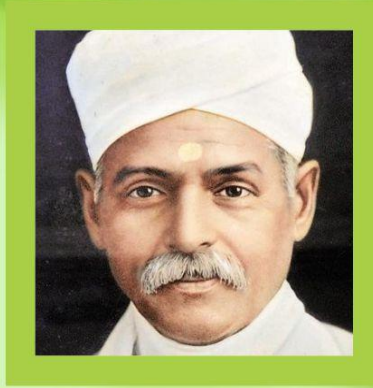


स्वास्थ्य समाचार पत्रिका

आयुर्वेद, बी.एच.यू.

मासिक पत्रिका

(वर्ष - 02 अंक - 05)



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, टुड़ियागंज, 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:–

धनवन्तरी भवन

आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय-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 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/research pub/swaasthya-patrika](http://www.bhu.ac.in/research_pub/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-2 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	हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप) में आयुर्वेदीय उपचार डॉ० रमेश कान्त दुबे,	1
2	हेमन्त ऋतु डॉ० स्वाति शर्मा, डॉ० दिव्यानी सोनी, डॉ० सोनम अग्रवाल क्रिया शारीर विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय	2
3	हेमन्त ऋतु एवं अन्य ऋतुओं में दोषों की उपयोगिता डॉ० नन्दकिशोर दाधीच, एसोसिएट प्रोफेसर, क्रिया शारीर विभाग, उत्तराखण्ड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, देहरादून	3-4
4	हेमन्त ऋतुचर्या में बिमारियों से बचने के उपाय वीना, डा. वन्दना वर्मा क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, आई.एम.एस., बी.एच.यू., वाराणसी	4-6
5	हेमन्त ऋतु डॉ० प्रियंका कनौजिया एवं डॉ० महेश नारायण गुप्ता, कौमारभृत्य विभाग, राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज एवं हॉस्पिटल, लखनऊ	6-7
6	सेहतमंद हेमन्त ऋतुचर्या राकेश कुमार प्रजापति, डॉ० सुशील कुमार दूबे, डॉ० नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय	7
7	हेमन्त ऋतु विशाल गुप्ता, डॉ० वन्दना वर्मा, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय	7-8
8	हेमन्त ऋतु जन्य व्याधियाँ डॉ० देवेश शुक्ला, डॉ० यू० एन० पाण्डेय, डॉ० राखी जोशी, शल्य तन्त्र विभाग, गुरुकुल परिसर, उ० आ० वि० हरिद्वार	8-9
9	हेमन्त ऋतु में शिशुओं की देखभाल डॉ० रेशु गर्ग, डॉ० महेश नारायण गुप्त, कौमारभृत्य विभाग, स्टेट आयुर्वेद कॉलेज, लखनऊ	9
10	हेमन्त ऋतु में मलबद्धता डॉ० रश्मि गुप्ता, असिस्टेंट प्रोफेसर, शल्य तन्त्र विभाग, आयुर्वेद संकाय, आई० एम० एस०, बी०एच०यू०	9-10
11	आयुर्वेद संकाय की मासिक उपलब्धियां	10

हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप) में आयुर्वेदीय उपचार

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

दोष वैषम्य समस्त व्याधियों का मूल कारण है। दोष आहार, विहार एवं ऋतुओं द्वारा विशेषतया प्रभावित होते हैं। आधुनिक जीवनचर्या के प्रचलन के साथ जीवनशैलीजन्य व्याधियों जैसे मधुमेह, स्थौल्य, हाइपरटेन्सन (उच्च रक्तचाप) से पीड़ित रोगियों की संख्या में तीव्र गति से वृद्धि हो रही है जिसे रोकना चिकित्सा विज्ञान के लिए एक चुनौती है। हाइपरटेन्सन का ज्ञान आधुनिक उपकरण यथा स्फिग्मोमैट्रोमीटर द्वारा किए जाने के कारण आयुर्वेदीय ग्रन्थों में इसका स्पष्ट वर्णन नहीं है, परन्तु आधुनिक अनुसंधानों से आयुर्वेदोक्त आहार, विहार एवं औषधियों की इस व्याधि के रोक-थाम एवं चिकित्सा में उपयोगिता प्रमाणित हो चुकी है।

अधिक मात्रा में नमक का आहार में प्रयोग, अल्कोहल, धूम्रपान एवं कॉफी के सेवन के साथ-साथ तनाव व शरीर में वसा का संचय तथा शारीरिक श्रम न करना भी हाइपरटेन्सन की उत्पत्ति में सहायक है। ऋतुओं यथा हेमन्त तथा शिशिर में बाहरी वातावरण का तापक्रम कम होने से रक्तवाहिनियों संकचित हो जाती हैं जिससे रक्तचाप बढ़ जाता है एवं उष्ण ऋतुओं यथा ग्रीष्म में रक्तवाहिनियों के प्रसारित होने के कारण अपेक्षाकृत कम रहता है।

दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं आचार रसायन के सम्यक पालन एवं तनाव को कम करने वाली यौगिक क्रियाओं जैसे शवासन, योग निद्रा, प्राणायाम एवं ध्यान हाइपरटेन्सन के रोक-थाम एवं चिकित्सा में उपयोगी है। नमक का कम प्रयोग (9-12 ग्राम प्रतिदिन), फलों का नियमित सेवन, अल्कोहल एवं धूम्रपान का त्याग तथा नियमित व्यायाम लाभकारी हैं। आयुर्वेदीय औषधियों जैसे अर्जुन, पुष्करमूल, सर्पगंधा, रसोन, प्रवाल पिष्टी, जहरमोहरा पिष्टी, अर्जुनारिष्ट का प्रयोग उच्च रक्तचाप में उपयोगी है।

हेमन्त ऋतु

डॉ० स्वाति शर्मा, डॉ० दिव्यानी सोनी, डॉ० सोनम अग्रवाल,
क्रिया शारीर विभाग, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय

आयुर्वेद ग्रन्थों में ऋतुचर्या का महत्व बताते हुये विभिन्न ऋतुओं में लिये जाने वाले औषध आहार विहार का विस्तृत वर्णन किया गया है। अतः मनुष्य को भी तदनुसार अपनी दैनिक शैली में परिवर्तन लाना चाहिए। यह लेख मनुष्यों में हेमन्त ऋतु में उत्तम स्वास्थ्य प्राप्ति हेतु एक साधन मात्र है।

सामान्य परिचय

- हेमन्त ऋतु का वर्णन विसर्ग काल के अन्तर्गत किया गया है। इसका वर्णन अनेक पर्याय नामों द्वारा भी किया गया है यथा तुषार, हिमागमे, शिशिरागमे इत्यादि।
- इस ऋतु के अन्तर्गत हिन्दी मास के मार्गशीर्ष एवं पौष का अन्तर्भाव होता है।
- यह ऋतु प्रायः मधुर रस प्रधान होती है। इसमें जल और पृथ्वी महाभूत की प्रधानता होती है।
- विसर्ग काल की अन्तिम ऋतु होने के कारण इसमें प्राणियों का बल श्रेष्ठ होता है।
- इस ऋतु में उत्तरी शीतल वायु बहती है। वातावरण भी शीतल रहता है। इसी कारण मनुष्यों की अग्नि अत्यधिक तीव्र होती है। परिणामतः जठराग्नि गुरु एवं मात्रा में अधिक द्रव्यों के पाचन में भी समर्थ होती है। साथ ही आहार की उत्तम प्राप्ति न होने पर शरीर की धातुओं का पाक भी संभव है।

औषध ग्रहण काल

- ता एवौषधयः कालपरिणामात् परिणतवीर्या बलवत्यो हेमन्ते भवन्त्यापश्च प्रसन्ना स्निग्धा अत्यर्थं गुर्व्यश्च।। हेमन्त ऋतु में औषधियां समय के परिणाम से परिपक्व वीर्य वाली होती है। साथ ही जल भी इस ऋतु में निर्मल स्निग्ध एवं अत्यन्त गुरु होता है।
- चरक ने इस ऋतु में सार संग्रह का निर्देश दिया है। वहीं राज निघण्टु में कन्द संग्रह का वर्णन आया है।

आहार

- हेमन्त ऋतु में प्रायः स्निग्ध एवं अम्ल लवण रस प्रधान आहार ग्रहण करना चाहिए।
- इस ऋतु में मुख्यतः आनूप मांस, बिलों में रहने वाले जीवों का मांस खाना चाहिए।
- इस ऋतु में मदिरा एवं मधु पीना चाहिए।
- दुग्ध एवं इक्षु विकार का प्रयोग लाभकर होता है। वसा तैल एवं नवीन धान्य प्रयोग भी हितकर सिद्ध होता है।
- इसके साथ ही उष्ण जल के सेवन से आयु की हानि नहीं होती है।

विहार

- हेमन्त ऋतु में अभ्यंग उत्सादन आदि कर्मों का यथा विधि प्रयोग करना चाहिए।
- आतप सेवन इस ऋतु में लाभकारी है
- शयन एवं आसन स्थान सदैव उष्ण वस्त्र से ढक कर विराजमान होना चाहिए।
- शरीर बल श्रेष्ठ होने के कारण यथेष्ट मैथुन का निर्देश किया गया है।

वर्जनीय आहार – विहार

- हेमन्त ऋतु में वातवर्धक आहार विहार का सेवन वर्जित है।
- रूक्ष एवं अल्प आहार सेवन से भी इस ऋतु में शारीरिक धातुओं का ह्रास होता है।
- उदमन्य प्रयोग भी इस ऋतु में निषिद्ध है।

हेमन्त ऋतु एवं अन्य ऋतुओं में दोषों की उपयोगिता

डॉ० नन्दकिशोर दाधीच, एसोसिएट प्रोफेसर, क्रिया शारीर विभाग, उत्तराखण्ड आयुर्वेद विश्वविद्यालय, देहरादून

आयुर्वेद के सिद्धान्त आज भी मनुष्य के स्वास्थ्य संवर्धन रोग निवारण में पूर्णतः समर्थ है। प्रकृति में उपस्थित सभी तत्वों का विवेचन और उनके लक्षण जो आयुर्वेद में बताये गये हैं वे आज भी प्रासंगिक हैं। आयुर्वेद में स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य संवर्धन के लिये दिनचर्या, ऋतुचर्या, रात्रिचर्या, आहार विहार के नियमों का पालन करने के लिये स्पष्ट निर्देश दिये गये हैं। ऋतुओं का प्रभाव भी शरीर एवं मानव जीवन पर पड़ता है। किसी भी ऋतु में वातावरण की स्थिति शरीर की स्थिति, शरीर एवं मन पर होने वाले प्रभावों की जानकारी हमें होती है तो उस ऋतु में होने वाले रोग, प्रभाव एवं स्वास्थ्य पर होने वाले प्रभावों से दूर होकर पूर्णतः स्वस्थ रह सकेंगे।

हिन्दी महिनों को 12 महिनों के रूप में विभाजन कर एक संवत्सर का नाम दिया गया है। इन महिनों को आदान काल एवं विसर्ग काल में विभाजित किया गया है। आदान काल में तीन ऋतुएं वर्षा, शरद, हेमन्त होती हैं।

आदान काल

क्र०सं०	ऋतु नाम	महीना (अंग्रेजी)	महीना (हिन्दी)	काल
1	शिशिर	जनवरी, फरवरी	माघ, फाल्गुन	आदान काल
2	बसन्त	मार्च, अप्रैल	चैत्र, बैशाख	
3	ग्रीष्म	मई, जून	ज्येष्ठ, आषाढ़	

विसर्ग काल

क्र०सं०	ऋतु नाम	महीना (अंग्रेजी)	महीना (हिन्दी)	काल
1	वर्षा	जुलाई, अगस्त	श्रावण, भाद्रपद	विसर्ग काल
2	शरद	सितम्बर, अक्टूबर	आश्विन, कार्तिक	
3	हेमन्त	नवम्बर, दिसम्बर	अगहन, पौष	

ऋतुओं पर त्रिदोषों का प्रभाव

क्र०सं०	दोष	संचय	प्रकोप	प्रशम
1	वात	ग्रीष्म	वर्षा	शरद
2	पित्त	वर्षा	शरद	हेमन्त
3	कफ	शिशिर	बसन्त	ग्रीष्म

ऋतु एवं प्रभावित राशि (ज्योतिष के अनुसार)

क्र०सं०	ऋतु	प्रभावित राशि
1	शिशिर	मकर, कुम्भ
2	बसन्त	मीन, मेष
3	ग्रीष्म	वृष, मिथुन
4	वर्षा	कर्क, सिंह
5	शरद	कन्या, तुला
6	हेमन्त	वृश्चिक, धनु

विभिन्न ऋतुओं के अनुसार आहार विहार का ज्ञान होने से उन ऋतुओं में स्वास्थ्य एवं होने वाले रोगों के बारे में जागरूकता हो जाती है तथा रोगों के उपचार में भी सहायता मिलती है।

हेमन्त ऋतुचर्या –

पथ्य आहार – मधुर, अम्ल, लवण, नवीन धान्य, रसों का सेवन, काजू, बादाम, पिस्ता, दही, छाछ, चीज, पनीर, दही, मलाई, मक्खन।

स्निग्ध मांस रस, चर्बी युक्त, मांस, मटन, चिकन, मछली, गोधुम, मास, इक्षुरस, क्षीर निर्मित आहार, शकरकंद,सूरन,

अदरक, जौ, मूंग, गुनगुना पानी, मधु (शहद)

पथ्य विहार – वातशामक तैलो से अभ्यंग, यथा शक्ति व्यायाम, मैथुन, केशरयुक्त उबटन, स्नान व शौच के लिये उष्णजल, गरम व ऊनी वस्त्र सूर्य की किरणों तथा अन्य उष्मा द्वारा शरीर अवयवों का स्वेदन।

अपथ्य आहार

वातवृद्धि कर जैसे – बैंगन, मटर, बाजरा, चना, कटु, तिक्त, कषाय रस वाले रूक्ष एवं लघु आहार पुराना धान्य, करेला, मूली, सूखी मेथी, सूखा मांस, भूना मांस, केकड़ा, अतिशीत – जैसे आइसक्रीम, कोल्डड्रिंक्स।

अपथ्य विहार –

प्रवात सेवन, दिन में सोना, रात में जागना, शीत जलपान, शीत जल स्नान प्रमिताहार (उपवास)।

हेमन्त ऋतु में होने वाले रोग –

- वातवृद्धि के कारण संधिशोध, संधिशूल
- वातविकार एवं श्वसन संख्या के विकारों की अधिकता। जैसे-श्वास, कास, प्रतिश्याय, हृदय एवं फुफ्फुस सम्बन्धी रोग।

ऋतुसंधि काल

वर्तमान ऋतु का अन्तिम सप्ताह और आने वाली ऋतु का प्रथम सप्ताह इस कालखण्ड को ऋतुसंधि काल कहते हैं। यह लगभग 14 दिन का होता है। इस काल में वर्तमान ऋतु के आहार विहार को धीरे धीरे अपनाना होता है। ऐसा करने से रोगों से मुक्त हो सकते हैं।

हेमन्त ऋतु का अंतिम सप्ताह

वातावरण – सूरज की सुखद किरणें, मनमोहक दृश्य, सुबह चारों दिशाओं में कोहरा व्याप्त एवं धूल से व्याप्त वातावरण

दोष स्थिति – कफ संचय

शरीर बल – उत्तम

शिशिर ऋतु का प्रथम सप्ताह –

वातावरण – देर से सूर्योदय, जल्दी सूर्यास्त, मनमोहक वातावरण कुछ स्थानों पर शून्य तापमान, बर्फ का गिरना, सब ऋतुओं में सबसे ठण्डा, पानी का जमना।

दोष स्थिति – कफसंचय, वातप्रकोप, कफ विलिन्नता

शरीर बल – उत्तम

ऋतु संधि जन्य उपद्रव (रोग) संधिशूल, संधिशोध, कास, श्वास, प्रतिश्याय, ज्वर, वातश्लैष्मिक ज्वर त्वाचारोग आदि।

हेमन्त शिशिर ऋतु में बल उत्तम होता है। पाचन शक्ति भी उत्तम होती है। भूख अच्छी लगती है। इसलिये इन ऋतुओं में गुरु आहार, रसायन औषधियों का सेवन करना चाहिये। इसके कारण बल उत्तम होता है एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है।

हेमन्त शिशिर ऋतु संधि काल में हेमन्त ऋतु में पथ्य आहार विहार एवं औषधियों के सेवन के साथ-साथ शिशिर ऋतु में पथ्य आहार विहार एवं औषधियों के साथ-साथ उष्ण, स्निग्ध गुणों वाली आहार विहार औषधियों का प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिये।

हेमन्त ऋतुचर्या में बिमारियों से बचने के उपाय

वीना*, वन्दना वर्मा**

*पी.एच.डी. स्कॉलर, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, आई.एम.एस., बी.एच.यू., वाराणसी

**असिस्टेंट प्रोफेसर, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, आई.एम.एस., बी.एच.यू., वाराणसी

हेमन्त ऋतु जिसे शीत का आगमन भी कहते हैं, इस ऋतु में पाचन अग्नि तीव्र हो जाती है। जो आसानी से गुरु आहार को पचाने में समर्थ होती है। इस ऋतु में शरीर की आवश्यकता के अनुसार आहार व पोषण न

मिलने पर शरीर दुर्बल हो जाता है। अतः स्वस्थ जीवन जीने के लिए ऋतु सात्म्य आहार लेना अवश्यक है। प्रतिश्याय (common cold), गले के रोग, उच्च रक्तचाप, दन्तरोग, मूत्र मार्ग में संक्रमण, वातिक रोग तथा बच्चों में वायरल अतिसार आदि रोग होने की सम्भावना इस ऋतु में बढ़ जाती है। अतः इनसे बचने के लिए लोगो को प्रतिदिन के आहार विहार पर विशेष ध्यान देना चाहिए, इसका वर्णन निम्नवत है।

सेवन करने योग्य आहार: इस ऋतु में गुरु आहार का सेवन करना चाहिए—

- दूध व दूध से बने भोज्य पदार्थ ।
- मांस, मछली, अंडा या अंडे का पीला भाग ।
- **हरी पत्ते वाली सब्जियाँ तथा अन्य सब्जियाँ:** गाजर, चुकंदर, शकरकंदी, पालक, हरागोभी, मैथी, सरसों, मूली, बैंगन, हरीप्याज, हरीमटर ।
- **घी, तेल व शर्करा :** गोरस, गुड़, राब, खांड, वसा, तेल ।
- **फल व मेवा :** संतरा, नींबू, खुबानी, मूंगफली, सूरजमुखी के बीज, काजू ।
- **अनाज व दाल :** गेहूँ, बाजरा, नया चावल, तिल से बने पदार्थ ।
- **पेय पदार्थ:** उष्ण जल, संतरे का जूस, सब्जियों का सूप ।

विहार:

- उबटन ।
- सिर पर तेल लगाना ।
- भारी व गर्म वस्त्रों को धारण करना चाहिए ।
- यांन, शयन तथा बैठने का आसन ऊनी या रेशमी वस्त्र से ढका होना चाहिए ।
- उष्ण जल से स्नान करना चाहिए तथा उच्च रक्तचाप के रोगी को स्नान के तुरंत बाद ठंडे वातावरण में नही आना चाहिए ।
- भरपूर जल का सेवन करना चाहिए, अन्यथा इस ऋतु में दन्तरोग, मूत्र मार्ग में संक्रमण की शिकायत रहती है

त्याज्य आहार एवं विहार:

- तेज हवाओं से बचना चाहिए ।
- जल मिश्रित सत्तू व शर्करा डाल कर बनाये गये घोल का सेवन नही करना चाहिए ।
- ठंडे पेय पदार्थ का सेवन नही करना चाहिए ।
- वातवर्धक अन्नपान व लघु आहार का त्याग करना चाहिए ।

हेमन्त ऋतु में योग

सुधा यादव, शोध छात्रा, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, बी0एच0यू0

हेमन्त ऋतु के समय सर्दी की अधिकता होती है, इसलिए इस मौसम में स्वास्थ्य से जुड़ी कुछ समस्याएं होना आम बात है। मौसम अत्यधिक ठण्डा होने के कारण सिर दर्द, कमर दर्द, जुकाम, बदन दर्द, जोड़ों में समस्या, सांस लेने में परेशानी और हृदय सम्बन्धित रोग व मानसिक समस्याएं भी हो सकती हैं।

ऋतु परिवर्तन (दो ऋतुओं के मध्य का समय पहले ऋतु के समाप्ति का 7 दिन व आने वाली ऋतु के प्रारम्भ का 7 दिन ऋतु संधि काल कहलाता है) के समय रोगों के प्रकोप का बढ़ना एक सामान्य बात है, जैसे ही हम शरद ऋतु से हेमन्त ऋतु व शिशिर ऋतु की ओर अग्रसर होते हैं, अनेक बीमारियों से सर्दी जुकाम व पलू से

जुड़ने लगते हैं, हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक प्रणाली हमें रोगों से मुक्त करने के प्रयास में लगी रहती है।

इन बीमारियों से बचने के लिए योग को अपने जीवन में अपनाकर अपनी रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ा सकते हैं।

- योगाचार्य एवं चिकित्सक के परामर्श के पश्चात योग का अभ्यास करने से अत्यधिक लाभ होगा।
- योग की कुछ क्रियाएं जैसे – सूक्ष्म व्यायाम, आसन, प्राणायाम, शुद्धि क्रिया आदि अभ्यास कर सकते हैं।
- सूक्ष्म व्यायाम – शरीर संचालन हेतु पैर की अंगुलियां, एड़ी, घुटना, जांघ, पेट, हाथों की अंगुलियां, कलाई, कोहनी, कंधा, गर्दन व आंख प्रत्येक अंग का 5 से 10 बार संचालन सुबह और शाम दोनों समय करना फायदेमंद है।
- योगासन – सूर्यनमस्कार, ताड़ासन, त्रिकोणासन, जानुशिरासन, पश्चिमोत्तानासन, वक्रासन, मंडूक आसन, शशांकासन, योगमुद्रा, उष्ट्रासन, भुजंगासन, शलभासन, धनुरासन, उत्तानपादासन, सर्वांगासन, पवनमुक्तासन, सेतुबन्धासन, मत्स्य आसन आदि।
- प्राणायाम – नाडीशोधन प्राणायाम, सूर्यभेदी प्राणायाम, उज्जयी प्राणायाम, भस्त्रिका प्राणायाम व भ्रामरी प्राणायाम।
- शुद्धि क्रिया – कपालभाति व नेति क्रिया।

हेमंत ऋतु

- नवम्बर+दिसम्बर
- विवरण – हेमंत ऋतु भारत की 6 ऋतुओं में से एक है इस ऋतु में जठराग्नि प्रबल होती है। आयुर्वेद में इस ऋतु को सेहत बनाने वाली ऋतु भी कहते हैं।
- आहार – इस ऋतु में गुड़, ईख, माखन, अदरक, तिल दूध से बना पदार्थ, नया चावल, उडद, शहद, नारियल, आंवला, मूंगफली खाना चाहिए ये सभी वात पित्त कफ के दोषों को बनाये रहता है।
- विहार – हेमंत ऋतु में सुबह उठ कर व्यायाम, धूप का सेवन, गरम पानी से स्नान, स्वेदन, गरम कपड़े पहनना, तेल मालिश, योगासन, केसर का प्रयोग करना चाहिए।
- रस – मधुर, अम्ल, लवण का सेवन करना चाहिए।
- बीमारियां – हेमंत ऋतु में खांसी, बुखार, ठण्डी लग जाना, जुकाम, नजला आदि।
- महत्वपूर्ण विमर्श – हेमंत ऋतु में आयुर्वेदिक औषधि का सेवन कर वर्ष भर शक्ति को संचय किया जा सकता है जैसे – अश्वगंधा, दशमुलारिस्ट, त्रिफला लोहासव आदि।

हेमन्त ऋतु

डॉ० प्रियंका कनौजिया एवं डॉ० महेश नारायण गुप्ता,

कौमारभृत्य विभाग, राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज एवं हॉस्पिटल, लखनऊ

शरद पूर्णिमा के बाद हेमन्त ऋतु का प्रारम्भ होता है। हेमन्त ऋतु भारत की 6 ऋतुओं में से एक ऋतु है। विक्रम संवत् के अनुसार हेमन्त ऋतु में मार्गशीर्ष और पौषमासि पड़ते हैं। अंग्रेजी के कलेण्डर के अनुसार 15 नवम्बर से लेकर 15 जनवरी तक यह ऋतु होती है।

इस ऋतु में मौसम मध्यम शीतल होता है क्योंकि पृथ्वी की सूर्य से दूरी अधिक हो जाने की वजह से तापमान प्रतिवर्ष कुछ महीने के लिए कम हो जाता है। यह ऋतु अपने सुहाने एवं लुभावने, मध्यम ठन्डे मौसम के लिए जानी जाती हैं। यह ऋतु प्रकृति में एक आनन्द एवं उत्साह भर देती है और चारों ओर हरियाली ही हरियाली दिखाई देने लगती है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी ऋतु बहुत लाभदायक होती है क्योंकि इस ऋतु में शरीर के दोष (वात, पित्त कफ) शान्त और स्थिर होते हैं। जठराग्नि प्रबल रहती है। शरीर में भरपूर ऊर्जा रहती है।

क्या करें – हेमन्त ऋतु में रातें बड़ी होती हैं। अतः सुबह उठते ही भूख लगने लगती है और अग्नि प्रबल रहती है। अतः निम्न आहार ग्रहण करने चाहिए –

पथ्य आहार

- खट्टा (अम्ल), मीठा (मधुर), नमकीन, खाद्य पदार्थ लें।
- भुना मास ग्रहण करें, मधु खायें।
- दूध के बने पदार्थ जैसे – दही, मलाई, रबड़ी, छेना खाएं।
- ईख के बने पदार्थ जैसे – गुड़, राब, मिश्री खाएं।
- वसा युक्त भोजन, नये चावल, जल ग्रहण करें।

पथ्य विहार

- लवण इस ऋतु में गरम कपड़े पहने, आग के सामने बैठे ताकि शरीर को गर्म रखा जा सके।
- शरीर की तेल से मालिश करें और धूप सेवन करें।
- सिर में तेल लगायें।
- गुनगुने जल से स्नान करें।

क्या न करें –

- वात वर्धक आहार, लघु अन्नपान तथा नपा तुला भोजन न करें।
- सत्तू का सेवन, ठण्डे पदार्थ को सेवन न करें।
- तीव्र वायु के सम्पर्क में न आये।
- दिन में न सोये।

हेमन्त ऋतु में होने वाले रोग एवं सामान्य चिकित्सा

- जोड़ों में दर्द, खांसी, सांस-फूलना, सिर में दर्द, हृदयशूल, त्वचा रूखी होना, स्थूलता, रक्त चाप बढ़ना।
- चिकित्सा – उष्ण द्रव्य प्रयोग – तिल के लड्डू, गुड़, अदरस का सेवन करें।
- वातहट तेल से अभ्यंग करें, स्वेदन करें।

सेहतमंद हेमन्त ऋतुचर्या

राकेश कुमार प्रजापति, डॉ० सुशील कुमार दूबे, डॉ० नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी,
क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय

परिचय – भारत में कुल छः ऋतुएं हैं – शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद एवं हेमन्त। इनमें से हेमन्त ऋतु ही ऐसा ऋतु है जो सेहत बनाने के लिए उत्तम है। इस ऋतु में सूर्य दक्षिणायन होता है। यह ऋतु शरद ऋतु के बाद नवम्बर माह से प्रारम्भ होकर जनवरी माह के पूर्वार्ध तक रहता है। इस ऋतु में स्थल से चलने वाली शीतल हवाओं के कारण शरीर रूखा-रूखा सा हो जाता है। ये हवायें शरीर में चुभती सी लगती हैं। ठण्ड से भरी, भारी रात भी सुखद हो जाती है। इस ऋतु में पाचक अग्नि तेज होने से भोजन का पाचन अच्छा होता है। व्यक्ति में रोग प्रतिरोधक क्षमता की वृद्धि होती है।

हित योग्य –

इस ऋतु में प्रातःकाल जागने के बाद नित्य क्रिया से निवृत्त होकर व्यायामशाला में व्यायाम करना, गर्म जल से स्नान करना, तेल उबटन से पूरे शरीर की मालिश करना, दूध तथा उससे बने पदार्थों का सेवन करना, खट्टे, तीखे, नमकीन व तैलयुक्त खाद्य पदार्थों का सेवन करना, नये चावल का भात व उड़द की दाल का सेवन, मक्के की रोटी का सेवन, सुबह की धूप का सेवन, गर्म कपड़े, कम्बल, रजाई-गददे आदि का भरपूर उपभोग स्वास्थ्यप्रद व हितकारी है।

अहित योग्य –

रात में घूमना, शीतल जल से स्नान करना, कम से कम भोजन करना, हल्के कपड़े पहनना, हवा में चलना, खुले वाहन से सवारी करना, तेल मसाले व लवणयुक्त भोजन न लेना, धूप से बचना, पुराने चावल का सेवन करना, उपवास करना, जल में घुली सत्तू का सेवन करना, कोल्डड्रिंक्स का सेवन करना आदि हानिप्रद व अहितकारी है।

निष्कर्ष –

इस प्रकार हम कह सकते हैं कि हेमन्त ऋतु लोगों के लिए अग्निवर्धक, ओज वर्धक, बुद्धिवर्धक, शक्ति वर्धक व स्वास्थ्य वर्धक होता है।

हेमन्त ऋतु

विशाल गुप्ता, डॉ० वन्दना वर्मा, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय

हेमन्त ऋतु भारतीय उपमहाद्वीप की छः ऋतुओं में से एक ऋतु है। विक्रमी संवत् पचांग के अनुसार हेमन्त ऋतु शरद और शिशिर ऋतु के बीच आता है जो कि मार्गशीर्ष से लेकर पौष के महीने एवं अंग्रेजी कैलेंडर के अनुसार नवम्बर से लेकर जनवरी तक रहती है।

आयुर्वेद में हेमन्त ऋतु को सेहत बनाने की ऋतु कहा गया है। हेमन्त ऋतु में शरीर के दोष शान्त स्थिति में होते हैं। शारीरिक अग्नि प्रबल होती है क्योंकि इस ऋतु में शीत वायु की प्रधानता होती है। चरक के अनुसार

“शीते शीतानिलस्पर्श सरुद्धो बलिनां बलीः। पक्ता भवति.....”

चरक संहिता के अनुसार हेमन्त ऋतु में संचित किया हुआ कफ बसन्त ऋतु में सूर्य की किरणों से द्रवित होकर कुपित होता है।

1. पथ्य आहार – हेमन्त ऋतु में घी, तेल आदि से युक्त अम्ल तथा लवण रसयुक्त भोज्य पदार्थों का एवं दूध से बने पदार्थों का निरन्तर सेवन करते रहना चाहिए।
2. अपथ्य आहार – इस ऋतु में लघु (शीघ्र पचने वाले) तथा वातवर्धक अन्नपान का सेवन नहीं करना चाहिए।
3. पथ्य विहार – शीतकाल में वाहन, शयनकक्ष, भोजनकक्ष एवं बैठक कक्ष चारों ओर से घिरा या ढका हुआ होना चाहिए। हेमन्त ऋतु में प्रत्येक दिन प्रातःकाल तेल की मालिश लाभप्रद है एवं शारीरिक व्यायाम स्वास्थ्यप्रद है।
4. अपथ्य विहार – हेमन्त ऋतु में खाली पेट नहीं रहना चाहिए हवा के झोंको से बचना चाहिए व शीतल जल का सेवन नहीं करना चाहिए।

हेमन्त ऋतु जन्य व्याधियाँ

डॉ० देवेश शुक्ला, डॉ० यू० एन० पाण्डेय, डॉ० राखी जोशी
शल्य तन्त्र विभाग, गुरुकुल परिसर, उ० आ० वि० हरिद्वार

हेमन्त ऋतु

- हेमन्त ऋतु में शीत वायु के संस्पर्शनल से आभ्यन्तराग्नि के अन्दर रह जाने से जठराग्नि प्रवृद्ध होकर गुरु आहार को पचाने में समर्थ हो जाती है।
- इस प्रकार अग्नि के प्रवृद्ध होने पर पौष्टिक आहार नहीं मिलता। तब उस परिस्थिति में वात विशेष रूप से प्रकुपित हो जाता है।
- आचार्य सुश्रुत के अनुसार वाताहते नास्ति रुजा।

विदग्धाजीर्ण व आमाशय आश्रित व्रण के रोगियों में पथ्य –

- विदग्धाजीर्ण व आमाशय आश्रित व्रण के रोगियों में पित्त का विशेष रूप से प्रकोप होता है तथा हेमन्त ऋतु में वात की विशेष रूप से अभिवृद्धि होती है।
- अतएव इस प्रकार के रोगियों को अपना विशेष रूप से ध्यान रखते हुए वात एवम पित्त शामक मधुर एवं स्निग्ध रस प्रधान आहार द्रव्यों का मुहुर्मुहु व थोड़े-थोड़े समय के अन्तराल पर ग्रहण करना चाहिये।
- इस ऋतु में अत्यधिक स्निग्ध एवं उष्ण द्रव्यों का यथा अदरक, शुण्ठी, काली मिर्च का सेवन नहीं करना चाहिये।

ग्रहणी, संग्रहणी, आन्त्रशोथ के रोगियों में पथ्य –

- ग्रहणी, संग्रहणी व आन्त्रशोथ के रोगियों में हेमन्त ऋतु में लघु एवं स्निग्ध आहार देना चाहिये साथ ही मधुर एवं तरल द्रव्यों का दिन में चार बार जाठराग्नि की स्थिति के अनुसार सेवन करें।

मूत्रकृच्छ्र व मूत्र में संक्रमण की संभावना –

- हेमन्त ऋतु में मूलकृच्छ्र व मूत्र में संक्रमण की संभावनाएं रहती हैं क्योंकि इस स्थिति में तृष्णा कम होने से रोगी जल की मात्रा का कम सेवन करता है, जिससे पूर्व में पड़ा कोई भी मूत्रजन्य संक्रमण उग्र रूप धारण कर सकता है। इसके साथ ही यदि उष्ण और तीक्ष्ण पदार्थ या अम्लीय द्रव्यों का अधिक सेवन करते हैं तो मूत्र संक्रमण की स्थिति और भी भयावह हो जाती है।
- अतः सुखोष्ण जल का सेवन करना चाहिये एवं विशेष रूप से सिन्धु आहार लेने के पश्चात पर्याप्त मात्रा में सुखोष्ण जल का सेवन अति आवश्यक है।

अष्ठीला की संभावना –

- हेमन्त ऋतु में विशेष रूप से प्रोस्टेट (50 से उपर की आयु में) के रोगी विशेषकर जो मद्य सेवन भी करते हैं, इस प्रकार के रोगियों में अचानक मूलकृच्छ्र एवं तीव्र शूल की उत्पत्ति हो जाती है। अतः हेमन्त ऋतु में इसका विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिये।

अर्श एवं परिकर्तिका के रोगियों में विशेष सावधानियाँ –

- हेमन्त ऋतु में विशेष रूप से वात प्रवृद्ध होने के कारण एवं पंचात्मकः वायु के समावेश होने के कारण विशेष रूप से अपान वायु मन्दाग्नि को पुनःमन्द कर देती है। अतएव अर्श के रोगी को सिन्धु उष्ण आहार अल्प मात्रा में लेना चाहिये और विशेष रूप से अग्नि की रक्षा हेतु त्रिकटु का सेवन करना चाहिये।
- उष्ण जल का पान रात्रि में त्रिफलाचूर्ण के साथ करना चाहिये।

हेमन्त ऋतु में शिशुओं की देखभाल

डॉ० रेशु गर्ग, डॉ० महेश नारायण गुप्त, कौमारभृत्य विभाग, स्टेट आयुर्वेद कॉलेज, लखनऊ

शिशु अत्यन्त कोमल होते हैं। उन्हें अत्यधिक देखभाल की आवश्यकता होती है। हेमन्त ऋतु में जठराग्नि अत्यन्त तीव्र होती है। यदि उपयुक्त ईंधन न मिले तो वह शरीर की धातुओं को जलाने लगती है। जिसके परिणामस्वरूप शिशुओं में वात दूषित हो जाता है एवं शिशु रोगग्रस्त हो सकते हैं। आचार्य वाग्भट ने बताया है कि शैशवावस्था में स्वभावतः कफ की वृद्धि रहती है। हेमन्त ऋतु भी कफ प्रकोप की ऋतु है। इसलिए शिशुओं को हेमन्त ऋतु में अत्यधिक देखभाल की आवश्यकता रहती है।

हेमन्त ऋतु में निम्नलिखित परिचर्या से शिशुओं की देखभाल करनी चाहिए –

- हेमन्त ऋतु में प्राणियों का बल श्रेष्ठ रहता है। इसलिए उत्तरायण (शिशिर, बसंत, ग्रीष्म) के लिए बल का संचय करना चाहिए।
- हेमन्त ऋतु में शिशुओं को कमशः मधुर, अम्ल एवं लवण रसों का सेवन करना चाहिए।
- जठराग्नि की शांति के लिए शिशुओं को गरिष्ठ आहार जैसे – गूड़, उरद, दुग्ध एवं दुग्ध उत्पाद जैसे घृत, पनीर, वसा, तेल, इक्षु पदार्थ, नवीन चावल की पिष्टी, मांसरस, मधु आदि का सेवन करना चाहिए।
- शिशुओं को शीत वायु से बचाना चाहिए, ऋतु अनुसार ऊनी एवं गरम कपड़े पहनाने चाहिए, सिर एवं शरीर पर तेल लगाकर सूर्य की रोशनी दिखानी चाहिए।
- कुमारावस्था में बच्चों को खेलकूद के लिए प्रोत्साहित करना चाहिए।
- हेमन्त ऋतु में बच्चों को लघु भोजन अन्य वातवर्धक आहार, शर्बत, सत्तू आदि का सेवन न करायें।
- बच्चों के शरीर में पानी की कमी न होने दे।

हेमन्त ऋतु में मलबद्धता

डॉ० रश्मि गुप्ता, असिस्टेंट प्रोफेसर, शल्य तन्त्र विभाग, आयुर्वेद संकाय, आई० एम० एस०, बी०एच०यू०

हेमन्त ऋतु आदान काल की प्रथम ऋतु है। हेमन्त ऋतु में कार्तिक, अगहन तथा पौष मास कहते हैं। आदान काल में मनुष्यों का शारीरिक बल बढ़ता है। तथा मनुष्य की पाचन शक्ति भी बढ़ जाती है। आयुर्वेद में हेमन्त ऋतु को सेहत बनाने की ऋतु कहा गया है। इस ऋतु में मौसम मध्यम शीतल होता है। क्योंकि पृथ्वी की

सूर्य से दूरी अधिक हो जाने की वजह से तापमान प्रतिवर्ष कुछ महीनों के लिये कम हो जाता है। यह ऋतु अपने सुहावने एवं लुभावने मध्यम ठण्डे मौसम के लिये जानी जाती है। स्वास्थ्य की दृष्टि से भी यह ऋतु बहुत लाभदायक होती है। व्यायाम और अच्छी मात्रा में लिये गये भोज्य पदार्थ शरीर की अग्नि तथा बल को बढ़ाते हैं।

हेमन्त ऋतु में शीत वायु लगने से अग्नि की वृद्धि होती है। क्योंकि शीतलता के कारण शरीर के रोम छिद्र बन्द हो जाते हैं। और अन्दर की वायु बाहर नहीं निकल पाती है। वह अन्दर ही रहकर अग्नि को और तीव्र करने में सहायक होती है।

इसीलिये मनुष्यों में अग्नि बढ़ने से पचाने की क्षमता बढ़ जाती है। तथा वह अन्य प्रकार के गरिष्ठ, तले भुने तथा मसालेदार भोजन का सेवन करता है।

परन्तु मनुष्य तला, भुना, गरिष्ठ भोजन का प्रयोग तो करते हैं। लेकिन शीतलता की वजह से शारीरिक व्यायाम नहीं करते हैं। शीत वातावरण की वजह से रजाई में रहना या घरों में रहना अधिक पसन्द करते हैं। जिससे मनुष्यों में पाचन शक्ति बढ़ने के साथ ही साथ मलबद्धता की समस्या भी बढ़ जाती है। मलबद्धता को आज के परिप्रेक्ष्य में देखा जाये तो यह अधिकतर गुद रोगों की जड़ हैं। जिससे मनुष्यों में परिकर्तिका, बवासीर, गुदभ्रंश तथा भगन्दर आदि गुद रोगों की समस्या देखने को मिलती है।

इन गुद रोगों की समस्याओं से बचने के लिये मनुष्य को हेमन्त ऋतु में पाचन शक्ति बढ़ने के साथ ही शारीरिक व्यायामक का भी विशेष ध्यान रखना चाहिये। इस ऋतु में यदि अल्पमात्रा में भी शारीरिक व्यायाम नित्य रूप से किया जाये तो वह मनुष्य स्वस्थ रहता 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, प्रकृति 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 गूढ़ 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 गूढ़ 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।

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