

अंक-1

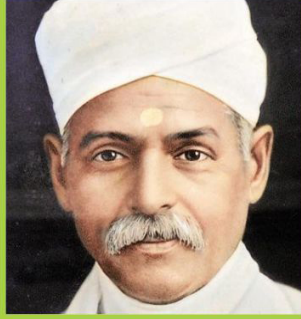
जुलाई-2018

स्वास्थ्य समाचार पत्रिका

आयुर्वेद, बी.एच.यू.

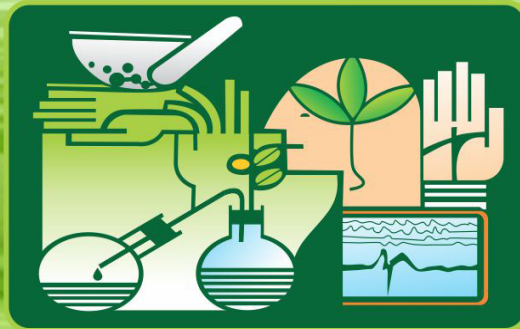
मासिक पत्रिका

(वर्ष - 02 अंक - 01)



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

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥



स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ॥



संरक्षक – प्रो० विजय कुमार शुक्ल, निदेशक, चि०वि०सं०, बी०एच०यू०
(directorims@gmail.com)

प्रधान संपादक –
प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी, संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय,
बी०एच०यू० (yaminiok@yahoo.com)

संपादक – वैद्य सुशील कुमार दूबे,
सहायक आचार्य, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू०,
(drsushildubey@gmail.com),
Mob.No.- 9415540732, 8423270165

सह-संपादक –

- डॉ० नम्रता जोशी, सह-आचार्य, रसशास्त्र विभाग, आयुर्वेद संकाय,
बी०एच०यू०, (drnamratajoshi@gmail.com)
- डॉ० नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी, सहायक आचार्य, क्रिया शारीर विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू० (drnstripathiksbhu@gmail.com)
- डॉ० सुदामा यादव, सहायक आचार्य, संहिता व संस्कृति विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू० (drssyadav11@gmail.com)
- डॉ० प्रेम शंकर उपाध्याय, सहायक आचार्य, कौमारभृत्य विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू० (psupadhyay08@gmail.com)
- डॉ० वन्दना वर्मा, सहायक आचार्य, क्रिया शारीर विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू०,
(vandana.verma04@gmail.com)
- डॉ० अनुराग पाण्डेय, सहायक आचार्य, विकृति विज्ञान विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू० (dr.anubhu@gmail.com)
- डॉ० दिनेश मीना, सहायक आचार्य, सिद्धान्त दर्शन विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू० (dinesh4ubhu@gmail.com)
- डॉ० रश्मि गुप्ता, सहायक आचार्य, शल्य तन्त्र विभाग,
आयुर्वेदसंकाय, बी०एच०यू० (drrashmiguptabhu@gmail.com)
- डॉ० ममता तिवारी, सहायक आचार्य, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू० (mamtat6@gmail.com)



राष्ट्रीय सलाहकार समिति –

- प्रो० एच०एच० अवस्थी, आचार्य, रचना शारीर विभाग आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, बी.एच.यू., वाराणसी (hhawasthi10@yahoo.co.in)
- डॉ० मनदीप गोयल, सह-आचार्य, कायचिकित्सा विभाग, आई०पी०जी०टी०आर०ए०, जामनगर, गुजरात (kaurmandip22@yahoo.com)
- प्रो० संजय कुमार गुप्ता, आचार्य, शल्य तन्त्र विभाग, ऑल इण्डिया इन्स्टीट्यूट ऑफ आयुर्वेद, नई दिल्ली, (drskgupta17@gmail.com)
- वैद्य पवन कुमार रमेश गोदतवार, आचार्य, विकृति विज्ञान विभाग, राष्ट्रीय आयुर्वेद संस्थान, जयपुर, (pgodatwar@gmail.com)
- डॉ० नन्दकिशोर दाधीच, सह-आचार्य, क्रिया शारीर विभाग, उत्तराखण्ड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, देहरादून, (dadhichnand@gmail.com)
- डॉ० योगेश कुमार पाण्डेय, सह- आचार्य, कायचिकित्सा विभाग, सी०बी०पी०ए०सी०एस०, नई दिल्ली, (dryogeshpandey@gmail.com)
- डॉ० महेश नारायण गुप्ता, रीडर, कौमारभृत्य विभाग, स्टेट आयुर्वेदिक कॉलेज, टुडियागंज, लखनऊ, (mngupta75@yahoo.com)

सम्पादन सचिव –

- श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव, आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू०, (chandabhu1976@gmail.com)
- श्री सुनील दूबे, आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू०, (dsunil.jyoti@gmail.com)

-: कार्यालय :-

आयुर्वेद संकाय

कार्यालय धनवन्तरी भवन

बी.एच.यू.-221005



सम्पादकीय

प्रिय पाठकों, सहृदय धन्यवाद

आप हमारी स्वास्थ्य समाचार पत्रिका को पढ़कर लाभान्वित हो रहे हैं ऐसी मैं अपेक्षा करता हूँ, साथ ही बाबा विश्वनाथ एवं माँ अन्नपूर्णा के आशीर्वाद से आपको हमारे पत्रिका द्वारा स्वास्थ्य लाभ मिलता रहे, यही कामना करता हूँ।

संकाय प्रमुख, आचार्य यामिनी भूषण त्रिपाठी कर्मठ, विद्वान, कुशल नेतृत्व के धनी एवं उनके सदप्रयासों द्वारा संकाय की उत्तरोत्तर वृद्धि हो रही है जिसको हम इस पत्रिका के माध्यम से आप लोगों तक पहुंचाते रहेंगे। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के वेब पेज पर निम्न लिंक www.bhu.ac.in/research_publication/swaasthya-patrika पर सतत उपलब्ध रहेगा। इस पत्रिका के द्वारा देश एवं विदेश में आयुर्वेद के प्रति रूचि रखने वाले लोग लाभ ले रहे हैं तथा इस विधा का प्रचार एवं प्रसार भी तेजी से किया जा रहा है।

प्रस्तुत अंक-1 वर्षा ऋतु विषय पर आधारित है। आयुर्वेद विधा में वर्ष को 6 ऋतुओं के आधार पर वर्गीकृत किया गया है। प्रत्येक ऋतु दो माह का होता है, अर्थात् प्रत्येक ऋतु में दो प्रकाशन किये जायेंगे। निम्नलिखित विषयों पर लेख प्रकाशित की जायेगी।

1. ऋतु के अनुसार औषधियों का उपयोग।
2. औषधियों के संग्रह, संरक्षण और इसके लाभ।
3. ऋतु के अनुसार होने वाले रोगों का वर्णन।
4. ऋतु के अनुसार शरीर क्रियात्मक परिवर्तन का वर्णन।
5. ऋतु के अनुसार विभिन्न संहिता सिद्धान्तों की उपयोगिता।
6. ऋतु के अनुसार पंचकर्म की सुदृढ़ व्यवस्था (स्वस्थ एवं रोगी की चिकित्सा तथा बचाव हेतु)
7. इस परिप्रेक्ष्य में आधुनिक समकालीन अनुसंधानों की विवेचना।
8. अनुभूत चिकित्सकीय योग या औषधि का प्रायोगिक ज्ञान यदि किसी के पास उपलब्ध हो।
9. ऋतु एवं दोषों के अनुसार आहार, विहार एवं योग की व्यवस्था।
10. पंचाशत महाकषाय की ऋतुओं के अनुसार उपयोगिता।

इस पत्रिका के माध्यम से आयुर्वेद संकाय बी0एच0यू0 द्वारा जनहित, देशहित एवं आयुर्वेद को उपयोगी बनाये जाने हेतु आप सभी से अनुरोध है कि लेख सरल, सामान्य एवं सुव्यवस्थित हिन्दी भाषा में भेजकर जागरूकता हेतु सहयोग प्रदान करने का कष्ट करें।

सधन्यवाद!

सम्पादक
वैद्य सुशील कुमार दूबे
आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी

विषय-सूची

क्र०	शीर्षक	पेज सं.
1	<u>ऋतु परिवर्तन एवं स्वास्थ्य का वैज्ञानिक निरूपण</u> प्रो. यामिनी भूषण त्रिपाठी, संकाय प्रमुख	1
2	<u>वर्षा ऋतु में शल्य क्रिया की विशेषता</u> डॉ० रश्मि गुप्ता, एसिस्टेंट प्रोफेसर, शल्य तन्त्र विभाग, आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू०	2
3	<u>वर्षा ऋतु में बच्चों की देखभाल</u> डॉ० महेश नारायण गुप्त, रीडर, बाल रोग विभाग, राजकीय आयुर्वेद कालेज, टुड़ियागंज, लखनऊ	2
4	<u>नवजात शिशु और वर्षा ऋतु</u> डॉ० कृतिका जोशी, जे०आर०-3, कौमारभृत्य, स्टेट आयुर्वेदिक कॉलेज, टुड़ियागंज, लखनऊ	3
5	<u>वर्षा ऋतु में पथ्य-अपथ्य</u> डॉ० सौम्या गुलाटी, जे०आर०-1, रसशास्त्र विभाग, बी.एच.यू.	3-4
6	<u>वर्षा ऋतु में हैजा की बीमारी और उससे बचाव</u> चन्दा श्रीवास्तव, भेषज्य रसायन विभाग, आयुर्वेद संकाय	5-6
7	<u>वर्षा ऋतु में हितकारी आहार एवं विहार</u> डॉ० ममता तिवारी, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, आयुर्वेद संकाय	6
8	<u>वर्षा ऋतुचर्या में दोष एवं आहार</u> डॉ० रमेश कान्त दुबे, प्रवक्ता स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, राजकीय आयुर्वेदिक कालेज एवं चिकित्सालय, वाराणसी	7
9	<u>वर्षा ऋतु - आहार व विहार</u> राकेश कुमार प्रजापति (शोध छात्र), वैद्य सुशील कुमार दूबे, डॉ० नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय	7-8
10	<u>वर्षा ऋतु में होने वाली बीमारियाँ एवं उसके रोकथाम के लिए सामान्य आहार-विहार</u> डॉ० सन्तोष कुमार रंजन, डॉ० नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय	8-9
11	<u>आयुर्वेद संकाय की मासिक उपलब्धियाँ</u>	10

ऋतु परिवर्तन एवं स्वास्थ्य का वैज्ञानिक निरूपण

प्रो. यामिनी भूषण त्रिपाठी, संकाय प्रमुख

साल में ऋतु परिवर्तन पृथ्वी के 23.4° तिरछी होने के कारण होता है न कि पृथ्वी की सूर्य से दूरी जो पृथ्वी की चक्र लगाने की कला के अंडाकार होने के कारण। अतः जब पृथ्वी का उत्तरी ध्रुव सूर्य की तरफ होता है (मई, जून, जुलाई) तो इक्वेटर के उपर वाले North Hemisphere भाग में गर्मी ऋतु होती है तथा इसी समय दक्षिण ध्रुव की तरफ वाले भाग (इक्वेटर के नीचे) में ठंड ऋतु होती है। ध्यान रहे कि पृथ्वी सूर्य के सबसे नजदीक 3 जनवरी (पेरिहेलियन) को होती है तथा सबसे दूर 4 जुलाई (एफेलियन) को होती है, परन्तु North hemisphere में जनवरी में न्यूनतम दूरी होने के बाद भी ठंड होती है। शरद ऋतु में चयापचय क्रिया की दर (Metabolic rate) ग्रीष्म ऋतु की अपेक्षा अधिक होता है क्योंकि शरीर वाह्य पर्यावरण के तापमान को सन्तुलित करने हेतु अधिक उर्जा उत्पन्न करने हेतु सक्रिय होता है।

वैज्ञानिकों ने पाया है कि गर्मी ऋतु में शोध को बढ़ाने वाले जीन की सक्रियता आपके शरीर में बढ़ जाती है जिससे रक्त की कोशिकायें (WBC) शरद ऋतु में होने वाले संक्रमण रोगों से व्याधि क्षमत्व की अधिकता हो जाती है जो शरीर को इन रोगों से बचाने में सफल होती है। अतः DNA की सक्रियता भी ऋतु के अनुसार परिवर्तित होती रहती है। आयुर्वेद में भी ऐसा मानना है कि अच्छी गर्मी पड़ने से शरद ऋतु में रोग कम उत्पन्न होता है, परन्तु आजकल गर्मी में लगातार AC कक्ष में रहने से मनुष्य की व्याधि क्षमत्व की क्षमता उतनी नहीं बढ़ पाती है तथा शरद ऋतु में Metabolic disorders की घटना अधिक होती है।

दूसरी दृष्टि से भी देखे तो मेद धातु (एडिपोस उत्तक) का किट मल भाग स्वेद है अतः गर्मी में ज्यादा पसीना होने से मेद में एकत्रित किट (Waste product) पसीने के रूप में निकलता रहता है जिससे शरीर स्वस्थ रहता है तथा शरद ऋतु में इकट्ठा होने वाले मात्रा से बहुत प्रभावित नहीं होता है। उपरोक्त एसी वातावरण में रहने से पसीना भी कम बनता है तथा उपरोक्त रोग ज्यादा होते हैं।

ग्रीष्म ऋतु में जल रोकने वाले हार्मोन्स ज्यादा निकलते हैं तथा पेशाब कम बनता है। ऐसा पाया गया है कि रक्त में प्रवाहित होने वाली WBC एवं मेद उत्तक में लगभग 4000 जीन अपना expression profile ऋतु के अनुसार बदलते रहते हैं। रक्त में प्रवाहित होने वाले Cytokines की मात्रा भी ऋतु के अनुसार बदलती है। अतः प्रकृति से दूर रहने वाली जीवन शैली व्याधि क्षमता घटाती है तथा ज्यादा रोग जैसे कि मोटापा, हृदयरोग, रक्तचाप, मधुमेह, autoimmune रोग, गठिया रोग को उत्पन्न करती है।

बिटाविन डी का बनना भी ऋतु आधारित है। शरद ऋतु में दिन छोटा होना, त्वचा को सूर्य से कम दिखना इसका मुख्य कारण है। Vitamin D- Receptor भी ग्रीष्म ऋतु में अधिक होता है। गर्मी समाप्त होने एवं शरद ऋतु प्रारम्भ होने के पहिले मनुष्यों में Insulin resistance की स्थिति भी बनती है जिससे शरीर में मेद इकट्ठा होने के संकेत मिलने लगते हैं। लिवर में भी Fat बनने की क्रिया तेज हो जाती है। ब्रेन में डोपामिन भी कम बनता है जो मोटापा एवं मेद संचय को बढ़ाता है। यह एक प्रकार के हाईबरनेशन की प्रक्रिया के समान क्रिया है। शरद ऋतु के शुरुवात में Blood Sugar पहले से ज्यादा बढ़ा होता है। अतः इस ऋतु में कार्बोहाइड्रेट खाने में नियंत्रण रखना चाहिए।

यह भी जानना आवश्यक है कि आपके आँत में करोड़ों सूक्ष्म जीवाणु होते हैं जो आपके स्वास्थ्य के लिये लाभदायक हैं। ये खाने में उपस्थित सेल्युलोज को पचा कर आपके शरीर में इस्तेमाल योग्य बनाते हैं तथा ये unsaturated fatty acids (USFA), विटामिन B.complex इत्यादि का भी निर्माण करते हैं जो शरीर में शोषित होकर पोषण का कार्य करते हैं। इन सूक्ष्म जीवाणुओं को संरक्षित करना स्वस्थ रहने का नायाब तरीका है जो आयुर्वेद में एवं धर्मशास्त्रों में विस्तार से लिखा गया है। इनमें प्रमुख बातें— प्रत्येक ऋतु में पैदा होने वाले फलों, अन्न एवं सब्जियों का सेवन, भोजन करने की विधि, जलीय पदार्थ का भोजन में अंश इत्यादि पर नियंत्रण प्रमुख है। अतः वर्षा ऋतु में स्वस्थ रहने पर शरद ऋतु में होने वाले रोगों से भी बचा जा सकता है। यह आयुर्वेद के स्वरथवृत्त के नियमों को अनुकरण करने के पीछे वैज्ञानिक तथ्यों को उजागर करने की दिशा में एक प्रयास है जिससे इन तथ्यों की स्वीकार्यता जनमानस में अधिक होगी।

वर्षा ऋतु में शल्य क्रिया की विशेषता

डॉ० रश्मि गुप्ता, एसिस्टेंट प्रोफेसर, शल्य तन्त्र विभाग, आयुर्वेद संकाय, बी०एच०यू०

आयुर्वेद में व्यक्ति के जीवन से सम्बन्धित प्रत्येक क्रिया—कलाप तथा आहार—विहार का विस्तृत वर्णन किया गया है।

आयुर्वेद में ऋतुओं के अनुसार प्रत्येक आहार—विहार तथा दिनचर्या का स्वस्थ तथा रोगी व्यक्ति के शरीर पर होने वाले प्रभाव का विस्तृत वर्णन मिलता है।

इसी क्रम में वर्षा ऋतुचर्या का वर्णन करते हुये बताया गया है कि वर्षाऋतु आदान काल की सर्वप्रथम ऋतु है तथा इसमें व्यक्ति का अग्निबल तथा शारीरिक बल दोनों क्षीण रहते हैं। इस ऋतु में वातावरण में वाष्प की मात्रा सबसे अधिक होती है। वातावरण में वाष्प तथा वर्षा दोनों होने की वजह से जल का विपाक अम्ल हो जाता है। जिसको हम अपनी दिनचर्या में देख सकते हैं कि वातावरण में तापमान ज्यादा न होते हुये भी (ग्रीष्म ऋतु की तुलना में) व्यक्ति में स्वेद की प्रवृत्ति अधिक होती है तथा हमेशा बेचैनी बनी रहती है। व्यक्ति स्वस्थ होने के बावजूद शरीर में कम शक्ति का अनुभव करता है तथा किसी कार्य विशेष में मन नहीं लगता है।

यदि इस अवस्था में शल्य क्रिया करते हैं तो अम्ल विपाक वाले जल के सेवन से शरीर में कफ का विलयन तथा पित्त की वृद्धि होती है, जिससे रक्त दूषित होकर मांस में विदाह उत्पन्न करता है।

इसको यदि हम आधुनिक विज्ञान की भाषा में समझे तो, यह है कि इस समय शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता (रोगो से लड़ने की क्षमता) घट जाती है और आगन्तुज जीवाणु तथा विषाणु आदि शरीर में आसानी से प्रवेश कर जाते हैं तथा संक्रमण की अवस्था को उत्पन्न करते हैं।

इसलिये वर्षा ऋतु में शल्य क्रिया करने पर मनुष्य का शारीरिक बल तथा अग्नि बल (रोग प्रतिरोधक क्षमता) कम होने से व्रण में पूय उत्पन्न होने की आशंका अधिक होती है। इसलिए वर्षा ऋतु में शल्य क्रिया का निषेध (नहीं करना चाहिये) करना चाहिए, आकस्मिक शल्य कर्म को छोड़कर।

वर्षा ऋतु में बच्चों की देखभाल

डॉ० महेश नारायण गुप्त, रीडर, बाल रोग विभाग, राजकीय आयुर्वेद कालेज, दुड़ियागंज, लखनऊ

वर्षा यानि बारीश का मानव सभ्यता में विशेष महत्व है। बिना बारीश के खेती की कुछ फसलें सम्भव ही नहीं हैं। कहा भी गया है कि “का वर्षा जब कृषि सुखानी”। बिना वर्षा ऋतु के हम आहार की पैदावार की कल्पना तथा जीवन की सम्भाविता की भी कल्पना नहीं कर सकते हैं। प्रचंड गर्मी के बाद जब वर्षा होती है, सम्पूर्ण धरा पर शस्य—स्यामला हरे भरे पौधे उगते हैं, तब मन प्रफुल्लित हो जाता है। धरातल से जो जल का दोहन निरन्तर जारी है उसके पूर्ति का समय है वर्षा ऋतु।

वर्षा ऋतु प्रसन्नता के साथ ही साथ कई तरह की बीमारियां भी अपने साथ लाती है। आयुर्वेद में भी बताया गया है कि वर्षा ऋतु में सभी दोषों का प्रकोप हो जाता है अनेक प्रकार के कीट पतंगों, कीड़े—मकोड़ों, मक्खी, मच्छर, बिच्छू, सर्प, सरीसृप प्राणियों की संख्या अचानक इस ऋतु में बढ़ जाती है। फलस्वरूप डेंगू, मलेरिया, फाइलेरिया, चिकन गुनिया इत्यादि रोगों तथा दूषित जल से होने वाले बीमारियों जैसे अतिसार, डायरिया, टायफाइड, पीलिया आदि का भी प्रकोप अधिक होने लगता है।

इस वर्षा ऋतु में बच्चे भी खूब मस्ती करते हैं वे पानी में भीगना, खेलना पसन्द करते हैं। इस कारण से बच्चे बुखार, खांसी, सांस की बीमारी आदि से पीड़ित हो जाते हैं। ऐसे में बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने हेतु दूध में हल्दी आधा चम्मच की मात्रा में उबालकर प्रतिदिन देना चाहिए।

- बच्चों को प्रतिदिन स्वच्छ कपड़े पहनायें।
- नीम के उबले हुए जल से स्नान कराने से त्वचा के रोगों से बचाव होता है।
- स्नान के पश्चात शरीर को अच्छे से पोंछकर ही कपड़े पहनायें। गीले बदन पर कपड़े न पहनायें।

- साधारण सर्दी जुकाम में अदरक के रस में शहद मिलाकर चटाना चाहिये।
- तुलसी के पत्तों का रस शहद के साथ देना चाहिये।
- वर्षा ऋतु में कभी-कभी बच्चों के पैरों की मांस पेशियों में दर्द होने लगता है इस स्थिति में लहसुन एवं अजवाइन को सरसो तेल में पकाकर मांस पेशियों की मालिश करने से लाभ मिलता है।
- इस वर्षा ऋतु में बच्चों में निमोनिया की सम्भावना अधिक होती है। यदि बच्चे की सांस तेज चलने लगे, सांस लेने में परेशानी हो तो तुरन्त डाक्टर की सलाह अवश्य लेनी चाहिये।
- इस मौसम में बाहरी खान-पान, फास्ट फूड, जंक फूड, चाइनीज फूड, ब्रेड, टोस्ट, कुरकुरे, चिप्स, चाकलेट, टाफी, आइसक्रीम, कोल्ड ड्रिंक आदि बच्चों को न दें।
- इस ऋतु में फंगल इन्फेक्शन का प्रकोप भी खूब तेजी से फैलता है। इससे बचाव हेतु शरीर के अंगों को सूखा रखना चाहिये।
- भोजन में भी फंगस अधिक लगती है। इसलिये बासी खाने से बचें। ताजा भोजन ही करें।

नवजात शिशु और वर्षा ऋतु

डॉ० कृतिता जोशी, जे.आर.-3, कौमारभृत्य, स्टेट आयुर्वेदिक कॉलेज, दुड़ियागंज, लखनऊ

ग्रीष्म ऋतु के बाद वर्षा ऋतु का आना अपने साथ कुछ सुकून तो लेकर आता है परन्तु साथ ही साथ अनेक बिमारियों को भी निमंत्रण देता है। वर्षा ऋतु में वातावरण में नमी बढ़ने के कारण नवजात शिशु में कई स्वास्थ्य सम्बन्धी समस्याएं हो सकती हैं। जिनमें त्वचा सम्बन्धी संक्रमण जैसे खुजली होना, शरीर पर लाल निशान पड़ना (रैश), दाद (फंगल इन्फेक्शन) आदि एवं डेंगू, मलेरिया जैसी जानलेवा बीमारियां सामान्यतः देखने को मिलती हैं।

इन सब से बचने के लिए वर्षा ऋतु में निम्न बातों का विशेष रूप से ख्याल रखना चाहिए—

1. बच्चे के बिस्तर को सूखा एवं साफ रखें।
2. डायपर या नैपकिन को समय-समय पर बदलें।
3. नीम के पत्तों को पानी में उबाल कर छान लें और बच्चे को नहलाने के लिए उसका प्रयोग करें।
4. बच्चे को हलके सूती, धुले हुए एवं धूप में अच्छे से सूखे हुए कपड़े ही पहनाएं।
5. वर्षा ऋतु में मच्छरों से होने वाली बीमारियां आम होती हैं जैसे डेंगू, मलेरिया आदि। इसलिए बच्चे को ऐसे कपड़े पहनाये जिनमें हाथ और पैर अच्छे से ढंके रहें। साथ ही रात में सोते वक्त मच्छरदानी का प्रयोग अवश्य करें।
6. पानी से होने वाली बीमारियां (वाटर बोर्न डिजिसिस) वर्षा ऋतु में ज्यादा होती हैं। यदि बच्चे को पानी पिलाना हो तो उबले हुए या फिल्टर्ड पानी का ही प्रयोग करें।
7. छह माह तक के बच्चे को केवल मां का ही दूध पिलाये।

वर्षा ऋतु में पथ्य—अपथ्य

डॉ० सौम्या गुलाटी, जे०आर०-1, रसशास्त्र विभाग, बी.एच.यू.

आयुर्वेद का मूल सिद्धान्त है “स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं आतुरस्य विकार प्रशमनं”। स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और यदि रोग उत्पन्न हो जाये तो उसका निवारण करना। आज के परिवेश में व्यक्ति अपने स्वास्थ्य के प्रति अत्यन्त जागरूक है। सम्पूर्ण विश्व में इस विषय पर गंभीरता से विचार किया जा रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन इस विषय पर जनसामान्य को जागरूक करने के लिए समय-समय पर अनेक कार्यक्रमों का आयोजन करता रहता है।

हमारी पुरातन चिकित्सा पद्धति में स्वस्थ अवस्था को बनाये रखने के लिए अनेक विषयों को दैनिक जीवन में पालन करने का प्रयोजन है। जैसे दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्ब्रत, पथ्य-अपथ्य आहार एवं विहार का पालन, आधारणीय वेगो का निर्हरण इत्यादि बताये गये हैं।

आयुर्वेद के अनुसार वर्ष को दो भागों में विभक्त किया गया है। आदान काल और विसर्ग काल। आदान काल में सूर्य उत्तर दिशा की ओर गमन करता है, इसे उत्तरायण भी कहते हैं। इस काल में सूर्य अपनी किरणों द्वारा संसार के स्नेहांश को ले लेता है और वायु तीव्र और रूक्ष होकर संसार के स्नेह भाग का शोषण करती है। इसके फलस्वरूप शिशिर (जनवरी और फरवरी), बसंत (मार्च और अप्रैल), ग्रीष्म (मई और जून) इन तीन ऋतुओं में रूक्षता उत्पन्न हो जाती है। और यथाक्रम तिक्त, कषाय और कटु रसों की वृद्धि हो जाने से शरीर का बल घटने लगता है।

इसके विपरीत विसर्ग काल में सूर्य दक्षिण दिशा की ओर गमन करना प्रारम्भ करता है। चन्द्रमा पूर्ण बलवान रहता है। आकाश से गिरने वाला जल संसार के ताप को कम करता है, इस काल में वर्षा (जुलाई और अगस्त), शरद (सितंबर और अक्टूबर) और हेमंत (नवम्बर और दिसम्बर) ऋतुयें आती हैं। इस काल में मनुष्य का बल बढ़ता जाता है।

वर्षा ऋतु में मनुष्य का बल क्षीणतम होता है, पाचन शक्ति भी दुर्बल हो जाती है। अतः इस ऋतु में यदि ऋतु अनुसार परिचर्या नहीं की गयी है तो व्यक्ति अनेक प्रकार के रोगों से ग्रस्त हो सकते हैं। गेहूं, यव, अरहर तथा मूंग दाल तथा इससे निर्मित पदार्थों का प्रयोग मसालों के साथ करना चाहिये। इस ऋतु में पेय एवं खाद्य पदार्थों में शहद का यथा संभव प्रयोग करना चाहिये, क्योंकि वर्षा ऋतु में क्लेद अधिक बढ़ जाता है और शहद में कषाय रस होने के कारण क्लेद को कम करता है। शहद में अनेक गुणकारी तत्व पाये जाते हैं, जिसके द्वारा हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

सोठ, काली मिर्च, पिप्पली, दालचीनी, तेजपत्र, जीरा, धनिया, अजवाइन, राई, हींग, आदि मसालों में प्रयुक्त होने वाले आहार द्रव्यों का सेवन अपने भोजन के साथ अवश्य करना चाहिए, जिससे वर्षा ऋतु में मंद हुई पाचन शक्ति बढ़ जाती है।

लौकी, करेला, तोरई, नीम्बू, करौदा आदि सब्जियों का सेवन तथा इन सब्जियों में सोठ, काली मिर्च आदि मसालों का प्रयोग हितकारी है।

फलों में पपीता, जामुन, केले, नाशपाती आदि मधुर और अम्ल रस से युक्त फलों का सेवन करना चाहिये।

वर्षा ऋतु में ध्यान देने योग्य बातें : -

- ✓ इस ऋतु में अधिक नमी होने के कारण जगह-जगह पर जल भर जाने के कारण संक्रामक रोग फैलने का खतरा अधिक रहता है, जैसे - चर्म रोग, मलेरिया, टाइफाइड, अतिसार। अतः पानी उबाल कर फिर ठण्डाकर पीना चाहिए। भोजन सामग्री ढक कर रखनी चाहिए, खुले में रखे आहार और पेय पदार्थों का सेवन ना करे।
- ✓ घर को स्वच्छ तथा सुखा रखे, यदि घरों में सीलन अधिक हो तो हीटर या ब्लोअर आदि जला कर कमरे को गरम रखे।
- ✓ घर के समीप कोई गड़ढा हो तो पानी का भराव ना होने दे क्योंकि संक्रामक रोगों के फैलने का मुख्य कारण है, इसके लिए रात्रि में नीम के पत्तों और गुग्गुलु आदि से घर में धूपन करना चाहिये।
- ✓ रात्रि में जमीन पर कदापि ना सोये, क्योंकि विषैले सर्प, बिच्छू आदि से काटने का भय रहता है।
- ✓ हलके गुनगुने पानी से स्नान करने के पश्चात शरीर को अच्छी तरह से साफ करें, क्योंकि नमी अधिक होने के कारण होने की सम्भावना भी इस ऋतु में बढ़ जाती है।
- ✓ यथा संभव बारिश में भीगने से बचे।

वर्षा ऋतु में वर्ज्य : -

- जल में घुला हुआ सत्तू।

- ठण्डा और बासी भोजन।
- दिन में सोना।
- रात्रि में खुले आकाश के नीचे सोना।
- हरी साग सब्जियों का सेवन जैसे पालक, गोभी, मेथी, पत्ता गोभी आदि का सेवन ना करे
- ओस में नंगे पैर ना चले।

इन सभी तथ्यों का ध्यान यदि वर्षा ऋतु में रखा जाये तो हम ना केवल स्वस्थ रह सकते है अपितु शरीर में होने वाले संक्रामक रोगों से भी बचा जा सकता है।

वर्षा ऋतु में हैजा की बीमारी और उससे बचाव

चन्दा श्रीवास्तव, मैषज्य रसायन विभाग, आयुर्वेद संकाय

वर्षा ऋतु हमारे लिए हजार नेमते लेकर आती है, लेकिन मुश्किलें भी कम नहीं। इस मौसम में शरीर का मेटाबालिज्म कम हो जाता है जो हमारी पाचन क्षमता को प्रभावित करता है। गन्दे पानी से पैदा होने वाली बीमारियां भी कम नहीं होतीं। मच्छरों और अन्य कीटों का प्रकोप बढ़ जाता है और वे बीमारियों का दूसरा बड़ा जरिया बनते हैं।

हैजा एक संक्रामक रोग है, जो विविरियो कोली नामक जीवाणु द्वारा उत्पन्न होता है। ये जीवाणु साधारण दूषित जल के माध्यम से रोगी से स्वस्थ मनुष्य के शरीर में पहुंचते हैं। कई बार सीधे रोगी के सम्पर्क में आने से स्वस्थ मनुष्य को हैजे का संक्रमण हो सकता है। हैजा को कॉलरा भी कहा जाता है। एक स्वस्थ मनुष्य के शरीर में मुंह के माध्यम से पहुंच कर विवरियो-कोली जीवाणु छोटी आंत में संक्रमण करते हैं। यह संक्रमण जीवाणुओं द्वारा स्रावित एक जहरीले पदार्थ के कारण होता है जिसे 'इण्टेरोटॉक्सिन' कहा जाता है। यह केवल मानव शरीर में स्थित छोटी आंत की दीवारों पर ही अपना दुष्प्रभाव डालता है जिसके फलस्वरूप रोगी को दस्त की शिकायत हो जाती है। आमतौर पर लगभग नब्बे प्रतिशत रोगियों में यह सामान्य अतिसार की तरह उत्पन्न होती है परन्तु कुछ लोगों में यह जानलेवा भी सिद्ध हो सकती है। यह रोग सभी आयु वर्गों में पाया जाता है, परन्तु छोटे बच्चे इसके कुप्रभाव से ज्यादा ग्रसित होते हैं।

हैजा का उल्लेख आयुर्वेद में भी मिलता है तथा सुश्रुत संहिता में भी इसका वर्णन किया गया है। गन्दे कुओं, नहरों, पोखरों, तालाबों तथा दूषित नदियों का पानी इस रोग को फैलाने में मुख्य भूमिका निभाते हैं। कई बार रोगी के मल व उसकी उल्टी के सम्पर्क में आने से भी यह रोग हो जाता है। यह रोग उन लोगों में ज्यादा पाया जाता है, जिनमें साफ-सफाई का अभाव होता है तथा बहुत से लोग एक छोटी जगह पर निवास करते हैं। मक्खियां कुछ सीमा तक इस बीमारी को फैलाने में अपनी भूमिका निभाती हैं। जब वे रोगी के मल अथवा उल्टी पर बैठती हैं तो हैजे के जीवाणु उनके शरीर से चिपक जाते हैं। यही मक्खियां जब अन्य खाद्य पदार्थों पर जाकर बैठती हैं तो उस खाद्य पदार्थ में हैजा के जीवाणु पहुंच जाते हैं तथा उसमें पनपने लगते हैं। इस खाद्य पदार्थ को अगर कोई स्वस्थ मनुष्य खा ले तो उससे हैजा हो जाने की सम्भावना होती है।

हैजा के लक्षण

हैजा के लक्षणों में दस्त सर्वप्रमुख है। रोगी को दस्त ज्यादा मात्रा में, बिना पेट में दर्द हुए और पतले चावल के पानी की तरह आता है। दस्तों की संख्या 40-50 प्रतिदिन तक हो सकती है। दस्तों के साथ ही उल्टी शुरू हो जाती है। कई बार उल्टी की शिकायत रोगी दस्त लगने से पहले ही करते हैं। इस प्रकार दस्त और उल्टी के कारण रोगी के शरीर में पानी और लवणों की कमी हो जाती है। शरीर में हो रही पानी की कमी का पता आम आदमी इस प्रकार लगा सकता है कि रोगी की आँखें अन्दर धंस जाती है, गाल पिचक जाते हैं, त्वचा की चमक समाप्त हो जाती है, पेट अन्दर धंस जाता है, शरीर का तापमान सामान्य से कम हो जाता है, नब्ज पतली हो जाती है और कई बार रिकॉर्ड ही नहीं की जा सकती। पैरों तथा पेट की मांसपेशियों में खिंचाव तथा दर्द का अनुभव होता है, पेशाब कम आता है और जैसे-जैसे बीमारी बढ़ती है, पेशाब आना बिल्कुल बन्द हो जाता है, इससे गुर्दे काम करना बन्द कर देते

हैं। रोग की इस अवस्था को 'एक्यूट रीनल फेल्योर' कहा जाता है। रोगी को बहुत बेचैनी होती है और उसे बार बार प्यास की अनुभूति होती है। अगर इस अवस्था में भी उपचार न हो पाए तो रोगी मूर्च्छित हो जाता है। यह अवस्था इस बात पर निर्भर करती है कि रोगी के शरीर से तरल पदार्थ की समाप्ति कितनी जल्दी और कितने समय में हुई है। पानी की कमी के कारण डिहाईड्रेशन, शरीर में तेजाबी मात्रा ज्यादा हो जाने के कारण एसिडॉसिस तथा लवण पदार्थों का सन्तुलन बिगड़ जाने के कारण, डिस्इलेक्ट्रोसेलाइटिमिया से रोगी की मृत्यु हो जाती है।

बचाव

कुछ मामूली-सी सावधानियाँ बरत कर हम सभी हैजा जैसे भयंकर रोग से बचाव कर सकते हैं। कभी भी गन्दे कुओं, तालाब, पोखरों, नहरों तथा दूषित नदियों के पानी को न पियें। जो हैण्डपम्प इन तालाबों, पोखरों तथा नदियों के किनारे स्थित है तथा कम गहराई के हैं, उनका पानी भी खतरनाक सिद्ध हो सकता है। खाना खाने से पहले हाथ साबुन से अच्छी तरह से धोएं। बाजार में बिक रहे कटे फल कभी न खाएँ। हो सके तो पानी को उबाल कर फिर उसे ठण्डा करके पिएं। साफ व ताजे बने भोजन का सेवन करें। छोटे बच्चों को कभी भी बोतल से दूध न पिलाएं। हैजा के रोगी के सम्पर्क में आने के बाद अपने हाथों को तुरन्त साबुन-पानी से धोएँ। ऐसे रोगी का मल तथा उल्टी कभी भी खुले स्थान पर अथवा नदियों, नहरों आदि में न फेंके।

इन सब बातों का ध्यान रखने के बाद भी अगर किसी अनजानी गलती से दस्त लग जाते हैं तो तुरन्त जीवनरक्षक घोल का सेवन शुरु कर देना चाहिए। इस घोल का मुख्य उद्देश्य शरीर में हो रहे पानी व लवणों की कमी को पूरा करना है और इससे हैजा के रोगियों में हो रही मृत्युदर को कम किया जा सकता है।

वर्षा ऋतु में हितकारी आहार एवं विहार

डॉ० ममता तिवारी, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, आयुर्वेद संकाय

वर्षा ऋतु में बरसात होने के कारण तथा भूमि से वाष्प निकलने के कारण हवा में आर्द्रता (नमी) रहती है। इस ऋतु में जठराग्नि मन्द हो जाती है और वातावरण में शीत जलवायु होने के कारण वायु का विशेष प्रकोप तथा पित्त का संचय होता है। इन कारणों से अपचन, वायुदोष का प्रकोप पेट के रोग, आमवात संधिवात आदि होते हैं। इन रोगों से बचने के लिए तथा पाचक शक्ति की सुरक्षा की दृष्टि से इस ऋतु में आयुर्वेद के अनुसार त्रिदोषहर एवं लघु आहार तथा उपवास हितकर है।

पथ्य आहार – इस ऋतु में मात्रायुक्त लघु उष्ण आहार का सेवन करें। पुराना अनाज गेहूं, चावल, जौ, मधुर, अम्ल, लवण रसयुक्त हल्के शीघ्र पचने वाले आहार का सेवन करना चाहिए। इस ऋतु में अग्निवर्धक खाद्य पदार्थ जैसे अदरक, सोठ, लहसुन, मिर्च, अजवायन, हींग का सेवन भोजन में करना लाभप्रद है। सब्जियां सूरन, परवल, सहिजन, मूंगदाल, कुलथी दाल, नीबू, करेला आदि का उपयोग करें। पानी उबालकर पीना चाहिए।

अपथ्य आहार – हरी पत्तेदार सब्जियां, पचने में भारी, वातवर्धक, बासी, कच्चा, भिंडी, टमाटर, इमली का सेवन नहीं करना चाहिए।

पथ्य विहार – दिन में सोना, नदियों में स्नान, बारिश में भीगना ओस में सोना शरीर के लिये हानिकारक है।

शरीर एवं आसपास के वातावरण को साफ रखे। हल्के सूती कपड़ों का प्रयोग, आर्द्रता रहित स्थान में निवास।

वर्षा ऋतुचर्या में दोष एवं आहार

डॉ० रमेश कान्त दुबे, प्रवक्ता स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, राजकीय आयुर्वेदिक कालेज एवं चिकित्सालय, वाराणसी

वर्षा ऋतु दक्षिणायन की प्रथम ऋतु है जिसका काल श्रावण (जुलाई-अगस्त)-भाद्रपद (अगस्त-सितम्बर) माह है। इस ऋतु में सूर्यबल क्षीण, चन्द्रबल पूर्ण तथा भूमण्डल का स्वभाव सिन्धु होने के साथ द्रव्यों में अम्ल रस की वृद्धि होती है। यह पित्त संचय एवं वात प्रकोप का काल है जिसमें शरीर का बल अल्प रहता है।

इस ऋतु में वाष्पयुक्त वायु के कारण अग्नि मंद रहती है अतः पाचन क्रिया सम्यक नहीं हो पाती है। अग्निमांद्य के कारण कफ की भी वृद्धि होने से तीनों दोषों के प्रकोप के फलस्वरूप अनेक प्रकार के रोग विशेषतः वातज रोग होने की सम्भावना होती है। अतः वर्षा ऋतु में अग्निवर्द्धक, वातनाशक एवं पाचक द्रव्यों का प्रयोग करना चाहिए। मूंग, पुराने जौ, गेहूँ, शालि चावल, उष्ण दुग्ध, करेला, तोरई, खजूर, आम, परवल तथा कूप एवं वर्षा का जल या उबालकर जल का सेवन लाभकारी है। वर्षा के कारण विशेष शीत होने पर वात शमन हेतु अम्ल एवं लक्षण रसयुक्त सिन्धु भोजन करना चाहिए।

इस ऋतु में नदी तट के समीप रहना एवं नदी के जल का सेवन जल मिश्रित सत्तू का प्रयोग, रूक्ष द्रव्यों का सेवन, अधिक व्यायाम एवं दिन में सोना, धूप का सेवन तथा स्त्री का सहवास हानिकारक है।

वर्षा ऋतु – आहार व विहार

राकेश कुमार प्रजापति (शोध छात्र), वैद्य सुशील कुमार दुबे, डॉ० नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी,
क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय

हमारा देश भारतवर्ष जग से निराला एवं अपने आप में अद्भुत है। जो कि विशेष विशेषताओं से भरा पड़ा है। यह अपने भौगोलिक दशा से भी सर्वोत्तम स्थान है। यहां की विशेषता का बखान करना अतिशयोक्ति नहीं होगी। यहां जाड़ा, गर्मी, वर्षा तीन ऋतुएं हैं जो मुख्य रूप से सर्व विदित है किन्तु हमारे प्राचीन ग्रन्थों में छः ऋतुओं का वर्णन प्राप्त होता है जो इस प्रकार है— बसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर।

इन समस्त ऋतुओं में से हम वर्तमान में चल रही वर्षा ऋतु पर कुछ वक्तव्य प्रस्तुत कर रहे हैं।

वर्षा ऋतु वैसे अपने नाम से ही अतिप्रिय शब्द प्रतीत होता है। जैसा ना प्रिय है वैसे ही इस ऋतु का गुण भी हृदयग्राही है। एक वक्तव्य है कि 'यथा नाम तथा गुणः' अर्थात् वर्षा ऋतु का जैसा नाम है वैसे उसकी विशेषता भी है। यह ऋतु ग्रीष्म के बाद आने वाला है। इस ऋतु के आगमन पर हम लोगों का हृदय खुशियों से भर जाता है। बारिश होने पर धरती के समस्त चर-अचर प्राणी झूम उठते हैं। जल से भीगी धरती की शोधी सुगन्ध लोगों को आनन्दित कर जाती है। वर्षा ऋतु में तापमान कम हो जाने से व्यक्ति में पित्त का प्रभाव कम हो जाता है तथा वायु का प्रभाव बढ़ जाता है। पित्त का कम होना जठराग्नि का मन्द हो जाना है। जिसके कारण भोजन के पाचन में समय ज्यादा लगने लगता है। इस प्रकार भोजन को शीघ्र पचाने के लिए हल्के सुपाच्य भोजन ग्रहण करना चाहिए, गरिष्ठ भोजन नहीं लेना चाहिए। भोजन को पचाने के लिए थोड़ा व्यायाम करना लाभप्रद है।

वर्षा ऋतु में वायु का प्रकोप बढ़ जाता है। जिससे लोगों में गठिया, लगवा, थकान आदि की समस्या बढ़ जाती है। इस ऋतु में वात को बढ़ाने वाले आहार व आसन से दूर रहना चाहिए।

इस ऋतु में हमें अधिक तेल-मसाले वाले भोजन, कड़वे पदार्थों से दूर रहना चाहिए। इस ऋतु में कीड़ों की अधिकता से वनस्पतियां भी विषाक्त हो जाती है। अतः पत्तेदार सब्जियों से भी दूर रहना चाहिए। पानी को उबालकर ठण्डा करके पीना चाहिए। इस ऋतु में नदियों-तालाबों के जल को नहीं पीना चाहिए। दिन में सोना, नदियों-तालाबों में स्नान करना व बारिश में भीगना हानिकारक हो सकता है।

इस ऋतु में अम्ल व लवण रस वाले तथा अल्प चिकनाई से युक्त आहार ग्रहण करना चाहिए।

इस ऋतु में मधु का सेवन अति हितकर है। अतः भोजन में खिचड़ी, राई, खीरा, मूंग, अरहर की दाल, लौकी, भिण्डी, टमाटर, पुदीना आदि को शामिल करना चाहिए। फलों में सेब, अनार, केला, नाशपाती आदि को शामिल करना स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकर है।

इस ऋतु में अधिक व्यायाम शरीर को दुर्बल बनाता है जैसे तो इस ऋतु में शरीर दुर्बल हो जाती ही है अतः हल्के-फुल्के आसन करना व पैदल चलना हितकर है।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि हमें ऋतुओं के अनुसार अपने आहार-विहार का ध्यान रखते हुए वर्षा ऋतु में उचित खान-पान व भोजन व भ्रमण के द्वारा अपने स्वास्थ्य को उत्तम बनाया जा सकता है।

वर्षा ऋतु में होने वाली बीमारियाँ एवं उसके रोकथाम के लिए सामान्य आहार-विहार

डॉ० सन्तोष कुमार रंजन, डॉ० नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय

आयुर्वेद वाङ्मय में स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा एवं अस्वस्थ व्यक्ति का उपचार कर उसे स्वस्थ बनाने पर काफी जोर दिया गया है। आयुर्वेद के इस उद्देश्य की पूर्ति के लिए स्वस्थवृत्त, सद्वृत्त, दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या आदि का वर्णन किया गया है, जिसका पालन करने से व्यक्ति अस्वस्थ नहीं होता। फिर भी किसी दोष विशेष आदि की विषमता से रोग हो जाती है तो रोग अल्प बलवान वाली होती है तथा उसकी चिकित्सा भी बिना किसी जटिलता के साथ किया जा सकता है।

आयुर्वेद ऋतुचर्या के वर्णन के क्रम में दोषों के संचय प्रकोपादि का वर्णन इस प्रकार है—

	संचय	प्रकोप	प्रशमन
वात	ग्रीष्म	वर्षा	शरद
पित्त	वर्षा	शरद	हेमन्त
कफ	शिशिर	बसन्त	ग्रीष्म

उपर्युक्त सारणी में वातदोष का प्रकोपक ऋतु वर्षा है। वर्षा ऋतु विसर्ग काल की प्रथम ऋतु है। सामान्यतः आदान काल की अन्तिम ऋतु ग्रीष्म एवं विसर्ग काल की प्रथम ऋतु वर्षा में व्यक्ति का शारीरिक बल अल्प रहता है। दुर्बल शरीर में अन्न का पाचन करने वाली जठराग्नि और दुर्बल हो जाती है। वर्षाऋतु में स्वाभाविक रूप से वातादि दोषों से दूषित जठराग्नि और भी दुर्बल हो जाती है। परिणामस्वरूप वातवर्धक आहार विहार के कसेवन करने से, वात दोष से उत्पन्न होने वाले वातज विकार के उत्पन्न होने की सम्भावनाएं काफी बढ़ जाती है जैसे वातज ज्वर, वातिक हृदय रोग, शिरोरोग, प्रमेहादि।

आधुनिक मतानुसार वर्षा ऋतु में संक्रामक बीमारियों के फैलने का खतरा काफी बढ़ जाता है। विशेष रूप से इन्फ्लुएन्जा, हैजा, टाइफाइड, हेपाटाइटिस-ए, डेंगू, मलेरिया, वायरल फीवर इत्यादि।

वर्षा ऋतु में होने वाले इन रोगों की शान्ति के लिए सेवनीय आहार विहार एवं वर्ज्य आहार बिहार का वर्णन किया गया है।

वर्षा ऋतु में सेवनीय आहार – विहार –

1. वर्षा ऋतु में त्रिदोषघ्न विधि तथा त्रिदोषघ्न अन्नपान हितकर है।
2. वर्षा ऋतु में वायु की शान्ति के लिए मधुर, अम्ल एवं लवण रसों से युक्त एवं अल्पस्नेहयुक्त आहार का सेवन करना चाहिए।
3. जठराग्नि संरक्षण हेतु गोधूम, यव, जांगल, पुरानी शाली चावल का सेवन यूष के साथ करना चाहिए।
4. मधु का सेवन अत्यन्त हितकारी है।

5. थोड़ी मात्रा में माध्वीक, अरिष्ट का सेवन करना चाहिए।
6. गरम कर ठंडा किया हुआ शुद्ध जल स्वास्थ्य के लिए हितकर है।
7. स्वच्छ एवं हल्के वस्त्र को धारण करना चाहिए।
8. शरीर में उबटन, अभ्यंग के करने के अलावा सभी वातनाशक विधियों का सेवन करना चाहिए।
9. जल की कमी को दूर करने के लिये जिंग युक्त (ओ.आर.एस.) जीवन रक्षक घोर का सेवन करना भी श्रेयस्कर है।

वर्षा ऋतु में वर्ज्य आहार-विहार –

1. वर्षा ऋतु में उदमन्थ (जल एवं घूला सत्तू) एवं दधि का सेवन नहीं करना चाहिए।
2. दिवाशयन वर्षा ऋतु में सर्वथा वर्जित है।
3. नदी के जल का सेवन नहीं करना चाहिए।
4. रात्रि में ओस गिरते समय उसमें बैठना या घूमना नहीं चाहिए।
5. वर्षा ऋतु में अत्यधिक व्यायाम करना भी वर्जित किया गया है।

इस प्रकार स्वास्थ्य की इच्छा रखने वाले व्यक्ति को वर्षा ऋतुचर्या के वर्णन के क्रम में बताए हुए विधियों का पालन करना चाहिए। जो व्यक्ति ऋतु के अनुसार पथ्य आहार-विहार एवं औषधि का सेवन करता है, वह कभी भी ऋतुविशेष में उत्पन्न होने वाले भयंकर रोगों से पीड़ित नहीं होता है। आधुनिक चिकित्साकारों ने भी आयुर्वेद में वर्षा ऋतुचर्या के पालन का सलाह देते हुए दस्त जैसे घातक बीमारी से रक्षा के लिए जिंकयुक्त जीवन रक्षक घोल (ओ0आर0एस0) के सेवन करने पर बल दिया है। इसके अलावा सुपाच्य हल्का भोजन करें। भोजन को ढक कर रखें एवं अपने घर को साफ-सुथरा रखना चाहिये। जिससे मक्खी आदि से होने वाले अन्य संक्रामक रोगों से बचा जा सके।

1. नवजात शिशुओं में समय पर टीकाकरण करना तथा एक वर्ष तक नियमित स्तनपान कराने से दस्त जैसे बीमारियों से बचा जा सकता है।
2. छोटे बच्चों में 6 माह तक लगातार स्तनपान करने के बाद तुरन्त तैयार किया हुआ उपरी आहार जिसमें द्रव या जल का मात्रा ज्यादा हो, का सेवन कराना चाहिए, इससे नवजात शिशुओं में कृपोषण एवं अन्य बीमारियों से बचाव किया जा सकता है।

आयुर्वेद संकाय की मासिक उपलब्धियां

1. सामान्य जन एवं दूरस्थ प्रदेशों से आने वाले मरीजों हेतु सर सुंदरलाल चिकित्सालय में संचालित हो रही OPD का समय अब सांयकाल 5 बजे तक सुनिश्चित हुआ जिसका लाभ मरीजों को मिल रहा है।
2. शरीर रचना शारीर विभाग में Research Methodology के संदर्भ में सेमिनार एवं 7 दिवसीय कार्यशाला का आयोजन किया गया जिसमें समग्रदेश से प्रतिभागियों ने भाग लिया।
3. संकाय के सर्वांगीण विकास एवं चिकित्सकीय संकाय सेवा को और उन्नत करने हेतु संकाय प्रमुख ने UGC में आयुर्वेद को विकसित करने के लिये अपनी मांगपत्र को प्रेषित किया। जिसके प्रतिउत्तर में 25 नवीन पोस्ट के सृजन का आदेश UGC से संकाय प्रमुख को प्राप्त हुआ।
4. नाड़ी तरंगिणी आयुर्वेदिक नाड़ी परीक्षा, कृति परीक्षा एवं आहार योग हेतु संकाय में सतत् चल रहे वैलनेस सेंटर में उद्घाटन हुआ जो कि स्वस्थ व्यक्तियों की प्रकृति निर्धारण में और शोध में सहायता प्रदान करेगा।
5. आयुर्वेद संकाय में आयुर्वेद के गूढ विषयों में विभिन्न परिषदीय संभाषा का आयोजन प्रत्येक शुक्रवार को अनवरत हो रहा है, वर्तमान में वातकलाकलीय एवं महारोगाध्ययाय पर संभाषा की जा रही है जिससे की गूढ आयुर्वेद के सूत्रों को जन-जन तक पहुंचाते हुये विश्व पटल की तर्ज पर विस्थापित किया जा सके।
6. आयुर्वेद संकाय से प्रतिमाह प्रकाशित होने वाली स्वास्थ्य समाचार पत्रिका को ISSN प्रमाण पत्र हेतु प्रयास की जा रही है।
7. प्रोफेसर ओम प्रकाश सिंह, कायचिकित्सा विभाग ने विदेश में जाकर आयुर्वेद से होने वाले लाभों की विस्तृत जानकारी दिये।

स्वास्थ्य समाचार पत्रिका, आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू.



नित्य हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानाप्तोपसेवी च भवत्यरोगः॥



स्वास्थ्य समाचार पत्रिका, आयुर्वेद, बी.एच.यू.

स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ॥

प्रकाशक

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