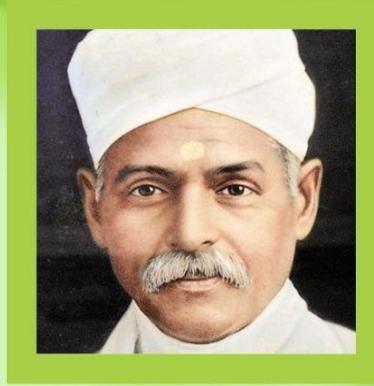


स्वास्थ्य समाचार पत्रिका

आयुर्वेद, बी.एच.यू.

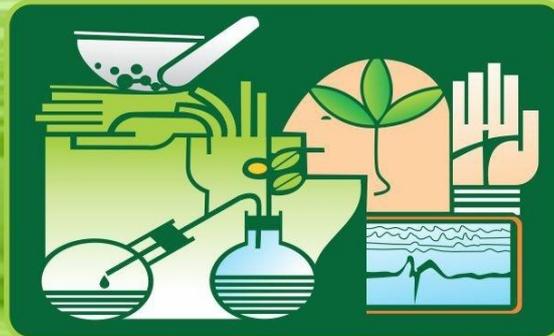
मासिक पत्रिका

(वर्ष - 03 अंक - 07)



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 ए० के० अस्थाना , 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-7 बसन्त 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	बसन्त ऋतुचर्या (आहार-विहार) राकेश कुमार प्रजापति, डॉ सुशील कुमार दूबे, डॉ नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी	1
2	बसन्त ऋतुचर्या डा.सीमावर्मा, प्रो.कामेश्वरनाथ सिंह, डा. आशुतोष कुमार पाठक	1-2
3	बसन्त ऋतु में अश्मरी रोग की प्रधानता, डॉ० रश्मि गुप्ता	3
4	बसन्त ऋतुचर्या डा. निधि यादव, डा. अवधेश कुमार	4
5	बसन्त ऋतुचर्या डा. आनन्द पुरी, डा. सुमन यादव,	5-6
6	बसन्त ऋतु प्रेरणा वर्मा	6
7	बसन्त ऋतु डॉ० अमोल डोंगरे	6-7
8	बसन्त की सौम्यता कहीं बन ना जाए घातक डा. नम्रता कुलश्रेष्ठ	7-8
9	बसन्त ऋतु का शैक्षिक निहितार्थ अभिषेक तिवारी, एन. एस. त्रिपाठी	9
10	बसन्त ऋतुचर्या डॉ० विक्रमादित्य दूबे, डॉ० सुमन यादव	10

बसंत ऋतु चर्या (आहार-विहार)

राकेश कुमार प्रजापति, डॉ सुशील कुमार दूबे, डॉ नरेन्द्र शंकर त्रिपाठी

क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान - काशी हिन्दू विश्वविद्यालय

बसंत ऋतु को ऋतुओं का राजा कहा जाता है। इस ऋतु में वृक्षों में नये नये पत्ते व-पुष्प लग जाते हैं जो धरती की शोभा में चार चाँद लगा देते हैं। पुष्पों के पराग कणों से वातावरण में मादकता फैल जाती है। यह ऋतु फाल्गुन और चैत्र मास में आता है। इस ऋतु में सूर्य की किरणें तेज होने लगती हैं जिससे संचित श्लेष्मा विलय हो कर जठराग्नि को बाधित करने लगती है। अग्नि मंद होने लगती है। और अनेक प्रकार की व्याधियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। अतः वमन आदि कर्मों को करना हितकर हो सकता है।

वर्जित आहार-विहार- गुरु, अम्ल, स्निग्ध, मधुर, रस युक्त आहार एवं दिन में शयन नहीं करनी चाहिये।

पथ्यकर आहार-विहार- हल्का गर्म जल से स्नान, शरीर पर तेल व अगरु आदि का लेपन, गेहूँ व जौ से बने व्यंजन का सेवन, मांसाहार में खरगोश, हिरण, तीतर आदि के मांस का सेवन। पेय पदार्थों में मदिरा या महुए के रस का सेवन करना हितकारी होता है।

इस ऋतु में वनों में खिले पुष्पों की सुगंधों व स्त्री यौवन का आनंद लेना हितकर है। वैसे तो इस ऋतु में श्लेष्मा के क्षय के लिए अल्प मैथुन ही करनी चाहिए।

वसंत ऋतुचर्या

डा.सीमावर्मा, प्रो.कामेश्वरनाथ सिंह, डा. आशुतोष कुमार पाठक रचना शारीर विभाग

समय - चैत्र, वैशाख (मार्च - अप्रैल)

शीत व ग्रीष्म ऋतु का संधिकाल वसन्त ऋतू होता है! वसंत ऋतु को ऋतुराज भी कहा जाता है मौसम समशीतोष्ण होता है अर्थात् न तो कँपकँपाती सर्दी होती है और न ही कड़ाके की धूप या गर्मी ही। मौसम मिला जुला होता है-दिन में गर्मी और रात में सर्दी होती है। वसंत ऋतू में रक्तसंचार तीव्र हो जाता है जिससे शरीर में स्फूर्ति रहती है!

बसन्ते निचितः श्लेष्मा दिनकृन्दारीरितः

चरक संहिता के अनुसार हेमतं ऋतू में संचित हुआ कफ वसंत ऋतू में सूर्य की किरणों से प्रेरित होकर कुपित होता है(द्रवीभूत), जठरांगनी मंद हो जाती है इससे शरीर में कफ दोष कुपित हो जाता है और कफ से होने वाले रोग खाँसी -जैसे), जुकाम, नजला, दमा गले की खराश, टॉन्सिलिस, पाचन शक्ति की कमी- से आदि रोग उत्पन्न जी उत्पन्न हो जाते (मिचलाना आदि-

हैं। वातावरण में सूर्य का बल बढ़ने और चंद्रमा की शीतलता कम होने से जलीय अंश और चिकनाई कम होने लगती है। इसका प्रभाव शरीर पर पड़ता है और दुर्बलता आने लगती है। अतः इस ऋतु में खान पान का विशेष ध्यान रखना चाहिए। अम्ल-,मधुर और लवण रस वाले पदार्थ खाने से कफ में वृद्धि होती है। अतः इस ऋतु में आहार ! विहार के प्रति सावधान रहें -

वसन्त ऋतु में प्राकृतिक भाव-

प्रबल रस	- कषाय
प्रबल महाभूत	- पृथ्वी,वायु
दोष अवस्था	- कफ दोष का प्रकोप
जठराग्नि की क्रियाशीलता	- मन्द अथवा अल्प
बल	- मध्यम बल
शोधन कर्म	- कफ दोष शमन हेतु वमन एवं नस्य

वसन्त ऋतु में पथ्य आहारविहार--

इस ऋतु में ताजा हल्का और सुपाच्य भोजन करना चाहिए। कटु रस युक्त ,तीक्ष्ण और कषाय पदार्थों का सेवन लाभकारी है। मूँग , चना और जौ की रोटी , पुराना गेहूँ और चावल , जौ, चना, राई, भीगा व अंकुरित चना , मक्खन लगी रोटी , हरी शाक सब्जी एवं उनका सूप-, सरसों का तेल, सब्जियों में करेला -, लहसुन, पालक, केले के फूल , जिमीकन्द व कच्ची मूली , सोंठ, पीपल, काली मिर्च, हरड़, बहेड़ा, आँवला, धान की खील, खस का जल, नींबू आदि का सेवन हितकारी है। जौ, शहद, आम का रस लेना इस ऋतु में हितकर है किण्वित आसव ., अरिस्ट अथवा काढ़ा या फिर गन्ने का रस लेना इस ऋतु में लाभकारी है।

इस ऋतु में कफ को कुपित करने वाले पौष्टिक और गरिष्ठ पदार्थों की मात्रा धीरेधीरे कम करते-हुए गर्मी बढ़ते ही बंद करके सादा सुपाच्य आहार लेना शुरू कर देना चाहिए !

- जलनेति,नस्य एवं कुंजल आदि हितकर है।
- परिश्रम, व्यायाम, उबटन और आंखों में अंजन का प्रयोग हितकर है।
- शरीर पर चंदन, अगर आदि का लेप लाभदायक है।
- शहद के साथ हरड़ , प्रातः कालीन हवा का सेवन , सूर्योदय के पहले उठकर योगासन करना एवं मालिश करना हितकर है। मालिश के बाद कपूर ,चंदन और कुमकुम युक्त-पानी से स्नान, इस ऋतु में करने योग्य है।

अपथ्य आहारविहार--

नया अन्न, ठण्डे एवं चिकनाई युक्त, भारी, खट्टे एवं मीठे आहार द्रव्य, दही, उड़द, आलू, प्याज, गन्ना, नया गुड़, भैंस का दूध एवं सिंघाड़े का सेवन अहितकर है। दिन में सोना, एक साथ लम्बे

समय तक बैठना अहितकर है। ऋतु में दिन में अतिरिक्त स्नान नहीं करना चाहिए।

सम्भावित रोग - दमा, खांसी, बदन दर्द, बुखार, कै, अरुचि, जी मिचलाना, बैचेनी, भारीपन, भूख न लगना, अफरा, पेट में गुड़गुड़ाहट, कब्ज, पेट में दर्द, पेट में कीड़े आदि विकार होते हैं।

बसन्त ऋतु में अशमरी रोग की प्रधानता

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

आयुर्वेद में चन्द्रमा और सूर्य के काल विभाजन के कारण दक्षिण और उत्तर नामक दो अयनो में विभक्त होती है। इनमें वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतुएं दक्षिणायन में होती हैं। इन तीनों ऋतुओं में भगवान सोम बलवान होते हैं। तथा अम्ल, लवण तथा मधुर रस भी बलवान होता है। और सभी प्राणियों में शारीरिक बल भी उत्तरोत्तर बढ़ता है।

शिशिर, बसन्त और ग्रीष्म ऋतुओं का उत्तरायण होता है। इनमें भगवान सूर्य बलवान होते हैं। अतः तिक्तः कषाय और कटु रस भी बलवान होते हैं। तथा सभी प्राणियों का बल भी उत्तरोत्तर क्षीण होता जाता है।

इस प्रकार यदि बसन्त ऋतु में देखे तो शारीरिक बल मध्यम होता है। बसन्त ऋतु में फाल्गुन तथा चैत्र मास आते हैं। इस ऋतु में पेड़-पौधे आदि सभी हरे-भरे हो कर नये कर पल्लवों की उत्पत्ति होती है। उसी प्रकार शरीर में हेमन्त ऋतु का संचित कफ में भी वृद्धि होकर प्रकृषित हो जाता है।

जिससे कफ जन्य व्याधियों का जन्म होने लगता है। प्रायः इस ऋतु में देखा जाता है कि अशमरी रोग की अधिकता होती है। अशमरी रोग से ग्रसित रोगी अधिक आते हैं। आयुर्वेद में आचार्य सुश्रुत ने मूत्रजन्य अशमरी का वर्णन किया है। जिसमें कफ की प्रधानता ही कारण होती है। इसलिये इस ऋतु में सभी मनुष्यों को वमन करम कर कफ का शमन करना चाहिये तथा कफनाशक आहार-विहार का सेवन करने से कफजन्य रोग आदि की उत्पत्ति नहीं होगी तथा अशमरी रोग से भी बचा जा सकता है।

इस ऋतु में नेनुआ, लौकी, भिन्डी, तोरई, उष्ण जलसेम, चना, मूंग, मसूर की दाल, बैंगन, करेला, अदरक, खीरा, संतरा, हींग, मेथी, जीरा, आंवला, जौ, चावल, गेहूं आदि कफनाशक पदार्थों का सेवन करना चाहिये। सुबह जल्दी उठकर थोड़ा व्यायाम करना, दौड़ना तथा टहलना लाभदायक होता है।

बसन्त ऋतु शीत और ग्रीष्म का सन्धिकाल होती है। सन्धि का समय होने से बसन्त ऋतु में थोड़ा-थोड़ा दोनों ऋतुओं का होता है। प्रकृति ने यह व्यवस्था इसलिये की है ताकि

प्राणीजगत शीतकाल को छोड़ने और ग्रीष्मकाल में प्रवेश करने का अभ्यस्त हो जाए। अतः बसन्त ऋतु संतुलन बनाने की ऋतु है, क्योंकि अब ऋतु परिवर्तन के कारण आहार-विहार में परिवर्तन करना आवश्यक हो जाता है।

बसन्त ऋतुचर्या

डा. निधि यादव, पी.जी स्कालर, डा. अवधेश कुमार, रीडर एवं विभागाध्यक्ष,
रोग निदान विभाग, वाराणसी

परिवर्तन ही जीवन है या यो कहे कि परिवर्तन का दूसरा नाम ही जीवन है जैसे सुख के बाद दुख तथा दुख के बाद सुख ठीक वैसे ही एक ऋतु के बाद दुसरी ऋतु के आगमन से मनुष्य का स्वास्थ्य भी प्रभावित होता है। मनुष्य के द्वारा उचित एवं उत्तम स्वास्थ्यवर्धक आहार विहार का सेवन करना ही ऋतुचर्या है।

आयुर्वेदिक संहिता ग्रंथों में ऋतुओं का विभाजन सूर्य की गति के अनुसार किया गया है तथा जब सूर्य उत्तर दिशा की तरफ गति करती है तो उत्तरायण काल (शिशिर, बसंत, ग्रीष्म ऋतु) तथा जब सूर्य दक्षिण दिशा की तरफ गति करती है तो दक्षिणायन काल (वर्षा, शरद, हेमन्त ऋतु)

ऋतु	तिथि
शिशिर (माघ, फाल्गुन)	15 दिसम्बर – 15 फरवरी
बसन्त (फाल्गुन, चैत्र)	15 फरवरी – 15 अप्रैल
ग्रीष्म (ज्येष्ठ, असाढ़)	15 अप्रैल – 15 जून
वर्षा (श्रावण भाद्रपद)	15 जून – 15 अगस्त
शरद (आश्विन, कार्तिक)	15 अगस्त – 15 अक्टूबर
हेमन्त (मार्गशीर्ष-पौष)	15 अक्टूबर-15 दिसम्बर

हेमन्त ऋतु में संचित कफ बसन्तु ऋतु में सूर्य की प्रखर किरणों से पिघलकर जठराग्नि को मंद कर देता है अतः इस ऋतु में इस कफ को बाहर निकालने के लिए पंचकर्म का विशेष विधान किया गया है। बसन्त ऋतु में प्राणियों का बल मध्यम रहता है।

बसन्त के पथ्यकर आहार:

बसन्त ऋतु में जठराग्नि मन्द हो जाती है अतः लघु आहार का सेवन करना चाहिए।

अनाज: पुराना गेहु, चावल, जौ, चना, राई, अंकुरित चना आदि।

सब्जियां: हरी शाक सब्जी, करेला, लहसून, पालक, कच्ची मूली, नीम की नई कोपल, सोढ, पीपल, काली मिर्च आदि।

फल: आंवला, नीबू, मौसमी फल आदि।

मांस: बाव, तीतर, खरगोश आदि का लघु मांस इस ऋतु में हरड के साथ शहद मिलाकर सेवना करना तथा शहद मिला जल अत्यन्त लाभकारी होता है।

पथ्यकर विहार:

बसन्त ऋतु सभी ऋतुओं में सुहानी ऋतु होती है पूरी पृथ्वी कोयल और भौरों के आवाज से गुंज उठती है,

पेड़-पौधे नये नये कोलयों से सुशोभित हो जाते हैं। आम, अशोक, पलाश वकूल आदि पुष्पित हो जाता है। वातावरण की जलवायु कामीजनों को आनन्दित करने वाली होती है। इस ऋतु में पंचकर्म, व्यायाम, उबटन लगाना, अंजन कर्म, धूमपान आदि कर्मों को करना चाहिए। मल-मूत्र त्याग के बाद सुखाम्बु का प्रयोग करना चाहिए।

अपथ्यकर आहार: बसंत ऋतु में गुरु, अम्ल, स्निग्ध और मधुर कफवर्धक आहार का सेवन नहीं करना चाहिए।
अनाज: नूतन गेहूँ, चावल आदि।

सब्जियां: आलू, भिंडी, कमलककड़ी, अरबी, पनीर आदि।

फल: पिस्ता, काजू, शरीफा, नारंगी, चुकन्दर, सेव आदि।

अन्य: भैंस का दूध, उड़द, सिंघाड़ा, बहुत ठंडे पदार्थ, चिकने व मीठे पदार्थ का सेवन हानिकारक होता है, ये सभी कफवर्धक होते हैं।

बसन्त में अपथ्यकर विहार: दिन में सोना, रात्रि जागरण, आलसी दिनचर्या, श्वेत वस्त्रों में घूमना आदि। बसन्त में होने वाले सम्भावित रोग: श्वास, खांसी, ज्वर, वमन, अरुचि, भारीपन, भूख कम लगना, कब्ज, पेट दर्द, कृमिजन्य विहार आदि।

इस ऋतु में प्रातः काल 15-20 नई नीम की कोपल को चबा-चबाकर खाने से वर्ष भर चर्म रोग, रक्तविकार तथा ज्वर आदि रोग से लड़ने की क्षमता पैदा होती है।

बसन्त ऋतुचर्या

डा. आनन्द पुरी, पी.जी स्कालर, शल्य तन्त्र विभाग

डा. सुमन यादव, रीडर एवं विभागाध्यक्ष, आयुर्वेद महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, वाराणसी

आयुर्वेद में ऋतुओं का विभाजन सूर्य की गति के अनुसार किया गया है। सूर्य की गति के अनुसार ऋतु को दो वर्गों में विभक्त कर सकते हैं, यथा- आदान काल की ऋतु व विसर्ग काल की ऋतु। आदान काल में तीन ऋतुएं आती हैं - शिशिर, बसन्त, ग्रीष्म व विसर्ग काल में निम्न ऋतुएं आती हैं - वर्षा, शरद, हेमन्त। ऋतुओं के अनुसार आहार-विहार करना ही उत्तम और निरोगी स्वस्थ का वर्धक है इसे ही आयुर्वेद में ऋतुचर्या कहते हैं।

बसन्त ऋतु को ऋतुराज भी कहते हैं।

इस ऋतु में जठराग्नि प्रायः मन्द हो जाती है अतः अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। यथा

“बसन्ते निचितः श्लेष्मा दिनकृद्धाभिरिरितः। कायाग्नि बाधते रोगास्ततः प्रकुरुते बहन्॥ (च.सू. 6/22)

अर्थात् जिस तरह पानी आग को बुझा देती है वैसे ही बसन्त ऋतु में पिघला हुआ कफ जठराग्नि को मंद कर देता है।

ऋतु विभाजन के अनुसार फाल्गुन चैत्र और वैशाख को बसन्त करते हैं जो भारत वर्ष में 15 मार्च से 15 मई तक माना जाता है।

ऋतुओं में शिशिर के बाद बसन्त और बसन्त के बाद जलती हुई ग्रीष्म का भी एक अलग ही महत्व है। जैसे बिना दुख के सुख का कोई महत्व नहीं होता वैसे ही एक ऋतु के बाद दूसरी ऋतु का होता है।

सुख सपना – सा जानिए, दुख का नहीं जवाब। जब दोनो मन मे रहे, जीवन बने गुलाब॥

(सुशील कुमार शर्मा)

बसन्त ऋतु में बल की स्थिति:

“आदावन्ते च दौर्बल्यं विसर्गादानयोर्नृणाम्। मध्ये मध्यबलं त्वन्ते श्रेष्ठमग्रे च निर्दिशेत्॥” (च.सू. 6/8)

अर्थात् प्राणियों का बल स्वाभाविक रूप से बसन्त ऋतु में मध्यम बल वाला होता है। अतः अनेक प्रकार के रोग

उत्पन्न होने की सम्भावना बसन्त ऋतु में द्रवीभूत हुए कफ से होती है अतः इससे बचने के लिए बसन्त ऋतु में वमन आदि करना चाहिए।

बसन्त ऋतु में पथ्यकर आहार विहार:

“व्यायामोद्धर्तनं धूमं कवलग्रहमप्यनम्। सुखाम्बुना शौचविधिं शीलयेत्कुसुमागमे।।” (च.सू. 6/24)

- बसन्त ऋतु में मौसम में शीतलता भी मौजूद रहती है। अतः इस ऋतु में व्यायाम करना चाहिए, शरीर पर उबटन लगाना चाहिए, धूमपान, कवलग्रह, अंजन का प्रयोग करना चाहिए।
- इस ऋतु में मल-मूत्र त्याग के बाद गुनगुने जल का प्रयोग करना चाहिए।
- बसन्त ऋतु में हवा दक्षिण दिशा से चलने लगती है, सब दिशाएं निर्मल, वन-उपवनों से शोभयमान हो जाती है।
- इस ऋतु में जगत पलाश, कमल, बकुल, आम्र और अशोक इत्यादि वृक्षों के पुष्पों से शोभित हो जाते हैं, चारो ओर कोयल और भौरों के मधुर गीत गूजने लगते हैं, पेड़ों पर पुनः लाल, भूरे कोमल पल्लव निकलने लगते हैं।

“किंशुकाम्बोजकुलचूताशोकाडियुषितैः” (सु.सू. 6/29)

- बसन्त ऋतु की वायु कामीजनों को आनन्द देने वाली व कामदेव को दीप्त करने वाली होती है।
- अतः बसन्त ऋतु में पुराने गेहूँ का प्रयोग व खरगोश, काला हरिण, लाल बटेर, तीतर के मांस का प्रयोग, व दोषरहित सीधु व माहविक (मधु-निर्मित मद्य) का प्रयोग यथेष्ट करना चाहिए।
- बसन्त ऋतु में जौ, चना, ज्वार, चावल, मूँग, अरहर, मसूर की दाल, बैंगन, मूली, बथुआ, परवल, करेला, तोरई, अदरक, हरी सब्जियां, केला, खीरा, संतरा, शहतूत, हींग, मेथी, जीरा, हल्दी, आवला आदि कफनाशक पदार्थों का सेवन करें।

बसन्त ऋतु में अपथ्य:

गुर्वम्लस्निग्धमधुरं दिवास्वप्नं च वर्जयेत्।। (च.सू. 6/23)

- बसन्त ऋतु में गुरु, अम्ल, स्निग्ध और मधुर कफ वर्धक आहार का सेवन नहीं करना चाहिए।
- बसन्त ऋतु में दिन में सोना नहीं चाहिए क्योंकि इस ऋतु में दिवाशयन कफकारक होता है।
- बसन्त ऋतु में भिंडी, नए आनाज, नया चावल, काला चना, तूबा, कमलककड़ी, साबूदाना, अरबी, बड़ी मछली, क्रीम, पनीर, गाय का दूध, खोया, ठंडा पानी तथा मिठाइयां, काजू, पिस्ता आदि का सेवन ना करें।

“ आया वसंत आया वसंत, छाई जग में शोभा अनंत। सरसो खेतो में उठी फूल, बौरें आमों में उठी झूल।
बेलों में फूले नये फूल, पल में पतझड़ का हुआ अंत, आया वसंत आया वसंत।”

बसन्त ऋतु

प्रेरणा वर्मा, शल्य तन्त्र विभाग

आयुर्वेद का मुख्य प्रयोजन स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा तथा रोगी मनुष्य के रोग की चिकित्सा करना है। इस प्रयोजन की पूर्ति हेतु आचार्यों ने ऋतुचर्या का विधान बताया है।

ऋतुचर्या का अर्थ है ऋतु के अनुसार ही पथ्यापथ्य का सेवन करना अथवा ऋतु के अनुसार ही चेष्टा और जीवनचर्या का पालन करना।

बसंत ऋतु – इस ऋतु में सूर्य की तीक्ष्णता बढ़ने से कफ पिघलतने लगता है जिसके कारण जठराग्नि मंद पड़ जाती है।

बसंत ऋतु में संभावित रोग:- श्वास, कास, ज्वर, वमन, अरुचि, कब्ज, कृमिजन्य विकार आदि रोग होते हैं।

पथ्य आहार-विहार:

- नियमित रूप से व्यायाम एवं योगासन करना चाहिए।
- सूर्योदय से पहले भ्रमण करने से स्वास्थ्य में वृद्धि होती है।
- तैल मालिश करके तथा उबटन लगाकर गुनगुने जल से स्नान करना हितकारी होता है।
- औषधियों से तैयार धूमपान तथा नेत्रों में अंजन का प्रयोग करना चाहिए।
- स्नान करने के बाद शरीर पर कपूर, चन्दन आदि सुगन्धित पदार्थों का लेप लाभकारी होता है।
- जौ, शहद, किण्वित आसव, अरिष्ट इस ऋतु में लाभकारी है।

अपथ्य आहार-विहार:

- नया अन्न, ठंड एवं चिकनाई युक्त, भारी, खट्टे एवं मीठे आहार द्रव्य, दही, उड़द, नए गुड़ का त्याग करना चाहिए।
- दिन में शयन, एक साथ लंबे समय तक बैठना अहितकर है।

बसन्त ऋतु

डॉ० अमोल डोंगरे, सहायक आचार्य (शल्य तन्त्र), भारतीय आयुर्वेद कॉलेज, दुर्ग

ऋतुराज ऋतुओं का राजा वसन्त यह एक ऐसा ऋतु है जिसमें ना ही अधिक ठंड होती है न ही अधिक गर्मी, हवा का प्रवाह अत्यन्त धीमी गति से बहता है। कुदरत में रंगबिरंगी फूलों से वृक्ष भर जाते हैं। भवनों की गुनगनाहट होती है।

आयुर्वेद के अनुसार भारतवर्ष में 6 ऋतुये मानी गयी है। जैसे शिशिर, वसन्त, ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त। वसन्त को सभी ऋतुओं का राजा माना गया है। वसन्त ऋतु कब आता है यह सवाल सबको आता है। कैसे पहचाने कि वसन्त ऋतु शुरू हुआ है। जब निसर्ग में पेड़ों के नये पल्लव दिखे, रंगबिरंगी फूल उगते हुए दिखे, भवरों फलों के रसों का आस्वादन करते दिखे। यह एक बहुत ही सुहावनी ऋतु है जो भारत में फरवरी/मार्च से शुरू होती है। वसन्त ऋतु में वनस्पति जगत हि नहीं प्राणी जगत को भी प्रभावित करता है। सर्व जीवजगत को नई स्फूर्ति प्रदान करता है। यह चैत्र मास से शुरू होता है। वसन्त ऋतु प्रकृति का उपहार है। बिमारियों को भगाने का काल है। इस ऋतु में मच्छरों एवं हानिकारक बिमारियों का प्रकोप कम हो जाता है। भगवत गीता में भी भगवान श्रीकृष्ण ने कहा है कि ऋतुओं में मैं वसन्त हूँ। कामदेव को वसन्त का दुत माना गया है। इसमें हर्ष एवं उल्लास के साथ शरीर में एक नयी ऊर्जा उत्पन्न होती है। ऋतुओं के इस बदलाव का हमारे शरीर पर भी प्रभाव पड़ता है। इसलिए आयुर्वेद में ऋतुचर्या का बहुत मूल्य है।

आयुर्वेद के ग्रन्थ जैसे चरक संहिता, सुश्रुत संहिता, एवं बाग्भट्ट संहिता में ऋतुओं में दोषों के प्रकोप में क्या करें एवं क्या न करें इसका अत्यन्त विस्तारपूर्वक वर्णन है।

वसन्ते निचितः श्लेष्मा दिनकृदभाभिरीरित। कराग्नि बाहाते रोगास्ततः प्रकुरुते बहुन।। (च.सु. 6/22)

शीतकाल में संचित हुआ कफ वसन्त काल सूर्य की उष्णता से पिघल कर शरीर के स्त्रोतसो में फैलकर जठराग्नि को मंद कर देता है। जिससे अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं। जैसे सर्दी, खांसी, ज्वर, लिवर संबंधी विकार, अजीर्ण, जिससे बचने के लिए प्रतिबंधात्मक भी चरक संहिता में बताये हैं।

आयुर्वेद ने मुख्य रूप से 6 रस माने हैं – 1. मधुर (मीठा), 2. अम्ल (खट्टा), 3. लवण (खारा), 4. कटु (तीखा), 5. तिक्त (कड़वा), 6. कषाय (कसैला)। इसमें प्रथम तीन रस कफ को बढ़ाने वाले होते हैं। इसी कारण इसका सेवन न करें या कम मात्रा में करें, बाकी तीन रस कफ को कम करने वाले होते हैं। इसका सेवन करें इससे विकारों से बचा जा सकता है। उदाहरणार्थ मीठे में जैसे गन्ने का गुड़, शक्कर, आइसक्रीम, मिठाइयां, अम्ल में खट्टे फल, दही, लवण में नमक इत्यादि का सेवन कम प्रमान में करें साथ ही कटु रस में कालीमिर्च, तिक्त में मेथी, करेला, नीम, परवल, कषाय में हरड़, फिटकरी, शहद, साथ ही भुनी हुई चिजे, सेकें हुए चिजों का सेवन कर सकते हैं। खाने के साथ शहद मिलाया हुआ पानी प्रयोग करें, या सोंठ डालकर बनाया गया पानी दही का प्रयोग न करें

उसकी जगह छाछ का प्रयोग करें। दिन में ना सोये एवं प्रातःकाल उठकर व्यायाम करें, नहाने के लिये चने के आटे में चन्दन मिलाकर उबटन बनाये और उसका प्रयोग करें जिससे मोटापा कम होगा और त्वचा निरोगी एवं सुन्दर लगेगी। नीम की नयी उगी हुई पत्तियां चबाकर खाये जिससे रक्त शुद्ध होगा और कफ कम होगा। पंचकर्म में वमन कराये जिससे पुरे शरीर में स्थित कफ का नाश होगा।

मार्च में करो वमन हमेशा खुश रहेगा मन।

इस प्रकार वसन्त ऋतु में कफ के प्रकोप से हम आयुर्वेद मतानुसार अपने खान-पान इत्यादि बातों को देखकर स्वस्थ रह सकते है।

वसन्त की सौम्यता कहीं बन ना जाए घातक

डा. नम्रता कुलश्रेष्ठ

प्रवक्ता, शल्यतंत्र विभाग, राजकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं चिकित्सालय, अतर्रा, बांदा

वसन्त ऋतु को ऋतुराज कहा गया है। मदनोत्सव, पुष्य समय व सुरभि वसन्त के ही पर्याय है। चैत्र-वैशाख का ये काल देखा गया है कि सभी के लिए मनोरम दृष्य व अनुकूल वातावरण लेकर आता है क्योंकि इस ऋतु में ना अधिक शीतलता होती है ना ही अधिक ऊष्मा। फिर भी ऋतुचर्या की दृष्टि से यह अत्यन्त महत्वपूर्ण इसलिए है कि आयुर्वेद में रोग की उत्पत्ति ही ना होने देना पहला सिद्धांत माना है।

“कफश्चितो हि शिशिरे वसन्तेऽर्काशुतापितः। ह्यत्वाऽग्निं कुरुते रोगानतस्तंत्वरया जयेत्॥ (अ.हृ.सू.3/18)

हेमन्त एवं शिशिर में संचित कफ दोष, वसन्त ऋतु में सूर्य की किरणों से संतप्त होकर पिघल जाता है। पिघला हुआ कफ पाचकाग्नि को मन्द करता है। मन्दाग्नि अनेक प्रकार की व्याधियों की जननी है जैसे प्रतिश्याय कास आदि कफज विकार।

हितकर आहार: (कफ दोष के शमनार्थ या शोधनार्थ आहार)

- आहार रस: तीक्ष्ण, कटु, कषाय
- आहार गुण: रुक्ष, क्षार, लघु, उष्ण

देखा भी गया है कि वसन्त ऋतु में शाक मण्डी में परवल, शिग्रु, बैंगन, करेला, आदि तिक्त-कटु रस युक्त शाकों की अधिक उपलब्धता होती है।

हितकर विहार :- (कफदोष को शीघ्र निकालने के उपाय)

- शोधन कर्म – तीक्ष्ण वमन, तीक्ष्ण नस्य, निरुह, बस्ति
- अन्य कर्म— आघात (दण्ड बैठक), धूमपान, कवलग्रह, अन्जन, स्नान (मैदोष्ण जल से)
- व्यायाम – नियुद्ध (वाहुयुद्ध), शिला निर्घात (पत्थर फेंकना), रुपी व्यायाम करना चाहिए।
- लेप – चन्दनागरु लेप (चरक), केसर कस्तूरी अगरु उष्णद्रव्य (सुश्रुत), कपूर, अगरु, चन्दन, कुमकुम (वाग्भट्ट)

अहितकर आहार –

- रस – अम्ल, मधुर, लवण
- गुण – स्निग्ध, गुरु (घृतपान)

अहितकर विहार – दिवाशयन

उपसंहार: ऐसा कोई भी आहार द्रव्य या विहार जो कफ को उत्पन्न करे और शरीर में कफ को रोके, प्रयोग नहीं करना चाहिए अपितु सर्वथा कफ को निकाल देने का प्रयत्न करते रहें।

बसंत ऋतु का शैक्षिक निहितार्थ

अभिषेक तिवारी, एन. एस. त्रिपाठी, क्रिया शारीर विभाग, आयुर्वेद संकाय, बी.एच.यू.

परिचय-शिशिर ऋतु के पश्चात जिस ऋतु का आगमन होता है वह है - बसंत ऋतु। हिन्दू पंचांग के अनुसार प्रायः चैत्र व वैशाख इन दो महीनों का समावेश ऋतु बसंत में होता है व पृथ्वी के उत्तरी गोलार्ध में बसंत ऋतु 21 मार्च से 21 जून तक होता है।

ऋतु परिवर्तन का कारण- सौर मंडल का एक मात्र ग्रह पृथ्वी सूर्य के चारों ओर परिभ्रमण और परिक्रमण करती है और हमारी पृथ्वी सूर्य की ओर 23 ½ के कोण पर झुकी हुई है और इसी झुकाव के साथ पृथ्वी जब सूर्य की परिक्रमा करती है तो पृथ्वी पर अलग-अलग हिस्सों में अलग-अलग ऋतु पाई जाती है। आमतौर पर 21 मार्च को सूर्य विषुवत रेखा पर लम्बवत पड़ता है जिस कारण विषुवत रेखा पर दिन रात बराबर होता है, मगर 21 जून तक सूर्य उत्तर दिशा की ओर बढ़ता जाता है और 21 जून को उत्तरी गोलार्ध में स्थित कर्क रेखा पर सूर्य की किरणें लम्बवत पड़ती हैं, सूर्य की इस स्थिति को **उत्तरायण-काल** कहा जाता है एवं आयुर्वेदिक ग्रंथों में **आदान-काल** कहा जाता है।

बसंत ऋतु का प्रभाव- सूर्य के उत्तरायण होने पर 21 जून को सूर्य की किरणें कर्क रेखा पर लम्बवत पड़ती हैं जिसे ग्रीष्म संक्रांति कहलाती है तथा पृथ्वी के परिक्रमण से ऋतु बदलती है जिस कारण मध्य मार्च से मध्य मई तक बसंत ऋतु होती है। बसंत ऋतु के प्रारम्भिक दिनों में तो हल्की ठण्ड होती है मगर अंतिम दिनों में काफी गर्म हो जाता है। दिन का समयांतराल लगातार बढ़ता रहता है और रात छोटी होती जाती है, वर्ष के इस समय में दैनिक तापमान 20-30 डिग्री सेल्सियस तक होता है। वातावरण में नये-नये पुष्प निकलते हैं व काफी हरा-भरा तथा रंग-बिरंगा हो जाता है।

बसंत ऋतु में आहार- बसंत ऋतु की प्रकृति के अनुसार छात्रों को आसानी से पचने वाला आहार ग्रहण करना चाहिए। अनाज में पुराण, जौ, गेहूं, चावल, आदि लेना चाहिए। बसंत ऋतु में तिक्त, कसाय, तथा कटु पदार्थ खाने का मन करता है। इस समय शहद का प्रयोग भी लाभप्रद है।

बसंत ऋतु में अपथ्य आहार- विद्यार्थी को इस समय शीत, स्निग्ध, गुरु, खट्टा तथा मोटे अनाज, नये अनाज, दही आइसक्रीम तथा कोल्डड्रिंक के सेवन से बचना चाहिए।

बसंत ऋतु का शैक्षिक निहितार्थ- बसंत ऋतु में सूर्य उत्तरायण की अवस्था में होता है जिस कारण सूर्य का प्रकाश, तेज दिन-प्रतिदिन बढ़ता जाता है, और शोध से ज्ञात हुआ है कि जिस कारण विद्यार्थी में डोपामाइन नामक एक रासायनिक सन्देश वाहक का स्राव होता है जिससे मस्तिष्क में अभिप्रेरणा, उत्साह, उमंग आदि भावों में वृद्धि होती है तथा छात्र कुछ नया सीखने के लिए उत्साहित होते हैं। वही बसंत ऋतु में तिक्त, कसाय, तथा कटु रस में वृद्धि होती है जिस कारण उसके बल में हास होता है।

बसंत ऋतु में प्राथमिक तथा माध्यमिक स्तर के छात्र-छात्राओं को प्रकृति के साथ प्रत्यक्ष संपर्क स्थापित करने की प्रक्रिया का विकास अध्यापक आसानी से कर सकता है, क्योंकि इन्हीं दिनों में वृक्षों पर नये-नए पत्तों और रंग-बिरंगे पुष्पों के आने का समय होता है। पौधों के परागण की प्रक्रिया भी आसानी से समझाई जा सकती है। एक अध्यापक बसंत ऋतु में पर्यावरण के महत्व को बाग-बगीचों तथा उपवनों में होने वाले परिवर्तन के साथ स्पष्ट कर सकता है। बसंत ऋतु में ही छात्र वर्ष भर सीखे गए ज्ञान तथा अधिगम का सिंहावलोकन कर परीक्षा की प्रक्रिया से गुजर कर नई कक्षा में जाने के लिए तैयार होता है। आमतौर पर बसंत ऋतु के समय छात्र परीक्षा का दबाव आसानी से सहन पाता है।

अतः इस आधार पर स्पष्ट होता है कि छात्र के जीवन में बसंत ऋतु का विशेष महत्व है।

बसंत ऋतुचर्या

डॉ० विक्रमादित्य दूबे, डॉ० सुमन यादव, शल्यतन्त्र, राजकीय स्नातकोत्तर महिला महाविद्यालय, वाराणसी

आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा शास्त्र ही नहीं अपितु संपूर्ण जीवन विज्ञान है। आयुर्वेद में जीवन से सम्बन्धित छोटी से छोटी बातों का पूर्ण वैज्ञानिक रूप से विचार किया गया है।

आयुर्वेद के दो उद्देश्य बताये गये हैं जिसमें पहला उद्देश्य स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना बताया है जबकि रोगी की चिकित्सा करना दूसरे स्थान पर आता है, अतः इससे स्पष्ट है कि स्वास्थ्य रक्षा को आयुर्वेद में कितना महत्व दिया गया है।

स्वस्थ रहने के लिए आयुर्वेद में दिनचर्या, आहार का विधि विधान (कैसा भोजन करें, भोजन का समय क्या हो, भोजन की मात्रा क्या हो, कब क्या खायें, क्या न खायें, किस प्रकार भोजन करें, किस भोज्य पदार्थ के साथ दूसरा कौन सा भोज्य पदार्थ ग्रहण न करें इत्यादि) ऋतुचर्या सद्वृत्त आदि का उल्लेख किया गया है।

ऋतुचर्या का सामान्य अर्थ है कि उस ऋतु विशेष में कैसा आहार-विहार लें, किन चीजों से दूर रहें जिससे आपका स्वास्थ्य अच्छा बना रहे उसे ऋतुचर्या कहा गया है।

पंचकर्म जो शरीर को शुद्ध करने की एक उत्तम प्रक्रिया मानी जाती है, आज पूरा विश्व पंचकर्म के कारण आयुर्वेद की तरफ आकर्षित हो रहा है। बसन्त से हिन्दी मास का फाल्गुन और चैत्र मास माना जाता है। बसन्त ऋतु को ऋतुराज अर्थात् ऋतुओं का राजा कहा गया है। हेमन्त ऋतु में शरीर में कफ का संचय होता है, जो बसन्त में सूर्य की गर्मी से पिघलकर शरीर के जठराग्नि अर्थात् पाचनशक्ति को कमजोर कर देता है, जिससे अनेक प्रकार के कफ से होने वाली बीमारियां उत्पन्न होती हैं। यदि प्रत्येक बसन्त ऋतु में वमन आदि पंचकर्म के द्वारा शरीर का शोधन कर दिया जाय तो कफ से होने वाली बीमारियों से पूरे वर्ष बचा रहा जा सकता है। महाराष्ट्र, कर्नाटक आदि देश के कई प्रान्तों में वासन्तिक वमन की क्रिया सामाजिक रूप से प्रचलन में है, जो एक स्वस्थ परम्परा है। वहां पर वासन्तिक वमन के कैम्प लगाये जाते हैं, जिसमें सैकड़ों की संख्या में लोग सम्मिलित होकर अपना शोधन कराते हैं।

सामान्यतः त्वचा रोग, अस्थमा, अर्टिकेरिया, मिर्गी, डिप्रेशन, हाइपोथायराइडिजल, कील मुंहासे आदि बीमारियों में दो अत्यन्त लाभ मिलता है। बसन्त ऋतु में पाचन शक्ति मंद होने के कारण भोजन का विशेष ध्यान रखना चाहिए। इस ऋतु में गरिष्ठ भोजन जैसे- पूड़ी, पराठा, पकौड़े आदि तले-भूने पदार्थ, मिठाइयां, दही, उड़द से बने पकवान, आलू, खट्टे भोज्य पदार्थ इनका सेवन नहीं करना चाहिए।

इस ऋतु में विशेष रूप से जौ, गेहूं से बने भोजन तथा जो स्वाद में कसैले, कड़वे और तीखे हों जैसे - बैंगल, करैला, तुरई, नेनुआ, परवल आदि सब्जियों का अधिक प्रयोग करें।

बसन्त ऋतु में व्यायाम करना, शरीर में उबटन लगाना चाहिये। भोजन-शौच आदि में गुणगुने जल का प्रयोग करना चाहिए। दिन में कदापि नहीं सोना चाहिए, आइसक्रीम आदि न लें। इन छोटी-छोटी परन्तु महत्वपूर्ण बातों का ध्यान रखें तो बसन्त ऋतु में अपने शरीर को स्वस्थ रखा जा सकता है तथा भविष्य में होने वाली बीमारियों से भी बचा जा सकात 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