

# 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-6

दिसम्बर-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, आयुर्वेद 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>सम्पादक सचिव</u></p> <p>डॉ० रामजीत विश्वकर्मा श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव</p>	<p><b>सम्पादकीय</b></p> <p>प्रिय पाठकों,</p> <p>सादर नमस्कार</p> <p>निद्रा को आयुर्वेद में तीन उपस्तम्भों में माना गया है। आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं बिना सम्यक् प्रकार के निद्रा के पूर्ण नहीं हो सकता। आयुर्वेद के दोष धातु मल मूलं हि शरीरम् के उद्देश्यों को निद्रा बहुत से आयामों को सिद्ध करता है। शरीर विभिन्न क्रियाओं के समन्वयन एवं सम्पूर्ण संचालन के लिये निद्रा अत्यन्त महत्वपूर्ण है।</p> <p>निरन्तर दैनिक कार्यों के द्वारा हमारा शरीर तथा मन थक जाता है तथा इन्द्रियां (ज्ञानेन्द्रिय एवं कर्मेन्द्रिय) अपने विषय को सम्यक् रूप से ग्रहण नहीं कर पातीं। इन इन्द्रियों को पुनः उर्जावान एवं कार्यशील बनाने के लिए सम्यक् प्रकार से निद्रा लेना आवश्यक है। हमारे शरीर के मस्तिष्क में एक जैविक घड़ी है जो जीवन चक्र को सम्यक् रूप से चलाती है ताकि हमारा शरीर स्वस्थ रहे।</p> <p>रोगों के कारण एव लक्षणों में निद्रा का न आना एवं अत्यधिक आना माना जाता है।</p> <p>हर वय के अनुसार निद्रा का अलग-अलग समय एवं अंतराल वर्णित है। आयुर्वेद में ऋतुओं एवं रोगों के अनुसार निद्रा का समय बताया गया है। रात में जागने पर उसके आधे समय तक दिन में सोना चाहिए।</p> <p>आयुर्वेद में वर्णित सम्यक् निद्रा का अनुपालन करके स्वस्थ रह सकते हैं और इसकी उपयोगिता को ध्यान में रखकर यह अंक-6, दिसम्बर 2017, निद्रा पर आधारित है। विशेषज्ञ लेखकों का मैं आभार व्यक्त करता हूँ।</p> <p><b>जय आयुर्वेद, जय हिन्द!</b></p> <p><b>प्रो० हरि हृदय अवस्थी</b></p>
---	---

### निद्रा : प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी, संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय

आयुर्वेद में आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य को स्वस्थ जीवन के लिए तीन उपस्तम्भों के रूप में माना गया है। यदि ध्यान से विचार करें तो महर्षि पतंजलि ने भी अष्टांग योग में यम एवं नियम जो आहार के समतुल्य हैं, आसन एवं प्राणायाम जो ब्रह्मचर्य के समतुल्य तथा अन्य चार अंग मस्तिष्क से जुड़े हैं जो निद्रा से प्रभावित होते हैं। निद्रा में शरीर की सभी क्रियायें शिथिल हो जाती हैं तथा इस समय दिन भर कार्य करने से कोशिकाओं में आयी क्षति को रिपेयर करने का काम होता है। दिन की क्रियाशीलता से रक्त एवं विभिन्न कोशिकाओं में एकत्रित जैव रासायनिक द्रव्यों का भी पाचन होता है। इसकी तुलना आम संचय एवं उसके पाचन से की जा सकती है।

जागृत अवस्था में मस्तिष्क की कोशिकाओं में कम ग्लाइकोजन तथा अधिक एडिनोसिन होता है जो रात्रि में विपरीत अवस्था में हो जाता है। दिन में क्रियाशीलता की अधिकता ही रात्रि में निद्रा उत्पन्न करने में सहायक है। अतः यदि दिन में पूर्ण शारीरिक श्रम न किया जाय तो रात्रि में निद्रा भी ठीक से नहीं आती। दिन भर एडिनोसिन बनता तथा इकट्ठा होता रहता है जो धीरे-धीरे जगृण करने वाले हारमोनस के बनने की प्रक्रिया को कम करता रहता है। जिससे रात्रि में नींद आती है। निद्रा की अवस्था में एडिनोसिन कम हो जाता है एवं जब जागरण हारमोन बनने लगते हैं तथा नींद खुल जाती है।

एडिनोसिन के रिसेप्टर चार प्रकार के होते हैं जो अलग-अलग दवाओं से प्रभावित होते हैं। साइटोकाइन्स जो इम्यून कोशिकाओं से इन्फेक्शन के समय बनता है, निद्रा उत्पन्न करता है। इसलिये बुखार में भी नींद आती है। श्वास रोग की दवा थियोफाइलीन से भी निद्रा नहीं आती क्योंकि यह एडिनोसिन की क्रियाशीलता कम करता है। काफी, चाय, एम्फिटामीन, मोडाफिनीन नामक द्रव्य एडिनोसिन की क्रिया को अवरुद्ध करके जागरण की अवस्था बनाये रखते हैं तथा निद्रा नहीं आने देते।

निद्रा नियन्त्रण हेतु दो क्रियाओं का वर्णन है। एक तो शारीरिक थकान के कारण तथा दूसरा मिलाटोनीन हारमोन के स्राव के कारण। प्रथम नियन्त्रण को वेक-स्लीप होमियोस्टोनिर कहते हैं। इसमें ए.टी.पी. (ATP) के टूटने से उत्पन्न एडिनोसिन की अधिक मात्रा के एकत्र होने के कारण होता है जो निद्रा उत्पन्न करता है। दूसरी प्रक्रिया में दिन-रात्रि के चक्र के कारण आंख द्वारा प्रकाश को लेने से उत्पन्न सिंगनल जो दिमाग में पहुंच कर मिलाटोनीन नामक हारमोन के स्राव को नियन्त्रित करता है उससे निद्रा उत्पन्न होती है। यह हारमोन रात्रि में ही बनता है तथा दिन में नष्ट हो जाता है।

मस्तिष्क में निद्रा का नियंत्रण केन्द्र भिन्न-भिन्न स्थानों पर होता है तथा उनमें अलग-अलग प्रकार के स्राव होते हैं। इन स्रावों को न्यूरोट्रांसमीटर कहते हैं। जागरण बनाये रखने वाले स्राव नार-इपीनेफरिन सिरोटोनीन, हिस्टामीन प्रमुख है। इसके विपरीत निद्रा उत्पन्न करने वाले स्राव गाबा (गामा एमइनो ब्युटेरिक एसिड) कहलाते हैं। यह दिमाग की क्रियाशीलता को कम करता है। युवावस्था में सबसे गहरी निद्रा का समय रात्रि में 2-4 बजे के बीच में होता है।

सरकेडियन रिदम का अर्थ "सूर्योदय की स्थिति" (SCN) से जोड़ कर देखा जाता है। जैसे सूर्य के उदय एवं अस्त होने की प्रक्रिया से मस्तिष्क में एस.सी.एन नामक न्यूरान पुंज प्रभावित होता है। इसकी क्रियाशीलता प्रकाश से प्रभावित होती है। इसीलिये दिन में नींद नहीं आती है। यदि रात्रि में भी बहुत प्रकाश हो तो यह केन्द्र कार्य नहीं करता तथा निद्रा नहीं आती। इसी केन्द्र से पिनियल ग्रन्थि से निकलने वाले मेलाटोनिन नामक हारमोन का नियंत्रण होता है। यह हारमोन निद्रा उत्पन्न करता है। यह रात्रि में 8 बजे से बनना

शुरू होता है तथा मध्यरात्रि 12 बजे से 4 बजे तक अधिकतम होता है। दिन में नहीं के बराबर होता है।

प्रोफेसर जैफरी हाल, माइकल रोशबेस एवं माइकल डब्ल्यू यंग को इस वर्ष का नोबल पुरस्कार उन जीन का पता लगाने हेतु दिया गया जो निद्रा को नियंत्रित करते हैं। उन जीन का नाम CLOCK, NBAL, PER, TIM एवं CRY है। उन्होंने बताया कि पिरियड जीन से बनने वाले PER प्रोटीन की मात्रा ही सरकेडियन रिदम को नियंत्रित करती है। इसकी क्रियाशीलता अन्य प्रोटीन TIN एवं Double time (DBT) द्वारा नियंत्रित होती है।

शरीर में वात, पित्त एवं कफ का चक्र चलता है। इतना ही नहीं अपितु शरीर के प्रत्येक अंग में भी इसी प्रकार का दैनिक चक्र चलता है। जिसको "सरकेडियन रिदम" कहते हैं। यह शारीरिक चक्र सूर्य के चक्र के अनुसार चलता है तथा शरीर की विभिन्न क्रियाओं को प्रभावित करता है। अतः जब इस आन्तरिक एवं वाह्य चक्र में समन्वय नहीं होता तो रोग की उत्पत्ति होती है।

निद्रा का समय लगभग 7-8 घण्टे होना अच्छा माना जाता है। निद्रा की कमी से विभिन्न प्रकार के रोगों की उत्पत्ति होती है जैसे कि त्वचा रोग, हृदय रोग, वजन घटना, थायरासिन की कमी, शरीर के तापमान में गिरावट, नारड्रुपईनेफ्रिन की अधिकता इत्यादि शामिल है। इससे मधुमेह एवं हृदय रोग पर बुरा प्रभाव पड़ता है। निद्रा रोग में रात्रि में नींद का कम आना या दिन में निद्रा का अधिक आना दोनों शामिल है। प्रायः अधिक जगने से अधिक भोजन करने की प्रवृत्ति बढ़ जाती है। जिससे कुछ लोगों का वजन भी बढ़ता है।

जागरण एवं निद्रा की स्थिति को ई.ई.जी (इलेक्ट्रो कार्डियोग्राम) के माध्यम से जाना जा सकता है। जागृत अवस्था में  $\beta$  तरंग उत्पन्न होती है जो कम आयाम एवं अधिक फ्रिक्वेंसी की होती है। क्योंकि इस अवस्था में मस्तिष्क के सभी न्यूरॉन एक दिशा में फोकस होते हैं। दूसरी अवस्था में जब व्यक्ति जगा होता है परन्तु आंख बन्द होती है इस समय  $\alpha$  तरंग उत्पन्न होती है जो अधिक आयाम की होती है। इस समय व्यक्ति कुछ चिन्तन करता रहता है। सभी न्यूरॉन एकाग्र होते हैं परन्तु आंख बन्द होने के कारण किसी एक बिन्दु पर एकाग्र नहीं होते। तीसरी अवस्था में डेल्टा तरंग उत्पन्न होती है। जो सबसे अधिक आयाम की होती है। परन्तु इनकी फ्रिक्वेंसी सबसे कम होती है।

निद्रा को मुख्य रूप से दो भागों में बांटा गया है। REM & Non - REM. निद्रा की रेम अवस्था में सभी मांसपेशिया आराम की अवस्था में होती है। परन्तु इसी अवस्था में स्वप्न आते हैं। इस अवस्था को "पैराटाक्सिकल स्लीप" भी कहते हैं। इस अवस्था में सोते समय भी दिमाग कार्य करता रहता है। इसके विपरीत नॉन-रेम की निद्रा में जिसे गहरी निद्रा कहते हैं। दिमाग की पूरी तरह शान्त रहता है। अतः निद्रा की शुरुआत में पहली अवस्था NREM की होती है फिर REM की होती है। यह बदलाव कई बार पूरी निद्रा काल में होता रहता है। निद्रा एवं भोजन का गहरा सम्बन्ध है। इसी क्रम में यह जानना भी आवश्यक है कि मध्य रात्रि के समय भोजन न करने का कारण इन क्रियाओं के कारण उत्पन्न होने वाले विपरीत सिंगनल का दिमाग में पहुंचना तथा चयापचय क्रियाओं को प्रभावित करना है।

निद्रा में मधुमेह के प्रभावित होने का मुख्य कारण रक्त से कोशिकाओं में शर्करा को जाने की क्षमता पर निर्भर करता है। इसको ग्लूकोज अपटेक कहते हैं। दिन में जागते समय यह क्षमता सर्वाधिक होती है तथा निद्रा की रेम की स्थिति में मध्यम होती है तथा नॉन-रेम की निद्रा में न्यूनतम होती है। ऐसी अवस्था में यदि कोई जगा हो तथा भोजन कर रहा हो तो उसमें मधुमेह होने की सम्भावना ज्यादा हो जाती है। यह रात्रि में कार्य करने वालों में बहुधा पाया जाता है।

**निद्रा :पप्पु कुमार, छात्र, डा0 रुद्रमणि दीपक, व्याख्याता, मुजफ्फरपुर, बिहार**

“त्रय उपस्तम्भाइत्याहारः स्वप्नो ब्रम्हचर्यमिति। एमिस्त्रिमिर्युक्ति युक्तैरुपस्तम्भमुपस्तम्भैः शरीरं बलवर्णोप चयोपचितमनुर्तते यावदायुः संस्कारात्। च0सू011/33

आयुर्वेद में जिस प्रकार से शरीर को धारण करने हेतु वात-पित्त-कफ प्रधान स्तम्भ है, उसी प्रकार आहार-निद्रा ब्रम्हचर्य इन तीनों को शरीर का उपस्तम्भ कहा गया है। तीनों उपस्तम्भों को युक्ति पूर्वक सेवन करने से बल-वर्ण व पुष्टि से संयुक्त यह शरीर आयु को प्राप्त करता है।

**निद्रा की उत्पत्ति**— जब मन के थके होने पर थकी हुई सम्पूर्ण इन्द्रियां अपने-अपने विषयों से निवृत्त होती हैं तो निद्रा आती है। आचार्य चरक ने कहा है कि —यदा तु मनसिक्लान्ते कर्मात्मानः क्लमान्विताः। विषयेभ्यो निवर्तन्ते तदा स्वपिति मानवः।। च0सू021/34 प्राणियों के शरीर में हृदय को चेतना स्थान कहा गया है तथा जब यह गुण से अभिभूत हो जाता है तो निद्रा की उत्पत्ति होती है। निद्रा उत्पत्ति का कारण तम है तथा जाग्रत रहने का कारण सत्वगुण है। आचार्य सुश्रुत ने कहा है कि —

हृदयं चेतनास्थानमुक्तं सुश्रुत! देहिनाम। तमोडभिभूते तस्मस्तु निद्रावाति दंदिनम्।।

निद्राहेतुस्तमः सत्वबोधने हेतु रूच्यते। स्वभाव एव वा हेतुर्गरीयान्परिकीर्त्यते।। सु0शा0 +/33,34

जब इन्द्रियों के विषयों का इन्द्रियों से तथा इन्द्रियों का मन से तथा मन का आत्मा से संयोग होता है तो ज्ञान की उत्पत्ति होती है, किन्तु यदि मन अपना कार्य न करें तब इन्द्रियां भी अपने विषय को ग्रहण न करें जिसके परिणामतः वाह्य क्रियाओं का अभाव हो जाए तो उस समय निद्रा की उत्पत्ति होती है तथा यदि केवल इन्द्रियां विषयों से निवृत्त हो परन्तु मन न हो तब उस समय स्वप्न की उत्पत्ति होती है।

**विभिन्न संहिताओं अनुसार निद्रा के प्रकार —**

क. चरक संहिता के अनुसार निद्रा के भेद —

“तमोभवा श्लेष्मसमुद्भवाच मनः शरीरश्रमसम्भवा च।

आगन्तुकी व्याध्यनुवर्तिनी च रात्रिस्वभावप्रभवाच निद्रा।।” च0सू021/57

आचार्य चरक ने निद्रा भेद को निम्नवत् 7 बताया है।

1. तमोभवा-तमोगुण से उत्पन्न होने वाली निद्रा।
2. श्लेष्मसमुद्भवा- कफ की वृद्धि से उत्पन्न होने वाली निद्रा।
3. मनः श्रमसम्भवा-मन के थकावट के कारण उत्पन्न होने वाली निद्रा।
4. शरीरश्रमसम्भवा — शरीर की थकावट के कारण उत्पन्न होने वाली निद्रा।
5. आगन्तुकी-आलस्यवश, काम न होने के कारण अथवा नशे आदि के कारण आने वाली निद्रा
6. व्याध्यनुवर्तिनी — रोगादि के कारण आने वाली निद्रा।
7. रात्रिस्वभावप्रभवा — रात्रि में स्वभाव से तमोगुण की वृद्धि हो जाने से आने वाली स्वाभाविक निद्रा।

ख. सुश्रुत संहिता के अनुसार निद्रा के भेद ।

“निद्रा तु वैष्णवीं पारमानमुपदिशन्ति..... सा वैकारिकी भवति।। सु0शा0 4/32

आचार्य सुश्रुत ने निद्रा भेद का निम्नवत् वर्णन किया है।

1. निद्रा विष्णु की मायास्वरूप है तथा इसे पापिनी भी कहते हैं क्योंकि यह स्वभाव से समस्त प्राणियों को अपने वश में कर लेती है।
2. जब संज्ञावह स्त्रोंतों में तमोगुणबाहुल्य कफ पहुंचता है तब बोध को नाश करने वाली तामसी नामक निद्रा होती है, जो कि चिरनिद्रा है।
3. तमोगुण प्रधान प्राणियों को दिन व रात हर समय निद्रा आती रहती है।



की जाती है। जिसके फलस्वरूप शरीर तरोताजा (फ्रेश) होकर नई ऊर्जा के साथ अगले दिन के लिए तैयार होता है। यह स्वाभाविक रूप से प्रकृति के सन्तुलन के अनुसार कार्य करती है। अतः प्राकृतिक घड़ी भी कहलाती है।

इस जैविक घड़ी का नियंत्रण वास्तव में कोशिकीय केन्द्रक में उपस्थित गुणसूत्र कोड से सूरज की गति के अनुसार होता है। जैसे ही रात्रि होती है हमारे शरीर में पिनियल ग्रन्थि से मेलैटोनिन नामक हार्मोन का स्राव होने लगता है जिससे रात्रि चक्र में कार्य करने वाले कोडोन सक्रिय हो जाते हैं यह प्रोटीन निर्माण प्रारम्भ कर देते हैं जिससे शरीर में संकेत जाता है कि अब रात्रि हो चुकी है तथा शारीरिक आराम प्रारम्भ करके दिनभर के नुकसान की भरपाई करनी है। यकृत की तरफ अधिक रक्त संचार बढ़ कर वह निर्विषीकरण प्रारम्भ कर देता है साथ ही कई महत्वपूर्ण उपचय क्रियायें भी प्रारम्भ हो जाती हैं। जो शरीर की वृद्धि विकास तथा ऊर्जा की आपूर्ति के लिए आवश्यक होती है। रात्रि 11 बजे से लेकर सुबह 3 बजे तक का यह समय अति महत्वपूर्ण है। इसी में व्यक्ति को गहरी नींद आती है। सुबह 6 बजे के लगभग सूर्योदय के समय शरीर में कार्टिसोल नामक हार्मोन का स्तर बढ़ जाता है। इससे शरीर में अधिक ग्लूकोज, ऊर्जा के लिए तैयार होता है। ताकि हम बिस्तर छोड़कर सक्रिय हो सकें। सुबह 7-9 तक ब्लड प्रेसर तेजी से बढ़ता है जिससे शरीर अपने आप को बाहरी दबाव से ढाल सके। 9-12 बजे तक का समय शरीर में सबसे अधिक अलर्ट रहता है, चूंकि शरीर में टेस्टोस्टेरोन की मात्रा बढ़ जाती है। जो शरीर को लगातार ऊर्जावान रखता है।

शाम 6 बजे सूरज ढलते वक्त हमारे शरीर का तापमान सबसे अधिक हो जाता है जो शाम 9 बजे तक रहता है यह वह समय है जब हमें सबसे ज्यादा आराम करने की जरूरत महसूस होती है। 9 बजे मेलैटोनिन हार्मोन स्रावित होता है जो शरीर को सोने के लिए तैयार करता है।

अब सम्बन्धित कोड सक्रिय होकर प्रोटीन निर्माण प्रारम्भ कर देते हैं जिसे स्विच आन कहते हैं। सुबह होते ही जैसे ही कार्टिसोन का स्राव आरम्भ होता है मेलैटोनिन का स्राव बन्द हो जाता है। बनी हुई प्रोटीन अब टूटने लगती है इसे स्विच ऑफ कहते हैं – स्विच आफ होते ही दिनचर्या आरम्भ हो जाती है।

हाल ही में 2017 में नोबल पुरस्कार शरीर क्रिया विज्ञान एवं मेडिसिन के क्षेत्र में सरकैडियन रिदम में कार्य के लिए तीन वैज्ञानिकों को जैफरी सी० हाल, माइकल रोसबास एवं माइकल डब्लू० यंग को प्राप्त हुआ है। इन्होंने हाल ही में सरकैडियन रिदम को नियंत्रित करने वाले तीन कोडोन (PER, TIM, DTIM) को खोजा है तथा यह भी बताया कि यह कोड किस तरह प्रोटीन निर्माण व टूटने की क्रिया स्विच आन व आफ को रेगुलेट करते हैं।

### **निद्रा एवं अनिद्रा का नेत्र रोग, कर्ण रोग एवं शिरो रोग पर प्रभाव : प्रो० बी० मुखोपाध्याय, डॉ० एस० के० कुशवाहा एवं डॉ० उम्मेद सिंह, शालाक्य तन्त्र**

आयुर्वेद के मतानुसार, हमारा शरीर तीन उपस्तम्भों पर टिका हुआ है – आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य। एक मनुष्य को अपना जीवन स्वस्थ रहते हुए सुखपूर्वक जीने हेतु इन तीनों की ही मूलभूत रूप से आवश्यकता होती है। आज हम इन तीनों में से निद्रा की बात करने जा रहे हैं।

जब कार्य करते-करते हमारा शरीर, मन और इन्द्रियां थक जाती हैं और इन्द्रियां अपने विषयों से निवृत्त होकर अपना कार्य करना बन्द कर देती हैं, तब नींद आती है। यदि सही समय पर, सही वक्त तक, सुखपूर्वक नींद न ली जाए तो अक्षि गौरव, शिरोरोग, तन्द्रा

(नींद जैसा महसूस होना किन्तु नींद ना आना), बदन दर्द जैसी असहज अवस्थाएं उत्पन्न होती हैं। यदि दिन में अधिक समय तक सो जाएं तो शिरःशूल हो जाता है। ऐसा आयुर्वेद में सूत्र रूप में बताया गया है। जिसमें बहुत गुढ़ अर्थ छुपा हुआ है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान आयुर्वेद के इन्हीं मूल सिद्धान्तों के आधार पर निरंतर अनुसंधान करते हुए मानव स्वास्थ्य के स्तर को बेहतर बनाने में लगा हुआ है। अनुसंधानों के आधार पर हमें निम्न तथ्य प्राप्त होते हैं।

#### **अनिद्रा एवं नेत्र रोग –**

हमें कम से कम 5-7 घण्टे की नींद लेनी आवश्यक होती है अन्यथा आंखें पूरे सामर्थ्य से अपना काम नहीं कर पातीं। कम सोने के कारण अनेक विकार होते हैं –

1. आंखों के नीचे की त्वचा का गहरा हो जाना एवं सूजन हो जाना।
2. शुष्क अक्षि – आंसु के सही से न बनने के कारण आंखों का सुख जाना।
3. आंखों में तनाव एवं भारीपन महसूस होना।
4. धुंधला या कम दिखाई देना।
5. आंखों में दर्द, प्रकाश का सहन न कर पाना, खुजली, जलन एवं लाल होना।
6. ग्लूकोमा एवं बड़ी हुई अवस्था में अंधापन होना।
7. मयोकाइमिया, आंखों के पलक की मांसपेशियों में अनैच्छिक ऐंठन होना।

#### **अनिद्रा एवं कर्ण रोग –**

छोटे बच्चों में नाक, कान, गले से सम्बन्धित बीमारियों एवं अनिद्रा का आपस में गहरा संबंध है। मिशैल शैप्रियो कहते हैं कि ऐसा कोई भी नाक, कान, गले से संबंधित बीमारी नहीं है जो नींद को प्रभावित न करें।

#### **अनिद्रा एवं शिरोरोग –**

नींद चाहे ज्यादा ली जाए या कम दोनों ही अवस्थाएं सिर दर्द की जनक होती हैं। निद्रा में अनियमितता के कारण निम्न रोग होते हैं –

1. माइग्रेन
2. अर्धकपारी के साथ नाक का बंद हो जाना एवं आंखों से पानी आना।
3. बच्चों में (तीव्र अर्धकपारी) के साथ शय्या मूत्रता (बिस्तर गीला कर देना) एवं डरावने सपने आना।

हमारे आयुर्वेद में कुछ बेहद आसान उपाय एवं उपचार तकनीक बताए गये हैं, जिनके प्रयोग द्वारा अनिद्रा की समस्या से निजाद पाया जा सकता है। तर्पण एक प्रमुख क्रियाकल्प है। इसके सम्यक प्रयोग द्वारा रोगी को अच्छी नींद तो आती ही है, साथ ही जब वह सोकर उठता है तो स्वयं को स्वस्थ एवं स्फूर्त महसूस करता है। साथ ही तर्पण के प्रयोग से नेत्र संबंधित अनेक विकार भी दूर होते हैं। ध्यान अनिद्रा की समस्या से मुक्ति पाने हेतु एक बेहद कारगर उपक्रम है। साथ ही सुबह शाम भ्रामरी प्राणायाम एवं गोमुखासन करना परम हितकारी होता है। मेध्य रसायन अथवा मेध्य वटी का सेवन करना चाहिए। नेत्र बिन्दु तैल का प्रयोग उत्तम परिणाम देने वाला होता है। इसके अतिरिक्त शरीर की मालीश, नित्य स्नान, भैंस का दूध, दही, घी का सेवन करने से भी लाभ होता है। रोगी इस बात का अवश्य ध्यान रखे कि उसके सोने का बिस्तर मनोनुकूल हो। साथ ही जो समय सोने के लिए अभ्यस्त हो उसी में रोगी शयन करे। जिस रोग के कारण अनिद्रा हो रही है उसे ज्ञात कर उसकी चिकित्सा अवश्य करें।

सम्यक् एवं पूर्ण निद्रा आरोग्य प्रदाता है जबकि अनिद्रा अथवा अतिनिद्रा अनेक रोगों का जनक है। मस्तिष्क एवं ज्ञानेन्द्रियों के साथ सम्पूर्ण शरीर के सक्रिय एवं सचेष्ट बने रहने के लिए कम से कम 5-7 घण्टे की सुखपूर्वक नींद अति आवश्यक है। हम देखते



हैं कि यदि अच्छी नींद न ली जाए तो शरीर एवं ज्ञानेन्द्रियों की अनेक बीमारियां होती हैं। इसी प्रकार यदि ज्ञानेन्द्रियों में कोई बीमारी हो तो अच्छी नींद भी नहीं आती। इस प्रकार अन्त में हम यही कहेंगे –

“सुख निद्रा-सुखी ज्ञानेन्द्रियां एवं सुखी ज्ञानेन्द्रियां सुख निद्रा”

### निद्रा के विभिन्न चरण :

#### डॉ० अशरफ खान, प्रो० हरि हृदय अवस्थी, रचना शारीर विभाग

मनुष्य में निद्रा के तीन चरण होते हैं—

1. जागना 2. निद्रा 3. निद्रा और स्वप्न

ये तीनों चरण एक निश्चित समय पर आते हैं। इन तीनों स्तर को ब्रेन स्टेम हाइपोथैलमस आदि नियन्त्रित करते हैं।

ई० ई० जी० विशिष्ट लक्षण –

1. जागना – मेड्यूला, पोनटाईन एवं मध्य मस्तिष्क में उपस्थित विभिन्न कोशिकाओं से इसका नियन्त्रण होता है।  
इस स्टेज में ई.ई.जी. में अधिक तीव्र दोलन लगभग 20–60 का विशिष्ट लक्षण मिलता है। जिसकी विपुलता कम होती है और आवृत्ति अधिक होती है।
2. निद्रा – इसमें ई.ई.जी. में दोलन लगभग 1–14 तक मिलता है और यह सामंजस थैलेमस और कार्टिकल न्यूरोन में शुरू होता है। इसमें विपुलता अधिक और आवृत्ति कम होती है।
3. निद्रा और स्वप्न – निद्रा के 90 मिनट के पश्चात्, ये जितने भी धीरे तरंग एवं दोलन है वह बन्द होके तेज दोलन शुरू हो जाते हैं और यह कोलिनर्जिक ब्रेन स्टेम में उपस्थित कोशिकाओं के संघर्षण से उत्पन्न होता है।

नीवन शोध के अनुसार निद्रा के द्वितीय प्रकार स्लोवेव स्लीप के बृहत्तमस्तिष्क को रक्त संचार कम हो जाता है और आर.ई.एम. निद्रा में रक्त संचार बढ़ जाता है। आर.ई.एम. निद्रा स्मृति को भी बढ़ाने का कार्य करती है। जो चीजें हम दिन भर सीखते हैं। आर.ई.एम. स्थिति में दोबारा मस्तिष्क में चलती है जिससे वह हमारे मस्तिष्क के स्मरण केन्द्र में लम्बे समय तक संग्रह रहती है और इससे हमारी स्मरण शक्ति बढ़ती है।

जागृत अवस्था में हमारे शरीर से निरन्तर काम करने, सोचने विचारने से हमारे शरीर में ग्लूकोज का उपभोग/खपत दोगुना तक बढ़ जाता है और आक्सीजन की मात्रा कम हो जाती है। सम्पूर्ण और स्वस्थ निद्रा बिना किसी तनाव के इन चीजों की हमारे शरीर में पुनः पूर्ति करती है। जिससे हमारे शरीर में ऊर्जा एवं उत्साह पुनः पैदा हो जाता है और हम अपने नित्य दैनिक कार्य बिना किसी परेशानी से स्वस्थ मन से कर सकते हैं।

विंगारड एवं बरकमैन वैज्ञानिकों ने उन व्यक्तियों में मृत्यु दर अधिक बताया है जिनको नींद की परेशानियां रहती हैं। इन वैज्ञानिकों के अनुसार जो पुरुष 6 घण्टे या कम और 9 घण्टे या अधिक की निद्रा लेते हैं उनमें मृत्यु दर 1.7 टाइम गुना अधिक होता है उनसे जो 7 से 8 घण्टे की नियमित निद्रा लेते हैं और स्त्रियों में यह औसत 1.6 गुना टाइमस है। इससे यह स्पष्ट होता है निद्रा न आना ही घातक नहीं, निद्रा का सही समय पर आना और उसका निश्चित क्रम भी जरूरी है।

निद्रा विकार को दो श्रेणी में बांटा है –

1. डिससोमनीया – इसमें नींद आने में दिक्कत होती है।

2. पैरासोमनीया – यह एक विकारों का समूह है जिससे रात में नींद से उठ कर बैठ जाना, नींद में चलना आदि।

### **निद्रा का शरीर क्रियात्मक महत्व : वैद्य नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी एवं वैद्य सुशील कुमार दूबे, सहायक आचार्य, क्रिया शारीर विभाग**

आज के आधुनिक युग में लोगों को धन वैभव ऐश्वर्य एवं प्रतिष्ठा की दौड़ में अपने स्वास्थ्य की चिन्ता नहीं है। जिस कारण लोगों को दिन प्रतिदिन रोग ग्रसित करते जा रहे हैं। रोगों के प्रमुख कारणों का यदि संज्ञान लिया जाय तो उसमें आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य मुख्य कारण के रूप में आयुर्वेद विज्ञान में माना गया है। आयुर्वेद में इन्हें तीन उपस्तम्भों का नाम दिया गया है। अर्थात् यदि इनका सामंजस्य अच्छा नहीं रहा तो रोग होना स्वाभाविक है जिससे पूरा भारतवर्ष लगातार अनिद्रा की चपेट में आता जा रहा है।

दोषों का वैषम्य ही रोगों का कारण होता है, और दोषों के वैषम्य का कारण –

1. असात्मेन्द्रियार्थ संयोग
2. प्रज्ञापराध एवं
3. परिणाम का हीन योग, अतियोग और मिथ्यायोग का होना बताया गया है। निद्रा की परिभाषा में बताया गया है कि जब शरीर एवं मन कार्य करते-करते थक जाते हैं साथ ही किसी भी विषय को लेने में असमर्थ हो जाय तभी अच्छी निद्रा आती है। परन्तु यदि हम इस परिभाषा पर विचार करें तो आज की आधुनिक युग की सुविधाओं (मोबाइल, लैपटाप, टीवी, कम्प्यूटर आदि) के कारण मन तो थक जाता है परन्तु शरीर नहीं थकता, क्योंकि शारीरिक श्रम से लोग दूर होते जा रहे हैं। जिससे मन एवं इन्द्रियां सोते समय विषय ग्रहण करते रहते हैं और व्यक्ति को सुख पूर्वक नींद नहीं आती है। जिसके कारण पित्त दोष प्रकुपित होकर अम्ल पित्त हाथ पैरों में जलन, बालों का असमय पकना एवं झड़ना, रक्तचाप तथा प्रमेह जैसे घोर व्याधियों को पैदा करता जा रहा है।

यदि हम निद्रा का समुचित लाभ नहीं लेंगे तो भविष्य में भयावह रूप ले सकता है।

### **निद्रा की मात्रा एवं समय –**

बाल्यावस्था में अधिक निद्रा लेने का प्रावधान है वही युवावस्था में 6-8 घण्टे प्रतिदिन निद्रा लेनी चाहिये। यहां यह ध्यान देना आवश्यक है कि सूर्योदय के पूर्व अवश्य ही उठ जाय जिससे प्रातः हो रहे कफ की वृद्धि को रोका जा सके साथ ही पैदल चलने से वात दोष को बढ़ाकर कफ को सामान्य करने का प्रयास करना चाहिये।

इस प्रकार शाम तक कार्य करने से वात दोष बढ़ जाने के कारण, सोने से कफ दोष वात को सन्तुलित कर देता है जिससे दोषों की साम्यावस्था बनी रहती है और नियमानुसार मात्रापूर्वक एवं समय से निद्रा लेने पर लोग आरोग्यता को प्राप्त करते हैं।

अतः प्रत्येक व्यक्ति को आयु के अनुसार निद्रा की मात्रा एवं ऋतुओं के अनुसार समयानुकूल निद्रा का सेवन करना चाहिये। जिससे वह 100 वर्ष की स्वस्थ आयु एवं सुखायु को प्राप्त कर सकें।

### **स्वास्थ्य व्यक्तिक्रम में अनिद्रा एक महत्वपूर्ण कारक :**

#### **प्रो० एस० के० तिवारी भूतपूर्व विभागाध्यक्ष, काय चिकित्सा विभाग**

आयुर्वेदिक साहित्य में स्वस्थ और दीर्घ जीवन के लिए आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य तीन आधार स्तम्भ बताये गये हैं। इन तीनों में निद्रा वह स्थिति है जो हमारे दैनिक जीवन में क्षीण हुई ऊर्जा को पुनः स्थापित करने की व्यवस्था करता है। प्राण वायु में व्यतिक्रम,

तर्पक कफ एवं साधक पित्त ही मूलतः अनिद्रा के लिए प्रारम्भिक उत्तरदायी है। कफ के पांच प्रकार होते हैं, उन पांचों में तर्पक कफ एक है जो मस्तिष्क कोशिकाओं को पोषक तत्व उपलब्ध कराता है और अच्छी निद्रा का कारण बनता है। सम मनोदैहिक स्वास्थ्य को बनाये रखने में सम्यक निद्रा बहुत आवश्यक है, जो शारीरिक और मानसिक रूप से मनुष्य को युवा बनाये रखती है। आयुर्वेदिक ग्रन्थों के अनुसार अनिद्रा के मुख्य कारण चिन्ता, भय, अधिक व्यायाम और उपवास है। बहुत जनसंख्या में अनिद्रा का कारण वात प्रकोप है। चरक संहिता में वर्णित है कि ईर्ष्या, शोक, भय, क्रोध, द्वेष आदि मनोविकार भी अनिद्रा के मुख्य कारक हैं। इन सभी रोगों की उत्पत्ति प्रज्ञापराध से उत्पन्न होती है। संक्षेप में घी, धृति, स्मृति विभ्रष्ट मनुष्य जो भी अनुचित कार्य करता है, वह सभी प्रज्ञापराध व्याधियाँ कही जाती हैं। इस रोग के अन्तर्गत क्रोध, मोह, ईर्ष्या, दुःस्वप्न, उन्माद प्रभृति रोग समाहित हैं। अथर्ववेद में उन्माद रोग दूर करने के लिए अग्नि से प्रार्थना की गई है। इस प्रकार की चिकित्सा दैवी चिकित्सा के अन्तर्गत आती है, इसमें होम, जप, व्रत, तप, बलि, पूजा-पाठ आदि किया जाता है। वेद में क्रोध को दूर करने के लिए दर्भ औषधि का वर्णन प्राप्त होता है। मोह, शोक, मनोविकार के लिए सोम औषधि का वर्णन है। ईर्ष्या-द्वेष के लिए ईश्याभेषज का वर्णन प्राप्त होता है। दुःस्वप्न को दूर करने के लिये वेद में वरण मणि और आंजनमणि इन दो औषधियों का निर्देश किया गया है। ऋग्वेद में मन की चिकित्सा का उल्लेख है। मन की महत्ता यजुर्वेद में भी बताई गयी है। सुश्रुत ने भी रोगी के मन को स्वस्थ रखने के लिए कहा है। चरक में भी कथा, आख्यायिका, इतिहास, स्तौत्रपाठ करने वालों को रोगी के पास रखने के लिए कहा गया है।

आयुर्वेदिक संहिताओं के साथ आधुनिक चिकित्सा विज्ञान ने भी अनिद्रा का कारण मन को एकाग्र करने में कमी, चिड़चिड़ापन एवं आलस्य बताया है। यदि बहुत समय तक अनिद्रा की चिकित्सा नहीं किया गया तो व्यक्ति में मानसिक, भावुकता तथा सामाजिक व्यवहार में कमी आदि लक्षण परिलक्षित हो सकते हैं। विभिन्न आचार्यों ने अनिद्रा की रोकथाम और प्रबन्धन के लिए विभिन्न यत्न बताये हैं जैसे दिनचर्या को व्यवस्थित करना, अभ्यंग, उत्सादन, शिरोधारा, अक्षितर्पण, मानसिक उपचार जैसे मनोनुकूल विषयग्रहण, मनोनुकूल शब्द ग्रहण, मनोनुकूल गन्धग्रहण या प्राणायाम। प्राण का अर्थ है आन्तरिक ऊर्जा या जीवन शक्ति और यम का अर्थ है नियन्त्रण, आचार व्यवहार का सम्यक प्रयोग। भ्रामरी क्रिया तनाव, अवसाद, क्रोध, चिन्ता और अनिद्रा को दूर करती है, शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती है। शरीर में शक्तिकरण क्षमता बढ़ती है और आवाज में सुधार आती है। भ्रामरी से मन शान्त होता है और आन्तरिक जागरूकता में बढ़ोत्तरी होती है। भ्रामरी की आवाज पूरे शरीर में गुंजायमान होती है, जिसका प्रभाव दिमाग और तंत्रिका तन्त्र पर सकारात्मक रूप में पड़ता है।

आयुर्वेदिक शास्त्रों में अनिद्रा की चिकित्सा नस्य एवं मूर्ध तैल बताया गया है। इसके अतिरिक्त अनिद्रा उपचार में मेध्य रसायन की भी बहुत बड़ी भूमिका है। ब्राह्मी, शंखपुष्पी, अश्वगंधा में चिन्ताहारक तत्व पाया जाता है जो अनिद्रा को दूर करने में सहायक है।

**अनिद्रा : वैद्य अपूर्व प्रियदर्शी एवं डॉ० भुवाल राम, एसोसिएट प्रोफेसर,  
द्रव्यगुण विभाग**

अनिद्रा के नाश हेतु आयुर्वेद में वर्णित कुछ सामान्य उपाय निम्नलिखित हैं —

- चिन्ता, क्रोध, शोक का त्याग करना।
- असुखकर निद्रा स्थितियों का त्याग।
- निद्रा का समय निश्चित करना।

- उष्णाहार, उष्णापेय, सुखोष्ण दुग्धपान।
- हृदय को बल देने वाला आहार पान सेवन।
- कब्ज को दूर रखें। सदैव मल शुद्धि रहे ऐसा यत्न करें।

कुछ सामान्य योग

- पिप्पलीमूल चूर्ण को चौगुने पुराने गुड़ की चाशनी में मिलाकर 3-3 ग्राम की मात्रा में दिन में 3 बार सेवन।
- भांग को बकरी दूध में पीस कर पैर के तलवे पर लेप करें।
- बला, बरियार एवं पुनर्नवा के क्वाथ का सेवन।
- अश्वगंधा चूर्ण मिश्री एवं घी के साथ चाटना।
- भैंस के दूध से बनी दही का सेवन।
- नित्यरात्रि में गुनगुने दूध में अश्वगंधा चूर्ण मिलाकर पीना।

**निद्रा :**

**जितेन्द्र कुमार मौर्य एवं डॉ० पी० एस० ब्याडगी, विकृति विज्ञान**

मानव स्वास्थ्य में निद्रा का महत्वपूर्ण स्थान है। उचित निद्रा से हमारे लगभग 40 प्रतिशत मानसिक रोगों का शमन होता है।

निद्रा से लाभ के विषय में चरकसंहिता में कहा गया है —निद्रायतं सुखं दुःखं पुष्टिः काश्च बलाबलम्। वृषता क्लीनता ज्ञानमशानं जीवितं न च॥ च० सू० 21/36॥

यथाविधि निद्रा के सेवन करने से शारीरिक एवं मानसिक सुख, शरीर का पोषण, बल की वृद्धि, वीर्य की वृद्धि, ज्ञानेन्द्रियों की कार्यक्षमता और दीर्घजीवन की प्राप्ति होती है। शास्त्र नियमों के विपरीत निद्रा के सेवन से दुःख, कृशता, दुर्बलता, नपुंसकता, अज्ञान तथा मृत्यु भी हो सकती है।

अकालेअतिप्रसङ्गाच्च न च निद्रा निषेविता। सुखायुषी पराकुर्यात् कालरात्रिरिवापरा॥ च०सू०21/37॥

असमय अर्थात् निषिद्ध काल में सोने से, असमय में अधिक सोने से अर्थात् निद्रा का अतियोग तथा दिनरात में कभी न सोने से इस प्रकार की ये निद्रायें कालरात्रि के समान होती हैं। अतः सुख आयु को चाहने वाले पुरुष को चाहिये कि वह हीन मिथ्या तथा अतियोग वाली निद्राओं को छोड़कर निद्रा के सम्यक योग का सेवन करें।

सैव युक्ता पुनर्युङ्क्ते निद्रा देहं सुखायुषा। पुरुषं योगिनं सिद्धमा सत्या बुद्धिरिवागता॥ च०सू० 21/38॥

निद्रा उचित प्रकार से सेवन की गयी हो तो फिर से मनुष्य के शरीर को सुखायु से युक्त कर देती है। जिस प्रकार विवेकपूर्ण बुद्धि के आ जाने पर योगी पुरुष को सिद्धि प्राप्त हो जाती है।

धातुसाम्यं तथा हनेषां बलं चाप्युपजायते। श्लेषां पुष्णाति चाङ्गुनि स्थैर्यं भवति चायुषः॥ च०सू०21/42॥

जिन व्यक्तियों के लिए दिन में सोने का निर्देश दिया गया है, उनको दिन में सोने से धातुसाम्य और बल की वृद्धि होती है। कफ से उनके अंगों की पुष्टि होती है तथा उनकी आयु चिर-स्थिर हो जाती है।

**जागरण तथा निद्रा का प्रभाव—**

रात्रौ जागरणं रूक्षं स्निग्धं प्रस्वपनं दिवा। अरूक्षणनभियन्दि त्वासीन प्रचलामितम्। च० सू० 21/50

रात्रि में जागरण से शरीर में रूक्षता हो जाती है, दिन में सोने से कफ की वृद्धि होकर शरीर में स्निग्धता हो जाती है और बैठे-बैठे झपकियां ले लेने से न रूक्षता आती है और न स्निग्धता।

#### **जीवन में निद्रा का महत्व—**

देहवृत्तौ यथाडडहारस्तथा स्वप्नः सुखो मतः। स्वप्नाहारसमुत्थे च स्थौल्यकारणं विशेषतः।। च० सू० 21/51।।

जिस प्रकार शरीर की सुरक्षा के लिए विधिपूर्वक किया गया आहार हितकर होता है, उसी प्रकार यथाविधि सेवन की गयी निद्रा भी सुखकारक होती है। शरीर की स्थूलता तथा कृशता में निद्रा और आहार ही विशेष रूप से कारण होती है। उचित मात्रा में आहार एवं निद्रा का सेवन उत्तम एवं स्वास्थ्य प्रद होता है, अधिक मात्रा में आहार तथा निद्रा का सेवन स्थूलताकारक होता है और अल्पमात्रा में इनका सेवन कृशता का कारण देखा गया है क्योंकि शरीर को धारण करने के लिए जो तीन उपस्तम्भ कहे गये हैं। उनमें आहार, निद्रा और स्वप्न का प्रमुख स्थान है।

#### **अनिद्रा में पंचकर्म चिकित्सा : डॉ० अजय कुमार, प्रवक्ता, काय चिकित्सा एवं पंचकर्म विभाग, रा०आ०म०, वाराणसी**

निद्रा शरीर की सबसे प्रधान आवश्यकता है, नींद आने पर ही शरीर का हर कार्य सुनियंत्रित रहता है, आज के समय में जितनी तकनीकी प्रगति मनुष्य ने कर ली है, उसके बदले में अपनी नींद गंवाकर बहुत बड़ी कीमत भी चुकाई है अच्छी नींद आना आवश्यक होता है क्योंकि इससे थकान दूर होकर शरीर ऊर्जा, शक्ति और ताकत से भर जाता है आप तरोताजा होकर नए दिन की शुरुआत जोश के साथ कर पाते हैं। इससे स्मरण शक्ति और एकाग्रता बढ़ती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता में सुधार होता है। हर व्यक्ति को निद्रा की आवश्यकता अलग-अलग होती है, कुछ लोग सिर्फ 6 घण्टे की नींद से तरोताजा महसूस करते हैं जबकि कई लोगों में यह आवश्यकता 10 घण्टे तक भी जाती है पर औसतन मनुष्य 6-8 घंटे तक ही सोते हैं अनिद्रा के कारण काम करते वक्त तनाव बढ़ जाता है अत्यंत दुष्कर स्थिति की तरह प्रतीत होता है। निम्नलिखित लक्षण दिखने पर ये समझ लेना चाहिये की आप अनिद्रा के शिकार हो चुके हैं।

- रात को सोने के लिए लेटने पर नींद नहीं आती है।
- यदि सोकर उठने के बाद फ्रेश व तरोताजा महसूस नहीं करते हैं।
- रात को नींद खुल जाए तो फिर दोबारा सोने में मुश्किल होती है।
- दिन भर थकान, उदासी और चिड़चिड़ाहट रहती है।
- थके हुये होने के बावजूद सो नहीं पाते हो।
- न चाहते हुए भी सुबह बहुत जल्दी नींद खुल जाती है।

और ये लगातार कुछ दिन, कुछ सप्ताह या लम्बे समय तक हो तो आप अनिद्रा रोग के शिकार हो सकते हैं। इसे ठीक किया जा सकता है।

#### **अनिद्रा के क्या कारण हो सकते हैं—**

अनिद्रा की समस्या ज्यादातर मानसिक तनाव, खाने-पीने की गलत आदतें व शारीरिक गतिविधि कम होने के कारण होती है। कुछ रोग जैसे— अस्थमा, एलर्जी, एसीडिटी, थायरॉयड, किडनी प्रॉब्लम कैंसर आदि के कारण भी अनिद्रा हो सकती है। कुछ दवाएँ भी नींद में खलल डाल सकती हैं। अधिक परिश्रम और अत्यन्त तनाव, व्यक्ति के पेट में गड़बड़ी, कब्ज, अनियमित खान-पान की वजह से भी यह शिकायत बढ़ जाती है।

वास्तव में अनिद्रा का रोग तीनों दोषों में विकृति के कारण हो सकता है, आयुर्वेद के अनुसार तर्पक कफ, साधक पित्त और प्राण वात में अभिवृद्धि अथवा असंतुलन उत्पन्न होने से अनिद्रा रोग व्यक्ति को ग्रसित कर लेता है। प्राण वात के कुपित होने मस्तिष्क की तंत्रिकाएँ अतिसंवेदनशील हो जाती हैं। इस कारण अनिद्रा का रोग किसी भी कारण से उत्पन्न हो जाता है।

#### पंचकर्म चिकित्सा—

अनिद्रा में पंचकर्म चिकित्सा के अंतर्गत शिरोबस्ती, शिरोधारा, नस्य, अभ्यंत्र आदि चिकित्सा की जाती है।

1. **अभ्यांग**—इसमें तेल, नारायण तेल अथवा बला तेल का प्रयोग से शरीर में शान्ति उपार्जित होती है तथा ब्राह्मी के तेल से सिर में की गयी मालिश अत्यंत गुणकारी है।
2. **शिरोधारा**—शिरोधारा दो शब्दों से बना है शिरो (सिर), धारा (प्रवाह) यानि भ्रू के मध्य स्थान से थोड़ा ऊपर ललाट पर किसी तरल पदार्थ को जब धारा के रूप में कुछ समय तक बिना रुके गिराया जाता है तो इसे शिरोधारा कहते हैं। शिरोधारा के लिए रोगी और रोग की प्रकृति के अनुसार औषधीय तेल, दूध या केवल पानी का प्रयोग किया जाता है।

इसके लिए एक ऐसा बर्तन लिया जाता है जिसके तल में छेद हो तथा इस छेद को एक बाती से बंद किया जाता है। इस बर्तन को उस व्यक्ति के मस्तक के ऊपर लटकाया जाता है जो उपचार शैथ्या पर लेटा हुआ हो। औषधीय तेल, दूध या घृत के रूप में औषधीय द्रव को बर्तन में भरा जाता है, तथा इसके पश्चात् इस द्रव को व्यक्ति के मस्तिष्क पर धार के साथ डाला जाता है। रोगी की आंखों में तेल न जाय इसके लिए उसके सिर पर एक तौलिया बांध दिया जाता है। यह उपचार एक दिन में लगभग 45 मिनट तक दिया जाता है। इस चिकित्सा से व्यक्ति की तंत्रिकाओं को आराम मिलता है, व्यक्ति की कुण्ठित भावनाएं बाहर आती हैं। मस्तिष्क शुद्ध होता है, थकान मिटती है, चिंता, अनिद्रा, पुराने सिरदर्द, घबराहट आदि से मुक्ति मिलती है।

#### शिरोधारा के लाभ—

1. तंत्रिका तंत्र को स्थायीत्व देता है।
2. अनिद्रा दूर करता है।
3. माइग्रेन के कारण होने वाले सिरदर्द में आराम पहुंचाता है।
4. मानसिक एकाग्रचित्ता बढ़ाता है।
5. उच्च रक्त चाप कम करता है।
6. बालों का झड़ना तथा थकान कम करता है।
7. तनाव कम करता है।

#### अनिद्रा में लाभप्रद योगाभ्यास :

#### अभिषेक कुमार, शोध छात्र, प्रो० अनिल कुमार सिंह, द्रव्यगुण विभाग

योगाभ्यास, अनिद्रा के रोगियों में बहुत प्रभावी है किन्तु पहले चिकित्सक से निश्चित रूप से परामर्श कर लें एवं संतुलित जीवन शैली और सात्विक आहार को महत्व दें निरंतर एवं अनावश्यक चिंतन की प्रक्रिया को रोकने का प्रयास लम्बी एवं धीमी-धीमी श्वास के लेने एवं छोड़ने के माध्यम से करें। अपने मन को प्रसन्न एवं आनन्दित रखने का प्रयास करें। मोबाइल फोन का उपयोग एक सीमा तक ही करने का प्रयत्न करें। योगाभ्यास कुशल योग शिक्षक की देखरेख में शुरू करें।

**प्रार्थना** – आप अपने अनुसार किसी भी प्रार्थना या मंत्र का उच्चारण कर सकते हैं।

**प्राणायाम** – नाडी शोधन प्राणायाम – सुखासन में अपनी रीढ़ की हड्डी एवं गर्दन को सीधा रखकर बैठ जायें। बायें हाथ को बायें घुटने पर रखें, बायें हाथ की हथेली आकाश की ओर पहली अंगुली मोड़कर अंगूठे के अग्रभाग से स्पर्श करती हुई रहे। दायें हाथ



की तर्जनी एवं मध्यमा अंगुलियों को अंगूठे के नीचे स्पर्श करायें। अंगूठे से दायाँ नासिका को बन्द करके, बायीं नासिका से धीरे-धीरे श्वास भरें। अनामिका एवं कनिष्ठ का दोनों अंगुलियों से बायीं नासिका बन्द करके अंगूठा हटाकर धीरे-धीरे दाहिनी नासिका से श्वास बाहर निकालें इसी प्रकार अब दाहिनी नासिका से श्वास धीरे-धीरे भरें एवं बायीं नासिका से बाहर श्वास धीरे-धीरे छोड़े इस प्रकार एक चक्र पूर्ण हुआ। आवृत्ति – 10 से 20 चक्र धीरे-धीरे कर सकते हैं। **सावधानियां** – श्वास की गति तेज न करें, श्वास मुंह से न लें। नासिका से आवाज उत्पन्न न करें। **लाभ** – मन शान्त होता है, शरीर में ताजगी एवं स्फूर्ति आती है। तनाव एवं अनिद्रा में लाभदायी है।

**भ्रामरी प्राणायाम** – सुखासन में आराम से बैठकर अपनी रीढ़ की हड्डी को सीधा रखें। नेत्रों को बन्द कर लें। दोनों हाथों की अंगुलियों को अपने नेत्रों के उपर रख लें, दोनों हाथों के अंगूठो से अपने दोनों कानों को बन्द कर लें। लम्बी, गहरी श्वास धीरे-धीरे भरें। नासिका से श्वास बाहर छोड़ते समय भंवर जैसी आवाज, मुंह बन्द करके ओम का गुंजन करें। मस्तिष्क में स्पन्दनों को महसूस करें। धीरे-धीरे 10 बार इसकी आवृत्ति कर सकते हैं। अब धीरे-धीरे आंखों को हथेलियों के अन्दर खोल कर, हथेलियों को नीचे लायें। **सावधानी** – आंखों के उपर दबाव न डालें। ओम का गुंजन धीरे-धीरे ही करें। **लाभ** – शरीर का नाडी तन्त्र शान्त होता है, जिससे मन को विश्राम मिलता है। मन की चंचलता दूर होती है।



**खड़े होकर करने वाले आसन –**

**हस्तपादासन** – शरीर को सन्तुलन की अवस्था में सीधा रखकर खड़े हो जायें। श्वास भरते हुये दोनों हाथों को सामने से, हथेलियां उपर की ओर करते हुए उपर ले जाएं। धीरे-धीरे श्वास छोड़ते हुए दोनों हाथों को पैरों के पास जमीन पर रखने का प्रयत्न करें एवं माथे को घुटनों से लगाने का भी प्रयत्न करें। धीरे-धीरे श्वास भरते हुये हाथों को एवं माथे को उपर लायें।



आवृत्ति – 5 से 7 बार तक धीरे-धीरे कर सकते हैं। **सावधानी** – उच्च रक्तचाप, हृदय रोग, एवं कमर दर्द में न करें। **लाभ** – रीढ़ की हड्डी को लचीला बनाता है, तंत्रिका तंत्र में मजबूती प्रदान करता है, पूरे शरीर के रक्त संचार को सुचारु रूप से चलाने में सहायक है।

**बैठ कर करने वाले आसन –**

**बद्धकोणासन** – सीधे बैठे एवं दोनों पैरों को सामने फैला दें। दोनों पैरों के घुटनों को मोड़ कर पैरों के तलवे मिला लें। जितना हो सके पैरों को शरीर के पास लाने की कोशिश करें। अपनी एड़ियां



अपनी जननेन्द्रियों के पास लाने का प्रयत्न करें। इस स्थिति में सीधे बैठें। धीरे-धीरे श्वास भरते हुये घुटनों को उपर लायें। श्वास छोड़ते हुए अपनी जंघाओं एवं घुटनों को नीचे दबायें। एक श्वास भरें एवं धीरे-धीरे छोड़ते हुये आगे झुकें। श्वास भरते हुए उपर उठें एवं सीधे बैठ जाएं।

आवृत्ति – 10 से 15 बार कर सकते हैं। **सावधानियां** – घुटने में कमर में चोट हो तो न करें।

**लाभ** – डिप्रेशन, शारीरिक एवं मानसिक थकान को दूर करता है। अनिद्रा में उपयोगी है।

**शिशुआसन** – अपनी एड़ियों पर (वज्रासन) पर बैठ जायें। कूल्हों पर एड़ी को रखते हुए आगे की ओर झुकें और माथे को जमीन से लगायें। हथेलियां आकाश की तरफ खुली रखते हुए हाथों को शरीर के बगल में रखें। धीरे-धीरे श्वास भरते हुए सीधे बैठ जायें। आवृत्ति – 5 से 7 बार कर सकते हैं। **सावधानी** – पीठ दर्द में न करें। **लाभ** – तंत्रिका तन्त्र एवं स्नायु तंत्र को आराम देता है। तनाव एवं चिन्ता को शान्त करने में सहायक है।



**सीधे लेटकर करने वाले आसन** –

**सेतुबंधासन** – पीठ के बल सीधे लेट जाएं। हाथों को शरीर के बगल में रखें। पैरों को घुटनों से मोड़कर, पंजों को कूल्हों के पास लाएं। श्वास भरते हुए कूल्हों को ऊपर उठायें। 5 से 10 सेकेण्ड रोकने के बाद श्वास छोड़ते हुए कूल्हों को वापस जमीन पर टिकायें। दोनों पैरों को सीधा फैला लें। आवृत्ति – 5 से 7 चक्र धीरे-धीरे करें। **सावधानी** – गर्दन, पीठ एवं कंधे में चोट हो तो न करें। **लाभ** – मस्तिष्क को शान्त करता है, तनाव एवं अनिद्रा को दूर करता है।



**शवासन** – इस आसन के लिए पीठ के बल सीधे लेट जाएं। दोनों पैरों के बीच लगभग दो फुट की दूरी बना लें। हाथों को शरीर से लगभग 1 फुट दूर पर, हथेलियां आकाश की ओर खुली हुई, सर, गर्दन और कमर को एक सीध में रखते हुये आंखों एवं होठों, को सहजता से बन्द करते हुये पूरे शरीर को तनाव रहित एवं शिथिल करने का प्रयास करें। प्रत्येक लम्बी गहरी श्वास धीरे-धीरे अन्दर खींचे और मन ही मन शरीर के पैर के अंगूठे से लेकर धीरे-धीरे सिर तक का प्रत्येक भाग में शिथिलता का एवं तनाव रहित स्थिति का अनुभव करें। धीरे-धीरे श्वास के प्रति एवं शरीर के प्रति सजग होते हुए बायीं करवट लेते हुये उठकर बैठ जायें। दोनों हथेलियों को आपस में रगड़ कर बोलें ओम ओम मम् आरोग्य शक्ति जाग्रय जाग्रय' और आंखों पर रखते हुये चेहरे पर लगायें और धीरे-धीरे आंखों को खोलें।



**ध्यान** – सुखासन पर ज्ञान मुद्रा या ध्यान मुद्रा में बैठ जायें। भूमध्य पर ओम या अपने इष्ट देव का ध्यान करते हुये 2 से 6 मिनट तक बहुत धीरे-धीरे ओमकार का उच्चारण करें। शरीर को ढीला रखते हुये 2 से 3 मिनट तक धीरे-धीरे लम्बे और गहरे श्वास भरें एवं छोड़ें। शरीर में ताजगी एवं ऊर्जा महसूस करते हुये प्रार्थना करते ध्यान पूर्ण करें।

