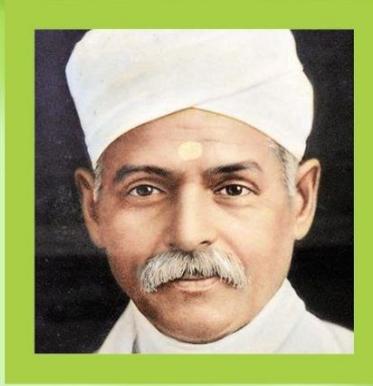


# स्वास्थ्य समाचार पत्रिका

## आयुर्वेद, बी.एच.यू.

मासिक पत्रिका

(वर्ष - 02 अंक - 06)



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	शिशिर ऋतु (आहार - विहार) राकेश कुमार प्रजापति, डॉ सुशील कुमार दूबे, डॉ नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी	1
2	शिशिर ऋतुचर्या डा० अजय कुमार	2-3
3	शिशिर ऋतुचर्या डॉ महेश नारायण गुप्त,	3-5
4	शिशिर ऋतु में पथ्य-अपथ्य हर्ष पाण्डेय, उद्देश्य द्विवेदी	5
5	शिशिर ऋतुचर्या सुधा यादव, डॉ सुशील कुमार दूबे	5-6
6	यम-नियम पालन के बिना अधूरा है योग अमित कुमार, डॉ सुशील कुमार दूबे	7-9
7	शिशिर ऋतु एवं हमारी जीवन शैली डॉ रोली गर्ग, सह आचार्य,	9-10

## शिशिर ऋतु (आहार - विहार)

राकेश कुमार प्रजापति, डॉ सुशील कुमार दूबे, डॉ नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी  
क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान

यह ऋतु भारत में पतझड़ ऋतु के नाम से भी जाना जाता है । इस ऋतु में हवाएँ सागर से स्थल की ओर चलती है जो कि कपाँ देने वाली होती हैं । इस ऋतु में बहुत से पौधे अपनी पत्तियाँ गिरा देते हैं । सूर्य दक्षिणायन से उत्तरायण को हो जाता है अर्थात विसर्ग काल का अन्त और आदान काल का प्रारम्भ हो जाता है। आयुर्वेद के अनुसार इस ऋतु में कफ का संचय होता है, अग्नि तीव्र होती है तथा बल श्रेष्ठ होता है ।

**समय** - माघ-फाल्गुन (मध्य जनवरी - मध्य/ प्रथम सप्ताह मार्च )

**संभावित समस्या** - सर्दी, खाँसी, जुकाम, दमा, लकवा, बुखार, श्वास, त्वचा का रूखापन, पैर की एड़ी में बिवाई का फटना आदि ।

**पथ्यकर आहार-विहार-** विविध प्रकार के मेवों से बने पकवान , मेवा मिश्रित लड्डू, तिल के लड्डू , गोंद के लड्डू , घी , तेल, सेंधानमक, मूंगदाल की खिचड़ी, अदरक, लहसुन, प्याज, गर्मदूध, तेल-उबटन से शरीर की मालिस , ऊनी तथा गर्म कपड़े, बंद कमरे में शयन ।

**अपथ्यकर आहार-विहार-** तले-भुने खाद्यपदार्थ , वातकारक भोजन , शीतकर पेय पदार्थ, खुले माडल वाले गाड़ी से यात्रा, वर्षा से भीगना आदि ।

## शिशिर ऋतुचर्या

डा० अजय कुमार, रीडर, स्वस्थवृत्त विभाग,  
राजकीय आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, वाराणसी

हिन्दी मास—माघ—फाल्गुन, अग्रेजी मास—जनवरी मध्य—फरवरी—मार्च मध्य, काल—आदान काल, बल—उत्तम, अग्नि—उत्तम, रस वृद्धि—तिक्त, दोष संचय—कफ

**लक्षण—** उत्तर दिशा से ठण्डी वायु चलती है। मेघ, रूक्ष वायु व वर्षा के कारण अधिक शीत व रूक्षता होती है। जलाशयों में बर्फ तथा नदियों में वाष्प निकलती दिखायी पड़ती है। कौआ, भैंसा, हाथी आदि मदोन्मत्त तथा लोघ, प्रियांशु, नागकेशर आदि के खिले सुन्दर पुष्प दिखायी पड़ते हैं।

**सम्भावित व्याधिया—**वातिक व वात—कफज रोग यथा—ज्वर कास, श्वास पक्षाघात, अर्दित, प्रतिश्याय, बिबाई फटना आदि।

**शारीरिक प्रभाव—**जठराग्नि प्रबल होती है।

### आहार

#### सेवनीय आहार—

1. अग्नि के तीव्र होने के कारण मधुर, अम्ल, लवण रसोयुक्त, गुरु व स्निग्ध आहार का सेवन करना चाहिए।
2. औदक (मछली), आनूप (सुअर) आदि मेदस्वी जीवों का मांस रस तथा प्रसह (कौआ) विलेशय (गोधा) आदि पक्षियों का मांस भूनकर खाना चाहिए।
3. दुग्ध विकार (दुग्ध, खोया, पनीर, मिठाईयाँ), इक्षु विकार (गुड, चीनी, राव), नवीन धान्य (गेहूँ, चावल), नवीन मद्य (मदिरा, सीधु), वसा, तेल, उष्ण जल आदि का सेवन करना चाहिए।

**वर्जनीय आहार—** कटु, तिक्त कषाय रसो युक्त, वातल, लघु, शीतल अन्नपान व अल्पाहार का सेवन नहीं करना चाहिए।

### विहार

#### सेवनीय विहार—

1. अभ्यंग, उबटन, जेन्ताक स्वेदन, व धूप का सेवन करना चाहिए।

2. गर्म, ऊनी, रंग बिरंगे कपडे पहनना तथा शरीर पर अगर का लेप लगाना चाहिए।
3. भूमिगृह, अधिक गर्म व वायु रहित गृहो में रहना चाहिए।
4. स्वस्थ मदमाती नारी का आलिगन व इच्छानुसर मैथुन करना चाहिए।

वर्जनीय विहार – 1. शीतल वायु, दिवास्वप्न का सेवन नहीं करना चाहिए।

## शिशिर ऋतुचर्या

डॉ महेश नारायण गुप्त, रीडर, बाल रोग, राजकीय आयुर्वेद कॉलेज, टुडियागंज, लखनऊ

इस संसार में वर्ष रूपी काल को छः ऋतुओं में विभाजित किया गया है। जब भगवान सूर्य उत्तरायण होते हैं तब आदान ग्रहण काल होता है। इससे शिशिर, बसन्त और ग्रीष्म तीन ऋतुएं बनती हैं और जब सूर्य दक्षिणायन हो तब विसर्ग काल होता है। इससे वर्षा, शरद और हेमन्त - ये तीन ऋतुएं बनती हैं।

संवत्सर में माघादि बारह मास होते हैं। दो-दो मास जो एक-एक ऋतु होती हैं। इस तरह बारह मासों से छः ऋतुएं बनती हैं। माघ और फाल्गुन मासों से शिशिर ऋतु बनती है।

### शिशिर ऋतु में सेवनीय आहार -

शिशिर ऋतु में मनुष्यों की जठराग्नि प्रबल रहती है। यदि जठराग्नि जो अग्निबल के अनुसार अन्न न मिले तो जठराग्नि शरीर के सौम्य भाग को नष्ट करने लगती है। इसलिये शीतकाल के शीतगुण के बढ़ने के वायु भी बढ़ती है। इस वायु की वृद्धि को रोकने के लिये -

- स्निग्ध (मधुर) अम्ल और नमकीन पदार्थ खाने चाहिये।
- चर्बी वाले जलचर प्राणियों का मांस, रस, बिल में रहने वाले पशुओं का मांस, प्रसन्न आदि पक्षियों का मांस खाना चाहिये।
- मांस खाकर ऊपर से मदिरा, सीधु (गुड़ की शराब) और मधु पीना चाहिये।
- दूध, दही, मावा आदि एवं गन्ने के रस से बनी खीर, राब, शर्करा आदि से बनी

वस्तुएं खानी चाहिये।

- वसा, तेल और नये चावल खाने चाहिये।
- स्नानादि में गरम पानी का उपयोग करना चाहिये।

### शिशिर/ऋतु में विहार

- तैलमर्दन, उबटन, सिर पर तेल लगाना, स्वेद धूप का सेवन, भूमि के नीचे बने तहखाने में रहना, घर के अन्दर घर बना उसे गरम करके रहना चाहिये।
- आसन या सवार्य करते समय अधिक वस्त्र लपेटकर बैठें जिससे शीत न लगे।
- भार्य कम्बल, मृगछाल, रेशम और गद्दे को फैलाकर भार्य व गरम कपड़ों को पहिनकर अंगों पर अगर का गाढ़ा लेप सदा करें।
- शिशिर ऋतु में मैथुन का यथेच्छ सेवन करें।

### शिशिर ऋतु में व्याज्य

- लघु गुण वाले एवं वायु प्रकोपक आहार विहार शिशिर ऋतु में छोड़ देने चाहिये।
- सामने की वायु, थोड़ा खाना और पानी में घोलकर सत्तू खाना छोड़ देना चाहिये।
- कडुवे, तिक्त, कसैले व ठण्डे खानपान को छोड़ देना चाहिये।
- इस ऋतु में लोघ, प्रियंग और पुन्नाग के वृक्ष पुष्पित हो जाते हैं।
- 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 खानपान, 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।

## शिशिर ऋतु में पथ्य-अपथ्य

हर्ष पाण्डेय, उद्देश्य द्विवेदी, बी.ए.एम.एस., आयुर्वेद संकाय, आई.एम.एस., बी.एच.यू.

आयुर्वेद विज्ञान में वर्ष में आने वाली क्रमशः ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर और बसन्त इन 6 ऋतुओं का वर्णन किया गया है। शिशिर ऋतु के अन्तर्गत दो मास आते हैं- माघ एवं फाल्गुन। अंग्रेजी कलेण्डर के अनुसार यह ऋतु सामान्य तौर पर जनवरी-फरवरी माह में होती है। शिशिर ऋतु में सबसे ज्यादा ठंड होती है एवं वर्षा का प्रभाव भी रहता है।

सभी ऋतुओं में शारीरिक दोषों जैसे-वात, पित्त और कफ की स्थिति बाहर के वातावरण के अनुसार बदलती रहती है। शरीर के अन्दर होने वाले परिवर्तन से ऋतुजन्य रोग भी उत्पन्न हो सकते हैं। इन रोगों से बचने के लिए आयुर्वेद में ऋतु अनुसार

## शिशिर ऋतुचर्या

सुधा यादव, डॉ सुशील कुमार दूबे (सहायक आचार्य) क्रिया शारीर, आयुर्वेद संकाय,  
आई. एम. एस., बी. एच. यू., वाराणसी

हेमन्त ऋतु के पश्चात जिस ऋतु का आगमन होता है वह है - शिशिर ऋतु। हिन्दू पंचांग के अनुसार प्रायः माघ तथा फाल्गुन इन दो महीनों का समावेश शिशिर ऋतु में होता है, तथा अंग्रेजी कलेंडर के अनुसार जनवरी एवं फरवरी का महीना । भारतवर्ष में अधिक ठण्ड का समय प्रायः हेमन्त एवं शिशिर इन दो ऋतुओं में पाया जाता है। उसमें भी जहाँ हेमन्त ऋतु में सुहानी शीतलता होती है, वही पर शिशिर ऋतु में भयंकर ठण्ड होती है व अधिक रूखापन इस ऋतु के वातावरण में पाया जाता है।

शिशिर ऋतु से आदान-काल की शुरुआत होती है, ब्राह्म्य वातावरण के शैत्य

(ठंडक) के कारण शरीर में रुकी हुई उष्णता शरीर की अग्निरूपी पाचन शक्ति को बढ़ा देती है। परिणाम स्वरूप भूख बढ़ जाती है, भूख के अनुसार भोजन न करने पर शारीरिक बल में कमी आ सकती है, इससे शरीर में वात दोष अधिक बढ़कर जोड़ों के दर्द, जकड़न, जैसे अनेक वात रोग उत्पन्न हो सकते हैं, इन विकारों से बचने के लिए जरूरी है कि, शिशिर ऋतु में मीठे, खट्टे, नमकीन, पचने में भारी, चिकने तथा गरम व स्निग्ध प्रकृति के खाद्य-पदार्थों का यथायोग्य सेवन किया जाए।

**आहार** - मौसमी फल व शाक, दूध, पनीर, मलाई, मक्खन, घी, मिठाइयाँ, गोहूँ, चावल, उड़द, अरहर, तिल, भिन्डी, कद्दू, फूलगोभी, पालक, मेथी, प्याज, गाजर, चीकू, केला, आंवला, इमली, कुलथी, बादाम, किशमिश, खजूर, अखरोट, खुबानी, अंजीर, पिस्ता, नारियल, अंकुरित चना, सिंघाड़ा आदि का सेवन हितकर है।

शिशिर ऋतु में वात एवं पित्त दोष साम्यावस्था में रहते हैं, जबकि वातावरण की बढ़ी हुई शीतलता में शरीर में कफ दोष संचय की शुरुआत होने लगती है। योग्य सावधानी न बरतने पर शीत ऋतु के कारण कफ दोष प्रकुपित होकर प्रतिश्याय ज्वर रोग उत्पन्न हो सकते हैं। इस कफ दोष को काबू में लाने के लिए हींग, अजवाइन जैसे गरम मसाले सम्मिलित किया हुआ आहार योग्य मात्रा में प्रयोग करना चाहिए। त्वचा के रूखे-पन एवं वात विकारों से बचने के लिए सम्पूर्ण शरीर पर तिल के तेल से तथा अति शीत प्रान्तों में सरसों के तेल से अभ्यंग (मालिश) करना लाभकर होता है। अर्ध शक्ति व्यायाम, वाष्प सेवन तथा अगुरु चूर्ण से शरीर पर उद्धर्षण आदि इन उपायों द्वारा ठण्ड का प्रतिकार भलीभाँति किया जा सकता है।

**कटुतिक्तकषायाणिवातलानिलघूनि च। वर्जयेन्श्रपानानिशिशिरेशितलानि च ॥**

**शिशिर ऋतु में वर्ज्य आहार** - शिशिर ऋतु में कटु-तिक्त-कषाय रस (मिर्च-मसाला, चिरायता, सोंठ, पीपर, नीम, करैला आदि) तथा वात-वर्धक हल्के और शीतल अन्न-पान का त्याग कर देना चाहिए।

इस प्रकार खान-पान, रहन-सहन आदि का पूरा ध्यान रखकर शिशिर ऋतु में शरीर को तंदुरुस्त रखा जा सकता है।

## यम-नियम पालन के बिना अधूरा है योग

अमित कुमार, डॉ सुशील कुमार दूबे (सहायक आचार्य) क्रिया शारीर, आयुर्वेद संकाय, आई. एम. एस., बी. एच. यू., वाराणसी

पूरी दुनिया अब एक साथ योग की शक्ति का अनुभव कर रही है। यह योग को पूरी दुनिया में अपनाने का सुखद पहलू है वर्तमान समय में स्वस्थ जीवन जीने के लिए योग व आयुर्वेद विज्ञान की महत्वपूर्ण भूमिका है अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के माध्यम से सरकार योग का प्रचार प्रसार व धूमधाम से मनाने की व्यापक तैयारी कर रही है, लेकिन प्रोटोकॉल के तहत कुछ चुनिन्दा आसन व प्राणायाम का ही चयन किया गया है, लेकिन क्या इतने प्रचार मात्र से लोगों को स्वास्थ्य लाभ मिलेगा। एक सामान्य व्यक्ति जो उन चुनिन्दा आसन एवं प्राणायाम को करेगा उसे शायद ही यह मालूम हो कि, यह अष्टांग योग के यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, एवं समाधि का एक छोटा हिस्सा है, बिना यम-नियम पालन किये आसन-प्राणायाम की उपयोगिता शून्य है। लोगों को न केवल आसन-प्राणायाम की बल्कि सत्य, अहिंसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य और अपरिग्रह आदि की भी महत्वपूर्ण जानकारी से अवगत कराना चाहिए।

**अहिंसा** - साधारण रीति से दुख न देने को अहिंसा कहते हैं। अहिंसा का अर्थ है - मन, वचन एवं कर्म द्वारा किसी को भी कष्ट न पहुँचाना।

**सत्य** - मौटे तौर पर जैसा देखा व सुना है, ठीक वैसा ही बताना सत्य कहलाता है, किन्तु सत्य की यह परिभाषा अपूर्ण एवं असमाधानकारक है। सत्य एक व्यापक तत्त्व है, यह सृष्टि निर्माण के आधार स्तंभों में सबसे प्रधान है।

**अस्तेय** - अस्तेय का संछिप्त अर्थ चोरी न करना है। पराई चीज को बिना आज्ञा के गुप्त रूप से ले लेने को स्तेय (चोरी) कहते हैं। इससे बचना अस्तेय कहलाता है।

**ब्रह्मचर्य** - आमतौर पर इसका अर्थ वीर्य-पात न करना समझा जाता है, जो व्यक्ति स्त्री संपर्क से बचते हैं, उन्हें ब्रह्मचारी कहा जाता है। यह अधूरा अर्थ हुआ, ब्रह्म का अर्थ है परमात्मा में आचरण करना, जीवन लक्ष्य में तन्मय हो जाना, सत्य की शोध में सब ओर से चित्त को हटाकर जुट जाना ब्रह्म का ही आचरण है, और जो इन्द्रियों को जहां-तहां भटकने देकर केवल एक ही इन्द्रिय को रोकने का प्रयत्न करता है, वह निष्फल प्रयत्न करता है।

**अपरिग्रह** - इसका अर्थ है- किसी भी विचार, व्यक्ति या वस्तु के प्रति आसक्ति नहीं रखना या मोह नहीं रखना। जो व्यक्ति निरपेक्ष भाव से जीता है, वह शरीर, मन, मस्तिष्क के आधे से ज्यादा संकट को भगा देता है। जब व्यक्ति किसी से मोह रखता है, तो यह मोह आगे चलकर चिंता का रूप ले लेता है, और चिंता से सभी समस्याओं का जन्म होने लगता है।

इसी प्रकार रोगों के निवारण में पांच प्रकार के नियमों का पालन अर्थात् पांच व्यक्तिगत नैतिकता का पालन भी विशेष महत्वपूर्ण है -

**शौच** - शरीर और मन की शुद्धि द्वारा हम सभी प्रकार की शारीरिक व मानसिक व्याधियों का निवारण कर सकते हैं, जो प्रत्येक व्यक्ति के जीवन में लाभदायक व महत्वपूर्ण है।

**संतोष** - इसका अर्थ है- संतुष्ट एवं प्रसन्न रहना ।संतुष्ट एवं प्रसन्नता-पूर्वकरकर एक साधारण व्यक्ति भी अपने जीवन को सरलता व सुगमता पूर्वक निर्वाह कर सकता है जो कि, प्रत्येक व्यक्ति के खुशहाल व रोग-मुक्त जीवन के लिए बहुत ही महत्वपूर्ण है।

**तप** - स्वयं से अनुशासित। स्वयं का अनुशासन जीवन का एक महत्वपूर्ण एवं अभिन्न अंग है, जिसके द्वारा व्यक्ति अपने लक्ष्य को प्राप्त कर सकता है, व बड़ी से बड़ी बीमारियों व परिस्थितियों का सहजता से सामना कर सकता है।

**स्वाध्याय** - आत्मचिंतन, सत्संग व न्यायसंगत शास्त्रों का अध्ययन स्वाध्याय के अंतर्गत आता है, जो जीवन का एक महत्वपूर्ण हिस्सा है। स्वाध्याय के द्वारा आप अपने अंतःकरण की कुपित भावनाओं, कुंठाओं व विचारों का निवारण करते हैं।

**ईश्वर प्रणिधान** - ईश्वर के प्रति पूर्ण समर्पण, पूर्ण श्रद्धा। हम दैनिक जीवन में जो भी कर्म करते हैं। उसे निष्काम भाव से करते हुए ईश्वर को समर्पित करते हैं।

वैज्ञानिकों के अनुसार 70 प्रतिशत से अधिक रोग व्यक्ति की खराब मानसिकता के कारण होते हैं। योग मानता है कि रोग की उत्पत्ति की शुरुआत मन व मस्तिष्क आदि में होती है। यह जानकर योग सर्वप्रथम यम और नियम द्वारा व्यक्ति के मन और मस्तिष्क को ठीक करने की सलाह देता है।

अतःमेरा यह मानना है की आसन एवं प्राणायाम से पूर्व व्यक्ति यदि यम-नियम का पालन करता है, तो उसे योग द्वारा पूर्ण स्वास्थ्य लाभ मिल सकता है।

## शिशिर ऋतु एवं हमारी जीवन शैली

डॉ रोली गर्ग, सह आचार्य

सबसे प्राचीनतम विज्ञान आयुर्वेद में हमेशा स्वास्थ्य को बनाये रखने पर जोर दिया है और इसका प्रयोजन भी है -

प्रयोजने चास्य स्वास्थ्यस्य स्वास्थ्य रक्षणं।

अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति का बना रहे यह तभी संभव है जब हम अपनी जीवनशैली को सही तरीके से ऋतुओं के अनुसार चलाए।

शिशिर ऋतु एवं उसके अनुसार हमारी जीवनशैली -

मौसम के बदलाव के साथ जीवनशैली में परिवर्तन होना बहुत आवश्यक है।

### शिशिर ऋतु की सामान्य अवस्था-

मध्य जनवरी से मध्य मार्च के बीच का समय शिशिर ऋतु का होता है। इस मौसम में ठंडी हवा के साथ ठंड बढ़ जाती है एवं वायु का प्रकोप भी बढ़ जाता है।

### शिशिर ऋतु कैसा हो आहार विहार -

इस ऋतु में अग्नि के प्रबल होने के कारण स्निग्ध एवं खट्टे पदार्थ का सेवन हितकर होता है, इस ऋतु में गरम तुल का सेवन करने से व्यक्ति निरोग रहता है।

वात को बढ़ाने वाले तथा सूखा और बासी भोजन इस ऋतु में अहितकर

होता है।

कड़वे, तीखे पदार्थ का सेवन हानिकारक होता है, ये पदार्थ वात के प्रकोप में सहायत होते हैं।

इस ऋतु में व्यक्ति को ठंड से बचने के लिये सभी प्रकार से उपाय करना चाहिये।

इस ऋतु में तैल से मालिश करना तथा गुनगुने पानी से स्नान करना हितकर होता है। यह हमारे शरीर को रूक्ष होने तथा वात प्रकोप से बचाता है तथा व्यक्ति निरोग 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