



श्री राधेश्याम आयुर्वेद संदेश

भगवान
धन्वंतरि
जयंती
विशेषांक

वर्ष : 01 अंक : 02 अक्टूबर - 2025 मासिक निःशुल्क वितरण श्रीगंगानगर (राजस्थान)

धन्वंतरि जयन्ती : आरोग्य का पर्व और आयुर्वेद का उत्सव

आयुर्वेद : अमृततुल्य ज्ञान की धारा

भगवान धन्वंतरि ने मानव जाति को जो ज्ञान प्रदान किया, वही आगे चलकर आयुर्वेद शास्त्र कहलाया। 'आयु' अर्थात् जीवन और 'वेद' अर्थात् ज्ञान - अर्थात् जीवन का विज्ञान। आयुर्वेद केवल रोगों के उपचार की पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला है। इसमें बताया गया है कि किस प्रकार व्यक्ति आहार, विहार, आचार और विचार के संतुलन से दीर्घायु, सुखी और स्वस्थ रह सकता है। धन्वंतरि ने आयुर्वेद को आठ भागों में विभाजित किया, जिन्हें अष्टांग आयुर्वेद कहा जाता है -

1. कायचिकित्सा (शरीर संबंधी रोगों की चिकित्सा)
2. शल्य तंत्र (शल्य या शस्त्रक्रिया चिकित्सा)
3. शालाक्य तंत्र (नेत्र, नाक, कान और गला रोग)
4. कौमारभृत्य (बाल चिकित्सा)
5. अगद तंत्र (विष चिकित्सा)
6. भूत विद्या (मानसिक रोगों की चिकित्सा)
7. रसायन तंत्र (दीर्घायु एवं पुनर्जीवन)
8. वाजीकरण तंत्र (प्रजनन एवं बलवर्धन चिकित्सा)

इन सभी शाखाओं का उद्देश्य केवल रोगों का इलाज नहीं, बल्कि मानव जीवन को संतुलित और पूर्ण बनाना है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा प्रणाली, आयुर्वेद, केवल एक चिकित्सा पद्धति नहीं, बल्कि जीवन जीने की एक सम्पूर्ण शैली है। यह प्राकृतिक तत्वों पर आधारित विज्ञान है, जो शरीर, मन और आत्मा के संतुलन को महत्व देता है। आयुर्वेद के जनक माने जाने वाले भगवान धन्वंतरि समुद्र मंथन से अमृत कलश लेकर प्रकट हुए थे। इसी कारण, इस दिन को भगवान धन्वंतरि जयन्ती के रूप में मनाया जाता है। यह दिवस न केवल आयुर्वेदवाच्यों और वैद्यों के योगदान को सम्मानित करता है, बल्कि समाज को प्रकृति के साथ सामंजस्यपूर्ण जीवन जीने का संदेश भी देता है। भारतीय संस्कृति में जब भी स्वास्थ्य, दीर्घायु और चिकित्सा की बात होती है, तो सबसे पहले स्मरण होते हैं भगवान धन्वंतरि - जो आयुर्वेद के आदिदेव, विश्व के प्रथम वैद्य और आरोग्य के अधिष्ठाता माने जाते हैं। वे केवल एक देवता नहीं, बल्कि जीवन के उस सिद्धांत के प्रतीक हैं, वह सिद्धांत है - स्वस्थस्वस्थ स्वास्थ्य रक्षण, आतुरस्व विकार प्रशमन। अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगग्रस्त के रोगों का निवारण ही चिकित्सा का मूल उद्देश्य है। धन्वंतरि केवल चिकित्सा के देव नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवन को समरसता में ढालने वाले 'आरोग्य तत्व' के प्रतिमान हैं। उनके बिना न तो देह स्वस्थ रह सकती है और न ही मन। यही कारण है कि हर दीपावली से दो दिन पूर्व धन्वंतरस के रूप में उनके अवतरण दिवस का उत्सव मनाया जाता है।

वैद्य वरुण गुप्ता, आयुर्वेदवाच्य, पंचकर्म चिकित्सक एवं संचालक राधेश्याम आयुर्वेद भवन, मो. 99281-96284

सिद्धांत के प्रतीक हैं, वह सिद्धांत है - स्वस्थस्वस्थ स्वास्थ्य रक्षण, आतुरस्व विकार प्रशमन। अर्थात् स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा और रोगग्रस्त के रोगों का निवारण ही चिकित्सा का मूल उद्देश्य है। धन्वंतरि केवल चिकित्सा के देव नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवन को समरसता में ढालने वाले 'आरोग्य तत्व' के प्रतिमान हैं। उनके बिना न तो देह स्वस्थ रह सकती है और न ही मन। यही कारण है कि हर दीपावली से दो दिन पूर्व धन्वंतरस के रूप में उनके अवतरण दिवस का उत्सव मनाया जाता है।

समुद्र मंथन से आरोग्य का उद्भव

श्रीमद्भागवत महापुराण, हरिवंश पुराण और स्कंद पुराण के अनुसार, जब देवता और असुर अमृत प्राप्ति के लिए क्षीरसागर मंथन कर रहे थे, तब समुद्र से चौदह रत्न प्रकट हुए। उन्हीं में से एक थे भगवान धन्वंतरि, जो अपने चार भुजाओं में अमृतकलश, शंख, चक्र और जड़ी-बूटी धारण किए हुए प्रकट हुए। उनके हाथ में अमृत से भरा कलश इस बात का प्रतीक था कि वे समस्त सृष्टि के लिए आरोग्य और दीर्घायु का संदेश लेकर आए हैं। यही क्षण मानव सभ्यता में आयुर्वेद के उद्भव का क्षण माना गया। समुद्र मंथन से उत्पन्न धन्वंतरि का यह स्वरूप इस सत्य को स्थापित करता है कि 'आरोग्य' स्वयं प्रकृति के गर्भ से उत्पन्न हुआ है। प्रकृति ही औषधि है और उसी में रोग निवारण की शक्ति निहित है।

धन्वंतरि का दिव्य स्वरूप और प्रतीकत्व

धन्वंतरि का स्वरूप अत्यंत दिव्य बताया गया है - वे श्यामवर्ण, पीताम्बरधारी, चार भुजाओं वाले हैं। उनके एक हाथ में अमृतकलश,

दूसरे में शंख, तीसरे में चक्र और चौथे में औषधि होती है। इन प्रतीकों के माध्यम से वे यह संदेश देते हैं- अमृतकलश जीवन की ऊर्जा, दीर्घायु और अमृत समान स्वास्थ्य।

शंख - प्राणशक्ति और पवित्रता का प्रतीक। चक्र - रोगों का विनाश और शरीर की रक्षा का प्रतीक। औषधि - प्रकृति की गोद में छिपा आरोग्य का रहस्य। इस दिव्य रूप में भगवान धन्वंतरि हमें यह सिखाते हैं कि स्वास्थ्य केवल औषधि से नहीं, बल्कि संतुलित जीवनशैली और सात्विक विचारों से संभव है।

धन्वंतरि जयंती : आरोग्य और समृद्धि का पर्व

भगवान धन्वंतरि का अवतरण दिवस कार्तिक कृष्ण त्रयोदशी को मनाया जाता है, जिसे धन्वंतरस या धन्वंतरि जयंती कहा जाता है। इस दिन घरों में दीप जलाए जाते हैं और लोग आरोग्य की कामना के साथ धन्वंतरि पूजन करते हैं। इस दिन सोना-चांदी या तांबे के बर्तन खरीदने की परंपरा भी इसलिए है क्योंकि यह स्वास्थ्य और शुद्धता का प्रतीक माना जाता है। कई लोग इस दिन आयुर्वेदिक औषधियों, ताम्र पात्रों और तुलसी, नीम जैसी औषधीय पौधों की स्थापना करते हैं। आयुर्वेद संस्थान, चिकित्सक और विद्यार्थी इस दिन विशेष कार्यक्रम आयोजित करते हैं - आयुर्वेदिक शिविर, स्वास्थ्य जागरूकता रैली, धन्वंतरि पूजन,



धन्वंतरि जयंती : आरोग्य और समृद्धि का पर्व

औषधीय पौधों की स्थापना करते हैं। आयुर्वेद संस्थान, चिकित्सक और विद्यार्थी इस दिन विशेष कार्यक्रम आयोजित करते हैं - आयुर्वेदिक शिविर, स्वास्थ्य जागरूकता रैली, धन्वंतरि पूजन,

आयुर्वेद दिवस संगोष्ठी आदि।

धन्वंतरि और आधुनिक चिकित्सा का संगम :

आज जब आधुनिक जीवनशैली,

प्रदूषण और तनाव ने मानव शरीर को रोगों का घर बना दिया है, तब धन्वंतरि का आयुर्वेदिक संदेश पहले से कहीं अधिक प्रासंगिक है। आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जहां रोग के लक्षणों पर कार्य करता है,

वहीं आयुर्वेद रोग के मूल कारणों पर।

धन्वंतरि द्वारा प्रदत्त सिद्धांत - त्रिदोष - वात, पित्त, कफ - का संतुलन ही स्वास्थ्य है। आज भी हर प्रकार की चिकित्सा के मूल में लागू होता है। योग, ध्यान, पंचकर्म और हर्बल उपचार की विश्वभर में बढ़ती लोकप्रियता, भगवान धन्वंतरि के सिद्धांतों की ही व्यावहारिक पुनःस्थापना है।

धन्वंतरि उपासना का आध्यात्मिक महत्व :

भगवान धन्वंतरि की उपासना केवल शारीरिक स्वास्थ्य के लिए ही नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन के लिए भी की जाती है। उनकी आराधना से व्यक्ति में संयम, धैर्य, और करुणा का विकास होता है, जो एक चिकित्सक और रोगी दोनों के लिए समान रूप से आवश्यक गुण हैं। धन्वंतरि का यह मंत्र आरोग्य की भावना को जागृत करता है - ओम नमो भगवते वासुदेवाय धन्वंतरये अमृतकलश हस्ताय, सर्वभय विनाशाय, सर्वरोग निवारणाय श्री महाविष्णवे नमः। यह मंत्र न केवल रोग निवारक है, बल्कि मन को शांति देने वाला भी है।

आयुर्वेद : विश्व को दिया भारत का अमूल्य उपहार

भगवान धन्वंतरि का आयुर्वेद केवल भारत की धरोहर नहीं रहा, बल्कि आज यह वैश्विक चिकित्सा दर्शन बन चुका है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियों में आयुर्वेद को मान्यता दी है। अमेरिका, यूरोप, जापान और अफ्रीका में भी अब आयुर्वेदिक औषधियों और उपचार पद्धतियों का उपयोग बढ़ता जा रहा है। योग और आयुर्वेद की यह धारा विश्वभर में भारतीय ज्ञान परंपरा के उज्ज्वल स्वरूप का परिचायक है। भगवान धन्वंतरि के अवतरण का संदेश है - आरोग्य ही सच्चा धन है। धन्वंतरस पर जो दीप हम जलाते हैं, वह केवल समृद्धि का नहीं, बल्कि स्वास्थ्य का प्रतीक है। धन्वंतरि हमें याद दिलाते हैं कि प्रकृति ने हमें प्रत्येक रोग का उपाय दिया है, बस हमें उस ज्ञान को समझना और अपनाना है। जब मनुष्य आयुर्वेद के सिद्धांतों को अपने जीवन में उतारता है -सात्विक आहार लेता है, समय पर विश्राम करता है, तनाव मुक्त रहता है और प्रकृति के साथ सामंजस्य स्थापित करता है -तब वह स्वयं जीवंत आयुर्वेद बन जाता है। भगवान धन्वंतरि के आराध्य सिद्धांत आज भी उतने ही सार्थक हैं -स्वास्थ्य ही सबसे बड़ा धन है, आरोग्य ही जीवन का सच्चा सुख है और आयुर्वेद ही उसका मार्ग है।

शरद पूर्णिमा पर औषधीय खीर वितरण : अस्थिमा, एलर्जी व श्वसन रोगों में लाभकारी आयुर्वेदिक परम्परा

स्वास्थ्य चेतना और परंपरा का अनूठा संगम

श्रीगंगानगर। शरद पूर्णिमा केवल चांदनी रात का पर्व नहीं, बल्कि भारतीय आयुर्वेद और स्वास्थ्य परंपराओं में इसका विशेष महत्व बताया गया है। इस दिन खीर का सेवन न केवल धार्मिक और सांस्कृतिक दृष्टि से शुभ माना जाता है, बल्कि वैज्ञानिक और आयुर्वेदिक दृष्टि से भी यह अत्यंत लाभकारी होता है। इसी परंपरा को आगे बढ़ाते हुए श्रीगंगानगर शहर में राधेश्याम आयुर्वेद भवन की ओर से नागरिकों के स्वास्थ्य हित में निःशुल्क औषधि युक्त खीर वितरण कार्यक्रम का आयोजन किया गया।

यह आयोजन शरद पूर्णिमा के दिन मंगलवार, 7 अक्टूबर को ब्रह्म मुहूर्त में प्रातः 5 बजे से 7 बजे तक किया गया। इस दौरान शहरवासियों को विशेष रूप से तैयार की गई औषधीय खीर का वितरण किया गया, जो अस्थिमा, एलर्जी, खांसी-जुकाम तथा श्वसन तंत्र से जुड़ी बीमारियों में अत्यंत उपयोगी मानी जाती है। कार्यक्रम का आयोजन श्री राधेश्याम आयुर्वेद एवं पंचकर्म सेंटर, राजकीय जिला चिकित्सालय के सामने श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन, पंचायती धर्मशाला पर हुआ।

आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. वरुण गुप्ता ने बताया कि बदलते मौसम में अस्थिमा, एलर्जी और श्वसन तंत्र से संबंधित रोग तेजी से फैलते हैं। ऐसे समय में शरद पूर्णिमा के दिन औषधीय खीर का सेवन शरीर के लिए औषधि का कार्य करता है। उन्होंने बताया कि रात्रि की शीतल चांदनी में रखी खीर पर चंद्र किरणों का प्रभाव उसके पोषक तत्वों को और अधिक शक्तिशाली बना देता है। यही कारण है कि आयुर्वेद में इस खीर को चंद्र अमृत कहा गया है।



डॉ. गुप्ता के अनुसार, इस औषधीय खीर में कुछ विशेष जड़ी-बूटियों का समिश्रण किया गया था, जो श्वसन क्रिया को मजबूत करती हैं और एलर्जी से लड़ने की प्राकृतिक क्षमता को बढ़ाती हैं। इस खीर में प्रयुक्त औषधियों में मुलेठी, तुलसी, वासा, पिप्पली, हरिद्रा और इलायची जैसी वनौषधियां शामिल की गईं, जो सांस संबंधी समस्याओं में विशेष रूप से उपयोगी मानी जाती हैं। शरद ऋतु के आगमन के साथ ही

वातावरण में धूल, परागकण, प्रदूषण और तापमान में परिवर्तन के कारण अनेक लोगों को सांस लेने में तकलीफ, खांसी, एलर्जी और दमा जैसी समस्याएं होने लगती हैं। ऐसे में यह औषधीय खीर शरीर के वात-पित्त-कफ संतुलन को बनाए रखती है और श्वसन तंत्र को सुदृढ़ करती है। कार्यक्रम के दौरान बड़ी संख्या में नागरिकों ने सुबह-सुबह पहुंचकर औषधीय खीर का सेवन किया। कई लोगों ने इस पहल को

बल और बुद्धि प्रदान करता है सोलह कला सम्पूर्ण चंद्रमा

शरद पूर्णिमा के दिन तैयार की गई खीर में आयुर्वेदिक औषधि का प्रयोग इसलिए भी किया जाता है क्योंकि इस दिन चंद्रमा अपने सोलह कलाओं के साथ पूर्ण रूप में होता है। उसकी किरणों से खीर में औषधीय चंद्र ऊर्जा का संचार होता है, जो शरीर में शीतलता, ऊर्जा और रोग प्रतिरोधक शक्ति का संचार करती है। आयुर्वेदिक ग्रंथों में यह भी उल्लेख मिलता है कि शरद पूर्णिमा की रात्रि में चंद्रमा से अमृत वर्षा होती है, और उस अमृत से प्रभावित पदार्थ शरीर को ओज और बल प्रदान करते हैं।

अत्यंत सराहनीय बताया। उपस्थित नागरिकों ने कहा कि यह केवल खीर वितरण नहीं, बल्कि स्वास्थ्य जागरूकता और परंपरा के मेल का अद्भुत उदाहरण है। विशेष बात यह रही कि जो लोग घर पर खीर बनाना चाहते थे, उनके लिए राधेश्याम आयुर्वेद भवन की ओर से आयुर्वेदिक औषधि मिश्रण पाउडर भी उपलब्ध कराया गया, जिसे वे अपनी खीर में मिलाकर उसी प्रकार का लाभ प्राप्त कर सकें। शरद पूर्णिमा की रात्रि को दूध और चावल से बनी खीर का सेवन करने से शरीर की अग्नि (पाचन शक्ति) संतुलित होती है, नींद में सुधार आता है और त्वचा पर प्राकृतिक चमक आती है। चंद्रमा की शीतलता और औषधीय तत्वों का संयोजन इस खीर को शरीर शुद्ध और रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने का सरलतम उपाय बनाता है। उन्होंने नागरिकों से अपील की कि बदलते मौसम में अपने खानपान और जीवनशैली में संतुलन बनाए रखें। अधिक ठंडा, तला-धुना और भारी भोजन करने से बचें तथा प्राकृतिक और आयुर्वेदिक उपायों को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं। इस अवसर पर शहर के अनेक नागरिक, वरिष्ठजन और युवा उपस्थित रहे। सभी ने इस आयोजन की सराहना करते हुए कहा कि ऐसे स्वास्थ्यवर्धक प्रयासों से न केवल समाज में आयुर्वेद के प्रति विश्वास बढ़ेगा, बल्कि नागरिकों में स्वास्थ्य चेतना भी विकसित होगी। शरद पूर्णिमा की यह औषधीय खीर केवल स्वाद या परंपरा की बात नहीं, बल्कि यह प्रकृति के साथ स्वास्थ्य का संतुलन साधने का सुंदर आयुर्वेदिक माध्यम है, जो हमें याद दिलाती है कि स्वास्थ्य का मार्ग हमारे घर की रसोई और हमारी परंपराओं से होकर ही जाता है।

आयुर्वेद साधक वैद्य शिव भगवान गुप्तः परंपरा, शोध और सेवा के प्रतीक

श्रीगंगानगर। आयुर्वेद चिकित्सा को जीवन का आधार मानने वाले वैद्य शिव भगवान गुप्त न केवल श्रीगंगानगर के पुण्यतिथि (10 अक्टूबर) पर विशेष

बल्कि पूरे उत्तर भारत के विख्यात आयुर्वेदवाच्य रहे हैं। उन्होंने अपने जीवन में रोगियों की सेवा को ही धर्म माना और औषधि निर्माण व उपचार पद्धति में अनुसंधान को निरंतर साधना का रूप दिया।

उन्हें यह दिव्य ज्ञान अपने पिता वैद्य लक्ष्मी नारायण गुप्त से विरासत में मिला, जो स्वयं महान आयुर्वेद चिकित्सक थे। पारंपरिक ज्ञान और शास्त्रीय चिकित्सा के गहन अध्ययन के साथ वैद्य शिव भगवान गुप्त ने अनेक दुर्लभ औषधीय नुस्खे तैयार किए। इन नुस्खों से न केवल सामान्य रोगों का उपचार होता था, बल्कि कई जटिल और असाध्य रोगों में भी चमत्कारिक परिणाम प्राप्त हुए।

उनकी साधना और अनुभव का सार आज भी जीवित है। उनके पुत्र डॉ. वरुण गुप्ता, श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन, श्रीगंगानगर में उन्हीं नुस्खों के आधार पर आधुनिक अनुसंधान और पद्धति के संगम से चिकित्सा कार्य कर रहे हैं। डॉ. गुप्ता के अनुसार, पिता जी का विश्वास था कि आयुर्वेद केवल चिकित्सा नहीं, बल्कि जीवनशैली है। यदि हम प्रकृति के नियमों के साथ जीना सीख लें, तो रोग स्वतः दूर रहते हैं।

10 अक्टूबर को वैद्य शिव भगवान गुप्त की पुण्यतिथि के अवसर पर श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन में एक विशेष संगोष्ठी भी आयोजित की गई। इस अवसर पर उनके द्वारा लिखे गए पुराने आलेखों और चिकित्सा सूत्रों पर चर्चा हुई। उपस्थित विद्वानों ने कहा कि वैद्य शिव भगवान गुप्त का कार्य आज भी प्रेरणा स्रोत है और उनके द्वारा तैयार नुस्खे आने का माध्यम समझा। आज उनकी पुण्यतिथि पर समूचा आयुर्वेद परिवार उन्हें श्रद्धा, कृतज्ञता और सम्मानपूर्वक नमन करता है।



दिशा दिखाने रहे।

उनके जीवन का सार यही था - सेवा, शोध और साधना। उन्होंने न तो आयुर्वेद को केवल पेशा माना, न ही व्यवसाय, बल्कि उसे मानवता की सेवा

आयुर्वेद को समर्पित संस्थान श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन

17 पंचायती धर्मशाला नजदीक रेलवे स्टेशन, श्रीगंगानगर

श्री राधेश्याम आयुर्वेदिक औषधालय

123 बी गोल बाजार, श्रीगंगानगर

श्री राधेश्याम आयुर्वेद एवं पंचकर्मा सेंटर

सरकारी अस्पताल के सामने, श्रीगंगानगर

राजेन्द्र औषधालय

2- आर्य समाज, श्रीगंगानगर

विशाखा सिंगला (आयुर्वेदिक डायटीशियन)

आर.यू.-19 (मोदी फोटोकॉपी), पीतमपुरा, दिल्ली-110034

सम्पादकीय

आयुर्वेद: केवल चिकित्सा नहीं, जीवन जीने का विज्ञान

धन्वंतरि जयंती केवल एक पर्व नहीं, बल्कि यह उस परंपरा की स्मृति है जिसने मानव को स्वस्थ जीवन का मार्ग दिखाया। भगवान धन्वंतरि ने समुद्र मंथन से प्रकट होकर हमें यह संदेश दिया कि स्वास्थ्य ही जीवन का सबसे बड़ा धन है। इसी भावना को आगे बढ़ाते हुए आयुर्वेद ने मनुष्य को संपूर्ण जीवन विज्ञान के रूप में मार्गदर्शन दिया है — जहां शरीर, मन और आत्मा का संतुलन ही वास्तविक स्वास्थ्य है।

आज के युग में जब जीवन की गति तीव्र हो गई है और खानपान, दिनचर्या व चिंतन सभी कृत्रिमता की ओर बढ़ रहे हैं, तब आयुर्वेद का महत्व और भी बढ़ जाता है। आधुनिक चिकित्सा जहां रोगों के लक्षण मिटाने पर केंद्रित है, वहीं आयुर्वेद रोगों की जड़ तक पहुंचकर शरीर की प्राकृतिक सामर्थ्य को जगाता है। यही इसकी विशेषता है।

हमारे पिता और प्रेरणास्रोत वैद्य शिव भगवान गुप्त जी सदैव कहा करते थे रोग का नहीं, रोगी का उपचार करो, औषधि से पहले आहार और आचरण को सुधारो। उनकी यह वाणी आज भी हमारे हर उपचार का मूल सूत्र है। श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन में हम इन्हीं सिद्धांतों पर आधारित चिकित्सा पद्धति को आधुनिक शोध के साथ जोड़ने का प्रयास कर रहे हैं।

आयुर्वेद की शक्ति उसके शास्त्र, अनुभव और प्रयोग इन तीनों के संगम में निहित है।

इस विशेषांक के माध्यम से हम न केवल उपचार की विधियों पर, बल्कि स्वस्थ जीवनशैली, योग, आहार विज्ञान, औषध विज्ञान और ऋतुचर्या जैसे महत्वपूर्ण विषयों पर भी विमर्श प्रस्तुत कर रहे हैं।

यह हमारे लिए गर्व की बात है कि श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन के माध्यम से अनेक रोगियों को न केवल स्वास्थ्य मिला, बल्कि जीवन के प्रति एक नई दृष्टि भी प्राप्त हुई।

हमारा उद्देश्य केवल रोग निवारण नहीं, बल्कि स्वास्थ्य संरक्षण है।

धन्वंतरि जयंती के इस पावन अवसर पर हम सभी आयुर्वेद प्रेमियों से यही आह्वान करते हैं —

आयुर्वेद को अपनाएं, स्वाभाविक जीवन जीएं, और शरीर-मन को संतुलित रखें।

यही सच्ची ऋद्धा भक्ति होगी भगवान धन्वंतरि के चरणों में और यही हमारे पिता वैद्य शिव भगवान गुप्त जी की परंपरा को आगे बढ़ाने का मार्ग भी।

- डॉ. वरुण गुप्ता
श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन, श्रीगंगानगर

आचार्य चरक - कार्याचिकित्सा के जनक

आचार्य चरक ने आयुर्वेद को एक व्यवस्थित शास्त्र के रूप में प्रस्तुत किया। उनके द्वारा रचित चरक संहिता आयुर्वेद का सबसे प्राचीन और प्रमुख ग्रंथ है। इसमें उन्होंने शरीर के दोष (वात, पित्त, कफ), धातु, मल और अग्नि के संतुलन को स्वास्थ्य का आधार बताया। चरक संहिता केवल रोगों का ग्रंथ नहीं, बल्कि सम्पूर्ण जीवनशास्त्र है — इसमें आहार-विहार, ऋतुचर्या, दिनचर्या, मनोविज्ञान और नैतिक जीवनशैली का भी विस्तार से वर्णन है। चरक का यह कथन आज भी आयुर्वेद की आत्मा है — **यः पिण्डे सः ब्रह्माण्डे** — अर्थात् जो इस शरीर में है, वही सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड में है।

गेहूं से नहीं, ग्लूटेन से एलर्जी: आयुर्वेद में सफल इलाज

कहते हैं जैसा खाओ अन्न, वैसा होगा मन। भोजन न केवल शरीर को ऊर्जा देता है, बल्कि मानसिक संतुलन और भावनात्मक स्थिरता का भी आधार है। परंतु आज के समय में अन्न, जो जीवन का आधार माना जाता है, वही कुछ लोगों के लिए परेशानी का कारण बन गया है। विशेषकर गेहूं से एलर्जी की शिकायतें लगातार बढ़ रही हैं। कई लोग वर्षों तक रोटी से परहेज करते हुए अन्य विकल्पों की तलाश में रहते हैं, किंतु क्या वास्तव में एलर्जी गेहूं से होती है? इसका उत्तर है नहीं, एलर्जी गेहूं से नहीं, बल्कि गेहूं में पाए जाने वाले ग्लूटेन नामक तत्व से होती है और इसका सफल एवं सरल इलाज आयुर्वेद पद्धति में है। आयुर्वेद पद्धति से इलाज के बाद हजारों लोगों ने इस प्रकार की एलर्जी से छुटकारा पा लिया है।

डॉ. रेजुल गुप्ता

सामान्य भाषा में जब किसी व्यक्ति को गेहूं खाने के बाद पेट दर्द, गैस, अपच, खुजली, सिरदर्द, या त्वचा पर दाने जैसी समस्याएं होती हैं, तो इसे गेहूं से एलर्जी कह दिया जाता है। जांच के दौरान ही यह एलर्जी सामने आ जाती है और वैज्ञानिक दृष्टि से यह ग्लूटेन एलर्जी या सीलिएक डिजीज कहलाती है। ग्लूटेन एक प्रकार का प्रोटीन है जो गेहूं, जौ और राई जैसे अनाजों में पाया जाता है। कुछ लोगों के शरीर में इस प्रोटीन को पचाने की क्षमता नहीं होती, जिससे उनकी आंतों में सूजन और पाचन तंत्र से जुड़ी कई समस्याएं उत्पन्न हो जाती हैं। इस रोग की जड़ तक पहुंचने की बजाय गेहूं, जौ व राई जैसे अनाज छोड़ने की सलाह दे दी जाती है। गेहूं छोड़ने के बाद विकल्प के रूप में वही व्यक्ति फास्ट फूड जैसे अन्य विकल्पों का सहारा लेता है, जो कि और भी अधिक हानिकारक साबित होते हैं।

आयुर्वेद की दृष्टि से इस एलर्जी का मूल कारण

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर में हर प्रकार की बीमारी दोषों (वात, पित्त, कफ) के असंतुलन के कारण होती है। जब व्यक्ति का अग्नि तत्व (पाचन शक्ति)

कमजोर हो जाता है, तो भोजन पूरी तरह नहीं पच पाता। अधपचा भोजन आम विष (टॉक्सिन्स) के रूप में शरीर में फैल जाता है और धीरे-धीरे यह रक्त, त्वचा, आंतों व अन्य अंगों को प्रभावित करता है। गेहूं में मौजूद ग्लूटेन भी यदि पूरी तरह पच न पाए, तो शरीर इसे एक विषैले तत्व के रूप में पहचानता है और उसके विरुद्ध प्रतिक्रिया करता है। यही प्रक्रिया एलर्जी के रूप में दिखाई देती है। इस प्रकार, आयुर्वेद कहता है कि समस्या गेहूं नहीं, बल्कि शरीर की कमजोर पाचन शक्ति और दोषों के असंतुलन से उत्पन्न होती है।

आधुनिक चिकित्सा बनाम आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

आधुनिक चिकित्सा में ग्लूटेन एलर्जी का कोई स्थायी उपचार नहीं है। डॉक्टर सामान्यतः सलाह देते हैं कि रोगी जीवनभर ग्लूटेन युक्त पदार्थों जैसे गेहूं, जौ, राई आदि से परहेज करे। लेकिन यह परहेज व्यक्ति के जीवन को कठिन बना देता है, क्योंकि भारतीय भोजन में गेहूं का स्थान अत्यंत महत्वपूर्ण है। दूसरी ओर, आयुर्वेद इस समस्या की जड़ पर काम करता है। वह शरीर के दोषों को संतुलित कर पाचन शक्ति को मजबूत बनाता है, जिससे शरीर स्वयं



ग्लूटेन को स्वीकार करने में सक्षम हो जाता है।

औषधि का सेवन व प्रभाव

आयुर्वेद चिकित्सक प्रत्येक व्यक्ति के लिए, आयु और स्थिति को देखकर दवा की मात्रा तय करते हैं। इन औषधियों में इम्यूनोगोल्ड पल्स काफी सफल

साबित हुई है। सामान्यतः इम्यूनोगोल्ड पल्स का सेवन भोजन के बाद किया जाता है। लगातार 45 से 60 दिन तक सेवन करने पर पाया गया है कि पाचन शक्ति में सुधार होता है। त्वचा, बाल और शरीर में हल्कापन महसूस होता है। भोजन के बाद भारीपन, गैस, या सूजन जैसी समस्या दूर होती है। धीरे-धीरे व्यक्ति फिर से गेहूं युक्त भोजन सहजता से लेने लगता है। कई रोगियों ने बताया कि पहले जहां रोटी खाने से पेट फूल जाता था, वहीं उपचार के कुछ सप्ताह बाद वे बिना किसी समस्या के गेहूं का सेवन कर पा रहे हैं।

जीवनशैली और आहार संबंधी सुझाव

आयुर्वेदिक औषधियों के साथ यदि व्यक्ति अपनी दिनचर्या में कुछ परिवर्तन करे, तो परिणाम और भी तेजी से मिलते हैं:

1. सुबह खाली पेट गुनगुना पानी या गिलोय का रस पिएं।
2. भोजन में हल्दी, सोंठ, जीरा और धनिया का प्रयोग बढ़ाएं।
3. ज्यादा तला-भुना और जंक फूड न लें।
4. प्रत्येक भोजन के बाद थोड़ी सोंफ चबाएं।
5. योग और प्राणायाम करें - विशेष रूप से अनुलोम-विलोम और कपालभाति पाचन में अत्यंत लाभकारी हैं।
6. तनाव से बचें - मानसिक अशांति भी एलर्जी को बढ़ाती है। ध्यान या ध्यानसंगीत का अभ्यास करें।

इम्यूनोगोल्ड पल्स - आयुर्वेद की क्रांतिकारी औषधि

वर्षों के शोध और परीक्षण के बाद आयुर्वेदिक विशेषज्ञों ने एक विशेष औषधि विकसित की है इम्यूनोगोल्ड पल्स। यह औषधि विशेषकर इसी उद्देश्य से तैयार की गई है। सफल परीक्षण के बाद यह औषधि शरीर की प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को मजबूत करने के साथ-साथ आंतों को स्वस्थ करती है।

1. प्राकृतिक अवयवों से निर्मित: इसमें अश्वगंधा, हरिद्रा (हल्दी), गिलोय, आमलकी, तुलसी, शतावरी, यष्टिमधु और स्वर्ण भस्म जैसे अन्य कई तत्व शामिल हैं।
2. पाचन शक्ति को सुधारी है: यह औषधि अग्नि तत्त्व को सुदृढ़ करती है, जिससे भोजन पूरी तरह पचता है और आम विष नहीं बनता।
3. आंतों की मरम्मत करती है: इम्यूनोगोल्ड पल्स आंतों को झिल्ली को ठीक कर उसे ग्लूटेन सहन करने योग्य बनाती है।
4. एलर्जी की जड़ समाप्त करती है: यह केवल लक्षणों को नहीं दबाती, बल्कि शरीर के भीतर से समस्या का निवारण करती है। यह औषधि कैप्सूल व सीरप दोनों रूपों में पूरे भारत में उपलब्ध है, जिससे सभी आयु वर्ग के लोग इसका सेवन कर सकते हैं।

(इस औषधि का सेवन चिकित्सक की देख-रेख में ही करें।)

पांच वर्षों की तकलीफ़ से मिली मुक्ति

जयपुर निवासी सीमा अग्रवाल की कहानी

कहते हैं कि अच्छा भोजन ही अच्छे स्वास्थ्य की कुंजी है, लेकिन कभी-कभी वही भोजन शरीर के लिए पीड़ा बन जाता है। जयपुर की सीमा अग्रवाल भी ऐसी ही एक पीड़ा से गुजरतीं। लगभग पांच वर्ष पहले उन्हें गेहूं से एलर्जी का पता चला। शुरू में उन्होंने ध्यान नहीं दिया, पर धीरे-धीरे जैसे ही वे रोटी या गेहूं से बने किसी भी पदार्थ का सेवन करतीं, शरीर में तेज खुजली, पेट में गैस और भारीपन महसूस होने लगता।

सीमा बताती हैं — मुझे कभी विश्वास नहीं था कि गेहूं जैसी साधारण चीज से भी एलर्जी हो सकती है। पहले डॉक्टरों ने कहा कि यह ग्लूटेन इनटॉलरेंस है, बाद में मुझे सख्त 'ग्लूटेन-फ्री डाइट' पर डाल दिया गया। रोटी, परांठ, हलवा — सब कुछ बंद। जिंदगी से स्वाद ही गायब हो गया था। लगातार दवाइयों और डाइट कंट्रोल के बावजूद राहत नहीं मिली। शरीर में कमजोरी बढ़ने लगी, चेहरे की चमक खत्म हो गई, और हमेशा थकान महसूस होने लगी। यही नहीं, मानसिक तनाव भी बढ़ गया क्योंकि परिवार के बाकी सदस्य सामान्य भोजन करते थे और उन्हें अलग से खाना बनाना पड़ता था। इसी बीच किसी परिचित ने उन्हें आयुर्वेदिक उपचार 'इम्यूनोगोल्ड पल्स' के बारे में बताया। उन्होंने पहले तो हिचकिचाते हुए शुरुआत की, लेकिन दो सप्ताह बाद ही फर्क महसूस होने लगा।

सीमा के अनुसार — शुरुआत में मुझे विश्वास नहीं था कि सिर्फ आयुर्वेदिक उपचार से फायदा हो सकता है। लेकिन धीरे-धीरे जब खुजली और गैस की समस्या कम हुई, तो मुझे उम्मीद जगी। मैंने डॉक्टर की सलाह से दो माह तक इम्यूनोगोल्ड पल्स का सेवन किया, साथ ही हल्का, सात्विक भोजन और पर्याप्त नौद को दिनचर्या में जोड़ा। दो माह के भीतर ही वे फिर से सामान्य आहार लेने लगीं। अब वे रोज रोटी खाती हैं और किसी प्रकार की एलर्जी नहीं होती। सीमा बताती हैं कि इम्यूनोगोल्ड पल्स ने केवल एलर्जी ही नहीं ठीक की, बल्कि उनके शरीर की प्राकृतिक रोग प्रतिरोधक क्षमता (इम्यून सिस्टम) को भी मजबूत किया। अब उन्हें सर्दी-जुकाम, थकान या पाचन की समस्या भी नहीं होती।

वे कहती हैं — मुझे अब एहसास होता है कि आयुर्वेद केवल इलाज नहीं, बल्कि जीवन जीने की कला सिखाता है। मैंने जाना कि शरीर को जब प्राकृतिक तरीके से संतुलित किया जाए, तो कोई भी बीमारी स्थायी नहीं रहती। आज सीमा अग्रवाल अन्य लोगों को भी प्रेरित कर रही हैं जो एलर्जी या ग्लूटेन असहिष्णुता से परेशान हैं। उनकी कहानी यह संदेश देती है कि आयुर्वेदिक उपचार और सही जीवनशैली से असंभव भी संभव हो सकता है।



दिल्ली के रवि मेहता का अनुभव

दिल्ली के रहने वाले 38 वर्षीय रवि मेहता एक सफल कॉर्पोरेट प्रोफेशनल हैं। व्यस्त जीवनशैली के बीच वे अपने स्वास्थ्य को लेकर हमेशा सजग रहते थे, लेकिन लगभग सात वर्ष पहले उन्हें अचानक पेट में दर्द, सूजन और थकान की समस्या शुरू हुई। कई जांचों के बाद डॉक्टरों ने कहा कि यह ग्लूटेन इनटॉलरेंस है — यानी गेहूं, जौ, राई जैसी चीजें उनके शरीर के लिए हानिकारक हैं। रवि कहते हैं — मुझे बताया गया कि अब जीवनभर मुझे ग्लूटेन-फ्री डाइट पर रहना होगा। शुरू में तो यह स्वीकार करना ही मुश्किल था। बाहर खाना लगभग असंभव हो गया। हर चीज के लेबल पढ़ने पड़ते थे। धीरे-धीरे मेरा आत्मविश्वास कम होने लगा और हमेशा थकान महसूस होती थी। कई आधुनिक चिकित्सा पद्धतियां आजमाने के बाद भी उन्हें स्थायी राहत नहीं मिली। एक मित्र ने उन्हें आयुर्वेद के माध्यम से रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने की सलाह दी। उन्होंने इम्यूनोगोल्ड पल्स के बारे में सुना और इसे आजमाने का निर्णय लिया। शुरुआत में उन्होंने इसे 45 दिनों तक नियमित रूप से लिया। धीरे-धीरे उनका पेट दर्द कम हुआ, गैस की समस्या घटने लगी और सबसे बड़ी बात — उनकी ऊर्जा (एनर्जी लेवल) में खूब सुधार आया। रवि कहते हैं — पहले मैं ऑफिस से लौटते ही थक जाता था। अब मैं काम के बाद भी जॉगिंग कर पाता हूँ। इम्यूनोगोल्ड पल्स ने जैसे शरीर के भीतर की जड़ समस्या को ठीक किया। अब मैं सामान्य रोटी भी खा सकता हूँ और कोई परेशानी नहीं होती। उन्होंने आयुर्वेदिक चिकित्सक की सलाह पर अपनी दिनचर्या में कुछ सुधार भी किए — जैसे समय पर भोजन करना, रात में देर तक मोबाइल न देखना, और भोजन के बाद थोड़ी टहलना। इन छोटी-छोटी आदतों ने उनके जीवन में बड़ा बदलाव ला दिया। रवि का मानना है कि इम्यूनोगोल्ड पल्स केवल एक दवा नहीं, बल्कि शरीर के भीतर इम्यून सिस्टम को रीसेट करने का माध्यम है। आज वे अपने अनुभव को सोशल मीडिया पर भी साझा करते हैं ताकि अन्य लोग भी प्रेरित हों। वे कहते हैं — मैंने यह सीखा कि बीमारी केवल शरीर में नहीं, बल्कि हमारी जीवनशैली में होती है। जब हम प्रकृति के अनुरूप जीना सीख जाते हैं, तो स्वास्थ्य स्वतः लौट आता है। आयुर्वेद कोई विकल्प नहीं, बल्कि सबसे सशक्त चिकित्सा पद्धति है। आज रवि पूरी तरह स्वस्थ हैं और उनका आत्मविश्वास लौट आया है। वे हर उस व्यक्ति को यही संदेश देते हैं कि — विश्वास रखिए, प्रकृति के पास हर रोग का समाधान है।

दादी मां के नुस्खे

परम्परा की थाली से स्वास्थ्य का खज़ाना

भारत की पारंपरिक संस्कृति में दादी मां के नुस्खे केवल स्वाद का स्रोत नहीं, बल्कि स्वास्थ्य और आयुर्वेद का खज़ाना हैं। हर घर की रसोई में मौजूद मसाले, जड़ी-बूटिया और फल-फूल लंबे समय से रोगों की रोकथाम और शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते आए हैं। आधुनिक विज्ञान भी इन पारंपरिक उपायों की पुष्टि कर रहा है, जिससे यह सिद्ध होता है कि दादी मां के नुस्खे केवल अनुभवजन्य नहीं, बल्कि वैज्ञानिक दृष्टि से प्रभावी हैं।

1. हल्दी और दूध: प्रतिरक्षा का अमृत
दादी मां अक्सर बच्चों और बुजुर्गों को गुनगुना हल्दी वाला दूध पिलाती थीं। हल्दी में कर्क्यूमिन नामक पदार्थ होता है, जो एंटीबैक्टीरियल और एंटीइन्फ्लेमेटरी गुणों से भरपूर है।
उपयोग: रात को सोने से पहले गुनगुना दूध में आधा चम्मच हल्दी मिलाकर पीना।
लाभ: प्रतिरक्षा बढ़ाना, सर्दी-जुकाम से बचाव, जोड़ों और हड्डियों को मजबूत बनाना।
2. तुलसी के पत्ते: रोग प्रतिरोधक शक्ति
तुलसी को आयुर्वेद में 'सर्वरोग निवारक' माना गया है। दादी मां अक्सर घर में तुलसी का पौधा रखते और ताजा पत्तों का काढ़ा बनाकर पीने को कहती थीं।
उपयोग: तुलसी के पत्ते उबालकर दिन में दो बार पीना।
लाभ: सर्दी, खांसी और गले की खराश में राहत, तनाव और श्वसन रोगों में लाभ।
3. अदरक और काली मिर्च: पावन सुधारक
अदरक और काली मिर्च रसोई के सबसे सामान्य मसाले हैं, जिन्हें दादी मां पाचन सुधार और सर्दी-जुकाम के इलाज में इस्तेमाल करती थीं।
उपयोग: अदरक का काढ़ा बनाकर उसमें एक चुटकी काली मिर्च डालकर पीना।
लाभ: पाचन शक्ति बढ़ाना, गैस और अपच की समस्या दूर करना, सर्दी-जुकाम में राहत।
4. त्रिफला: कब्ज और आंखों की सुरक्षा
त्रिफला आयुर्वेद में अत्यंत महत्वपूर्ण है। दादी मां इसे पानी में भिगोकर या रात को दूध के साथ बच्चों और बुजुर्गों को देती थीं।
उपयोग: 1-2 ग्राम त्रिफला रात को गुनगुने पानी या दूध में मिलाकर लेना।
लाभ: कब्ज और पाचन समस्याओं में राहत, शरीर से विषाक्त पदार्थों का निष्कासन, आंखों की रोशनी में सुधार।
5. लहसुन: हृदय और रक्त स्वास्थ्य
लहसुन न केवल रसोई का स्वाद बढ़ाता है, बल्कि रक्तचाप, कोलेस्ट्रॉल कम करने और हृदय स्वास्थ्य में भी मदद करता है। दादी मां अक्सर इसे कच्चा या हल्का भूनकर भोजन में डालती थीं।
उपयोग: कच्चा लहसुन दिन में 1-2 कली खाना या सूप में डालना।
लाभ: हृदय रोगों की रोकथाम, रक्त संचार में सुधार, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना।
6. मेथी: बालों और रक्त शुद्धि के लिए
मेथी के बीज और पत्ते दादी मां के नुस्खों में अक्सर बालों और रक्त शुद्धि के लिए शामिल थे।
उपयोग: मेथी के बीज भिगोकर सेवन करना या पत्तों को सूप में डालना।
लाभ: बालों को मजबूत बनाना, रक्त शुद्धि, पाचन सुधार और मधुमेह नियंत्रण में सहायक।
7. पुदीना: ताजगी और पेट की शांति
पुदीना की पत्तियां रसोई की छोटी सी हरियाली, लेकिन स्वास्थ्य के लिए बड़ी राहत हैं।
उपयोग: पुदीना की चाय बनाकर या भोजन में पत्ते डालकर लेना।
लाभ: पेट की शांति, मितली और बदहजमी में राहत, सांसों को ताजगी देना।
8. नींबू और शहद: प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट
दादी मां अक्सर सुबह गुनगुना पानी में नींबू और शहद मिलाकर पीने की सलाह देती थीं। यह शरीर को हाइड्रेट रखता और प्राकृतिक एंटीऑक्सीडेंट का काम करता है।
उपयोग: गुनगुना पानी + आधा नींबू + 1 चम्मच शहद।
लाभ: प्रतिरक्षा बढ़ाना, पाचन सुधार, त्वचा में निखार।

हर ऋतु में स्वास्थ्य का रहस्य: आयुर्वेद की ऋतुचर्या परम्परा

द्विचर्या और ऋतुचर्या : प्रकृति के साथ तालमेल ही दीर्घायु का रहस्य

विशाखा सिंगला, आयुर्वेदिक पोषण विशेषज्ञ और वेलनेस कोच

भारतीय आयुर्वेद शास्त्र में कहा गया है स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणं, आतुरस्य विकार प्रशमनं। अर्थात् आयुर्वेद का प्रथम उद्देश्य है स्वस्थ व्यक्ति के स्वास्थ्य की रक्षा करना और रोगी के रोग का निवारण करना। यह सिद्धांत केवल औषधियों पर आधारित नहीं, बल्कि जीवनशैली के संतुलन पर आधारित है। आयुर्वेद कहता है कि यदि मनुष्य प्रकृति के साथ अपना तालमेल बनाए रखे, तो वह न केवल रोगमुक्त रह सकता है, बल्कि दीर्घायु और सुखमय जीवन भी जी सकता है। इसीलिए दिनचर्या (दैनिक जीवन की नियमावली) और ऋतुचर्या (मौसम के अनुसार जीवनशैली) को स्वास्थ्य का मूलमंत्र कहा गया है।

दिनचर्या : दैनिक जीवन का स्वास्थ्य सूत्र

'दिनचर्या' का अर्थ है — दिन भर की वह अनुशासित दिनचर्या जो शरीर, मन और आत्मा को संतुलित रखे। आयुर्वेद के अनुसार दिनचर्या का पालन करने से त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) का संतुलन बना रहता है और रोगों की संभावना न्यूनतम हो जाती है। चरक संहिता और अष्टांगहृदयम् में दिनचर्या के विस्तृत नियम बताए गए हैं, जिन्हें आज की भाषा में हम दैनिक स्वास्थ्य योजना कह सकते हैं।

ब्रह्महृत में उठना: आयुर्वेद के अनुसार सूर्योदय से लगभग डेढ़ घंटे पहले उठना श्रेष्ठ है। इसे ब्रह्म मुहूर्त कहा जाता है। इस समय उठने से मन शांत रहता है, शरीर की ऊर्जा सक्रिय होती है और एकाग्रता बढ़ती है। यह समय प्राणवायु को शुद्ध करने वाला होता है। जागने के बाद प्राकृतिक विधियों का पालन जैसे शौच करना आवश्यक है। यह शरीर के विषाक पदार्थों को

बाहर निकालने की प्रक्रिया है। यदि यह क्रिया नियमित नहीं हो, तो पाचन और त्वचा संबंधी विकार उत्पन्न हो सकते हैं।

दंतधावन एवं स्नान: दांतों की सफाई नीम, बबूल या त्रिफला जैसी प्राकृतिक दातून से करनी चाहिए। जीभ की सफाई से अग्नि (पाचन शक्ति) बढ़ती है। गंडूष (मुख में तेल या पानी रखकर कुल्ला करना) मुख रोगों से रक्षा करता है और स्वर को मधुर बनाता है। प्रतिदिन स्नान से पूर्व शरीर पर तिल या नारियल तेल से मालिश करना वात दोष को संतुलित करता है। अभ्यंग से रक्तसंचार सुधरता है, त्वचा को पोषण मिलता है और थकान दूर होती है। स्नान शरीर और मन दोनों के लिए आवश्यक है। यह न केवल स्वच्छता देता है, बल्कि मानसिक शांति और दिव्यता भी लाता है।

व्यायाम, योगाभ्यास और आहार नियम : नियमित व्यायाम से शरीर में ओज, बल और

पाचनशक्ति बढ़ती है। योग, प्राणायाम और ध्यान से मानसिक संतुलन और आत्मिक शांति प्राप्त होती है। आयुर्वेद के अनुसार जो भोजन हितकर, सीमित और ऋतु के अनुसार हो वही श्रेष्ठ है। सुबह हल्का, दोपहर में पौष्टिक और रात में हल्का भोजन करना चाहिए। **निद्रा और विश्राम :** दिनभर कर्म के बाद पर्याप्त नींद लेना अनिवार्य है। आयुर्वेद में नींद को त्रयी उपस्तंभ (आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य) में गिना गया है। समय पर सोना और आठ घंटे की गहरी नींद शरीर की कोशिकाओं को पुनः ऊर्जावान करती है। इस प्रकार दिनचर्या का पालन करते हुए व्यक्ति अपने शरीर की जैविक घड़ी को प्रकृति के साथ समन्वित रखता है, जिससे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

दिनचर्या और ऋतुचर्या से रोगों की रोकथाम

आयुर्वेद का मानना है कि अधिकांश रोग अप्राकृतिक जीवनशैली का परिणाम हैं। जब व्यक्ति

प्रकृति के नियमों से विपरीत आचरण करता है जैसे देर रात तक जागना, अनुचित भोजन, तनावपूर्ण दिनचर्या तब दोष असंतुलन होता है और रोग उत्पन्न होते हैं। दिनचर्या और ऋतुचर्या का पालन करने से पाचन शक्ति सुदृढ़ रहती है। प्रतिरक्षा प्रणाली मजबूत होती है। नींद और मनःस्थिति संतुलित रहती है।

त्वचा और इंद्रिया स्वस्थ रहती हैं। असमय वृद्धावस्था और मानसिक विकारों से बचाव होता है। यह समग्र चिकित्सा का वह रूप है, जो रोग आने से पहले ही रोकथाम करता है। आधुनिक विज्ञान में इसे प्रिवेंटिव मेडिसिन कहा जाता है, और यही सिद्धांत हजारों वर्ष पहले आयुर्वेद ने दिया था।

ऋतुचर्या : बदलते मौसम में आहार-विहार का ज्ञान

आयुर्वेद कहता है कि प्रकृति का चक्र परिवर्तनशील है — गर्मी, वर्षा, सर्दी निरंतर आते-जाते रहते हैं। इन परिवर्तनों का सीधा प्रभाव हमारे शरीर के दोषों पर पड़ता है। ऋतुचर्या का अर्थ है — ऋतु के अनुसार आहार, विहार और आचरण में परिवर्तन करना ताकि शरीर प्रकृति के परिवर्तनों के अनुरूप ढल सके।

वसंत ऋतु — कफ का प्रकोप। सर्दी के बाद जब वसंत आता है, तो शरीर में संचित कफ दोष बढ़ जाता है। इस समय हल्का और तीखा भोजन, जैसे मूंग दाल, हरी सब्जियां, और अदरक-शहद उपयोगी होते हैं। व्यायाम और पंचकर्म (वमन) से शरीर शुद्ध किया जाना चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु — पित्त का संचय। गर्मी में शरीर की पित्त ऊर्जा बढ़ जाती है। इसलिए ठंडे, तरल और मीठे पदार्थ जैसे दूध, छाछ, जल और फलों का सेवन श्रेष्ठ है। धूप से बचाव, पर्याप्त जलपान और शीतल स्नान आवश्यक है।

वर्षा ऋतु — वात का प्रकोप। वर्षा में वात दोष बढ़ता है। इस समय पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, इसलिए भारी और तैलीय भोजन से परहेज करें। उबला हुआ जल पीना और हल्का व्यायाम करना उचित है।

शरद ऋतु — पित्त का निवारण। इस ऋतु में पित्त दोष का प्रकोप अधिक होता है। ठंडे और मीठे फल जैसे अनार, सेब, नारियल जल उपयोगी हैं। तैल मालिश और चंद्रप्रकाश में भ्रमण से शीतलता प्राप्त होती है।

हेमंत एवं शिशिर ऋतु — वात और कफ का संतुलन। सर्दियों में शरीर की अग्नि (पाचन शक्ति) प्रबल होती है। इस समय तिल, घी, दूध, मेवे और गर्म भोजन लाभदायक हैं। नियमित व्यायाम और सूर्योदय की धूप में रहना शरीर को ऊर्जावान रखता है।

किशोर युवतियों की यौन समस्याएं एवं उनके आयुर्वेदिक उपचार

किशोरावस्था : एक संवेदनशील काल



डॉ. ज्योति शर्मा

श्री राधेश्याम आयुर्वेदिक औषधालय, श्रीगंगानगर

गर्भाशय में गांठ या पॉलिप।
उपचार: संतुलित आहार लें। चिकित्सक परामर्श से कुमारी आसव, अशोकारिष्ट, प्रवर्तिनी वटी का प्रयोग करें। बर्फ, आइसक्रीम, मदही आदि ठंडी वस्तुओं से परहेज करें।

4. कम मात्रा में मासिक धर्म (अल्पावर्त)

कारण: ओवरीज का पूर्ण विकास न होना, खून की कमी, हार्मोनल असंतुलन।
उपचार: सेब, चुकंदर, गाजर, पालक जैसे फलों और हरी सब्जियों का सेवन करें। दूध, दालों व सोयाबीन का सेवन करें। लौह भस्म, अंधक भस्म, माण्डू भस्म, ताप्यादि लौह का सेवन खून की कमी को दूर करता है।

5. सफेद पानी का साव (श्वेतप्रदर)

कारण: पौष्टिक भोजन की कमी, सफाई का ध्यान न रखना, गर्भाशय की दुर्बलता, संक्रमण, मानसिक तनाव।

उपचार: लोधासव, अशोकारिष्ट और स्वच्छता तथा संतुलित आहार का पालन करें।

6. पीसीओडी (पोलीसिटिक ओवरीन डिजीज)

कारण: हार्मोनल असंतुलन, अनियमित जीवनशैली, जंक फूड, मोटापा।
उपचार: शतावरी, गुडमार और मेथीदाना का सेवन करें। योग में सूर्य नमस्कार, भुजंगासन और धनुरासन करें। चीनी और तले हुए पदार्थों से परहेज करें।

आयुर्वेदिक उपचार से मिला स्वास्थ्य

सुनीता (परिवर्तित नाम, उम्र 22 वर्ष) कुछ महीनों से सफेद पानी की समस्या से पीड़ित थी, लेकिन शर्म के कारण किसी को बताने से हिचकिचाती थी। डॉ. ज्योति शर्मा की सलाह से उन्हें सुपारीपाक, अशोकासित, संतुलित भोजन के साथ स्वच्छता बनाए रखने की सलाह दी गई। केवल दो महीनों में ही लक्षण पूरी तरह समाप्त हो गए और सुनीता आज एक स्वस्थ जीवन जी रही हैं। डॉ. ज्योति शर्मा ने सामान्य युवतियों व बालिकाओं से सुझाव देती हैं कि संतुलित आहार में फल, दूध, दालें और हरी सब्जियां शामिल करें। मासिक धर्म के दौरान व्यक्तिगत स्वच्छता रखें। किशोरियों से यौन स्वास्थ्य विषय पर खुलकर बातचीत करें। किसी भी असामान्य लक्षण को नजरअंदाज न करें। डॉ. ज्योति शर्मा के अनुसार, किशोरियों की यौन समस्याएं सामान्य शारीरिक परिवर्तन का भाग हैं, परन्तु इन्हें अनदेखा करना भविष्य में जटिल रोगों को जन्म दे सकता है। आयुर्वेद इन समस्याओं के लिए सुरक्षित, प्राकृतिक और प्रभावी समाधान प्रदान करता है।

आयुर्वेदिक दृष्टि से प्रचलित जड़ी-बूटियों का विवरण, उपयोग विधि और 'हर घर आयुर्वेद उद्यान' अभियान की प्रेरणा।



घर-घर हर पौधा बने औषधि : निरोग जीवन की सरल दिशा

डॉ. कमल कंग (बीएएमएस) आयुर्वेद चिकित्सक

प्रकृति ने मनुष्य को असीम संपदा दी है। इनमें सबसे अद्भुत उपहार हैं औषधीय पौधे, जिन्हें आयुर्वेद जीवनी शक्ति के स्रोत मानता है। ये पौधे केवल पर्यावरण का संतुलन नहीं बनाते, बल्कि हमारे स्वास्थ्य की रक्षा भी करते हैं। वही कारण है कि आयुर्वेद को वनस्पति विज्ञान का विज्ञान भी कहा गया है। प्राचीन काल में जब आधुनिक चिकित्सा प्रणाली नहीं थी, तब ऋषि-मुनियों ने जंगलों में पाए जाने वाले पौधों के औषधीय गुणों का गहन अध्ययन किया और उन्हें रोगों के उपचार में अपनाया। वही अध्ययन बाद में आयुर्वेदिक चिकित्सा प्रणाली का आधार बना। आज जब रोग बढ़ रहे हैं, तब एक बार फिर प्रकृति की ओर लौटने की आवश्यकता महसूस हो रही है।

औषधीय पौधों की महत्ता

आयुर्वेद के अनुसार, **यद् पृथिव्याम् तद् औषधम्**। अर्थात् — पृथ्वी पर जो कुछ भी है, वह किसी न किसी रूप में औषधि है। औषधीय पौधे केवल रोग निवारक नहीं, बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले, तनाव घटाने वाले और मानसिक संतुलन प्रदान करने वाले होते हैं। इनका उपयोग सरल, सुरक्षित और पर्यावरण के अनुकूल है। हर घर में यदि कुछ प्रमुख औषधीय पौधे लगाए जाएं, तो घर स्वयं एक प्राकृतिक औषधशाला बन सकता है।

'हर घर आयुर्वेद उद्यान' एक प्रेरक अभियान

भारत सरकार के आयुष मंत्रालय ने हर घर आयुर्वेद उद्यान अभियान की शुरुआत की है। इसका उद्देश्य है — लोगों को औषधीय पौधों के प्रति जागरूक करना। प्रत्येक घर में आयुर्वेदिक पौधों की स्थापना को प्रोत्साहित करना। औषधीय पौधों के संरक्षण और संवर्धन को बढ़ावा देना। इस योजना के अंतर्गत तुलसी, एलोवेरा, गिलोय, नीम, अश्वगंधा, लेमनग्रास आदि पौधे आमजन को उपलब्ध कराए जा रहे हैं। इससे न केवल स्वास्थ्य लाभ होता है, बल्कि पर्यावरण भी शुद्ध रहता है। आयुर्वेद उद्यान केवल पौधों का संग्रह नहीं, बल्कि जीवनशैली का परिवर्तन है। यह हमें फिर से प्रकृति के निकट लाता है।

औषधीय पौधों के लाभ

1. प्राकृतिक उपचार इनसे बिना दुष्प्रभाव के रोगों का उपचार होता है।
2. रोग प्रतिरोधक शक्ति नियमित उपयोग से शरीर की इम्यूनिटी मजबूत होती है।

3. कम लागत, अधिक लाभ ये सस्ते और आसानी से उपलब्ध होते हैं।

4. पर्यावरण संरक्षण औषधीय पौधे वायु को शुद्ध करते हैं और जलवायु संतुलन बनाए रखते हैं।

5. स्वावलंबन हर व्यक्ति अपने घर में छोटा-सा औषधीय बगीचा बनाकर स्वास्थ्य की दिशा में आत्मनिर्भर बन सकता है।

आधुनिक संदर्भ में औषधीय पौधों का महत्व

आज जब दुनिया हर्बल मेडिसिन की ओर बढ़ रही है, तब भारत का आयुर्वेद वैश्विक स्तर पर पुनः अग्रणी बन रहा है। आधुनिक वैज्ञानिक शोधों ने भी सिद्ध किया है कि इन पौधों में मौजूद एल्कलॉइड्स, फ्लेवोनॉयड्स, और एंटीऑक्सीडेंट्स रोगों से रक्षा करते हैं। डायबिटीज, हाई ब्लड प्रेशर, त्वचा रोग, तनाव, नींद की कमी जैसे रोगों में इन जड़ी-बूटियों के परिणाम अत्यंत प्रभावी पाए गए हैं।

घर में औषधीय बगीचा कैसे बनाएं?

1. स्थान का चयन : बालकनी, आंगन या छत पर गमलों में पौधे लगाए जा सकते हैं।
2. मिट्टी और खाद : जैविक खाद (कम्पोस्ट) का उपयोग करें।
3. सिंचाई : नियमित पानी दें, परंतु जलजमाव न हो।
4. पौधों का चयन : तुलसी, गिलोय, एलोवेरा, पुदीना, आंवला, नीम जैसे पौधे शुरुआत के लिए उत्तम हैं।
5. देखभाल : पौधों की छंटाई करें और समय-समय पर उनका उपयोग करें। एक छोटा-सा हर्बल गार्डन न केवल

रहस्य हमारे आसपास ही है, बस हमें उसे पहचानने की आवश्यकता है। तुलसी की पवित्रता, गिलोय की अमृतता, आंवले की ऊर्जा, नीम की शुद्धता और अश्वगंधा की शक्ति — ये सभी हमारे जीवन को स्वस्थ, संतुलित और ऊर्जावान बनाते हैं। हर घर आयुर्वेद उद्यान का उद्देश्य केवल पौधे लगाना नहीं, बल्कि यह एक स्वास्थ्य आंदोलन है — जहां हर घर से प्रकृति की खुशबू और स्वास्थ्य का संदेश फैले। जब हर घर में तुलसी होगी, तो हर मन में शांति और हर जीवन में आरोग्य होगा। यही है प्रकृति की औषधशाला का चिरस्थायी संदेश।

प्रमुख औषधीय पौधे और उनके उपयोग

तुलसी : कफ, वात और पित्त दोष को संतुलित करती है। तुलसी के पत्तों का काढ़ा सर्दी, खांसी और बुखार में अत्यंत लाभकारी है। तुलसी का सेवन रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। इसका तेल कीटाणुनाशक और त्वचा रोगों में उपयोगी है। प्रतिदिन सुबह 4-5 पत्ते चबाने से शरीर शुद्ध रहता है। तुलसी को देवी स्वरूप भी माना गया है, और इसे हर घर में पूजनीय स्थान दिया जाता है।

अश्वगंधा : यह रसायन औषधि है जो बल, वीर्य और ओजस् को बढ़ाती है। तनाव, थकान और अवसाद में उपयोगी। हड्डियों और मांसपेशियों को मजबूत करती है। हार्मोनल असंतुलन को सुधारती है। शरीर में ऊर्जा और सहनशक्ति बढ़ाती है। प्रयोग विधि अश्वगंधा चूर्ण को दूध के साथ प्रतिदिन सेवन किया जा सकता है।

गिलोय : यह अमृत के समान औषधि मानी गई है। बुखार, डेंगू, मलेरिया, और वायरल संक्रमण में लाभकारी। रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाती है। रक्त को शुद्ध करती है। मधुमेह रोगियों के लिए उपयोगी। ताजी गिलोय की डंडी का रस निकालकर सुबह खाली पेट सेवन करना चाहिए।

एलोवेरा : गुणधर्म पित्त और वात को संतुलित करती है। पाचन को सुधारती है और कब्ज में राहत देती है। त्वचा की सुंदरता और नमी बनाए रखती है। बालों की जड़ें मजबूत करती है। शरीर को डिटॉक्स करती है। एलोवेरा जेल को त्वचा और बालों पर लगाए जा इसका रस सेवन करें।

नीम : रक्तशोधक, जीवाणुनाशक और कफनाशक। त्वचा रोग, फोड़े-फुंसि और खुजली में लाभकारी। दंत स्वास्थ्य के लिए नीम की दातून श्रेष्ठ है। रक्त को शुद्ध करता है और मुंहासों को रोकता है। नीम की पत्तियों का रस या पाउडर, सप्ताह में 2-3 बार सेवन करें।

आंवला : त्रिदोषनाशक और सर्वोत्तम रसायन। विटामिन ए का श्रेष्ठ स्रोत है। बालों को काला और चमकदार बनाता है। रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है। पाचन और यकृत क्रिया में सुधार करता है। आंवले का रस, मुरब्बा या चूर्ण प्रतिदिन सेवन करें।

पुदीना : पित्तशामक और शीतल प्रभावकारी। पाचन तंत्र को सक्रिय करता है। सिरदर्द और तनाव में राहत देता है। सर्दी-जुकाम में भाप के रूप में उपयोगी।

हल्दी : रक्तशोधक, सूजननाशक और प्रतिरक्षा बढ़ाने वाली। घाव, संक्रमण और त्वचा रोगों में अत्यंत लाभकारी। दूध के साथ हल्दी का सेवन सर्दी-जुकाम में उपयोगी। प्रतिदिन भोजन में शामिल करने से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।

त्रिफला चूर्ण : आयुर्वेद का अमृत एवं स्वास्थ्य संजीवनी

वैद्य हनुमानदास गुप्त

श्री राधेश्याम आयुर्वेदिक औषधालय, 123 बी गौतमबाजार श्रीगंगानगर

आयुर्वेद में शरीर की संतुलित अवस्था को बनाए रखने के लिए कई अद्भुत योग्य वर्णित हैं। उनमें से एक सबसे प्रसिद्ध, प्रभावी और प्राचीन संयोजन है त्रिफला चूर्ण। इसका अर्थ है- तीन फलों का मेल। त्रिफला का नाम आयुर्वेद में जितनी श्रद्धा से लिया जाता है, उतना शायद ही किसी अन्य औषध संयोजन का। यह केवल एक औषधि नहीं, बल्कि शरीर के संपूर्ण स्वास्थ्य की रक्षक है।



जो शरीर को भीतर से संतुलित रखता है।

त्रिफला क्या है?

त्रिफला तीन औषधीय फलों आंवला (आमलकी), हरड़ (हरितकी) और बहेड़ा (विभीतकी) का संतुलित मिश्रण है। इन तीनों का अनुपात सामान्यतः समान रखा जाता है, हालांकि व्यक्ति की प्रकृति और रोगानुसार इसमें परिवर्तन भी किया जा सकता है।

आंवला शरीर में पित्त दोष को शांत करता है, हरड़ वात दोष को नियंत्रित करती है, और बहेड़ा कफ दोष का नाश करती है। इस प्रकार यह त्रिदोषनाशक योग है।

त्रिफला का ऐतिहासिक उल्लेख

चरक, सुश्रुत और वाग्भट जैसे आयुर्वेदाचार्यों ने त्रिफला को रसायन वर्ग में रखा है। चरक संहिता में लिखा है त्रिफला चक्षुष्या, रसायना, दीपनी च।

अर्थात् यह नेत्रों के लिए लाभकारी, पुनर्जोषक (रसायन), और अग्नि (पाचन शक्ति) को प्रबल करने वाली है। आयुर्वेद में कहा गया है कि जो व्यक्ति प्रतिदिन त्रिफला का सेवन करता है, वह दीर्घायु, तेजस्वी और रोगमुक्त रहता है।

त्रिफला के प्रमुख लाभ

1. पाचन तंत्र के लिए वरदान

त्रिफला आंतों की सफाई करने वाली और पाचन तंत्र को संतुलित रखने वाली औषधि है। यह कब्ज, गैस, अपच, एसिडिटी आदि में अत्यंत उपयोगी है। नियमित सेवन से मल त्याग सहज होता है और आंतों की गतिशीलता सुधरती है।

2. नेत्र स्वास्थ्य में लाभकारी

त्रिफला नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिए प्रसिद्ध है। पुराने समय से ही वैद्य त्रिफला जल से नेत्र प्रक्षालन की सलाह देते आए हैं। यह आँखों की थकान, जलन और कमजोरी को दूर करती है।

3. शरीर से विषाक्त पदार्थों का निष्कासन

त्रिफला शरीर को भीतर से शुद्ध करने वाली औषधि है। यह लिवर को सक्रिय रखती है और रक्त को शुद्ध करती है। यह एक प्राकृतिक डिटॉक्स एजेंट है।

4. त्वचा और बालों के लिए उपयोगी

त्रिफला चूर्ण का सेवन त्वचा की चमक बढ़ाता है। यह

त्वचा से विषैले तत्व हटाकर उसे स्वच्छ और कोमल बनाता है। बालों की जड़ों को पोषण देता है और समय से पहले सफेद होने से रोकता है।

5. मधुमेह व मोटापे में सहायक

त्रिफला रक्त में शर्करा का स्तर नियंत्रित करने में मदद करती है। यह मेटाबॉलिज्म को सक्रिय बनाकर वजन कम करने में भी सहायक सिद्ध होती है।

6. प्रतिरक्षा और दीर्घायु के लिए उपयोगी

आयुर्वेद के अनुसार त्रिफला रसायन है अर्थात् यह कोशिकाओं का पुनर्निर्माण करती है। यह रोग-प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाती है और शरीर को वृद्धावस्था से दूर रखती है।

सेवन विधि

रात को सोने से पहले या प्रातः खाली पेट एक चम्मच त्रिफला चूर्ण गुनगुने पानी से लेना लाभदायक है। यदि कब्ज की समस्या हो तो इसे हल्के गुनगुने दूध या पानी में मिलाकर लिया जा सकता है।

ध्यान रहे कि इसका अत्यधिक सेवन न करें, क्योंकि यह प्राकृतिक रेचक गुणों वाला है।

सावधानियां

गर्भवती महिलाओं, अत्यधिक कमजोर व्यक्तियों या अत्यधिक पतले शरीर वाले व्यक्तियों को इसका सेवन चिकित्सकीय परामर्श से करना चाहिए।

उच्च गुणवत्ता वाले, शुद्ध और बिना मिलावट के त्रिफला चूर्ण का ही प्रयोग करना चाहिए। त्रिफला चूर्ण केवल एक औषधि नहीं, बल्कि जीवन शैली का अंग है।

यह शरीर को संतुलन, मन को शांति और आत्मा को स्फूर्ति प्रदान करता है।

आयुर्वेद के अनुसार : नित्य त्रिफला सेवी जीवते शरदां शतम्।

अर्थात् जो व्यक्ति त्रिफला का नियमित सेवन करता है, वह सौ वर्षों तक स्वस्थ जीवन जी सकता है।

आज की भागदौड़ भरी जीवनशैली में जब अस्तुलित आहार, तनाव और अनियमित दिनचर्या ने रोगों को आमंत्रित कर लिया है, तब त्रिफला जैसे प्राकृतिक योगों का महत्व और बढ़ जाता है। यह प्रकृति का दिया हुआ अमृत है सरल, सस्ता और सर्वगुण संपन्न।

(इस औषधि का सेवन चिकित्सक की देख-रेख में ही करें।)

आयुर्वेद में टैंशन व डिप्रेशन का स्थाई इलाज सम्भव

वर्तमान समय में टैंशन, हाइपरटैंशन व अवसाद की समस्या आम बात हो गई है। आयुर्वेदिक चिकित्सा में अधिकांशतः इसका इलाज स्थाई नहीं होता। दवा लेने तक मरीज ठीक रहता है, परन्तु दवा बंद करने के बाद वैसे ही स्थिति हो जाती है। जबकि आयुर्वेद में इन रोगों का स्थाई इलाज है। मानव जीवन का सार केवल शारीरिक स्वास्थ्य में नहीं, बल्कि मानसिक और आध्यात्मिक संतुलन में भी निहित है। आयुर्वेद - जो जीवन का विज्ञान कहलाता है - शरीर, मन और आत्मा तीनों के संतुलन को ही पूर्ण स्वास्थ्य मानता है। आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में जब तनाव, चिंता, अजिन्दा, अवसाद और बेचैनी जैसी समस्याएँ तेजी से बढ़ रही हैं, तब आयुर्वेदिक दृष्टि से मानसिक स्वास्थ्य की पुनर्स्थापना अत्यंत आवश्यक हो गई है।

ब्राह्मी, शंखपुष्पी, जटामासी, अश्वगंधा व गिलोय से सरल इलाज

‘रसायन’ का अर्थ है - वह जो रस या पोषण को शुद्ध कर दे। यह आयुर्वेद की पुनर्जीवनकारी चिकित्सा प्रणाली है जो शरीर और मन दोनों को बल प्रदान करती है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए कुछ प्रमुख रसायन द्रव्य हैं - ब्राह्मी - स्मरण शक्ति बढ़ाती है, चिंता और तनाव कम करती है। शंखपुष्पी- मस्तिष्क की कार्यक्षमता और एकाग्रता को बढ़ाती है। अश्वगंधा- मानसिक थकान, अवसाद

और तनाव में अत्यंत उपयोगी। जटामासी- नींद को नियंत्रित करती है और मन को शांत बनाती है। गिलोय : रोग प्रतिरोधक शक्ति बढ़ाने के साथ मानसिक स्थिरता देती है। आचार्य चरक के अनुसार, रसायन चिकित्सा न केवल दीर्घायु देती है, बल्कि बुद्धि, स्मृति, मेधा और बल को भी बढ़ाती है।

ध्यान और प्राणायाम से दूर होता है मन का विष

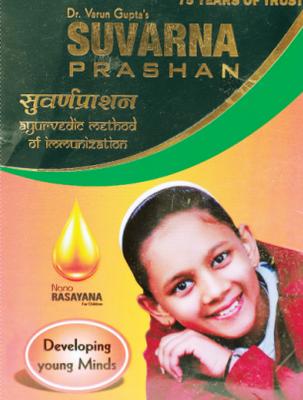
आयुर्वेद में योग और ध्यान को मानसिक

रोगों के सर्वोत्तम उपचार के रूप में स्वीकार किया गया है। ध्यान, यह मन को अस्थिरता को समाप्त करता है, विचारों की शुद्धि लाता है और आत्मबल को बढ़ाता है। प्राणायाम, विशेष रूप से अनुलोम-विलोम, भ्रामरी और उज्जायी प्राणायाम से मस्तिष्क को ऑक्सीजन की पर्याप्त आपूर्ति होती है, जिससे तनाव हार्मोन कोर्टिसोल का स्तर घटता है। नियमित ध्यान और श्वास अभ्यास मन को सत्वगुणी बनाते हैं, जिससे व्यक्ति परिस्थितियों के प्रति शांत, सहनशील और विवेकपूर्ण बनता है।

Online Available on: मो. 99281-96284

Prabhav Veda

Holistic Healing | Timeless Ayurveda | Modern Wellbeing


www.prabhaveda.in

पंचकर्म : सिर्फ मालिश नहीं, तन व मन की शुद्धि प्रक्रिया

» पंचकर्म : अर्थात् पांच आयुर्वेद पद्धतियों से होती है शरीर की रक्षा » पंचकर्म : रोगनाश और पुनर्जीवन की पारम्परिक चिकित्सा को अपना रहा आधुनिक समाज » शरीर-मन की शुद्धि की पद्धति » रोगनाश और पुनर्जीवन की पारंपरिक चिकित्सा

डॉ. अभिषेक भार्गव, (बीएएमएस) आयुर्वेद चिकित्सक

सामान्य लोगों में जब भी पंचकर्म चिकित्सा की बात आती है तो वे आम बोलचाल की भाषा में शरीर की मालिश एवं भापसान ही समझते हैं। जबकि पंचकर्म का अर्थ है आयुर्वेद की प्रमुख पांच पद्धतियों से शरीर की रक्षा। आयुर्वेद शास्त्र में स्वास्थ्य का अर्थ केवल रोग न होना नहीं, बल्कि शरीर, मन और आत्मा का संतुलन है। इसी संतुलन को बनाए रखने के लिए आयुर्वेद ने एक अद्भुत उपचार प्रणाली दी है - पंचकर्म। यह न केवल रोगों का निवारण करता है, बल्कि शरीर को अंदर से शुद्ध करके नई ऊर्जा, स्फूर्ति और दीर्घायु प्रदान करता है। पंचकर्म शब्द दो भागों से बना है - 'पंच' अर्थात् पांच और 'कर्म' अर्थात् क्रियाएँ या उपचार। यह आयुर्वेद की ऐसी पद्धति है जो शरीर में संचित दोषों (वात, पित्त, कफ) को निकालकर प्राकृतिक संतुलन पुनः स्थापित करती है। आयुर्वेद के अनुसार, शरीर में रोग का मुख्य कारण है - दोषों का असंतुलन और 'आम' (विषैले अपशिष्ट पदार्थों) का संचय। जब ये दोष शरीर के मार्गों को अवरुद्ध कर देते हैं, तो पाचन, संवरण और मानसिक संतुलन बिगड़ जाता है।



पंचकर्म की पांच प्रमुख प्रक्रियाएँ

पंचकर्म पांच मुख्य क्रियाओं से मिलकर बना है -
चिकित्सीय वमन क्रिया : यह प्रक्रिया मुख्यतः कफ दोष को संतुलित करने के लिए की जाती है। रोगी को विशेष औषधियों से प्रेरित करके उल्टी कराई जाती है, जिससे शरीर में जमा कफ और विषाक्त पदार्थ बाहर निकल जाते हैं। अस्थिमा, एलर्जी, ब्रॉन्काइटिस, सर्दी-जुकाम में लाभकारी। त्वचा रोगों जैसे एक्जिमा, सोरायसिस में उपयोगी एवं पाचन तंत्र को मजबूत करता है। यह प्रक्रिया केवल चिकित्सक की देखरेख में ही की जानी चाहिए।
औषधीय शुद्धि क्रिया : यह मुख्य रूप से पित्त दोष के शमन के लिए होती है। इसमें प्राकृतिक रेचक औषधियों द्वारा शरीर से विषैले तत्वों को मल मार्ग से बाहर निकाला जाता है। त्वचा रोग, पीलिया, रक्त विकार और पित्तजन्य रोगों में उपयोगी। यकृत (लीवर) को शुद्ध करता है तथा पाचन तंत्र को संतुलित करता है। अत्यधिक निर्जलीकरण या कमजोरी से बचने के लिए उचित आहार-विहार का पालन आवश्यक है।
औषधीय एनिमा : आयुर्वेद में बस्ती अर्थात् औषधीय एनिमा को अर्धचिकित्सा कहा गया है क्योंकि यह सबसे प्रभावी प्रक्रिया है। यह मुख्य रूप से वात दोष को संतुलित करती है। औषधीय तेलों या काढ़ों

को गुदा मार्ग से प्रवेश कराकर बड़ी आंत की सफाई की जाती है। जोड़ों के दर्द, गठिया, साइटिका, कब्ज में अत्यंत प्रभावी। तंत्रिका तंत्र को सुदृढ़ करता है। उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करता है। मानसिक स्थिरता और नींद में सुधार करता है। बस्ती उपचार का प्रकार (अनुवासन, निरुह, मधुतैलिक आदि) शरीर की प्रकृति और रोग की स्थिति अनुसार चिकित्सक तय करते हैं।
नासिका मार्ग से औषधि प्रवेश : यह प्रक्रिया कपाल क्षेत्र और सिर के विकारों के उपचार के लिए की जाती है। औषधीय तेल या रस नाक के माध्यम से डाला जाता है, जिससे मस्तिष्क और इंद्रियों की शुद्धि होती है। साइनस, सिरदर्द, माइग्रेन, बाल झड़ना, मानसिक तनाव में लाभकारी। दृष्टि और स्मरण शक्ति में सुधार। नाक, कान और गले की बीमारियों की रोकथाम। नस्य से पहले मुख और सिर की हल्की मालिश व भाप लेना आवश्यक होता है।
रक्त शुद्धि उपचार : यह प्रक्रिया रक्तदोष को दूर करने के लिए की जाती है। इसमें रक्त को निकालकर शरीर को शुद्ध किया जाता है। जोंक चिकित्सा, सिरा वेध या अल्प मात्रा में रक्तश्राव द्वारा यह प्रक्रिया की जाती है। फोड़े-फुंसी, चर्म रोग, रक्त विकार में उपयोगी। जोड़ों के दर्द और सूजन में लाभकारी। रक्तचाप और त्वचा की गुणवत्ता में सुधार। यह प्रक्रिया प्रशिक्षित वैद्य की निगरानी में ही करनी चाहिए।

पंचकर्म से पहले और बाद की सावधानियां

उपचार से पहले चिकित्सक द्वारा दोष, धातु, प्रकृति और रोग का विश्लेषण आवश्यक। स्थिरता (घी, तेल सेवन) और स्वेदन (भाप) द्वारा शरीर को तैयार करना। उपचार के बाद विश्राम, हल्का और सुपाच्य आहार। धूप, ठंडी हवा या परिश्रम से परहेज। मानसिक शांति और ध्यान। पंचकर्म के बाद शरीर नया अनुभव करता है - हल्कापन, प्रसन्नता और नवीनीकरण का भाव।
 पंचकर्म केवल उपचार नहीं, बल्कि जीवनशैली का पुनर्गठन है। यह शरीर, मन और आत्मा को संतुलित कर, व्यक्ति को नई ऊर्जा और स्थिरता प्रदान करता है। जहाँ आधुनिक चिकित्सा रोगों का प्रबंधन करती है, वहीं पंचकर्म रोगों की जड़ को समाप्त करता है। वमन, विरेचन, बस्ती, नस्य और रक्तमोक्षण - ये पाचों क्रियाएँ शरीर को भीतर से पुनर्जीवित करती हैं। वर्तमान समय में जब मानसिक तनाव, प्रदूषण और अस्तुलित आहार जीवन का हिस्सा बन गए हैं, तब पंचकर्म केवल उपचार नहीं, बल्कि जीवन की पुनः शुरुआत है - स्वास्थ्य का पुनर्जन्म।

दूध से एलर्जी पर आयुर्वेद की जीत

श्रीगंगानगर जिले के छोटे से गांव ढाबांझलार का 10 वर्षीय बालक लोरिक बिश्नोई आज पूरी तरह स्वस्थ है, लेकिन कुछ समय पहले तक उसका जीवन एक बड़ी परेशानी से जुड़ रहा था। उसे दूध से एलर्जी थी - हां, वही दूध जो बच्चों के लिए सबसे पोषक आहार माना जाता है, वही उसके लिए दर्द और तकलीफ का कारण बन गया था। यह स्थिति उसके परिवार के लिए अत्यंत चिंता का विषय बन गई थी, क्योंकि दूध न केवल उसके भोजन का मुख्य हिस्सा था, बल्कि उसकी शारीरिक वृद्धि के लिए भी आवश्यक था।

एलर्जी की शुरुआत

कुछ महीने पहले जब लोरिक दूध या दूध से बनी वस्तुएँ जैसे दही, पनीर या घी खाता, तो उसे पेट में दर्द, खुजली, त्वचा पर लाल चकत्ते और कभी-कभी सांस लेने में तकलीफ जैसी शिकायतें होने लगीं। शुरू में परिवार को लगा कि यह सामान्य बदहजमी है, लेकिन जब स्थिति लगातार बिगड़ने लगी तो वे चिंतित हो गए।

शहर के चिकित्सकों से परामर्श के बाद जब एलर्जी टेस्ट करवाया गया, तो रिपोर्ट में स्पष्ट हुआ कि लोरिक को मिल्क एलर्जी है। डॉक्टरों ने तत्काल उसे दूध और दूध से बने सभी पदार्थों का सेवन बंद करने की सलाह दी।

आयुर्वेद की ओर रुख

दूध जैसे संपूर्ण आहार को छोड़ना बच्चे के लिए आसान नहीं था। लोरिक को अक्सर कमजोरी महसूस होती, उसका शरीर दुबला-पतला होने लगा और ऊर्जा का स्तर गिर गया। इसी दौरान किसी परिचित ने लोरिक के पिता श्री विजय बिश्नोई को सलाह दी कि वे श्रीगंगानगर के प्रसिद्ध आयुर्वेद चिकित्सक डॉ. वरुण गुप्ता (संचालक ड्र श्री राधेश्याम आयुर्वेद भवन) से संपर्क करें।

डॉ. वरुण गुप्ता ने बच्चे की पूरी जांच की और उसके जीवनशैली, खानपान व शरीर की प्रकृति के अनुसार विस्तृत आयुर्वेदिक निदान किया। उन्होंने बताया कि यह एलर्जी केवल बाहरी कारण नहीं बल्कि शरीर के 'अग्नि विकार' (पाचन तंत्र की दुर्बलता) और 'अम दोष' (अवांछित तत्वों के संचय) से उत्पन्न हुई है।

आयुर्वेदिक उपचार की दिशा

डॉ. वरुण गुप्ता ने लोरिक के लिए एक विशेष

'आहार-विहार' और 'औषध उपचार योजना' तैयार की। इसमें मुख्य रूप से डूध पाचन अग्नि को सुधारने हेतु दीपन-पाचन औषधियाँ दी गईं।

शरीर में जमा विषाक्त तत्वों को निकालने के लिए सौम्य शोधन चिकित्सा अपनाई गई। प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने हेतु गिलोय, हरिद्रा, आमलकी, यष्टिमधु जैसे औषधीय योग दिए गए।

धीरे-धीरे दूध के स्थान पर अन्य विकल्पों से शुरुआत कर शरीर को अनुकूल बनाया गया। साथ में आयुर्वेद में एलर्जी की प्रसिद्ध औषधि इयम्नूनागोल्ड प्लस सहित अन्य औषधि का सेवन करवाया गया।

डॉ. वरुण गुप्ता के अनुसार, आयुर्वेद में एलर्जी का उपचार केवल लक्षणों को दबाने का नहीं बल्कि मूल कारण को दूर करने का होता है। उन्होंने बताया कि लोरिक के शरीर में 'कफ दोष' की अधिकता के कारण दूध का पाचन ठीक से नहीं हो पा रहा था। उचित औषधि और अनुशासित दिनचर्या से कुछ ही सप्ताह में उल्लेखनीय सुधार देखने को मिला।

सकारात्मक परिणाम

लगभग तीन माह के उपचार और अनुशासित जीवनशैली के पालन के बाद लोरिक की स्थिति में चमत्कारिक सुधार हुआ। अब वह बिना किसी परेशानी के दूध का सेवन कर पा रहा है। न खुजली होती है, न सांस की तकलीफ, न ही पेट दर्द। परिवार बेहद खुश है कि उनका बेटा फिर से सामान्य जीवन जी पा रहा है।

लोरिक के पिता विजय बिश्नोई ने बताया कि हमने कई जगह इलाज करवाया, पर कोई स्थायी लाभ नहीं मिला। डॉ. वरुण गुप्ता ने बड़ी धैर्यपूर्वक समझाया कि आयुर्वेद शरीर को अंदर से ठीक करता है। आज हमारा बेटा पूरी तरह ठीक है, और हम इसके लिए आयुर्वेद और डॉ. गुप्ता के आभारी हैं।

आयुर्वेद से स्वस्थ भविष्य की राह

लोरिक बिश्नोई की यह सफलता कहानी केवल एक बच्चे के स्वस्थ होने की नहीं, बल्कि आयुर्वेद की वैज्ञानिकता और प्रभावशीलता की पुष्टि है। जब आधुनिक चिकित्सा ने दूध त्यागने की सलाह दी, तब आयुर्वेद ने यह सिद्ध कर दिखाया कि संतुलित जीवनशैली, प्राकृतिक औषधि और धैर्यपूर्ण उपचार से शरीर में समरसता पुनः स्थापित की जा सकती है।