RNI Reg. No. UPBIL/2001/6057
वर्ष 6 अंक 12
दिनांक: 1-15 जुलाई 2006 पाक्षिक
प्रकाशन स्थान – वाराणसी
पृष्ठ – 4
प्रो. एस. एन. त्रिपाठी
मेमोरियल फाउण्डेशन
(रजि. सं. 928/92-93) द्वारा
www.sntmf.org
संकलित एवं जनहित में प्रसारित
सहयोग राशि : रु 2/–

Medical News Letter आयुर्विज्ञान बुलेटिन

भारत को रोग मुक्त करने का संकल्प

यह एक महत्वपूर्ण पत्र है। पढ़ने के बाद अपने मित्रों को भी दें

सरकारी संस्थाओं में ठेकेदारी पर कार्य...	पेट कम करना डायबीटिज में भोजन	दूध एवं कैन्सर खाद्य पदार्थों में मिलावट	कसरत एवं जल स्वास्थ्य रक्षा के सूत्र	आयुर्वेद एक महत्वपूर्ण अंग–वाजीकरण

आयुर्वेद एवं वाजीकरण

काम एक प्रबल सम्मोहन शक्ति है और वाजीकरण श्रेष्ठ साधन है। वाजीकरण कामशास्त्र का एक पूरक तंत्र है जो जीवन की मूलतम प्रवृत्ति 'काम' का नियमन करती है। वाजीकरण और कामशास्त्र ये दोनों एक ही सिक्के के दो पहलू हैं। काम का अर्थ है– 'इच्छा' या 'वासना' भौतिक दृष्टि से यौन सम्बन्ध सथापित करना 'काम' का एक प्रतीक है। इसी कारण स्त्री पुरूष के स्वाभाविक प्रेमबन्धन को 'काम' की संज्ञा दी गयी है। स्त्री की काम शान्ति और पुरूष को कामन्सुख की प्राप्ति वाजीकरण से होती है। 'काम' एक कला है। 'काम' आनन्द और सौन्दर्य का मिलन–बिन्दु है। पशुवृत्तिमूलक कामवासना पर विजय पाकर व्यक्ति को सद्गृहस्थ बनाना और उसके चरित्र को उद्दात बनाने का कार्य वाजीकरण करता है।

मूलत: शारीरिक एवं मानसिक दृष्टि से पूर्ण स्वस्थ और संस्कारवान पुत्र की प्राप्ति ही वाजीकरण का उद्देश्य है। इसी कारण वाजीकरण तंत्र को स्वतंत्र आयुर्वेदांग मानना धार्मिक, सामाजिक, सांस्कृतिक और आर्थिक आवश्यकता है।

क्या है वाजीकरण ?

येन नारीषु सामर्थ्य
वाजिवल्लभते नर:।
व्रजेच्चाभ्याधिकं येन
वाजीकरणमेव तत् ।।
च० चि० 2/4/51

जिस आहार–विहार, औषधि का विधिपूर्वक सेवन करने पर अश्व समान मैथुन सामर्थ्य और अधिक बार मैथुन करने की शक्ति प्राप्त होती हो और अल्पवीर्य पुरूष को वीर्यवान बनाता हो उस औषध, विहार, आहार को वाजीकरण कहते हैं।

वाजीकरण सेवन का उद्देश्य

धर्म, अर्थ, प्रीति, यश ये प्रयोजन पुत्र के अधीन होते हैं। पुत्रोत्पत्ति नहीं हुई तो उसका नाम तथा यश समाप्त हो जाता है। संतति न होने के कारण उसको प्रतिष्ठा नहीं मिलती है और न ही उसका जय जयकार होता है, उसका जीवन मंगलमय नहीं होता। वह रूक्ति शून्य–सा प्रतीत होता है, धर्म, अर्थ काम आदि क्रिया से भी शून्य होता है, इसी कारण उसका जीवन व्यर्थ है। वह व्यक्ति संसार में अकेला रहता है, उसका किसी को भी लाभ नहीं होता इसी कारण **कामात् सुखं प्रजोत्पत्तिश्च – कामसूत्र** 1/2/1

शेष पृष्ठ– 3 पर

Asthma (श्वास रोग)

May 2, is observed as the World Asthma Day around the world.
We must know certain facts in this issue.

Asthma is a chronic lung condition characterized by difficulty in breathing. People with asthma have extra sensitive or hyperresponsive airways. The airways react by narrowing or obstructing when they become irritated. This makes it difficult for the air to move in and out. This narrowing or obstruction can cause one or a combination of symptoms such as wheezing, coughing, shortness of breath and chest tightness. Between 100 and 150 million people around the globe suffer from asthma and this number is rising. World-wide, deaths from this condition have reached over 180,000 annually. India has an estimated 15-20 million asthmatics. In India, rough estimates indicate a prevalence of between 10% and 15% in 5-11 year old children. The human and economic burden associated with this condition is severe. It is estimated to exceed those of TB and HIV/AIDS combined. In

शेष पेज–2 पर

खाद्य पदार्थो में मिलावट एवं स्वास्थ्य

खाद्य पदार्थ हमारे स्वास्थ्य को बनाये रखने के लिए महत्वपूर्ण भूमिका अदा करते हैं। आधुनिक युग के बदलते परिवेश के साथ–साथ मनुष्य की मानसिकता भी बदल रही है। अधिकतर लोग रातों–रात धनवान बनना चाहते हैं। मनुष्य के पास जादू की छड़ी तो नहीं है कि उसे घुमाया और मनचाही मुराद पूरी हो गई। शारीरिक श्रम को भूलकर आज का मानव गलत तरीके से धनोपार्जन के चक्कर में है। उसे अपने आस– पड़ोस, प्रदेश तथा देश से कोई लेना–देना नहीं है, बशर्ते उसका निजी स्वार्थ सिद्ध होता रहे।

खाद्य–पदार्थो में मिलावट एक जघन्य अपराध है।

खाद्य

क्योंकि इससे मानव–स्वास्थ्य प्रभावित होता है। मिलावट करने के दो कारण हो सकते हैं। पहला कि

शेष पृष्ठ– 2 पर

आंत के कैंसर में दूध का प्रभाव

न्यूर्याक, 30 मार्च : जिनके भोजन में कैल्शियम और दुग्ध उत्पादों की मात्रा अधिक होती है, उनमें बड़ी आंत के कैसर होने की आशंका कम होती हैं, स्टॉकहोम स्थित कैरोलि– नस्का इंस्टीट्यूट के डॉ सुसान सी लार्सन और उनके सहयोगियों के अमेरिकी जर्नल आॅफ लिनिकल न्यूट्रिशन में प्रकाशित शोध रिपोर्ट में भोजन में कैल्शियम की मात्रा और कोलोरेटल कैंसर के बीच संबंध को बताया गया है।

शोधकर्ताओं ने भोजन में कैल्शियम और दूध, दही, घी, पनीर, मक्खन, चीज आदि दुग्ध उत्पाद लेनेवाले स्वीडन के 45 से 79 वर्ष के बीच के लगभग 45305 लोगों का अध्ययन किया, शोध में पाया गया कि कुल 499 लोगों में लगभग साढ़े छह साल के अंतराल पर कोलोरेटल कैंसर पाया गया। इनमें से 276 लोगों में आंत का कैंसर पाया गया, जबकि 124 लोगों में आंत में से 131

शेष पेज–2 पर

Letter of Interest for Propojed Project to DST

Popularizing Science in School going Children

Please contact :
Prof. Yamini Bhusan Tripathi
Department of Medicinal Chemistry
IMS, Banaras Hindu University, Varanasi-221005

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

Medical News Letter
आयुर्विज्ञान
बुलेटिन

सरकारी संस्थाओं में ठेकेदारी पर कार्य समस्या एवं सुझाव

आज के युग में वैश्वीकरण के नाम पर कई प्रशासनिक परिवर्तन देश में देखे जा सकते है। इनमें एक है स्थायी कर्मचारियों की नियुक्ति में कमी तथा ठेके पर काम करने की प्रथा। एक हद तक यह एक स्वस्थ एवं सकारात्मक कदम है क्योंकि इस प्रणाली में संस्था को नये लोगों को चुनने का अधिकार होता है तथा जो लोग अच्छा कार्य नहीं करते उन्हें निकालने का भी अधिकार प्राप्त होता है। इस प्रक्रिम से कर्मचारी हमेशा अपनी जिम्मेदारी निर्वह करने के लिए तत्पर रहता है। इस कदम से अस्थाई नियुक्ति के अन्तर्गत कार्य कर रहे कर्मचारियों को संस्था पर मुकदमा करके स्थायी स्थान प्राप्त करने की सोच पर विराम लग गया है। निश्चय ही इस प्रणाली ने कार्य करने की दिशा पहले स्वस्थ चुस्त एवं दुरूस्थ हुयी है।

परन्तु इसका दूसरा पहलू भी ध्यान देना होगा जो बहुत ही भयावह है तथा यदि समय से इस पर कानून बनाकर काबू नहीं पाया गया तो यह प्रक्रिया देश वाशियों के लिये अहितकर साबित हो सकती है। पिछले दिनों काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में चल रहे भारत पेट्रोलियम के पेट्रोल पम्प पर अखबार में छपी एक खबर पर ध्यान आकृष्ट करता हूँ कि यहां पर मिलावटी पेट्रोल बिकता है। यह पम्प पहले कई वर्षो तक विश्वविद्यालय स्वयं अपने कर्मचारियों द्वारा चलाता था। बाद में इसे भारत पेट्रोलियम को चलाने के लिये सौंपा गया। शुरू मे उनके मैनेजर ने इसे अपने कर्मचारियों द्वारा चलाया गया तथा इसे कम्पनी का पम्प के रूप में चिन्हित किया गया। बाद में नये मैनेजर के आने पर इसे ठेके पर दिया गया। तथा गुणवत्ता की जांच खुद कम्पनी ने अपने पास रखा। शुरू में जो यह ठीक चला पर जैसे–जैसे ठेकेदार पुराना होता गया तथा उसकी पहचान कम्पनी के लोगों के साथ अच्छी होती गयी तब–तब इस पम्प पर बिकने वाले पेट्रोल की गुणवत्ता कम होती गयी। कहने का तात्पर्य यह है कि ठेकेदारी के काम में यदि निरिक्ष किन्ही कारणोवस कमजोर पर पड़ जाय तो स्थिति भयावह हो सकती है।

अभी हाल ही में काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के सुन्दरलाल चिकित्सालय में दवा की दुकान खोलने एवं उसे ठेके पर चलवाने का निर्णय लिया है। यह एक अच्छा कदम है तथा उम्मीद की जाती है कि अब रोगियों को नकली दवाये नहीं खरीदनी पड़ेगी तथा उचित मूल्य भी अदा करना पड़ेगा। जाहिर है कि इस दुकान की निगरानी हेतु कुछ चिकित्सको की एक कमेटी बनायी जायेगी जो समय–समय पर इस दुकान की जाच करेगी। परन्तु यदि हर निगरानी कमेटी कमजोर पड़ जाती है तो यह महज एक औपचारिकता का सबब बन जाती है। तब यदि यह दुकानदार खुद ही गलत मूल्य एवं नकली दवाओं को बेचने लगेगा तो उसे कैसे रोका जायेगा। यह एक विकट समस्या है तथा इसकी पूरी सम्भावना है क्योंकि बनारस दवा मंडी में पुराना (Expiry) नकली दवाओं के विकने का पुराना इतिहास रहा है तथा इसे बदलना इतना आसान नहीं है क्योंकि बनारस के सभी दुकानदार पैसे की लाभ में कुछ–न–कुछ हद तक इस प्रणाली से प्रभावित है। ऐसे मे मेरी समझ में एक ही रास्ता दिखता है जो निरिक्षण कमेटी को कमजोर न होने देन की कवायद। मेरा मानना है कि इस प्रक्रिया में अमेरिका की तर्ज पर हर महीने या 15 दिन पर नयी कमेटी बनायी जाय तथा इस कमेटी में विषय विशेषज्ञों के अलावा उपभोक्ताओं को भी शामिल किया जाय। इस कमेटी को बनाने में, चिकित्सा विज्ञान संस्थान के सभी चिकित्सकों को लाटरी के माध्यम से चुना जाये तथा उपभोक्ताओं के रूप में विश्वविद्यालय के अध्यापकों, कर्मचारियों एवं रोगियों के परिजनों को शामिल किया जाये। इस कमेटी को गोपनीय रखा जाय तथा आवश्यकता पड़ने पर उन्हें सुरक्षा भी प्रदान की जाय। ऐसा करने पर संस्थाओं में निरीक्षण करने का जोश बना रहेगा तथा उन्हें प्रभावित करने में ये ठेकेदार उतने सफल नहीं हो पायेंगे।

प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी

The Diabetes Food Pyramid Divides Food into Six Groups

The Diabetes Food Pyramid divides food into six groups. These groups or sections on the pyramid vary in size. The largest group — grains, beans, and starchy vegetables — is on the bottom. This means that you should eat more servings of grains, beans, and starchy vegetables than of any of the other foods. The smallest group — fats, sweets, and alcohol — is at the top of the pyramid. This tells you to eat very few servings from these food groups. This Diabetes Pyramid gives a range of servings. If one follows the minimum number of servings in each group, you would eat about 1600 calories and its upper end will lead to about 2800 calories. The groups of foods are based on their carbohydrate and protein content instead of their classification as a food. For example: potatoes and other starchy vegetables are considered as grains instead of the vegetables group. Similarly, Cheese is considered in the meat group instead of the milk group.

Choose 6-11 servings are taken per day and each Serving sizes are:

1 slice of bread
¼ of a bagel (1 ounce)
½ an English muffin or pita bread
1, 6 inch tortilla
¾ cup dry cereal
½ cup cooked cereal
½ cup potato, yam, peas, corn, or cooked beans
1 cup winter squash
1/3 cup of rice or pasta

Prof. Yamini B. Tripathi

पेट कम करने के उपाय

पहले यह जानना आवश्यक है कि पेट पर कितनी चर्बी है तथा उसी के अनुसार कसरत एवं भोजन को संतुलित करना होगा। इसे जानने हेतु आप खड़े होकर नाभी के पास पेट को त्वचा को मोडे तथा उसकी मोटाई का आकलन करें यदि यह मोटाई 1/2 इंच से कम है आसानी से कसरत करके बिना डाइटिंग किये इसको दूर किया जा सकता है परन्तु यदि यह मोटाई 1/2 इंच से ज्यादा है तब इसको दूर करने हेतु सघन उपाय करने होंगे। कुछ सुझाव निम्नलिखित है।

1. सुबह का नास्ता अच्छा करे दोपहर का भोजन अपेक्षाकृत कम तथा रात का भोजन उससे भी हल्का करें।
2. रात का भोजन जल्दी करले जिससे शाम का नाश्ता न करना पड़े।
3. ज्यादा सुगर तथा फैट का सेवन घटाने का प्रयास करें।
4. कम–से–कम सुगर लेकर उर्जा की आवश्यकता पूरी करे। इसमें अन्न, फल एवं सब्जिया आती है।
5. वीटामीन 'सी' का भरपूर सेवन करे जो ताजा फल एवं सब्जियों में पाया जाता है कुछ समय के अन्तराल पर 500 ग्राम की टेबलेट भी ले सकते है।
6. साफ्ट ड्रिन्क, काफी, चाय, शराब तथा मीठा पेय आदि का सेवन कम करें, क्योंकि यह पाचन क्रिया को कम करता है।
7. रात का भोजन हल्का इसलिये आवश्यक है क्योंकि रात के समय में अग्नि मन्द हो जाती है तथा इन्सुलिन की मात्रा अधिक होने से ज्यादा कार्बोहाइड्रेट– वसा के रूप में परिवर्तित होकर शरीर में जमा हो जाता है।
8. मीट, शराब आदि का सेवन कम करे।

डॉ० प्रतिभा त्रिपाठी

Prof. S.N. Tripathi Memorial Foundation

Objective -
Health awareness programme through audiovisual aids, News papers, Health Mela & Seminars, Research for new drug development

JOIN US -
To prevent diseases and
To get free Medical New Letter
Free Health Check-up (Bi annual)

Membership Fee (Non Voting)

Rs. 100/- For 1 Years

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

खाद्य पदार्थो में मिलावट एवं स्वास्थ्य.......

ाक धन अर्जित करने के लालच में खाद्य पदार्थो में सस्ते तथा घटिया किस्म के उससे मिलते–जुलते अन्य पदार्थो का अपमिश्रण करना।

मनुष्य ने अपनी बुद्धि का गलत इस्तेमाल करके खाद्य पदार्थों में ऐसी–ऐसी चीजों की मिलावट की है, जिसके बारे में हम सोच भी नही सकते जैसे, चाय की पत्तियों में चमड़ा फैक्ट्रियों का महीना चूरा, दूध में पेंट, यूरिया व अन्य चीजों की मिलावट, वनस्पति घी में जानवरों की चर्बी, पिसी मिर्च में सूड़ान रंग, पिसी हल्दी में मिटैनिल यलो व आरेंज–आरेंज नामक खतरनाक रासायनिक रंग, परवल व पैक हरी मटर में नकली सिंथेटिक रंग, मिठाई, नमकीन इत्यादि में मिलावटी तेल, विषैले रंग सरसों के तेल में **आर्जीमोन मेक्सिकाना** के बीज तथा बटर यलो इत्यादि का पाया जाना।

इस प्रकार यदि हम अपनी दिनचर्या पर ध्यान दें तो सुबह की चाय से लेकर रात्रि भोजन तक मिलावट का जहर हमारे शरीर में किसी न किसी रूप में पहुँच रहा है। यह जहर पूरे समाज को बीमार बना रहा है, इसकी मार से कोई बचा नहीं है। ये मिलावटी वस्तुयें निर्दोष लोगों की जान ले रही हैं।

खाद्य तेल : खाद्य तेलों में सरसो के तेल का प्रमुख स्थान है। इस तेल को भारत के कई भागों में खाया जाता है। सरसों के तेल में धान की भूसी (राइस ब्रान) का तेल मिलाया जाता है। राइस ब्रान तेल में 20–22 प्रतिशत एफ० एफ० ए० (फ्री फोलिक एसिड) पाया जाता है, जो स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है। यह तेल अखाद्य है, इसे साबुन बनाने तथा अन्य से इन दोनों के बीजों में अन्तर करना मुश्किल है। अर्जीमोन बीज मिश्रित सरसों का तेल खाने से महामारी ड्राप्सी (पिटिंग ओयडमा, यकृत तथा उदर की गड़बड़ी, ग्लाइकोमा, श्वसन तथा हृदय की तकलीफ) हो सकती है। उद्योगों में प्रयुक्त किया जाता है। सरसों तेल में मिलावट का मुख्य कारण अखाद्य तेल का सस्ता (20–20 रू० प्रति किलो) होना है। सरकार द्वारा अखाद्य तेल पर 20 प्रतिशत ड्यूटी है, जबकि खाद्य तेल पर 65 प्रतिशत है। इसके अतिरिक्त सरसों के तेल में आर्जीमोन मेक्सिकाना के बीजों की मिलावट की जाती है। यह पेपेवरेसी कुल का कंटीला पौधा है जिसमें पीले रंग के फूल होते हैं। इस पौधे को भरभंडा या सत्यानाशी के नाम से जानते हैं। भारत में इसके पौधें स्वतः उगते हैं। इसके बीज देखने में काली सरसों की तरह लगते हैं।

आयुर्वेद का एक महत्वपूर्ण अंग—वाजीकरण.............

चरक और वात्स्यायन तंत्र में स्पष्ट वर्णन है कि गुणवान संतान और कामसुख के लिए वाजीकरण औशधियों का नित्य और निर्देशानुसार सेवन करें।

वाजीकरण का फल

अपत्यसन्तानकरं यत् सद्यः
सम्प्रहर्षणम् ।
वाजीवतिबलो
येन यात्यप्रतिहतोऽगंना।।
भवत्यातिपियः स्त्रीणां येन
योनोऽपचीयते।
तद् वाजीकरणं विद्धि
देहस्योर्जस्करं परम् ।।

वाजीकरण औषधियों का सेवन करने के उपरान्त मनुष्य अश्व के समान सामर्थ्यवान होकर अश्व के समान संभोग कर, उसे संतुष्ट करता है इसी कारण वह पुरूष स्त्रियों में अधिक प्रिय होता है।

वाजीकरण औषध सेवन से—

1. पुरूष का शुक्रमात्रा तथा शुक्रशक्ति प्रबल हो जाती है।
2. क्षीण, अल्पबल, अल्पवीर्य, पुरूष को वीर्य सम्पन्न बनाकर उसे संभोग क्रिया के योग्य बनाता है।
3. वाजीकरण नंपुसकता और मानसिक क्लैब्य आदि विकारों को दूर कर मैथुन के समय शिश्नोत्तेजना एवं शिश्नकाठिन्य उत्पन्न कर प्रेमपूर्वक आनन्दसुखी जीवन का निर्माण करता है।
4. वाजीकरण द्रव्य गर्भधारण के साथ–साथ गर्भ का पोषण भी करता है।

मनुष्य की इच्छाओं में प्रबलतम इच्छा सन्तानोत्पादन है। संतान गृहस्थाश्रम को जाड़ने की जंजीर है। पुत्र प्राप्ति के लिए स्त्री संसर्ग और संसर्ग के लिए शरीर में बल होना अत्यावश्यक है। इसी कारण बल, वीर्य, पौरुष, तेज, पराक्रम स्वर वाजीकरण का सेवन यौबनकाल में करना जरूरी है।

वाजीकरण आयोग्य

1. 17 वर्ष से कम एवं 80 वर्ष से ज्यादा आयुवाले,
2. स्त्रीजाति को,
3. अजितेन्द्रिय/ चंचल,
4. जननेन्द्रिय रोगों से पीड़ित, मानसिक रोगों से ग्रस्त,
5.विधुर, अविवाहित,
6. ब्रह्मचारी, साधु।

उपरोक्त लोगों को वाजीकरण देना सर्वथा निषेध है।

वाजीकरण किसे दें ?

1. अपत्य प्राप्ति हेतु,
2. कामसुख के लिए,
3. अल्पवीर्य वाले पुरूष को वीर्यवान करने हेतु।
4. नपुंसक में मैथुन शक्ति उत्पन्न करने हेतु,
5. यौवनावस्था ।

जिसे अनेक पुत्र हो उसकी प्रशंसा की जाती है, उसे धन, यश, कीर्ति, की प्राप्ति होती है। वह भविष्य में सुखी संतुष्ट और पूजनीय रहता है। ऐसा भी देखा जाता है कि बलवान व्यक्ति जो मैथुनादि क्रिया में पूर्ण समर्थ्य होने पर भी संतानहीन हो और दूसरी तरफ पुरूष मैथुन कम करता है पर वह अधिक संतान युक्त है।

वाजीकरण में स्त्री का महत्व

वाजीकरण के क्षेत्र में हर्ष या कामवासना उत्पन्न करने में स्त्री ही श्रेष्ठ साधन है। इस दुःखी संसार में मृगनथनी सुन्दरियों के साथ सम्भोग करने का सुख ही एकमात्र सार है, और स्त्री शरीर वृषत्व का उद्दीपक है।

स्त्री शरीर में रूप, रस, गन्ध, स्पर्श सभी इन्द्रियों के मनोनुकूल भाव रहते हैं इसी कारण स्त्री ही प्रीति उत्पन्न करने में निश्चित ही श्रेष्ठ है। नित्यं प्रह्ष्यया मानं नित्यं चामुक्तहस्तया । स्त्री रूपवान, गुणवान, सुन्दर हावभाव, कटाक्ष नयन वाली हो, प्रसन्न वदन गृहकार्य में निपुण एक निष्ठ युवावस्था और ॠतुकालीन स्नान की हो तथा कामसक्त और रोगरहित स्त्री उत्कृष्ट और परम वृष्य होती है। ऐसी उपरोक्त स्त्री के पास जाकर पुरूष विश्व की शोक चिन्ता और भय को भूल जाता है, जिसे देखकर मन, प्राण प्रसन्न और प्रफुल्लित हो जाते हैं, शरीर का एक–एक रोम रोमांचित हो जाता है। मैथुन करते समय पुरूष को ऐसा अनुभव हो कि वह पहली बार उस स्त्री से मैथुन कर रहा हो, और स्त्री अत्यन्त वृष्य होती है। जिसका नाम हृदय में आनन्द देने वाला, जिसको देखने से भी तृप्ति नहीं होती या जो नित्य नवीन प्रतीत होती हो। लज्जाशील किन्तु एकान्त में प्रल्भ हो, और वाजीकर अन्तर्गत वर्णित 64 कलाओं से युक्त हो। वाजीकरण का सारा रहस्य स्त्री में छिपा है और स्त्री से ही संसार में सुख है। आचार्य वाग्भट्ट ने स्पष्ट उल्लेख किया है कि —

1. वसन्त और शरदॠतु में 3–3 दिन के अन्तर से कम करें।
2. वर्षा और ग्रीष्म ॠतु में 17 दिन का अन्तर से काम करें।
3. हेमन्त और शिशिर ॠतु में — यथेच्छा बलानुसार मैथुन करें।

वाजीकरण द्रव्यों का सेवन करने से मैथुन प्रवृत्ति बढ़ जाती है, और मैथुन द्वारा शुक्र का क्षय होता है, शक्ति शरीर में संचित नहीं रहती। अतः अपनी शक्ति देखकर और धातुपुष्टि होने के बाद संभोग करना चाहिए। कामवर्द्धक आहार, शुक्रजनक, शुक्रप्रवर्तक, जनक प्रवर्तक, मांसवर्ग में, फलवर्ग में, गन्ध द्रव्य में, रस भस्म में,औषधद्रव्य

वाजीकरण में अपथ्य

1. अत्यन्त उपवास, अति स्वीप्रसंग, 2. वृद्धा के साथ सम्भोग, 3. अत्यधिक कषायतिक्त रसों का सेवन, 4. स्त्रीप्रसंग के बाद शीतल जल पीना, 5. अप्राकृतिक मैथुन (गुद मैथुन, पशुमैथुन, समलिंगी)।

अत्यधिक मैथुन से भ्रम, मानसिक, ग्लानि, उरू में दुर्बलता, रसादि धातुओं का क्षय और अंत में अकाल मृत्यु होती है। इसी कारण पुरूष को मैथुन कर्म की परिसमाप्ति के बाद कुछ नियमों का पालन आवश्य करना चाहिए, जिससे वीर्य और बल की क्षतिपूर्ति हो सके।

सम्भोग के बाद क्या करें।

1. ॠतु विपरीत स्नान करके बादाम केशर मिश्री का गोदुग्ध के साथ सेवन करें,
2. शरीर पर चन्दनादि तैल की मालिश करें।
3. मांस अथवा मांसरस का सेवन करें,
4. पौष्टिक और रूचिकर पदार्थो का सेवन करें,
5. पौष्टिक और रूचिकर पदार्थो का सेवन करें,
6. सुखकर शय्या पर नींद लें।

कुछ प्रसिद्ध योग —

1. कामदेव चूर्ण — 4 ग्राम प्रातः व सायं दुग्ध में लें,
2.अश्वगंधा चूर्ण, शतावरी चूर्ण, — 4 ग्राम दूध के साथ प्रातः व सायं ,
3. मकरध्वजवटी — 1 गोली 2 बार दुग्ध में,
4. श्रीगोपाल तैल — जननेन्द्रिय पर मालिसशार्थ,
5. वानरी गुटिका — 5–10 ग्राम 2 बार दुग्ध में ।

बानरी गुटिका, मूसली चूर्ण

डा० अश्विन बी० बागडे
प्रो० ओ० पी० उपाध्याय

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com

Bronco-T Syrup & Tea

Safe & best dietary supplement for naso bronchial Allergy without any side effect.

A Dietary Supplement for Bronchial Asthma, Bronchitis, Sinusitis, Allergic Rhinitis, Cough & Cold, Eczema, Urticaria & other Allergic disor-

Dosage : - Adult : 2TSF Thrice daily. Children : 1TSF Thrice daily. Tea should be prepare like tea.

Head Office : 71, Krishna Bagh, Nagwa,Varanasi-221005 (U.P.) INDIA,
Phone:542-2368885,2367855;
Telefax:542-2366566,
Email: suryaherbals@rediffmail.com

कसरत के संदर्भ में पानी पीने की सलाह

1. कसरत के दो घंटे पहले 1–2 ग्लास (10-15 Ounce)
2. कसरत के 10 मिनट पहले 1 ग्लास (10 Ounce)
3. कसरत करते समय हर 15 मिनट पर 1–2 घूंट
4. कसरत के बाद 1 ग्लास पानी ध्यान रहे। कसरत के बाद प्यास लगने का इन्ताजार न करे बल्कि 10 मिनट के अन्तराल के बाद पानी अवश्य पीना चाहिये।

ज्यादा कसरत करने पर ज्यादा पसीना होगा अत: इसकी भरपाई करने के लिये प्यास लगने से पहले पानी पी लेना स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है।। दिनभर में 6–8 ग्लास पानी पीना लाभकारी है।

डॉ० वाचसपति त्रिपाठी
सचिव
एस० एन० त्रिपाठी मेमोरियल फाउण्डेशन
71, कृष्ण बाग, नगवा, वाराणसी

Asthma (श्वास रोग)................

the United States, for example, annual asthma care costs (direct and indirect) exceed US$6 billion.

Asthma cannot be cured easily, but could be controlled effectively. Although it is yet to be proved beyond doubt but it appears that Urbanization is associated with an increase in asthma, which may be due to increased indoor allergens. The strongest risk factors for developing asthma are exposure, especially in infancy, to indoor allergens (such as domestic mites in bedding, carpets and stuffed furniture, cats and cockroaches) and a family history of asthma or allergy. Exposure to tobacco smoke, chemical irritants, certain drugs (aspirin and other non-steroid anti-inflammatory drugs), low birth weight and respiratory infection, cold weather, extreme emotional expression and physical exercise can exacerbate asthma.

ASTHMA can be Diagnosed by following symptoms.

Wheezing–high-pitched whistling sounds when breathing out Especially in children.

History of Cough, worse particularly at night or at awakening the patient.

- Recurrent wheeze, difficult breathing and chest tightness. Symptoms occur or worsen in the presence of:
- Animals with fur
- Exercise
- Aerosol chemicals
- Pollen
- Changes in temperature
- Respiratory (viral) infections
- Domestic dust mites
- Smoke
- Drugs (aspirin, beta blockers)
- Strong emotional expression

Measurement of the severity of Asthma

Reversible and variable airflow limitation (as measured by using a spirometer (FEV1 and FVC) or a peak expiratory flow (PEF) meter.

If PEF increases more than 15 percent 15 to 20 minutes after inhalation of a rapid-ac agonist, *or* utes of sustai or exercise.

Asthma: M

Medication only way asthma. It is also important to avoid asthma triggers or stimuli, Since asthma is a chronic condition, it usually requires continuous medical care. It is difficult to cure but easy to treat. Patients needs long-term medication daily (for example, anti-inflammatory drugs) to control the underlying inflammation and prevent symptoms and attacks. If symptoms occur, short-term medications (inhaled short-acting beta2-agonists) are used to relieve them.

There is a need to:-

1. Increase public awareness of the disease to make sure patients and health professionals recognize the disease and are aware of the severity of associated problems;
2. organize and co-ordi- bal epidemio- surveillance to global and re- ends in asthma; ment an optimal for its manage-
4. stimulate research to understand the causes of asthma

Some important steps control asthma are:

- Prevent troublesome symptoms night and day
- Prevent serious attacks
- Require little or no reliever medication
- Have productive, physically active lives
- Have (near) normal lung function.

WHO Website

स्वास्थ्य रक्षा

इस हेतु आपका कर्त्तव्य है कि अपने रहन–सहन, खान–पान एवं मासिक सोच पर ध्यान दे तथा निम्नलिखित तथ्यों का पालन करें।

1. निश्चित समय पर भोजन
2. दो भोजनों के बीच तीन घंटे का अन्तराल

संतुलित आहार द्वारा 1600 कैलोरी भोजन के रूप में लें। जिसमें 15–20 प्रतिशत प्रोटीन, 40 प्रतिशत कार्बोहाड्रेट और 20 प्रतिशत फैट हो, बाकी का फल, सब्जी एव जल हो।

सामुहिक भोजन करने का प्रयास करें। खाते समय अच्छी बातों पर चर्चा करे तथा न देखे। मांस कम–से–कम खाये तथा प्रोटीन की मात्रा बढ़ाने हेतु सोयाबीन का प्रयोग बढ़ा सकते है। 10 किग्रा० गेहुँ के 500 ग्राम सोयाबीन पीसकर आप बना ले तथा इसकी रोटी खाये। अपने स्वाद एवं रूचि के अनुसार चना भी मिलाया जा सकता है। चोकर युक्त आटे का सेवन अच्छा है।

Medical News Letter
आयुर्विज्ञान बुलेटिन

प्रकाशक, मुद्रक मालिक
डा० प्रतिभा त्रिपाठी
मुद्रण स्थल–निष्पक्ष 'भारत दूत'
सम्पादक : 'डा० यामिनी भूषण त्रिपाठी
कार्यालय : १, गांधी नगर, नरिया, वाराणसी,
ई–मेल : ayurbigyanbull@yahoo.com

BOOK POST

Document Produced by deskPDF Unregistered :: http://www.docudesk.com