



अंक - 4

सितम्बर-अक्टूबर 2018

मासिक पत्रिका

(वर्ष-02 अंक 03-04)

आयुर्वेद

दिवस विशेषांक

स्वास्थ्य समाचार पत्रिका

आयुर्वेद, बी.एच.यू.



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

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात् पूर्णमुदच्यते।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते॥

स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च॥





- संरक्षक** : प्रो. विजय कुमार शुक्ल, निदेशक, चि.वि.सं., बी.एच.यू.
(directorims@gmail.com)
- प्रधान संपादक** : प्रो. यामिनी भूषण त्रिपाठी, संकाय प्रमुख, आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू.
(yaminiok@yahoo.com)
- संपादक** : वैद्य सुशील कुमार दूबे, सहायक आचार्य, क्रिया शारीर विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (drsushildubey@gmail.com)
Mob.: 9415540732, 8423270165
- सह-संपादक** : ◆ डॉ. नम्रता जोशी, सह-आचार्य, रसशास्त्र विभाग, आयुर्वेद संकाय,
बी.एच.यू. (drnamratajoshi@gmail.com)
- ◆ डॉ. नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी, सहायक आचार्य, क्रिया शारीर विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (drnstripathiksbbhu@gmail.com)
- ◆ डॉ. सुदामा यादव, सहायक आचार्य, संहिता व संस्कृति विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (drssyadav11@gmail.com)
- ◆ डॉ. प्रेम शंकर उपाध्याय, सहायक आचार्य, कौमारभृत्य विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (psupadhyay08@gmail.com)
- ◆ डॉ. वन्दना वर्मा, सहायक आचार्य, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद
संकाय, बी.एच.यू. (vandana.verma04@gmail.com)
- ◆ डॉ. अनुराग पाण्डेय, सहायक आचार्य, विकृति विज्ञान विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (dr.anubhu@gmail.com)
- ◆ डॉ. दिनेश मीना, सहायक आचार्य, सिद्धान्त दर्शन विभाग, आयुर्वेद
संकाय, बी.एच.यू. (dinesh4ubhu@gmail.com)
- ◆ डॉ. रश्मि गुप्ता, सहायक आचार्य, शल्य तन्त्र विभाग, आयुर्वेद
संकाय, बी.एच.यू. (drrashmiguptabhhu@gmail.com)
- ◆ डॉ. ममता तिवारी, सहायक आचार्य, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग,
आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (mamtat6@gmail.com)



राष्ट्रीय सलाहकार समिति :

- ◆ प्रो. एच.एच. अवस्थी, आचार्य, रचना शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू., चिकित्सा विज्ञान संस्थान, बी.एच.यू., वाराणसी (hhawasthi10@yahoo.co.in)
- ◆ डॉ. मनदीप गोयल, सह-आचार्य, कार्य चिकित्सा विभाग, आई.पी.जी.टी.आर.ए., जामनगर, गुजरात (kaurmandip22@yahoo.com)
- ◆ प्रो. 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)
- ◆ डॉ. नन्दकिशोर दाधीच, सह-आचार्य, क्रिया शारीर विभाग, उत्तराखण्ड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, देहरादून (dadhichnand@gmail.com)
- ◆ डॉ. योगेश कुमार पाण्डेय, सह-आचार्य, कायचिकित्सा विभाग, सी.बी.पी.ए.सी.एस., नई दिल्ली (dryogeshpandey@gmail.com)
- ◆ डॉ. महेश नारायण गुप्ता, रीडर कौमारभृत्य विभाग, स्टेट आयुर्वेदिक कॉलेज, टुड़ियागंज, लखनऊ (mngupta75@yahoo.com)

सम्पादन सचिव :

- ◆ श्रीमती चन्दा श्रीवास्तव, आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (chandabhu1976@gmail.com)
- ◆ श्री सुनील दूबे, आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू. (dsunil.jyoti@gmail.com)

कार्यालय

धनवन्तरी भवन

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

प्रो. वी.के. शुक्ल

एम.एस., एम.सीएच. (वेल्स) एफएएमएस
निदेशक

चिकित्सा विज्ञान संस्थान
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय
वाराणसी-221005



Tel.: 0542-2367568,
2367406, 6703248
230750, 2309450 (Off)
0542-2318516 (Res)
Fax: (91) 0542-2367568
e-mail: directorims@gmail.com

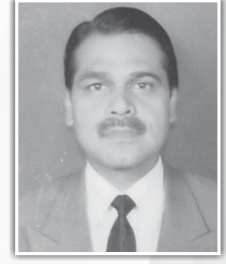
शुभकामनायें

आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान द्वारा प्रकाशित हो रही “स्वास्थ्य समाचार पत्रिका” ऋतुओं पर आधारित है, जिसमें ऋतु के अनुसार औषधियों का चयन, संरक्षण, शरीर में होनेवाले क्रियात्मक परिवर्तन, आयुर्वेद के सिद्धान्तों की उपयोगिता, पंचकर्म की उपयोगिता तथा आधुनिक समकालीन अनुसंधान के साथ-साथ आहार एवं विहार की व्यवस्था का प्रकाशन किया जा रहा है। हम सभी लोग मिलकर आधुनिक चिकित्सा पद्धति एवं आयुर्वेद के सिद्धान्तों का उपयोग करते हुए जनता को रोगमुक्त करने लिये कटिबद्ध हैं। जिसके लिये मैं सम्पादक मंडल को शुभकामनायें प्रेषित करता हूँ।



प्रो. वी.के. शुक्ल

आभार



आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान की ओर से जनमानस को स्वस्थ रहने के उद्देश्य से इस मासिक स्वास्थ्य पत्रिका का सृजन किया गया है। मुख्य रूप से विश्वविद्यालय के छात्रों, शिक्षकों एवं आयुर्वेद को जनमानस में लोकप्रिय बनाने हेतु 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 ऋतुओं के अनुसार विभिन्न पहलुओं पर प्रकाश डाला जाता है तथा इस कार्य में संकाय की सहभागिता सुनिश्चित की गयी है, जिससे उनका सर्वांगीण विकास हो सके। मैं वैद्य सुशील दूबे जी का विशेष आभारी हूँ, जिन्होंने इस कार्य को करने हेतु सम्पादक का जिम्मेदारी स्वीकार किया है, साथ ही सम्पादकीय मण्डल, आयुर्वेद संकाय एवं लेखकों को सहृदय धन्यवाद ज्ञापित करता हूँ। मुझे यह भी पूर्ण विश्वास है कि सम्पादकीय मण्डल के दिशा निर्देशन में आयुर्वेद संकाय का सम्पूर्ण परिवार, समाज को रोगमुक्त करने की दिशा में अहम भूमिका निभा रहा है। जिसका परिणाम पाठकों से लगातार हमें प्राप्त हो रहे हैं तथा सुझाव भी आयुर्वेद चिकित्सा के सुदृढ़ता हेतु मिल रहा है। सम्पादकीय मण्डल द्वारा अथक प्रयासों से अच्छे-अच्छे शास्त्रीय, प्रायोगिक एवं वैज्ञानिक रूप से सामंजस्य रखने वाले लेखों को वरीयता देते हुये प्रकाशित की जा रही है।

मैं अपने संस्थान के निदेशक प्रो. वी.के. शुक्ल जी का विशेष धन्यवाद करता हूँ जिनकी प्रेरणा से इस कार्य को प्रारम्भ किया गया है। भविष्य में भी उनका मार्गदर्शन हम सभी को इसी प्रकार प्राप्त होता रहेगा।

प्रो. यामिनी भूषण त्रिपाठी

संकाय प्रमुख

आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, वाराणसी



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 सद्प्रयासों 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/researchpub/swaasthya-patrika पर सतत् 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 3-4 शरद 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 जा रहे हैं। जो निम्नलिखित विषयों पर लेख आधारित होती है।

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 दोशों के अनुसार आहार, विहार एवं योग की व्यवस्था।
10. पंचाशत महाकषाय की ऋतुओं के अनुसार उपयोगिता।

इस पत्रिका के माध्यम से आयुर्वेद संकाय बी.एच.यू. 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

क्र.	शीर्षक	पेज सं.
1.	अष्टांग योग डॉ. नम्रता जोशी, डॉ. अभिनव एवं डॉ. रिंगज़िन लामो आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.	1
2.	मर्म विज्ञान तथा मर्म चिकित्सा डॉ. आशुतोष कुमार पाठक, प्रो. हरि हृदय अवरस्थी आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.	3
3.	वार्षिक आयुर्वेदिक आहार-विहार वैद्य सुशील दूबे, आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि. डॉ. नन्दकिशोर दाधीच, उत्तराखण्ड आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान, देहरादून	4
4.	शरद ऋतु में ध्यान देने योग्य बातें डॉ. महेश नारायण गुप्त, स्टेट आयुर्वेदिक कालेज, लखनऊ	6
5.	शरद ऋतु में रक्तदान का महत्व डॉ. रश्मि गुप्ता, आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.	7
6.	शरद ऋतुचर्या का सिद्धान्त एवं महत्व डा. ममता तिवारी, डा. अनुराग पाण्डेय आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.	7
7.	शरद ऋतु - स्वर्ण ऋतु डॉ. संकेत मिश्रा, आयुर्वेद चिकित्सक, ओरछा, मध्य प्रदेश	8
8.	शरद ऋतु का साहित्यिक वर्णन राकेश कुमार प्रजापति, डॉ. नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी, आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.	8
9.	आयुर्वेद द्वारा नेत्रों की सुरक्षा एवं नेत्र रोगों की चिकित्सा प्रो. बी. मुखोपाध्याय, आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.	9

डॉ. नम्रता जोशी, डॉ. अभिनव एवं डॉ. रिंगज़िन लामो
आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.

अष्टांग योग

युज्यते अनने इति योगः

Yoga is derived from the Sanskrit root word 'yuj' which means to unite or to join or to add or to integrate. Therefore Yoga acts as a mean of uniting the individual spirit with the universal spirit of God.

DEFINITION

योगश्च चित्तवृत्तिः निरोधः "Quieting or controlling the mind in order to experience Ultimate Reality and move toward Self-realization".

Yoga	– to join, to unite	Chitta	– Consciousness
Vritti	– Fluctuations	Nirodha	– Quieting of

It means that yoga is the removing of the fluctuation of the mind. When the fluctuations of the mind are totally removed, we are at one with everything and all that is. We have no separation from our inner divinity and the divine.

अष्टांग योग (Astanga Yoga)

Ashta - Eight Anga - Limb

Eight fold yoga path which provide us self discipline, moral and ethical conduct. Which serves as a path for a meaningful and purposeful life. The eight limbs of yoga sutra are as :

यमनियमासन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यानसमाधियोऽष्टावंगानि

- ◆ यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार - बहिरंग योग
- ◆ धारणा, ध्यान, समाधि - अंतरंग योग
- ◆ Bahiranga means external, "Outer" or "Outside". Bahiranga yoga is therefore, refers to external yoga or the outer path or outer cleansing practices. Its practice complements and lead to Antaranga yoga.
- ◆ Antaranga means internal, "inner" or "inside". It refers to the inner path or inner cleansing practices.

यम (Yama)	–	Moral Codes/ Discipline
नियम (Niyama)	–	Self Purification and study
आसन (Aasana)	–	Posture
प्राणायाम (Pranayama)	–	Breath Control
प्रत्याहार (Pratyahara)	–	Sense control/ Sensory transcendence
धारणा (Dharna)	–	Concentration
ध्यान (Dhyana)	–	Meditation
समाधि (Samadhi)	–	Enlightenment

यम (Yama) – अहिंसासत्यमस्तेयब्रह्मचर्यापरिग्रहा यमाः ।

Deals with one's ethical standard and sense of integrity focusing on own behaviour. Five yamas are mentioned as –

- | | | |
|------------------|---|--|
| (a) Ahimsa | – | Non violence |
| (b) Satya | – | Truthfulness |
| (c) Asteya | – | non stealing/ Social restraint |
| (d) Brahmacharya | – | Continenence/ abstinence |
| (e) Aparigraha | – | Non possessiveness/ non grasping/ non greediness |

नियम (Niyama) – शौचसंतोषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः ।

Deals with self purification and study. Spiritual observances five niyama –

- | | | |
|------------------------|---|--|
| (a) Shaucha | – | Purity of body and mind/ cleanliness. |
| (b) Santosha | – | Contentment |
| (c) Tapa | – | Spiritual Austerity |
| (d) Svadhyaya | – | Introspection/Self study |
| (f) Ishvara Pranidhana | – | Devotion to a higher source/ supreme lord. |

आसन (Aasana) – स्थिरसुखमासनम् ।

- ◆ Strengthen and discipline the body and the mind.
- ◆ The ability to hold the body still as a prerequisite for deep meditation.

प्राणायाम (Pranayama) – तस्मिन् सतिश्वासप्रश्वासयोगतिविच्छेदः प्राणायामः ।

- ◆ It is actually controlling the energy in the body via control of the breath.
 - ◆ Rejuvenates the body and mind by sending the life force energy where needed.
- The first 4 stages concentrate on refining the personality and developing an energetic awareness of oneself. All of which prepare us for the second half of this journey which deals with the sense, mind and consciousness.

प्रत्याहार (Pratyahara) – स्वविशयासंप्रयोगे चित्तस्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः ।

- ◆ In this practice, the yogi observes the external world objectively to enhance his/her inner growth.

धारणा (Dharna) – देशबन्धश्चित्तस्य धारणा ।

- ◆ Relieving ourselves from outside distractions or fixed inner awareness.
- ◆ Concentrating on a single mental aspect which can be one of the chakras, an image, a deity, a silent bija mantra or an object.

ध्यान (Dhyana) – तत्र प्रत्ययैकतानता ध्यानं ।

- ◆ Contemplation – uninterrupted flow of concentration
- ◆ In this stage mind produces no thought at all.

समाधि (Samadhi) – तदेवार्थमात्रनिर्भासं स्वरूपशून्यमिव समाधिः ।

- ◆ Stage of Ecstasy or State of absolute bliss and is the ultimate goal of yoga.
- ◆ The person is in the state of self realisation and he develops a complete absence of connection with the external objects.
- ◆ It is the experience of transcending the self and obtaining unity with the true inner self.

मर्म विज्ञान तथा मर्म चिकित्सा

डॉ. आशुतोष कुमार पाठक

असिस्टेंट प्रोफेसर, रचना शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.

प्रो. हरि हृदय अवस्थी,

पूर्व विभागाध्यक्ष, रचना शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.

प्रस्तावना- आयुर्वेद में मर्मों से सम्बंधित वर्णन मुख्य रूप से सुश्रुत संहिता के शारीर स्थान के षष्ठम् अध्याय “प्रत्येक मर्म निर्देश शरीर” में मिलता है। मर्मों की व्याख्या करते हुए आचार्य ने स्पष्ट किया कि ‘मर्म’ उन स्थानों की संज्ञा है जिस स्थान पर मांस-सिरा-स्नायु-अस्थि-संधि का सन्निपात रहता है तथा इन स्थानों पर स्वभाव से ही प्राण निवास करते हैं। इसके अतिरिक्त आचार्य ने शरीरोपादानभूत त्रिदोष-सोम, मारुत तथा तेज त्रिगुण - सत्व, रज, तम, एवं भूतात्मा का भी स्थान ये मर्म हैं ऐसा स्पष्ट किया है। मर्मों पर आघात होने पर मृत्यु हो सकती है तथापि मृत्यु न भी हुई तो विकलांगता या रूजा की उत्पत्ति होती है जिसका स्वरूप मरणतुल्य ही होता है।

आयुर्वेद शास्त्र में 107 मर्म स्थानों का निर्देश दिया गया है तथा विभाजन विभिन्न दृष्टिकोण से किया गया है यथा- (1) रचना भेद (2) शरीरस्थ स्थिति भेद से (3) आघात परिणाम की दृष्टि से (4) प्रमाण भेद (5) महाभूत बहुलता के आधार पर।

आयुर्वेद शास्त्रों का सूक्ष्म अवलोकन करने पर यह विदित होता है कि अभिघात दो प्रकार के हो सकते हैं- (1) आभ्यान्तर (2) बाह्य

1. आभ्यान्तर अभिघात:- इस अभिघात का मुख्य कारण शरीरस्थ दोषों की विषय उत्कटता कही गयी है। ये विषम दोष मर्मों के स्वभाविक क्रिया तथा रचना को प्रभावित कर विभिन्न रोगों की उत्पत्ति करते हैं यथा-हृदयाघात, मस्तिष्काघात, आदि।

2. बाह्य अभिघात:- किसी अस्त्र-शस्त्र से आघात अथवा दुर्घटनावश आघात इससे सम्बंधित मर्मों पर आघातजन्य लक्षण उत्पन्न होते हैं।

उपादेयता:- आचार्य सुश्रुत ने स्पष्ट उल्लेख किया है कि जो शल्य चिकित्सक मर्म का ज्ञानी होता है, वो सफल चिकित्सक होता है, इसके अतिरिक्त आचार्य ने मर्मों को महत्व प्रतिपादित करते हुए कहा कि- मर्म ज्ञान को आधा शल्य विज्ञान है।

मर्म चिकित्सा:- ‘मारयन्तीति मर्माणि’ के स्थान पर अब ‘जीवयन्तीति मर्माणि’ के सिद्धांत पर मर्म चिकित्सा की जाती है अर्थात् जिन स्थानों में प्राण अधिष्ठित रहते हैं इन स्थानों का प्रयोग कर प्राणों का आधान किया जा सकता है तथा इन स्थानों पर सुनियोजित विधि एवं पूर्ण नियंत्रित पंचकर्म, अभ्यंग, शिरावेध, एक्वूप्रेसर, एक्वुपंचकर, या शल्य चिकित्सा करें तो विभिन्न रोगों की चिकित्सा की जा सकती है साथ ही योग एवं मुद्राओं के द्वारा भी मर्म स्थानों का चिकित्सा में उपयोग हो रहा है। इस चिकित्सा के अन्तर्गत शरीरस्थ मर्मों पर विभिन्न प्रकार से दबाकर कई रोगों कि चिकित्सा की जा रही है। सन्धिगत रोगों में दोनों पैरों के क्षिप्र, तलहृदय, इन्द्रबस्ति मर्मों पर दबाव डालकर चिकित्सा कि जा रही है। डायबिटिज (मधुमेह) में कूर्पर, इन्द्रबस्ति, उर्वी मर्म का प्रयोग करते हैं। कर्ण रोग में विधुर मर्म पर प्रयोग करते हैं। स्याटिका में क्षिप्र, गुल्फ, इन्द्रबस्ति, जानु, कटिकतरूण तथा कुकुन्दर मर्म पर प्रयोग करते हैं। इसी प्रकार अनेक रोगों पर मर्म चिकित्सा का प्रयोग हो रहा है एवं उत्साहजनक परिणाम भी मिल रहे हैं।

आयुर्वेद संकाय में रचना शारीर विभाग में शवच्छेदन के माध्यम से एम.डी एवं पीएचडी शोध कार्य किया जा रहा है तथा चिकित्सा की दृष्टि से इस विधा का उपयोग कायचिकित्सा, पंचकर्म, शल्य, शालाक्य, आदि सभी बहिरंग विभाग में मर्मचिकित्सा का उपयोग कर विभिन्न रोगों को ठीक किया जा रहा है एवं शोध कार्य चल रहे हैं।

वार्षिक आयुर्वेदिक आहार विहार

वैद्य सुशील दूबे, सहायक आचार्य, आयुर्वेद संकाय, चि.वि.सं., का.हि.वि.वि.
डॉ. नन्द किशोर दाधीच, सह-आचार्य, उत्तराखण्ड आयुर्वेद चिकित्सा विज्ञान, देहरादून

जनवरी

आहार — क्या खायें - खट्टे एवं नमकीन पदार्थों का सेवन (नींबू, संतरा, चीकू, इमली, आंवला इत्यादि)।
क्या न खायें - कड़वा व तीखा एवं अधिक मीठा न खायें (मिर्च मसाला, चिरायता, सोंठ, पीपर, नीम, करैला आदि)।
विहार — क्या करें - धूप में तेल की मालिश, उबटन लगवाना और सिर पर तेल लगाना आदि।
क्या न करें - देर तक सोना, दिन में सोना, आलस्य से बचना, ठण्ड से बचाव करें।

फरवरी

आहार — क्या खायें - मीठा, नमकीन, खट्टा, गेहूं, चना आदि का सेवन करें। मांसाहारी भोजन कर सकते हैं।
क्या न खायें - वायु वर्धक आहार न खायें साथ ही ठण्डे पदार्थों के सेवन का त्याग करें।
विहार — क्या करें - गर्म जगह पर सोयें, धूप का सेवन करें, संभव हो तो मिट्टी के मकान में रहें तथा गर्म घर में वास करें।
क्या न करें - अधिक व्यायाम, अधिक यात्रा, देर तक एक जगह बैठना।

मार्च

आहार — क्या खायें - जौ एवं गेहूं का प्रयोग खूब करें। फाइबर युक्त भोजन का सेवन ज्यादा करें तथा उचित आसव अरिष्ट का सेवन कर सकते हैं।
क्या न खायें - गरिष्ठ (उड़क की दाल, दही, कटहल, अरबी आदि) खट्टा चिकना भोजन का प्रयोग करें।
विहार — क्या करें - व्यायाम, उबटन, इलायची, लौंग, दालचीनी से बने धुआं का सेवन करने से सिरों रोग (आंख, कान, नाक, जुकाम की बीमारी दूर होती), मुंह में कुनकुना पानी से कुल्ला करना। आंख में काजल लगायें।
क्या न करें - ठण्डे पानी से न नहायें, आलस्य न करें, दिन में न सोयें।

अप्रैल

आहार — क्या खायें - तीखा (मिर्च, पीपर), तिक्त (गुडुची, गिलोय, करैला, चन्दन, बैंगन आदि), कषाय (अमरूद, बेर, जामुन आदि का सेवन करें) साथ ही मांसाहारी भोजन भी कर सकते हैं।
क्या न खायें - मीठा, खट्टा, नमकीन को ज्यादा न खायें।
विहार — क्या करें - चन्दन, अगरू आदि का लेप लगायें, व्यायाम करें।
क्या न करें - दिन में सोना, सुबह 4-6 के बीच उठकर योगाभ्यास जरूर करें, नहीं तो निम्न रोग हो सकते हैं, जैसे- डायबिटीज, त्वचा के रोग, दमा, सांस के रोग।

मई

आहार — क्या खायें - मीठा, खट्टा, तरल एवं तैलीय पदार्थों का सेवन करें। सेंधा नमक, जीरा, अदरक एवं तुलसी का सेवन करें।
क्या न खायें - खट्टा, नमकीन, कड़वा पदार्थ का त्याग करें।
विहार — क्या करें - दिन में ठण्डे घर में सोना, रात में शरीर में ठण्डे (चन्दन) आदि पदार्थ का लेप लगाकर सोना तथा व्यायाम कम करना, पानी ज्यादा पीयें।
क्या न करें - गर्मी से बचें, धूप में ज्यादा न निकलें, छांव में रहे, गर्म पानी से स्नान न करें। लू से बचें।

जून

आहार — क्या खायें - पानी ज्यादा पीयें, धीरे-धीरे चीनी के साथ पीयें, ठण्डे पेय पदार्थों का सेवन करें, आम का सेवन न करें। अश्वगन्धा, सतावरी गिलोय आदि द्रव्यों का सेवन करें। धनिया जीरा का पेय पीयें, सतू खायें।
क्या न खायें - गर्म पदार्थों का सेवन न करें, सोंठ, काली मिर्च, पीपली आदि पदार्थों से बचें।
विहार — क्या करें - छांव में रहें, ठण्डे जल से स्नान, हाथ पैर ढंक कर रखें, पैर और कान खुले न रखें और मैथुन से बचें।
क्या न करें - अधिक दौड़-धूप न करें, व्यायाम से बचें, धूप से बचें।

जुलाई

आहार — क्या खायें - शहद, खट्टा-मीठा, नमकीन, रसयुक्त आहार द्रव्यों का सेवन, अमरूद, जामुन, गाजर, शलजम का सेवन।

क्या न खायें - तिक्त रस (परवल, करैला, नीम, बैंगन) एवं कसाय, खट्टे द्रव्यों का सेवन न करें।

विहार — क्या करें - मालिश कराना, उबटन लगाना, सुगन्धित द्रव्यों से स्नान तथा एनिमा लेना चाहिए।

क्या न करें - सत्तू के सेवन न करें, दिन में सोना, सीढ़ियों पर ज्यादा चढ़ना, धूल-धुवां से बचें।

अगस्त

आहार — क्या खायें - जौ, गेहूं, लाल चावल, तेल एवं घी का सेवन, पूड़ी, पराठा, चावल, दही, अदरक, तुलसी आदि का सेवन करें।

क्या न खायें - पालक, सरसों, बथुआ, बैंगन, अरबी आदि का त्याग करना चाहिए।

विहार — क्या करें - सफाई से रहना, सूखे स्थान पर निवास, मालिस कर सेकाई करें, नाक में नोजल ड्राप डालना आदि कर्मों से शरीर को सुरक्षित रखना।

क्या न करें - नदी का जल सेवन, धूप में शयन, व्यायाम न करें तथा मैथुन का त्याग करें।

सितम्बर

आहार — क्या खायें - मीठा, हल्का ठण्डा तथा तिक्त एवं कसैला रस का प्रयोग (जैसे - गिलोय, पुर्ननवा केवांच, रेढ़ का तेल, धनिया और सौंठ का प्रयोग करें)

क्या न खायें - लवण, खट्टा और कड़वा पदार्थ न खायें।

विहार — क्या करें - पेट की सफाई साल में एक बार कराने से बूड प्रेसर, अनिद्रा, अल्सर इत्यादि से बचाव होगा। पेट की सफाई के लिए हर्षे चूर्ण का सेवन प्रतिदिन करें।

क्या न करें - वसा, तेल, मांस तथा धूप का सेवन न करें।

अक्टूबर

आहार — क्या खायें - मीठा, हल्का ठण्डा तथा तिक्त एवं कसैला रस का प्रयोग (जैसे-गिलोय, पुर्ननवा, केवांच, रेढ़ का तेल, धनिया और सौंठ का प्रयोग करें) साथ ही मुलेठी खायें।

क्या न खायें - लवण, खट्टा, कड़वा, जलीय जन्तुओं के मांस, दही, कोकोकोला, पेप्सी आदि का सेवन न करें।

विहार — क्या करें - पेट सफाई साल में एक बार कराने से बूड प्रेसर, अनिद्रा, अल्सर इत्यादि से बचाव होगा। पेट की सफाई के लिए हर्षे चूर्ण का सेवन प्रतिदिन करें साथ ही इस महीने रक्तदान अवश्य करें।

क्या न करें - वसा, तेल, मांस के साथ धूप और क्रोध का परित्याग करें।

नवम्बर

आहार — क्या खायें - चिकना, खट्टा व नमकीन रस का प्रयोग, ज्वार, बाजरा, मकई का सेवन करें।

क्या न खायें - मूंग की खिचड़ी, छांछ, माढ़ का सेवन, ब्रेड आदि न खायें।

विहार — क्या करें - मालिश, उबटन, सिर में तेल धारण और गर्म पानी से स्नान।

क्या न करें - तेज हवाओं से बचना, ठण्डे से बचाव आदि।

दिसम्बर

आहार — क्या खायें - गाय का दूध, गन्ने का रस, वसा, तेल, नये चावल तथा मांसाहार कर सकते हैं।

क्या न खायें - स्वस्थ व्यक्ति मात्रा से कम भोजन न करें, ज्यादा खाने पर नुकसान नहीं करेगा। साथ ही कड़वा, तीखा और कसैला भोजन का प्रयोग कम करें।

विहार — क्या करें - धूप का सेवन करें, सम्भव हो तो मिट्टी के गर्म घर में रहें, गर्म कपड़ों को पहने, ठण्ड से बचें।

क्या न करें - ठण्डी जगह न जायें, ठण्डे पानी से स्नान न करें, जल मिलाकर सत्तू और चीनी का सेवन न करें।

शरद ऋतु में ध्यान देने योग्य बातें

डॉ. महेश नारायण गुप्त, रिडर, कौमारभृत्य, स्टेट आयुर्वेदिक कालेज, लखनऊ

वर्षा ऋतु के बाद शरद ऋतु आता है। हिन्दू पंचांग के आश्विन एवं कार्तिक महीने शरद ऋतु में आते हैं। इस मौसम में प्राणियों में मध्यम बल रहता है। शरद ऋतु में शरीर में वर्षा ऋतु में संचित पित्त दोष प्रकुपित हो जाता है। इस कारण से पित्त के

कारण होने वाली बीमारियां जैसे त्वचा के रोग, फोड़े, फुंसी, दाद, खाज, खुजली, रक्तपित्त, शीतपित्त, अम्लपित्त, अजीर्ण, एसिडिटी इत्यादि अधिक होते हैं। दूषित जल एवं भोजन से कामला भी होने की सम्भावना रहती है।

- ◆ इस शरद ऋतु में भूख लगने पर ही भोजन करना चाहिये।
- ◆ स्वभाव से ही प्राणियों का रक्त इस शरद ऋतु में दूषित रहता है।
- ◆ इस ऋतु में चावल, गेहूं, जौ, मूंग, आंवला, परवल, करेला, मधु, मुनक्का, कमलगट्टा, अनार, केला, सिंघाड़ा, शर्करा, शीतल खानपान का सेवन करना चाहिये।
- ◆ अपथ्य - वसा, तैल, ओस में सोना, मछली, सूअर का मांस, दही, पूरब दिशा की हवा, धूप में घूमना, दिन में सोना, पेट भर कर खाना त्याग दें।
- ◆ शरद ऋतु में प्रदोश काल (सायंकाल) में चन्द्रमा की चांदनी में थोड़ी देर बैठना चाहिये।
- ◆ शरद ऋतु को रोगों की माता कहा जाता है। अतः इस ऋतु में आहर विहार का नियमपूर्वक पालन करने से बीमारी से बचा जा सकता है।
- ◆ जिन व्यक्तियों का ब्लड प्रेशर बढ़ा रहता है वे व्यक्ति इस ऋतु में रक्तदान करके उसको नियंत्रित कर सकते हैं। आयुर्वेद में भी शरद ऋतु में रक्तमोक्षण का विधान बताया गया है।
- ◆ शरद ऋतु में शर्करा के साथ हरड़ का सेवन करना चाहिये।

शरद ऋतु में रक्तदान का महत्व

डॉ. रश्मि गुप्ता, असिस्टेंट प्रोफेसर, शल्य तन्त्र विभाग, आयुर्वेद संकाय, आई.एम.एस., बी.एच.यू.

आयुर्वेद एक प्राचीन चिकित्सा ग्रन्थ है। जिसमें आचार्यों ने आहार-विहार पर विशेष महत्व दिया है। आयुर्वेद में ऋतुओं के अनुसार आहर विहार का वर्णन किया गया है।

शरद ऋतु विसर्ग काल की ऋतु है जिसमें वर्षा ऋतु में संचित पित्त का प्रकोप होता है। पित्त का आश्रय स्थान रक्त होने से, पित्त के प्रकुपित होने पर रक्त का भी प्रकोप हो जाता है। आचार्य सुश्रुत ने रक्त को चैथा दोष माना है। रक्त के प्रकुपित होने पर निम्न लक्षण शरीर में हो सकते हैं—

1. फोड़े, फुंसी का निकलना
2. शरीर में गर्मी अधिक लगना
3. पसीना अधिक आना
4. प्यास अधिक लगना इत्यादि।

प्रकुपित रक्त को निकालने के लिये रक्तमोक्षण और सिरावेध का वर्णन आया है। रक्तमोक्षण तीन प्रकार का होता है - 1. श्रृंग, 2. जलौका, 3. अलाबू, लेकिन इससे स्थानीय प्रदेश में प्रकुपित दोषों का निवारण होता है। जबकि सिरावेध से सम्पूर्ण शरीर में फैले हुये प्रकुपित दोष का निवारण होता है। आज के परिप्रेक्ष्य में सिरावेध का ही एक प्रकार रक्तदान है। जिसमें हम पीड़ित व्यक्ति से रक्त का मोक्षण कर किसी अन्य व्यक्ति या रोगी में (जिसको रक्त की आवश्यकता है) को लाभ पहुंचा सकते हैं। इससे दूसरे रोगी का जीवन बचाया जा सकता है। आयुर्वेद में कहा भी गया है - “रक्त ही जीवन है”।

जो मनुष्य समय-समय पर रक्तमोक्षण कराते रहते हैं उनमें त्वचा रोग (अट्टारह प्रकार के कुष्ठ, उदरद, शीतपित्त), ग्रन्थि रोग, शोफ रोग तथा दुष्ट रक्त जन्य रोग कभी भी उत्पन्न नहीं होते हैं। इसलिये शरद ऋतु में रक्तदान करना चाहिये।

शरद ऋतुचर्या का सिद्धान्त एवं महत्व

डा. ममता तिवारी, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग; डा. अनुराग पाण्डेय, विकृति विज्ञान विभाग

इस ऋतु में वैदिक विधि से दो मास होते हैं। प्रथम इष एवं द्वितीय उश। शरद ऋतु में वर्षा ऋतु के व्यतीत होने के कारण समशीतोष्ण प्रकृति में स्वच्छता के साथ जल से भरे तालाबों में कमल के फूल खिल उठते हैं। ईख की फसल इस इसमास में ही रस सम्पन्न होती है, व अन्य सभी फसले जो वर्षा ऋतु में उत्पन्न होती हैं इस इसमास में रस सम्पन्न होकर पकती हैं और सम्पूर्ण पृथ्वी धनधान्य से परिपूर्ण हो जाती है। श्रुति में भी कहा गया है- “शरदि ह खलु वै भूयिःशठाः ओशधयपच्यन्ते।”

इस ऋतु के दूसरे मास में किसान तैयार फसलों को काट कर घर लाते हैं उस अन्न से हमें ऊर्जा प्राप्त होती है इसीलिए इस मास का नाम ऊर्जामास है। यह समय वर्षा ऋतु की ऋतुचर्या का धीरे-धीरे छोड़कर शरद ऋतु की ऋतुचर्या को अपनाने का है। आयुर्वेद का लोकपुरुष साम्य सिद्धान्त यह स्पष्ट करता है कि लोक या पृथ्वी के वातावरण में परिवर्तन का प्रभाव मानव के शरीर पर पड़ता है। इसका अर्थ यह है कि हवा पानी तापक्रम पेड़ पौधों में ऋतु अनुसार जो परिवर्तन होते हैं उसके अनुरूप व्यक्ति को भी जीवन शैली, आहार-विहार में परिवर्तन करना चाहिए। यह परिवर्तन रोगों से बचाव करने में सहायक होते हैं। ऋतुचर्या में वर्णित सभी तथ्यों को दिनचर्या व रात्रिचर्या में समाहित करके क्रियान्वित करना चाहिए।

शरद ऋतु में आहार व्यवस्था

कषाय, मधुर, तिक्त, लघु, गुण, शीतवीर्य तथा पित्त का शमन करने वाले अन्नपान का प्रयोग उत्तम है। जैसे दूध, मिश्री, मधु, गुड़, मूंग, पुराना गेहूँ, जौ आदि। सब्जियों में लौकी, करेला, परवल एवं ऋतु में उत्पन्न फल जैसे सिंघाड़ा, अनार, आंवला, नारियल, पका पपीता आदि का उपयोग करे। आहार का सेवन भूख लगने पर और पूर्व में खाया भोजन पच जाने के बाद, मात्रा पूर्वक ही सेवन करें। इस ऋतु में अतितीक्ष्ण, अमूरस युक्त, उष्ण पदार्थ का सेवन न करें। दही, तेल, वसा, तीक्ष्ण मदिग, खट्टे रसों का प्रयोग न करें। पीने के लिए स्वच्छ निर्मल जल का उपयोग करना चाहिए।

शरद ऋतु में विहार व्यवस्था

शरीर में संचित पित्त संशोधन के लिए तिक्त द्रव्यों से सिद्ध घृत का पान और आवश्यकतानुसार उचित चिकित्सकीय परामर्श पर विरेचन और रक्तमोक्षण उपयोगी होता है। इन क्रियाओं से पित्त जनित विकार यथा - त्वचा रोग, अस्थमा का प्रकोप, हृदय सम्बन्धी, पाचनत्रय के रोगों से बचाव होता है। इस ऋतु में सूर्य तेज से तप्त व रात में चन्द्रमा की किरणों से शीतल हुआ जल विष मुक्त व पवित्र हो गया है। उसे हंसोदक कहते हैं। उसका प्रयोग पीने व स्नान में श्रेष्ठ है। इस ऋतु में चंदन, खस एवं कपूर का लेप लगाकर मोतियों व सफेद पुष्पों की मालाये धारण करनी चाहिए। रात में धवल चन्द्रमा की किरणों का भी सेवन करना चाहिए। धूप में देर तक बैठना, दिन में सोना, रात में जागना तथा अत्यधिक सहवास स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। ऋतुचर्या का पालन गैर-संचारी रोगों से बचाव के लिए उचित उपाय है। इन सभी बातों को जीवन शैली में उतार कर स्वयं को दोषा संचय से बचाते हुये स्वस्थ व सुखी रखा जा सकता है।

शरद ऋतु - स्वर्ण ऋतु

डॉ. संकेत मिश्रा, आयुर्वेद चिकित्सक, ओरछा, मध्य प्रदेश

आयुर्वेद विज्ञान में वर्ष में आने वाली क्रमशः ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर और बसंत इन छः ऋतुओं का वर्णन किया है। स्वास्थ्य की दृष्टि से सभी ऋतुओं का अपना-अपना महत्व है। आयुर्वेद आचार्यों ने अपने-अपने मत से प्रत्येक ऋतु अनुसार पथ्य-अपथ्य का वर्णन किया है। सभी ऋतुओं में वात, पित्त और कफ इन तीन शारीरिक दोषों की स्थिति एक निश्चित क्रम से बदलती रहती है। किस ऋतु में किस दोष का संचय, किस दोष का प्रकोप और किस दोष का शमन होगा? इस आधार पर ही प्रत्येक ऋतु अनुसार कुछ स्वास्थ्य विषयक नियमों का संग्रह ही ऋतुचर्या कहलाता है। ऋतु अनुसार आहार-विहार का पालन हमारे शरीर में रोगोत्पत्ति की संभावना को कम करता है और हमें उत्तम स्वास्थ्य प्रदान करने में सहायक होता है।

शरद ऋतु का प्रारंभ

वर्षा विगत शरद ऋतु आई, लक्ष्मण देखत परम सुहाई। उदित अगस्त पंथ जल शोसा, जिम लोभहिं सोसई संतोषा। रामचरित मानस की इन चौपाईयों ने गोस्वामी तुलसीदास जी ने शरद ऋतु का बड़ा सुंदर और अलंकारिक वर्णन किया है। गोस्वामी जी लिखते हैं कि वर्षा ऋतु के बीत जाने के बाद जब आकाश में अगस्त नामक तारे का उदय होता है, जब वर्षा के समय मार्गों में भरा जल सूखने लगता है तब से शरद ऋतु प्रारंभ हो जाती है।

शरद ऋतु में त्रिदोष की स्थिति

- ◆ शरद ऋतु में वात दोष का शमन, पित्त का प्रकोप होता है।
- ◆ स्वास्थ्य परिरक्षण के दृष्टिकोण से शरद ऋतु का महत्व।

रक्षण की दृष्टिकोण से शरद ऋतु का महत्व बहुत अधिक है। चूँकि शरद ऋतु के पहले वर्षा ऋतु में जल का विपाक अम्लीय होने से, शरीर में अग्निमांघ की स्थिति उत्पन्न होती है। अग्निमांघ से शरीर में त्रिदोष प्रकुपित होकर विभिन्न प्रकार के मलों-विकारों का संचय हो जाता है। आधुनिक दृष्टिकोण से इस स्थिति को हम शरीर में विजातीय द्रव्य या फ्री-रेडिकल्स के संचय से तुलना कर सकते हैं। अतः इन विषाक्त द्रव्यों के संचय से शरीर की जैव-रासायनिक क्रियाएँ असम्यक् अवस्था को प्राप्त कर लेती हैं। यदि इन दोषों का निर्हरण नहीं किया जाता तो शरद उपरांत आने वाली हेमन्त और शिशिर ऋतु में तीव्र जलरगिण का लाभ शरीर को नहीं मिल पाता अतः शरद ऋतु में रक्त के शोधन आदि पर विशेष बल दिया गया है। इसलिए शरद ऋतु में शरीर के शोधनार्थ तिक्त द्रव्यों के सेवन, रक्तमोक्षण एवं विरेचन का उल्लेख किया है। क्योंकि बिना शोधन के शरीर की विषाक्तता दूर नहीं होती और विषाक्तता को दूर किए बिना उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त करना असंभव है।

शरद ऋतु में कैसा हो आहार-विहार ?

शरद ऋतु में दो आहार-विहार के परिपालन में विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है अन्यथा प्रकुपित पित्त के कारण शरीर में नाना प्रकार के पित्तज रोग उत्पन्न होने की संभावना रहती है।

पथ्य आहार:- आहार में विशेष रूप से पित्तशामक तिक्त, मधुर एवं कषाय रस वाले औषध एवं आहार का प्रयोग हितकर है। शीतल एवं लघु आहार करें। शालि चावल, षष्टिक चावल, गेहूँ, यव, मूँग, शर्करा, परवल, करेला, लौकी, कद्दू, गिलकी, द्राक्षा, आमलकी आदि द्रव्यों का आहार-औषध में प्रयोग हितकर है। फलों में अनार, संतरा, नारंगी, नारियल,

अंजीर, पका पीता का सेवन उत्तम है। इस ऋतु में ऐसे शीतल जल का सेवन करना चाहिए जो दिन में सूर्य की किरणों से तप्त होकर शुद्ध और रात्रि में चन्द्रमा की किरणों से शीतल हो जाता है, का सेवन करना चाहिए।

विहार:- पित्त की उष्मता को शांत करने के लिए शीतल जल से स्नान, रात्रि में शरीर पर उशीर का लेप कर चंद्रमा की शीतल किरणों का सेवन करना चाहिए।

अपथ्य आहार विहार:- पित्त प्रकोपित करने वाले आहार जैसे दही, सर्षप तैल, धूप का सेवन, क्षार का सेवन, भर पेट भोजन, दिन में शयन करना आदि नहीं करना चाहिए।

शरद ऋतु के संभावित रोग एवं उनके बचाव के सूत्र:-

सामान्य सूत्र:- इस ऋतु में विभिन्न प्रकार के पित्तज रोगों से बचने के लिए आंवला, धनिया और सौंफ के समभाग मिश्रण में बराबर मिश्री मिलाकर लेना उत्तम है।

इस ऋतु में पित्त प्रकोप से बचने के समय - समय पर विरेचन कर्म द्वारा कोष्ठ शुद्धि करते रहना चाहिए।

नेत्राभिष्यन्द:- पित्त के प्रकोप से इस ऋतु में नेत्राभिष्यन्द रोग अधिक फैलने की संभावना रहती है। वैसे तो यह संक्रामक रोग है लेकिन पित्त के प्रकोप से जब शरीर की

रोगप्रतिरोधक क्षमता क्षीण हो जाती है से ही यह संक्रमण नेत्रों को आक्रान्त कर पाता है। पित्त शामक आहार - विहार का सेवन करें। नेत्र में साफ और शीतल जल का सिंचन करें। नेत्रों में गुलाब जल का प्रयोग हितकर है। परिपाटादि क्वाथ, पंचतित्त घृत का पान आदि का चिकित्सक परामर्शानुसार सेवन करें।

ऋतुकालीन प्राकृत ज्वर:- शरद ऋतु पित्त प्रकोप की ऋतु है अतः इस ऋतु में पित्त से होने वाला ज्वर पैतृक ज्वर प्राकृत ज्वर कहलाता है। इसकी चिकित्सा में पैतृक ज्वर चिकित्सा के सिद्धांत पर करनी चाहिए।

विसर्प आदि त्वचा रोग:- इस ऋतु में पित्त प्रकोप के कारण कई त्वचा रोग जैसे कि शीतपित्त, विसर्प, उदर होने की संभावना अधिक रहती है। इन रोगों में भी पित्त शामक चिकित्सा जैसे पंचनिम्बादि चूर्ण, पंचतित्त चूर्ण, पटोलादि चूर्ण, परिपाटादि क्वाथ, पंचतित्त घृत आदि का प्रयोग करना चाहिए।

शरद ऋतु में ऋतु हरीतकी:- आचार्य भावप्रकाश ने शर्करा के साथ हरीतकी सेवन का निर्देश किया है।

शरद ऋतु में औषध संग्रह:- आयुर्वेद चिकित्सकों के लिए शरद ऋतु एक अच्छा अवसर होती है जिसमें चिकित्सक चिकित्सीय उपयोग की कई उपयोगी औषधियों का संग्रह करते हैं। आचार्य चरक के अनुसार शरद ऋतु में औषधीय वृक्षों के त्वक, कन्द और क्षीर का संग्रहण करना चाहिए। क्षार निर्माण के लिए भी शरद ऋतु सबसे श्रेष्ठ होती है। औषध निर्माण में कई उपयोगी द्रव्य जैसे अपामार्ग, चकवड़ बीज आदि का संग्रह शरद ऋतु में करने का विधान है।

शरद ऋतु का साहित्यिक वर्णन

राकेश कुमार प्रजापति, डॉ. नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी

क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय

भारतवर्ष की जलवायु, अन्य देशों के जलवायु की अपेक्षा सबसे अलग व अद्भुत है। जो कि अद्भुत विशेषताओं से युक्त है। यह अपने भौगोलिक स्थिति से भी सर्वोत्तम है। यहां की विशेषता का बखान करने से हम नहीं थकते। यहां मुख्य रूप से जाड़ा, गर्मी, वर्षा तीन ऋतुएं हैं जो सर्व विदित है किन्तु हमारे प्राचीन ग्रन्थों एवं आयुर्वेद में छः ऋतुओं (बसंत, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर) का वर्णन प्राप्त होता है।

वर्तमान में प्रवर्तमान शरद ऋतु, हमारे लेख का विषय है। हिन्दी, अंग्रेजी, संस्कृत आदि वाङ्मय के धनी कवि या लेखक शरद ऋतु का वर्णन करने से तनिक चूके नहीं हैं। धरातल की मनमोहक सौन्दर्य तो इसी ऋतु में देखने को प्राप्त होती है। वर्षाकाल का समापन हो जाने से मार्ग साफ-सुथरे दृष्टिगत होने लगते हैं। जलाशय जल से परिपूर्ण होते हैं। नदियों, तालाबों आदि जलाशयों में विविध रंगों में खिले हुए कमल के फूल देखने वालों को आकर्षित करते हैं। काश के श्वेत फूल धरती की सादगी को चार चांद लगा देते हैं। रात्रिकालीन मनमोहक छटा का कहना ही क्या, बादलों से रहित आकाशमंडल, टिमटिमाते हुए तारे, चारों तरफ छिटकी हुई चांदनी, जल में चमकता हुआ चांद तो देखने को कायल बना देता है।

कविवर तुलसीदास ने लिखा है- श्री रामचन्द्र जी भी लक्ष्मण से कहते हैं कि वर्षा ऋतु के बीतते ही शरद ऋतु आ गई है जो देखने में सुन्दर लग रही है-

वर्षा विगत शरद् ऋतु आई। लछिमन देखहु परम सुहाई।

चारों तरफ कास फूल गए हैं मानो वर्षा ऋतु की वृद्धावस्था आ गयी है।

फूले कास सकल महिछाईं। जनु वरषा कृत प्रकट बुढ़ाईं।।

शरद ऋतु आते ही खंजन पंक्षी का आगमन ऐसे शोभित हो रहा है जैसे समय आने पर अच्छे किये गए कार्य शोभा को प्राप्त करते हैं।

जानि सरद रितु खंजन आए। पाइ समय जिमि सुकृत सुहाए।

जलाशयों में चारों तरफ कमल के फूल खिले हुए सुशोभित हो रहे हैं ठीक उसी तरह जैसे सर्वव्यापी निर्गुण ब्रह्म सगुण-साकार रूप में सुशोभित हो रहे हों।

फूलें कमल सोह सर कैसा। निर्गुन ब्रह्म सगुन भएँ जैसा।।

भौरें गुंजार कर रहे हैं जिससे अनुपम शब्द सुशोभित हो रहे हैं अनेको प्रकार के पंक्षी विविध क्रिया कलापों में आनंदित होकर सुन्दरता को प्राप्त कर रहे हैं।

गुंजत मधुकर मुखर अनूपा। सुन्दर खग रत नाना रूपा।।

ऋतु संहारम् के अनुसार

लो आ गयी यह नव वधू सी शोभती, शरद नायिका। कास के सफेद पुष्पों से ढकी इस श्वेत वस्त्रा का मुख कमल पुष्पों से ही निर्मित है और मस्त राजहंसी की मधुर आवाज ही इसकी नूपुर ध्वनि है।

पद्मावत महाकाव्य में मालिक मुहम्मद जायसी ने भी शरद ऋतु का बड़ा रोचक वर्णन किया है -

आई सरद ऋतु अधिक पियारी। आसनि कातिक ऋतु उजियारी।।

पद्मावति भई पूनिउ कला। चैदसि चांद उई सिंघला।।

सोरह कला सिंगार बनावा। नखत - भरा सूरज ससि पावा।

भा निरमल सब धरति अकासू। सेज संवांरि कीन्ह फुल-बासू।।

सेत बिछावन औ उजियारी। हंसि-हंसि मिलहिं पुरुष औ नारी।।

सोन-फूल भई पुहुमी फूली। पिय धनि सौ, धनि पिय सौ भूली।।

चख अंजन देई खंजन देखावा। होई सारस जोरी रस पावा।।

एहिं ऋतु कंता पास जेहि, सुख तेहिं के हिय मांह।।

धनि हंसि लगै पिउ गरै, धनि-गर पिउ कै बांह।।

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि शरद ऋतु मनभावन, प्रिय एवं तनाव मुक्त करने वाली है क्योंकि इस ऋतु में अधिक गर्मी और न अधिक ठण्ड ही होती है। इस ऋतु में मध्यम बल होता है।

आयुर्वेद द्वारा नेत्रों की सुरक्षा एवं नेत्र रोगों की चिकित्सा

प्रो. बी. मुखोपाध्याय, आयुर्वेद संकाय

“चक्षुः प्रधान सर्वेशामिन्द्रिमाणां विदुर्बुधाः” अर्थात् चक्षु समस्त इन्द्रियों में प्रधान है एवं इनकी रक्षा हेतु सदैव तत्पर रहना चाहिए।

क्या खायें - आंवला, मुनक्का, मूंग, घी, दूध, अनार, मधु, यव, सेंधा नमक, त्रिफला।

क्या न खायें - मछली, तरबुज, ताम्बुल, दही, कुलत्थ एवं उड़द की दाल, मदिरा, अत्यन्त गर्म एवं खट्टे आहार इत्यादि।

क्या करें - पैरों की सफाई एवं मालिश, उचित समय पर पूरी नींद लेना, मुँह में पानी भरकर आंख को धुलना, खाने के बाद हाथों को घिसकर आंखों पर लगाना।

क्या न करें - चिन्ता, क्रोध धूम्रपान, रात्रिजागरण, अतिनिकट, अतिदूर की सूक्ष्म चीजों को अधिक देखना, धूल एवं धूप का अधिक सेवन।

आयुर्वेदोक्त क्रियाकल्प - तर्पण, पुटपाक, सेक, आश्र्योतन, अंजन, पिण्डी, विडालक का स्वस्थ एवं रोगी हेतु युक्तिपूर्वक प्रयोग करना चाहिए।

विविध नस्य - (अणुतैल, षड्बिन्दु तैल) इत्यादि का प्रयोग करें।

विविध प्राणायाम - (जैसे-भ्रामरी, सूर्य भेदनी) एवं आसन (जैसे गोमुखासन) का नित्य अनुशीलन करें।

शारीरिक व्याधियां (उच्च रक्तचाप, मधुमेह) जिनसे नेत्रों को भी हानि होती है, उन व्याधियों की आयुर्वेद विशेषज्ञ द्वारा चिकित्सा लें।

नेत्रों में किसी भी प्रकार की समस्या होने पर तुरन्त एक नेत्ररोग विशेषज्ञ से परामर्श लें।