ जकड़े हुए हैं। यह आमवात छोटी उम्र से भी शुरू हो सकता है इसमें बहुत विशेष सावधानी बरतने की आवश्यकता है, क्योंकि आगे चलकर इसमें जोड़ों एवं हड्डीयों के टेढ़े होने का भी भय होता है।

संधिवात (Osteoarthritis) ये उम्र के साथ हड्डीयों में अपकर्ष की क्रिया के कारण होता है। इसमें कैल्सियम की हड्डीयों में कमी एवं जोड़ों की संरचना में खराबी उत्पन्न होती है। जोड़ों में दर्द, सूजन एवं खट्-खट की आवाज आती है इनके अतिरिक्त भी बहुत बड़ी संख्या में लोग आजकल गर्दन एवं कमर के दर्द से भी परेशान हैं।

बचाव एवं रोकथाम संबंधी उपाय—धूप का सेवन करें – धूप में पायी जाने वाली पराबैंगनी किरणों से शरीर में विटामिन-डी का निर्माण होता है जो कि कैल्सियम एवं फास्फोरस को अवशोषित कर हड्डीयों के निर्माण में सहायक हैं।

जीवनशैली में बदलाव—खानपान में बदलाव लाएं, अनावश्यक बाहर का खाना एवं तैलीय खानपान से बचें, धूम्रपान एवं शराब का प्रयोग बंद करें, नियमित रूप से सुबह उठकर टहलें, व्यायाम करें, अपने बैठने काम करने की शैली में बदलाव लाएं, लगातार एक अवस्था में न बैठें, ज्यादा देर तक आगे की ओर झुककर काम न करें, **योग के आसनों**— भुजंगासन, धनुरासन, शलभासन आदि को नियमित रूप से करें, तनाव के कारणों से बचें, आलू, अरबी, बैंगन, कटहल, भिन्डी आदि का कम सेवन करें, ठण्डी चीजों से थोड़ा परहेज करें— दही, केला वगैरह न खाएं, हरी पत्तेदार सब्जियां खाएं, दूध लें, पौष्टिक आहार लें, अपनी समस्या को टालें नहीं शुरुआत में ही चिकित्सक से परामर्श लें एवं बिना परामर्श दर्द निवारण दवाओं का अनुचित प्रयोग न करें, पंचकर्म चिकित्सा में ऐसे बहुत से उपाय हैं जिनके माध्यम से बिना दवाएं खाये भी समुचित लाभ प्राप्त किया जा सकता है, जैसे—वस्ति चिकित्सा, स्थानिक वस्तियां—कटिवस्ति, ग्रीवावस्ति आदि। नाडी स्वेदन, पिण्ड सेक, बालका स्वेदन आदि अनेकों विधियों द्वारा उचित उपचार किया जा सकता है।

जोड़ों में दर्द (सन्धिशूल) में क्या करें, क्या न करें
डा० अनुराग पाण्डेय असिस्टेंट प्रोफेसर

क्या करें	क्या न करें
आहार — धृत, गोदुग्ध, द्राक्षा, वेल, सैंधव लवण, जौ, गेहूं, मांसरस, मूंग का सूप, स्नेह द्रव्यों का उपयोग।	करेला, कटहल, भिण्डी, बैंगन, मद्य, मरिच, पिपल, शीतल भोजन, जल में घुला सत्तू।
विहार —स्नान, अभ्यंग, गर्म करके शीतल किया हुआ जल, सुगन्धित द्रव्यों को धारण करना, सूखे स्थान पर निवास।	दिन में सोना, अत्यधिक व्यायाम, धूप में बैठना, अत्यधिक मैथुन, शोक, चिन्ता, भय, क्रोध, रात्रिजागरण।
औषध —खाने-पीने की चीजों में मधु मिलाएं।	पिप्पली, हरितकी, चिरायता।

आवश्यक जांचें (परीक्षण)—पूर्ण रक्त गणना (सी०बी०सी०), टार० ए० कारक (आर० ए० फैक्टर), सी० रियेक्टिव प्रोटीन, ए० एस० एल० ओ० शीर्षक (टाईटर)स्वप्रतिरक्षित (ए०टी०) सी०सी०पी०, सीरम यूरिक अम्ल (एसिड), एच० एल० ए० टाइपिंग, एक्सरे (क्ष० विकिरण) एवं एम० आर० आई०।

वर्षाऋतु का बच्चों पर प्रभाव
डॉ० वैभव जायसवाल, असिस्टेंट प्रोफेसर

गर्मियों के बाद वर्षा जहाँ हमारे लिये हजारों खुशियां लेकर आती है वहीं वर्षा अपने साथ अनेकों अनेक बीमारियां भी लाती हैं। गन्दे पानी से होने वाली बीमारियां वर्षा ऋतु में बढ़ जाती है। मच्छर और अन्य कीट का प्रकोप भी वर्षा ऋतु में बढ़ जाता है। वर्षा ऋतु सामान्यतः सभी मनुष्यों को प्रभावित करती

है परन्तु विशेष कर बच्चों में यह ज्यादा असर डालती है। बच्चे अपने स्वभाव के कारण बारिश में ज्यादा ही खेलते हैं तथा जमे हुए पानी, गन्दे पानी, कीचड़ आदि को ज्यादा ही पसन्द करते हैं। वर्षा ऋतु में हमें बच्चों के स्वास्थ्य के प्रति अधिक सावधान रहना चाहिए तथा उन्हें गीलेपन से बचाना चाहिए जो कि रोगों का मुख्य कारण है। इस ऋतु में जमे हुए गन्दे पानी में मच्छर पैदा होते हैं जो कि मलेरिया, डेंगू जैसे रोग बढ़ाते हैं। गन्दे पानी में खेलने या पीने से बच्चों में अतिसार, हैजा, पीलिया, टॉयफाईड, चर्मरोग आदि रोगों की सम्भावना बढ़ जाती है। इन सभी रोगों को हम होने से बचा सकते हैं, परन्तु हो जाने पर तुरन्त चिकित्सकीय परामर्श लें। इन रोगों को न होने के लिए हमें कुछ सावधानियां रखनी चाहिए और बच्चों को भी सिखाना चाहिए जिससे वह भी अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक रहें। हमें अपने घरों और आसपास सफाई रखनी चाहिए तथा नियमतः कीटनाशक की छिड़काव करते रहना चाहिए। अपने बच्चों के कमरे साफ और शुष्क रखें। शाम होते ही खिड़कियां और दरवाजे बन्द कर दें। कहीं पर भी गन्दा पानी न जमा होने दें। बच्चों को सिर्फ उबला हुआ पानी दें। इस मौसम में बच्चों को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए गुडुची का रस, अश्वगंधा चूर्ण, तुलसी की पत्ती का रस बच्चों को रोज पिलाएं। तुलसी, गुडुची आदि के अन्दर एन्टीबायोटिक तत्व हैं। बच्चों को दूध में हल्दी दें। बच्चों को नीम की पत्ती के पानी से नहलायें, जिससे चर्म रोगों की सम्भावना कम होगी।

**हरीतकी (हरड़ / हर्रे) — डा० अखिलेश कुमार (जे०आर०),
वैद्य संजीव कुमार (असिस्टेंट प्रोफेसर)**

लैटिन नाम: *Terminalia chebula Ritz.* **फैमिली:** Combretaceae

संस्कृत नाम — हरीतकी **हिन्दी नाम** — हरड़, हर्रे।

आयुर्वेद के ग्रन्थों में कई औषधियों का वर्णन मिलता है उसमें हरीतकी प्रमुख है। आचार्य चरक ने प्रधान औषधों के हित एवं अहितकर कर्म बताते हुये हरीतकी के विषय में लिखा है कि — “हरीतकी पथ्यानाम्” अर्थात् पथ्य औषधियों में जो सर्वश्रेष्ठ औषधि है वह हरीतकी अर्थात् हरड़ है। प्रायः इसका वृक्ष मध्यमाकार का होता है।

कौन सी हरड़ लें — हरड़ बाजार में दो प्रकार की बिकती है छोटी एवं बड़ी। छोटी हरड़ कच्चे कोमल फल वाली (गुठली के चूर्ण) एवं बड़ी हरड़ पूर्ण परिपक्व होने पर जो ली जाती है। वनस्पति शास्त्र के हिसाब से हरड़ के तीन भेद किये जा सकते हैं। पक्व फल या बड़ी, अर्द्धपक्व फल या पीली हरड़ (जो प्रौढावस्था में गुठली होने के बाद जो अपरिपक्व फल लिये जाते हैं), छोटी हरड़ (या अपक्व हरड़)। **उत्तम हरीतकी**—वो होती है जो नवीन, स्निग्ध, ठोस, वृत्ताकार भारी जो पानी में डूब जाये तथा वजन में लगभग 20 ग्राम की हो

रसायन कर्म (बल को बढ़ाने वाले) हेतु हरीतकी का ऋतुओं अनुसार प्रयोग करें— वर्षा ऋतु में हरड़ का प्रयोग सेंधव नमक के साथ, शरद ऋतु में शर्करा (चीनी) के साथ, हेमन्त ऋतु में सोंठ के साथ शिशिर ऋतु में पिप्पली

(पीपर) के साथ, बसन्त ऋतु में मधु (शहद) के साथ एवं ग्रीष्म ऋतु में गुड़ के साथ करें।

भाव मिश्र ने कल्पना भेद से हरीतकी का अलग-अलग प्रभाव का वर्णन किया है चबाकर खाने से- अग्नि की वृद्धि होती है, पीसकर (चूर्ण) खाने से - मलशोधन, उबालकर खाने से - संग्रहणी, भून कर खाने से - त्रिदोषनाशक

वर्षा ऋतु में पाचन शक्ति मन्द हो जाती है जिससे अन्य उदर रोग भी हो सकते हैं इसके लिए एकल औषध के रूप में हरड़ का जितना अच्छा प्रभाव देखने को मिलता है, उतना अन्य किसी एकल औषधि का नहीं है विशेष रूप से ध्यान रखने की बात यह है कि इसका प्रयोग अगर लम्बे समय तक करना है तो वैद्य की सलाह से ही इसका प्रयोग करें।

हरीतकी का प्रयोग निषिद्ध-अतिक्षीण में, रुक्ष शरीर में, अतिकृश शरीर में, गर्भवती, हनुस्तम्भ, नवीन ज्वर में नहीं देना चाहिए।

औषधीय प्रयोग-

साधारण प्रयोग हेतु- फल का चूर्ण (गुठली हटा कर) 3-6 ग्राम चूर्ण उष्ण जल से सुबह - शाम।

विशिष्ट प्रयोग- रोगानुसार - भोजन के बाद करें व किसी प्रकार के रोग में अपने चिकित्सक की सलाह से प्रयोग करें।

ज्वर - हरड़ चूर्ण धृत, शहद एवं तैल के साथ लेह बनाकर, **मलेरिया ज्वर**- हरड़ चूर्ण शहद से, **अपच (अजीर्ण)**-हरड़ चूर्ण का प्रयोग गुड़ एवं सैधव नमक के साथ प्रयोग करें, **ग्रहणी**- हरीतकी की छाल का चूर्ण मक्खन के साथ, अर्श/बवासीर - हरीतकी को गुड़ में मिलाकर भोजन से पहले प्रयोग करें, **हिचकी**- हरीतकी चूर्ण उष्ण जल से, हरीतकी चूर्ण को मधु एवं घी की अधिक मात्रा के साथ लें, **प्रमेह** - हरीतकी चूर्ण शहद के साथ, **वात व्याधी**- हरीतकी को गुग्गुलू एवं शिलाजीत के साथ प्रयोग करें, **आमवात** - हरीतकी चूर्ण का प्रयोग एरण्ड तैल के साथ, **वातरक्त**- हरीतकी चूर्ण को गुड़ में मिलाकर गोमूत्र या जल के साथ प्रयोग करें, **गुल्म**- हरीतकी का प्रयोग गुड़ के साथ।

विशिष्टयोग त्रिफला, अभयारिष्ट आदि।

त्रिफला-हरीतकी आमलकी विभीतक के फलों को त्रिफला कहते हैं। इन तीनों को समपरिमाण (मात्रा) में लेना चाहिए। इसके सेवन से भूख तेज होती है। नेत्रों में बल बढ़ता है, प्रमेह रोगियों के लिए हितकारी है एवं कुष्ठ रोगियों के लिए भी हितकारी है। **मात्रा**- 3-6 ग्राम उष्ण जल से सुबह शाम दो बार ले।

वर्षा ऋतु में बच्चों की देखभाल

डा० पी० एस० उपाध्याय, असिस्टेंट प्रोफेसर

वर्षा ऋतु किसान के लिए फसलों के लिहाज से बहुत फायदेमन्द है। लेकिन इस ऋतु में बच्चों में बहुत सी बीमारियों के होने की सम्भावना रहती है। इस ऋतु में त्वचा की बीमारियाँ जैसे फुन्सी, फोडे, त्वचा पर दाने, खुजली पाचन तन्त्र सम्बन्धी बीमारियाँ जैसे उल्टी, पेचिस, टाइफाइड आदि। इस ऋतु में मुख्य रूप से रोटावाइरस डायरिया होता है मौसम में आर्द्रत ज्यादा होने के कारण

वायरस जन्य बीमारियों के होने की सम्भावना होती है। जैसे वायरल डायरिया (दस्त), वायरल निमोनिया, वायरल बुखार आदि। इसलिए इस ऋतु में बच्चों का स्वास्थ्य सुरक्षित रखने के लिए एवं बीमारियों से बचाये रखने के लिए निम्नलिखित आहार का सेवन करना चाहिए।

उबाल करके ठण्डा जल, गुनगुना गाय का दूध, दलिया, साबूदाना, मूंग की पतली खिचड़ी, गाय का घी, मूंग का दाल, चावल, हरी सब्जी, नारियल पानी, इसके साथ ही साथ मधुर अम्ल एवं लवण रस प्रधान आहार का सेवन करना चाहिए। इससे आपका बच्चा स्वस्थ रहेगा, स्वस्थ बालक ही स्वस्थ समाज का निर्माण कर सकता है और हमारा स्वस्थ समाज ही एक समृद्ध भारत के निर्माण में सहायक होगा।

त्याज्य आहार—विहार— दिन में सोना, अत्यधिक व्यायाम, धूप का सेवन, नदी का जलपान।

सेवनीय आहार—विहार— शहद, एवं मधुर, अम्ल एवं लवण युक्त प्रधान द्रव्यों का सेवन बहुलता से करना चाहिए।

मासिकधर्म का प्रारम्भ—एक सामान्य प्रक्रिया— डॉ० शिप्रा (एस०आर०)

स्त्रियों में मासिकधर्म एक सामान्य शारीरिक प्रक्रिया है। मासिकधर्म का प्रारम्भ सामान्यतः 10—16 वर्ष के उम्र में होता है। यह उन प्रक्रियाओं में से एक है, जो लड़की के शरीर को भविष्य में गर्भधारण करने के लिए तैयार करती है। सामान्य मासिकधर्म स्त्री के प्रजननतंत्र एवं उसके क्रिया का स्वस्थ होना दर्शाता है। साधारणतया इसमें 4—5 दिन तक रक्त का स्त्राव योनिमार्ग से होता है। यह 21—35 दिन (औसतन 28 दिन) के अंतराल पर होता है एवं एक बार में लगभग 50—80 मि०ली० रक्त का स्त्राव होता है। पहली बार मासिकधर्म आने के पश्चात् कुछ माह/वर्षों तक न होना या अनियमित होना एक सामान्य बात है। यह चिन्ता का विषय तब तक नहीं होना चाहिए जब तक कोई अन्य शारीरिक रोग इसका कारण न हो। मासिकधर्म सामान्य होना, हाइपोथैलेमस—पिट्यूटरी—ओवेरियन एक्सिस का सुचारु रूप से कार्य करना दर्शाता है।

किशोरावस्था में महावारी अधिक, कम या अनियमित हो सकता है। इनमें से अधिकतर किशोरियों में स्वतः सामान्य मासिकधर्म स्थापित हो जाता है। किशोरियों में मासिकधर्म शुरू होने पर उन्हें यह समझना चाहिए कि यह एक प्राकृतिक कार्य है, इससे उन्हें किसी प्रकार का नुकसान नहीं होगा। मासिकधर्म के पूर्व किशोरावस्था में शारीरिक ऊँचाई तथा स्तनों में वृद्धि होती है। माताओं द्वारा किशोरियों को सामान्य मासिकधर्म के बारे में जानकारी देनी चाहिए। कैलेन्डर पर मासिकधर्म की तारीख, रक्तस्त्राव का दिन, प्रतिदिन इस्तेमाल किए गए सैनेटरी पैड की संख्या के साथ—साथ अंतराल को नोट करना चाहिए।

जिससे मासिकधर्म नियमित या अनियमित होने पर चिकित्सीय परामर्श ली जा सके।

प्रायः ऐसा देखा गया है कि प्रतिमाह किशोरियों में मासिकधर्म शुरू होने के पूर्व वे निम्न परेशानियों को महसूस करती हैं— जैसे :नाभि के नीचे के हिस्से में भारीपन या दर्द, स्तनों में दर्द, कब्ज, उल्टी जैसा महसूस होना, तनाव, शरीर में सूजन।

किशोरावस्था में अनियमित मासिकधर्म का प्रमुख कारण हाइपोथैलेमस-पिट्यूटरी-ओवेरियन एक्सिस का पूर्ण रूप से विकसित न होना, हाइपर एन्ड्रोजेनिक एनोब्यूलेशन (पीओसीओएस), रक्त के जमने संबंधी रोग, हाइपोथैलेमस की अनियमितता, थायराइड ग्रंथि के रोग, प्राइमरी पिट्यूटरी रोग, यौन संक्रमित रोग, ओवेरियन और यूटेराइन ट्यूमर, गर्भावस्था, तनाव।

मासिकधर्म के समय उपाय—जननांगों की साफ-सफाई तथा सेनेटरी पैड का प्रयोग करने से संक्रमण से बचा जा सकता है। सेनेटरी पैड को दिन में 2-3 बार बदलना चाहिए। पैटी एवं कपड़े को साबुन और पानी से अच्छी प्रकार से धोकर धूप में सूखाना चाहिए। आयरन, प्रोटीन व विटामिन युक्त भोजन लेने से शरीर में कमजोरी एवं थकान महसूस नहीं होती।

निदान एवं चिकित्सा—उपरोक्त निर्देशों को ध्यान देते हुए यदि ऐसा लगे कि मासिकधर्म सामान्य न हो (वयानुसार शुरूआत, मात्रा, समय एवं अंतराल) तो शीघ्र ही स्त्रीरोग विशेषज्ञ से परामर्श लेना चाहिए। जिससे चिकित्सीय एवं नैदानिकी परीक्षण के द्वारा मुख्य रोग का पता चल सके एवं उसका तदनु रूप चिकित्सा की जा सके।

सूर्यनमस्कार—डॉ० योगेश कुमार भट्ट, एवं श्रीमती गीता भट्ट

वर्षा ऋतु में होने वाले समस्त विकारों के प्रशमन हेतु सूर्य नमस्कार का अभ्यास करना चाहिए। इस ऋतु में शरीर में विभिन्न प्रकार की बीमारियां उत्पन्न होती हैं। इन विकारों से बचने के लिए सूर्यनमस्कार नामक यौगिक अभ्यास संजीवनी का कार्य करता है। सूर्य सम्पूर्ण विश्व की आभा हैं — “सूर्य आत्मा जगतः” इनकी आराधना अर्थात् दिव्यभाव से प्रेरित होकर सूर्यनमस्कार के आसनो का सम्यक् अभ्यास करने से शरीर तेजोमय निरोगी हो जाता है।

सूर्यनमस्कार अपने आप में एक समग्र साधना पद्धति है। सूर्य को ज्ञान और उर्जा का प्रतीक माना जाता है। नाभि चक्र में सूर्य का स्थान है एवं ये चक्र सक्रिय होकर शक्ति का उर्ध्वारोहण होती है।

सूर्यनमस्कार के नियमित अभ्यास द्वारा शरीर व मन में शीघ्र संतुलन आता है और शरीर में लचीलापन एवं जठराग्नि तीव्र होती है। कुल मिलाकर क्रमानुसार बारह आसन किये जाते हैं, जिसमें पांच आसनो की पुनरावृत्ति होती है।

समय— प्रातः काल (सूर्योदय काल), खाली पेट करना चाहिए।

विधि

1 **नमस्कारासन** —1 सर्वप्रथम दोनों पैरों को सावधान वाली स्थिति में रखकर सीधे खड़े हो जाते हैं, 2. इसके पश्चात् नेत्रों को बन्दकर दोनों हथेलियों को

परस्पर जोड़कर हृदय के पास नमस्कार मुद्रा बनाते हैं तथा इस मन्त्र को जपते हैं – “ॐ मित्राय नमः” लाभ – इस अभ्यास से एकाग्रता बढ़ती है तथा मन शान्त होता है।

2 हस्तोतानासन—श्वस भरते हुए दोनों हाथ की हथेलियों को सीधा कर सिर के ऊपर ले जाते हैं, दोनों हाथ अपने कन्धों की चौड़ाई के बराबर रखेंगे। अब अपनी शारीरिक क्षमता के अनुसार दोनों हाथ, सिर व कमर श्वास सामान्य रखकर इस मन्त्र को जपते हैं – “ॐ रवये नमः” लाभ – इस अभ्यास से मेरुदण्ड में लचीलापन आता है। कटिप्रदेश, उदर की अतिरिक्त वसा कम होती है।

सीमायें— जिन्हें चक्कर आता हो सावधानी पूर्वक करें।

3 पादहस्तासन—श्वस छोड़ते हुए अपने दोनों हाथों को धीरे – धीरे सामने झुकते हुए दोनों पैरों के बगल में रखते हैं, श्वास को सामान्य रखकर माथा घुटनों के उपर लगाते हैं। इस स्थिति में घुटना सीधा रहेगा। मन्त्र जपते हैं “ॐ सूर्याय नमः” **लाभ**— इस आसन के सम्यक अभ्यास से उदर की वसा संतुलित होती है। मेरुदण्ड में लचक आती है तथा पाचन प्रणाली में सुधार होकर कब्जदोष दूर होता है।

सीमायें— जिनके मेरुदण्ड एवं कमरदर्द, रक्तचाप बढ़ा हो ऐसे लोग इस आसन को न करें।

4 अश्वसंचालनासन—श्वस भरते हुए बांये पैर को पीछे की ओर ले जाते हैं। गर्दन को उपर की ओर लेते हुए दृष्टि आकाश की ओर रखते हैं। बांये पैर का घुटना भूमि से लगा रहेगा तथा दाहिना घुटना वक्ष से लगाकर हथेलियां दाहिने पैरों के बगल में रखेंगे, इस स्थिति में श्वास सामान्य रहेगा। मन्त्र जपते हैं – “ॐ भानवे नमः” **लाभ**— पैरों की मांस पेशियां सन्तुलित होकर उदरांगों की मालिश होती है। **सीमायें**— घुटनों के दर्द में सावधानीपूर्वक करेंगे।

5 पर्वतासन—श्वस छोड़ते हुए दाहिने पैर को भी पीछे ले जाते हैं, घुटनों को सीधा रखकर कन्धों को तानते हुए कमर को उपर की ओर उठाते हैं, एड़ियां भूमि से स्पर्श करेंगी, सिर भूमि के समीप रखते हैं। मन्त्र जपते हैं – “ॐ खगाय नमः” **लाभ**— सम्पूर्ण शरीर में स्थिरता, सन्तुलन आता है। आलस्य व शरीर की जड़ता दूर होती है। **सीमायें** – कमर, गर्दन दर्द में इस आसन का अभ्यास न करें।

6 अष्टांगनमस्कार – श्वास छोड़ते हुए कोहनी मोड़कर चिबुक, वक्ष, दोनों घुटने एवं दोनों पैरों की अंगुलियों को भूमि से लगाते हैं। नितम्ब प्रदेश उठा रहता है। मन्त्र जपते हैं – “ॐ पूष्णेनमः” **लाभ**— भुजाओं में बल बढ़ता है। श्वसन प्रणाली, पाचनतन्त्र में संतुलन आता है।

7 भुजंगासन—श्वस भरकर धीरे-धीरे गर्दन को मोड़ते हुए छाती को उपर उठाते हैं, नाभि प्रदेश तक उठाने के पश्चात श्वास सामान्य रखकर मन्त्र जपते हैं – “ॐ हिरण्यगर्भायः नमः”।

8 पर्वतासन— इसकी विधि पांचवी विधि के समान होगी। मन्त्र जपते हैं – “ॐ मरीचये नमः”।

9 अश्वसंचालन- इसकी विधि, लाभ व सीमाएं चौथी विधि के समान होगी। मन्त्र जपते हैं - "ॐ आदित्याय नमः"।

10 पादहस्तानः- इस आसन की प्रक्रिया, लाभ व सीमाएं तीसरे आसन के समान होगी। मन्त्र जपते हैं - "ॐ सावित्रे नमः"।

11 हस्तोत्तानासनः- इसकी विधि, लाभ व सीमाएं द्वितीय आसन के समान है। मन्त्र जपते हैं "ॐ अर्काय नमः"

12 नमस्कारासन - यह प्रथम स्थिति के समान है।

लाभ -सूर्यनमस्कार सम्पूर्ण शरीर की मांसपेशियों एवं सन्धियों को मजबूत करता है यह पाचन तंत्र की व्याधियों को दूर करता है तथा मेरुदण्ड को लचीला बनाता है।

सावधानियाँ- बुखार, जोड़ों में सूजन होने पर न करें। अनियन्त्रित उच्चरक्तचाप, हर्निया, गम्भीर हृदयरोगी, चक्कर आना तथा मेरुदण्ड के गम्भीर रोगी, मासिक धर्म के समय सूर्यनमस्कार का अभ्यास वर्जित है।

आयुर्वेदिक दोहे-श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव

- 1 दही मथे माखन मिले, केसर संग मिलाय, होठों पर लेपित करें, रंग गुलाबी आय।
- 2 बहती यदि जो नाक हो, बहुत बुरा हो हाल, यूकेलिप्टिस तेल ले, सूँघें डाल रूमाल।
- 3 अजवाइन को पीसिये, गाढ़ा लेप लगाय, चर्म रोग सब दूर हो, तन कचन बन जाय।
- 4 अजवाइन को पीस लें, नीबू संग मिलाय, फोड़ा-फुंसी दूर हो, सभी बला टल जाय।
- 5 अजवाइन-गुड़ खाइए, तभी बने कुछ काम, पित्त रोग में लाभ हो, पायेंगे आराम।
- 6 ठण्ड लगे जब आपको, सर्दी से बेहाल, नीबू मधु के साथ में, अदरक पियें उबाल।
- 7 अदरक का रस लीजिए, मधु लेवें समभाग, नियमित सेवन जब करें, सर्दी जाए भाग।
- 8 रोटी मक्के की भली, खा लें यदि भरपूर, बेहतर लीवर आपका, टी0बी0 भी हो दूर।
- 9 गाजर रस संग आँवला, बीस औ चालिस ग्राम, रक्तचाप दिरदय सही, पायें सब आराम।
- 10 शहद आँवला जूस हो, मिश्री सब दस ग्राम, बीस ग्राम घी साथ में, यौवन स्थिर काम।
- 11 चिंतित होता क्यों भला, देख बुढ़ापा रोय, चोलाई पालक भली, यौवन स्थिर होय।
- 12 लाल टमाटर लीजिए, खीरा सहित सनेह, जूस करेला साथ हो, दूर रहे मधुमेह।
- 13 प्रातः संध्या पीजिए, खाली पेट सनेह, जामन-गुठली पीसिये, नहीं रहे मधुमेह।
- 14 सात पत्र लें नीम के, खाली पेट चबाय, दूर करे मधुमेह को, सब कुछ मन को भाय।
- 15 सात फूल ले लीजिए, सुन्दर सदाबहार, दूर करे मधुमेह को, जीवन में हो प्यार।
- 16 तुलसीदल दस लीजिए, उठकर प्रातःकाल, सेहत सुधरे आपकी, तन-मन मालामाल।
- 17 थोड़ा सा गुड़ लीजिए, दूर रहें सब रोग, अधिक सभी मत खाइए, चाहे मोहनभोग।
- 18 अजवाइन और हींग लें, लहसुन तेल पकाय, मालिश जोड़ों की करें, दर्द दूर हो जाय।
- 19 ऐलोवेरा-आँवला, करे खून में वृद्धि, उदर व्याधियाँ दूर हों, जीवन में हो सिद्धि।
- 20 दस्त अगर आने लगे, चिंतित दीखे माथ, दालचीनी का पाउडर, लें पानी के साथ।
- 21 मुँह में बदबू हो अगर, दालचीनी मुख डाल बने सुगन्धित मुख, महक दूर होय तत्काल।

पश्येम शरदः शतम्। जीवेम शरदः शतम्।।

बुध्येम शरदः शतम्। रोहेम शरदः शतम्।।

पूषेम शरदः शतम्। भवेम शरदः शतम्।।

भूषेम शरदः शतम्। भूयसी शरदः शतम्।।