RNI Reg. No. UPBIL/2001/6057
वर्ष 6 अंक 16
दिनांक: 16-31 अगस्त 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

शहद के उपयोग उच्च रक्त चाप की सफल..
प्याज एक गुणकारी औषधि Urolithiasis
बालरोगों में बालचातुर्भद्र चूण की उपयोगिता
Management and Control Asthma
वर्षाकालीन दिनचर्या

प्याज, एक गुणकारी औषधि

प्याज, जिसके नाम से प्रायः शाकाहारी लोग नाक, भौंह तो सिकोड़ते ही हैं एक शाक ही हीं बल्कि एक उपयोगी औषधि भी है। प्याज में ऐसे कीटाणुनाशक तत्व मौजूद है जो विसूचिका (Cholera) एवं अंशुघात, लू (Sun Stroke) रोकने में रामबाड़ का कार्य करती हैं। यह फूड पॉइजनिंग को रोकने में भी यह सफल है। प्राचीन ग्रंथों में इसका नाम 'पलाडू' भी मिलता है। यह पश्चिमी घाटों के क्षेत्र में अधिक पाया जाता है।

प्याज में प्रोटीन 0.81 प्रतिशत, कैल्शियम 11.6 प्रतिशत, कार्बोहाइड्रेट 1.2 प्रतिशत, फास्फोरस 0.4 प्रतिशत, आयरन 0.7 मि०ग्रा० प्रति (100 ग्राम) विटामिन A25IU, B-40 IU तथा (11 मि० ग्रा०) (प्रति 100 मि० ग्रा०) पाया जाता है। इसमें पानी की मात्रा भी पर्याप्त होती है। इसमें एलाइड तथा सल्फाइड भी विद्यमान रहता है।

प्याज बलवर्द्धक, कीटाणुनाशक कफपित्त नाशक और वातनाशक है। पेट के विकारों और जलवायु परिवर्तन से होने वाले उपद्रवों को दूर करने में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। यदि कोई बेहोश हो गया हो तो प्याज फोड़कर सुघाने से ही लाभ हो जाता है।

प्याज के कुछ प्रयोग :

दन्तकृमि अर्थात दांत के कीड़े, प्याज के बीज पीसकर खंखोरने में भरे तथा मसूड़े पर मलें तत्काल लाभ होगा।

नेत्र विकार पर, प्याज का रस आँखों में डालने से रतौंधी, लाली, खुजली और ढलका आदि ठीक हो जाते हैं।

शेष पृष्ठ– 2 पर

Management and Control Asthma

A six-part management program includes:

Part 1. Educate patients to develop a partnership in asthma care.

Part 2. Assess and monitor asthma severity.

Part 3. Avoid exposure to risk factors.

Part 4. Establish individual medication plans for long-term management in children and adults.

Part 5. Establish individual plans to manage asthma attacks.

Part 6. Provide regular followup care.

Standard method to use instruments for the measurement of lung capacity

Lung function measurements assess airflow limitation and help diagnose and monitor the course of asthma. To assess the level of airflow limitation, two methods are used. Peak flow meters measure peak expiratory flow (PEF), and spirometers measure forced expiratory volume

शेष पेज–2 पर

उच्च रक्त चाप की सफल अनुभूत चिकित्सा

आधुनिक परिवेश में बढ़ते मानसिक तनव के कारण आज मनुष्य को कई प्रकार की बीमारियों ने घेर लिया है उनमें से एक है उच्चरक्तचाप। यह एक ज्वलंत समस्या बन गई है। मानसिक तनाव के साथ ही शरीर में विभिन्न प्रकार की दूसरी विकृतियां भी पाई जाती हैं जिनमें रक्तचाप (उच्च) एक लक्षण के रूप में पाया जाता है।

सामान्यतया रस रक्त संवहन करने वाली धमनी में बाधा के कारण तथा अन्य कई कारणों से जैसे मानसिक तनाव, मोटापा, गुर्दे की खराबी, शरीर के अंदर नमक का संचय, हृदय की विकृति, अहित आहार–विहार, रोग के कारण होतें हैं। उच्चरक्तचाप अंधकार

का जाना, बेचैनी, धड़कनों को तेज होना, जलन चीटियों के चलने सा आभास होना आदि लक्षण होते हैं।

उच्चरक्तचाप नाशक परीक्षित एवं अनुभूत नुस्खें :

1. सूर्योदय से पूर्व आठ अंजली जल पीना चाहिए। प्रतिदिन टहलने जाना चाहिए।

शेष पेज–3 पर

विष एवं आयुर्वेद

प्राचीन आयुर्वेदिक आचार्यो को विषों का ज्ञान अत्यन्त प्राचीन काल से था। यदि इस 'विष' की व्याख्या करें तो यह शब्द एक ऐसे तत्व का निर्देशन करता है, जो जीवित शरीर में जाकर एक ऐसी प्रतिक्रिया करता है जिससे स्वास्थ्य पर भारी हानिकारक प्रभाव पड़ता है तथा कभी–कभी मृत्यु भी हो जाती है। शास्त्रों में 'विष' का अर्थ है जो विषाद या खिन्नता उत्पन्न कर दे परन्तु यदि इन्हीं विषों की मात्रा अल्प, या औषधि मात्रा में प्रयोग किया जाय तो यह अमृत जैसा भी कार्य करके विभिन्न प्रकार की जटिल बीमारियों से मुक्ति प्रदान करता है। इसलिए इन विषों का विस्तृत वर्णन आयुर्वेद शास्त्र में प्राप्त होता है– क्ष्वेद, गरल एवं जहर आदि विभिन्न नामों से विष को जाना जाता है एवं इसका अकृत्रिम तथा कृत्रिम दो भेद किया है। इसमें से अकृत्रिम विष के अधिष्ठान भेद से स्थावर एवं जंगम दो भेद किए हैं। कृत्रिम 'विष' का दूसरा नाम 'गर' विष भी है।

चरक के मतानुसार 21 स्थावर विष हैं। इनमें मूल विशों की अधिकता होने के कारण इनका मूलज नाम से निर्देश किया गया है। कन्द विषों को भी इन मूलज विषों में ग्रहण किया गया है–

मुस्तक, पौष्कर, कौञ्च, वत्सनाभ, बलाहक, कर्कट, कालकूट, करवीर, पालक, इन्द्रायुध, तैल, मैघक, कुशपुष्पक, रोहिष, पुण्डरीक, जाङ्गली, अञ्जनाभ, संकोच, मर्कट, श्रृंगीविष, हालाहल (च० चि० 23/11–13)।

सुश्रुत के मतानुसार 55 स्थावर विष हैं। इनमें मूल विष'कन्नेर, गुञ्जा आदि की संख्या 8 है, पत्र विष – विष पत्रिका आदि की संख्या 5 है, फल विष–कुमुद्वती आदि की संख्या 12 है, पुष्प विष – वेत्रकादम्ब आदि की संख्या 5 है, त्वक क्षार विष–स्नुही (थूहर) आदि की संख्या 3 है, धातु विष–संखिया और हरताल की संख्या 2 है है और कन्द विष

शेष पेज–4 पर

बालरोगों में बालचातुर्भद्रचूर्ण की उपयोगिता

यह बालचातुर्भद्र योग विशेष रूप से बच्चों के लिये निर्मित योग है। इसमें श्रृंगी (कर्कटश्रृंगी), कृष्णा (पिप्पली), अतिविषा एवं मुस्तक इन चारों का समान मात्रा में लेकर चूर्ण बनाकर उपयोग किया जाता है।

बाल्याकाल में अतिसार, छर्दि, ज्वर, कास, श्वास आदि व्याधियां प्रधान रूप से होती हैं। इसका प्रमुख कारण माता का दूषित आहार–विहार, अस्वच्छता, दूषित स्तन्यपान, धात्री दुग्ध का अतिशय प्रयोग, गभिणीस्त्री के दुग्धसेवन के फलस्वरूप या बालाकों को अतिमात्रा में अत्यधिक चर्बी युक्त दुग्ध का सेवन है। इन स्थितियों में बालाचातुर्भद्र चूर्ण का शहद के साथ प्रयोग शिशुओं के ज्वर, अतिसार, कासश्वास एवं छर्दि को सद्यः नष्ट करता है तथा इसका बालक पर कोई हानिकारक

शेष पेज–3 पर

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

Medical News Letter
आयुर्विज्ञान बुलेटिन

काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में नाकारात्मक प्रवृत्ति

मैं वर्तमान में काशी हिन्दू विश्वविद्यालय प्रशासन की सराहना करता हूँ क्योंकि इस काल में तमाम ऐसे कार्य किये गये जिनसे अध्यापकों में व्याप्त घुटन एवं असन्तोष कम हुआ। जैसे कि उनकी पदोन्नति, उनके शिक्षण सम्बन्धी जरूरतों की पूर्ति, नये अध्यापकों की नियुक्तियां, कैम्पस में मकान मिलने में पारदर्शिता, छोटे सामानों की खरीद के नियमों में अपेक्षित सुधार, एल० टी० सी० में जहाज यात्रा की सुगमता इत्यादि। परन्तु इसके विपरीत अपने केन्द्रीय कार्यालय की सोच में अभी भी परिवर्तन का न आना दुःखद है। पाश्चात्य में इस कार्यालय की विडम्बना रही है कि किसी कार्य को कैसे रोका जाय। यहाँ पर कार्यरत कर्मचारी इस पर ज्यादा दिमाग लगाता है। मेरे 25 वर्ष के अनुभव में मैने यह पाया कि यहाँ के कर्मचारी को यही शिक्षा दी जाती रही है कि नियमों की आड़ में काम को रोकने का प्रयास करें तथा उसे कराने के लिए रजिस्ट्रार या कुलपति का दरवाजा खटखटाना पड़े। शायद ऐसा इसलिए था कि पूर्व के प्रशासनिक अधिकारी अपनी अहमियत जताने के लिये ऐसी परम्परा को बढ़ाते होंगे। लेकिन ऐसा करने में विश्वविद्यालय की अपूर्णीय क्षति होती है।

मेरे विचार से Asstt. Reg. तपके के अधिकारियों को इस दिशा में Training देनी चाहिए कि वे अपने स्तर पर ही साकारात्मक दृष्टिकोण अपनाये तथा उचित निर्णय लेने का प्रयास करें जिससे कि कुलपति महोदय को इस तरह के निर्णय लेने में व्यर्थ होने वाला समय बच सके तथा अपेक्षित कार्य भी जल्दी पूरा हो सके। हर अधिकारी अपनी जान बचाने के लिये अपने निर्णय पर कुलपति से मुहर लगवाना चाहता है जो दुर्भाग्यपूर्ण है।

जब किसी कानून के तहत कुलसचिव या कुलपति एक निर्णय लेते है तो उसी प्रकार के अन्य मामलों को सहायक कुलसचिव स्तर पर निपाटारा क्यों कठिन है? शायद यह पिछले कई वर्षो से चली आ रही नकारात्मक प्रवृति का परिणाम ही है। इसे बदलने की आवश्यकता है। हर अधिकारी को निर्णयाक भूमिका निभानी चाहिये तथा उसकी जिम्मेदारी लेनी चाहिये।

प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी

Urolithiasis

Urolithiasis is one of the most common disease of the urinary tract which has been afflicting human kind since antiquity. Urolith formation is a multifactoral process.

Crystal aggregation and retention are critical events for the formation of kidney stones. There is a close association between crystal development and the free radical activity in vivo.

For most human diseases, increased formation of reactive oxygen

शेष पेज–4 पर

प्याज, एक गुणकारी औषधि.........................

मोतियाबिन्द पर प्याज के रस में भीमसैनी कपूर मिलाकर लगाने पर यह कट जाता है। प्याज का रस और शहद मिलाकर लगाने से आँख की रोशनी बढ़ेगी और कमजोरी दूर हो जायेगी। मिर्गी के रोगी को यदि होश न आ रहा हो तो प्याज कूट कर सुंघा दें। मलेरिया रोग से बचाव के लिये प्याज के रस में कालीमिर्च मिलाकर दिन में दो बार खिलाने से मलेरिया रोग में बचाव हो जाता है। पागल कुत्ते के विष से बचाव के लिये प्याज कूटकर शहद के साथ मिला लेप कर देने से कुत्ते का विष भी दूर हो जाता है। पेशाब की गर्मी में प्याज को बारीक काटकर एक पाव पानी में उबाले जब पानी आधा रह जाये तो ठंडाकर उसे दिन में दो–तीन बार पिलायें। आराम मिलेगा। सिर के गंजे में प्याज काटकर उसका उसका रस लगायें दिन में तीन माह तक करने से बाल उग आते हैं।

डॉ० विनय शौनक,
सचित्र आर्युेद

शहद के उपयोग

शहद सुगंधित, स्वादिष्ट, रूचिकर, पौष्टिक, मीठे, ऊर्जादायक आहार के रूप में बहुत लाभदाय है। ये शर्करायें अपने सरल व साधारण रूप, ग्लूकोज तथा फ्रक्टोज में होती हैं जिन्हें किसी पाचन क्रिया की आवश्यकता नहीं होती है।

शारीरिक–व मानसिक थकान दूर करने के लिए ग्लूकोज की अपेक्षा शहद का सेवन अधिक लाभकारी होता है क्योंकि इसमें ग्लूकोज के साथ फ्रक्टोज, विटामिन व खनिज पदार्थों का भी समावेश होता है। शहद कैलोरी का पैक किया हुआ लघु पावर–हाउस है। एक छोटी चम्मच शहद में करीब 25 कैलोरी ऊर्जा होती हैं। कैलोरी का भंडार होने के बावजूद शहद के सेवन से अनावश्यक वजन और मोटापे में वृद्धि नहीं होती हैं। नवजात शिशुओं, बढ़ते बच्चों, वृद्ध, कमजोर, रोगी व्यक्तियों, गर्भवती महिलाओं, खिलाड़ियों, तथा कड़े शारीरिक श्रम करने वाले व्यक्तियों के लिए यह विशेष रूप से लाभकारी है।

1. शहद की तासीर गर्म नहीं होती है, इसकी प्रवृत्ति इसके माध्यम पर निर्भ करती है।
2. शहद स्वास्थ्य वर्धक टॉनिक और औषधि के रूप में भी उपयोगी है।
3. शहद की घाव उपचार क्षमता इसके जीवाणु नाशक, आद्रताग्राही एवं ऑक्सीजन रोधी गुणों के कारण होती।
4. सौन्दर्य की घाव प्रसाधन मिश्रणों में मधु के इस्तेमाल से त्वचा स्वस्थ, मुलायम तथा कांतिमय होती है, उसमें निखार आता है और झाईयाँ व झुरियाँ मिट जाती हैं।
5. सीमित मात्रा में शहद और शहदयुक्त व्यंजनों का मजा मधुमेह से ग्रस्त व्यक्ति भी ले सकते हैं क्योंकि वैज्ञानिक परीक्षणों से यह साबित हो चुका है कि शहद की फ्रक्टोज शक्कर का अवशोषण धीमी गति से होता है जिससे रक्त में ग्लूकोज और इन्सुलिन की मात्रा सामान्य रहती है।

प्रो० ओ० पी० अग्रवाल
ग्वालियर

Management and Control Asthma............

in 1 second (FEV1) and its accom- panying forced vital capacity (FVC).

Common Asthma Risk Factors :

1. Domestic dust mite allergens; 2. Tobacco smoke; 3. Allergens from animals with fur; 4. Cockroach allergen; 5. Outdoor pollens and mold; 6. Indoor mold; 7. Physical activity; 8. Drugs.

ACTIONS

1. Wash bed linens and blankets weekly in hot water and dry in a hot dryer or the sun.
2. Encase pillows & mattresses in air-tight covers. Replace carpets with linoleum or wood flooring, especially in sleeping rooms. Use vinyl, leather, or plain wooden furniture instead of fabric-upholstered furniture.
3. If possible, use vacuum cleaner with filters.
4. Stay away from tobacco smoke. Patients and parents should not smoke.
5. Remove animals from the home, or at least from the sleeping area.
6. Reduce dampness in the home; clean any damp areas frequently.
7. Do not avoid physical activity. Symptoms can be prevented by taking a rapid-acting inhaled Beta 2-agonist, a cromone, or a leukotriene modifier before strenuous exercise.
8.Do not take beta blockers or aspirin or NSAIDs if these medicines cause asthma symptoms.

Home Treatment

Select Medications: Two types of medication help control asthma: controller medications that keep symptoms and attacks from starting, and reliever medications that work quickly to treat attacks or relieve symptoms.

Inhaled medications are preferred because of their high therapeutic Ratio. Here high concentrations of drugs are delivered directly to the airways with potent therapeutic effects and few systemic side effects. One should Inhale rapid-acting Beta 2-agonist up to three treatments in 1 hour.

Prof. Y. B. Tripathi
(WHO website)

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

उच्च रक्तचाप की सफल.....

2. प्याज का रस और शुद्ध शहद बराबर मिलाकर सेवन करना चाहिये। दिन में 2 बार 10 ग्राम लें। प्याज का रस कोलेस्ट्रोल कम करता है, दिल के दौरे को रोकता है, स्नायुतंत्र को ताकत देता है।

3. तरबूज के बीज और खसखस बराबर मात्रा में पीसकर रखें। तीन ग्राम की मात्रा प्रातः सायं खाली पेट सेवन करें। इससे कोलेस्ट्राल पिघलता है। रक्त चाप नियंत्रित रहता है।

4. तीन ग्राम मेथी दान का चूर्ण सुबह सायं खाली पेट 15 दिन तक लेने से लाभ होता है।

5. खाना खाने के बाद कच्चे लहसुन की दो फांक टुकड़े करके मुनक्का में लपेट कर रख लें। इससे रक्तचाप सामान्य रहता है।

6. गेहूँ और चना बराबर मात्रा में लेकर आटा पीसाएं। बिना चोकर निकाले आटो का प्रयोग करें।

7. रात में तांबे के बर्तन में रखे जल में 7 रूद्राक्ष डालकर रखे। इसी जल को प्रायः पी लें।

8. चार पांच तुलसी पत्र और 2 नीम पत्र सुबह लें। नाश्ता में खाली पेट पपीता एक माह तक लें।

9. कैसा भी रक्त चाप हो तत्काल लाभ के लिए 100 ग्राम पानी में आधा नीबू रस निचोड़ कर दिन में तीन बार दो–दो घंटा में पीने से लाभ होता है।

10. **एक रामबाण प्रयोग** : 250 ग्राम ताजी हरी धीया छिलके सहित और पांच सौ ग्राम पानी पेशर कूकर में डालकर धीमी आंच में पकावें। एक सीटी बजने पर उतार कर मसल कर छानकर बिना कुछ मिलाए सूप को प्रातः खाली पेट गर्म–गर्म लगातार चार–पांच दिन पी लें। प्रतिदिन एक बार इसका प्रयोग करें। उच्च रक्तचाप को तत्काल नियंत्रण करने के लिये यह परीक्षित एवं अनुभूत रामबाण नुस्खा है।

11. एक और प्रयोग : 10-15 ग्राम मेथी दाना रात को पानी में भीगों दें। सुबह मेथी दाना निकाल कर वह पानी लगातार आठ दिन पी लें। इससे रक्तचाप और कोलेस्ट्रोल सामान्य हो जाता है। मधुमेह तथा मोटापा में भी लाभकारी है।

12. प्रातः 10 ग्राम किशमिश और एक चम्मच मिश्री को 250 ग्राम दूध में उबाल कर पीना लाभकारी है। गर्मी में पानी में डालकर सेवन करें।

13. उच्चरक्तचाप में गाजर का रस पीना चाहिये। नंगे पांव घूमने से रक्त चाप नहीं बढ़ता।

14. गेहूँ की बासी रोटी प्रातःकाल दूध में भिगोकर खाने से उच्च रक्तचाप सामान्य हो जाता है।

वैद्य श्याम कुमार गुप्ता
सचित्र आयुर्वेद

बालरोगों में बाल–चातुर्भद्रचूर्ण...........

प्रभाव भी नहीं दृष्टिगोचर होता है। आयुर्वेदीय ग्रन्थों में पठित बालचातुर्भद्र चूर्ण वर्तमान युग में एक विलक्षण औषधि के रूप में शिशु रोगों में की जा रही है।

बालचातुर्भुद्र चूर्ण का प्रमुख घटक अतिविषा (अतीस) है। इसको बालभेषज एवं शिशुभैषज्या भी कहते हैं। इसका विपाक–कटु, वीर्य–उष्ण एवं कर्म–दीपन, पाचन है। यह बच्चों के कास, अतिसार, ज्वर, छर्द्रि में लाभकर है। यह बालाकों के कफपित्तजय विकारों में आशातीत लाभर प्रदान करता है।

''अतिविषा कअुस्तिक्ता सोष्णा दीपनपाचनी कासातीसारसन्ताच्छर्दि बालभेषजम्''

(प्रियनिघण्टु – 3/176)

मुस्तक (नागरमोथा) भी अपने तिक्त, कटु कषाय रस के कारण कफ शामक है। यह दीपन–पाचन कर्म के द्वारा आमाशयस्थित आमदोष का पाचन करता है। इसके अतिरिक्त इसे माता को सेवन कराने से यह स्तन्य शोधन का काम करता है।

कर्कटश्रृंगी, कर्कट (कक्कड़) नामक वृक्ष में कीटों के द्वारा श्रृंगाकार कोषवत रचना के रूप में प्राप्त होती है। यह तिक्त, कषाय, उष्ण–वीर्य होने से कफवातनाशक है। यह ज्वर, कास, क्षय, श्वास, छर्दि, हिक्का में अतीव उपयोगी है। श्वास कास में इसके प्रयोग से संचित कफ निकल जाता है, नया कफ नहीं बनता तथा यह श्लेषमकला को शक्ति प्रदान कर रोंगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। इसके अतिरिक्त यह बच्चों में दन्तोद्भेद के समय होने वाले उपद्रवों (ज्वर, छर्दि, अतिसार आदि) में अतीव उपयोगी है।

इसके अन्य घटको में पिप्पली को सद्यः शुभकारी होने के कारण आपातभद्रा कहा गया है। यह त्रिदोघ्न एवं रसायन होने से बालकों में तीन दोषों से उत्पन्न होने वाली व्याधियों तथा कास श्वास आदि को नष्ट करती है। बाल्याकाल में विशेषतः कफ प्रधान रोगों की बहुलता होती है, साथ ही बालक का मुख्य आहार दुग्ध होता है। इसलिये बालकों को अत्यधिक चर्बी युक्त दुग्धपान, बोतल से दुग्धपान, दूषित दुग्ध, माता के असात्म्य आहार सेवन के फलस्वरूप प्राप्त दुग्धपान से आमाशय स्थित क्लेदक कफ वृद्धि को प्राप्त होकर अग्निमांद्य, ज्वर, अतिसार, छर्दि आदि रोगों को उत्पन्न करता है। बालचार्भुर्द चूर्ण उपरोक्त अवस्थाओं में अधिक उपयोगी है। इसे मधु के साथ ही देना चाहिये क्योंकि उपरोक्त औषधियों तिक्त, कटु होने के कारण बालक के लिये ग्राह्य नहीं होती है तथा मधु के साथ देने से यह कफपित्तशामक व अनुपानीय होने के कारण सरलता से ग्राह्य हो जाती है।

डॉ० के० एन० द्विवेदी

दिवार्क किरणैर्जुष्टं निशायामिन्दुरश्मिभिः। अरूक्षमनभिष्यन्दि तत्तुल्यं गगनाम्बुना।।
गगनाम्बु त्रिदोषघ्नं गृहीतं यत् सुभाजने। बल्यं रसायनं मेध्यम पात्रापेक्षिततः परम्।।

दिनभर सूर्य की किरणों से व्याप्त और रात में चन्द्रमा की किरणों से शीतल किया हुआ पानी आकाश के पानी के समान रूक्षता रहित (स्नेह–युक्त), अनाभिष्यन्दि (रोगों को उत्पन्न करने वाला) होता है। उत्तम पात्र में यदि बरसात का पानी इकट्ठा किया जाये तो यह त्रिदोषनाशक बलकारक रसायन, पवित्र होता है। अधिक श्रेष्ठ पात्र में (स्वर्ण आदि के) के इकट्ठा करने से और अधिक गुणशाली होता है।

वर्गीकत विज्ञापन

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

Campus Mail Service

(One can pay from Project or Personal account)

Join Today

Rs. 150/= per month
2 Pickups/ day
Organized by
BHU Telephone Director Committee
Contact : 230-7547
yaminiok@yahoo.com

पुस्तक दान

प्रो० एस० एन० त्रिपाठी मेमोरियल फाउण्डेशन ने गरीब बच्चों को विभिन्न विषयों एवं पाठ्यक्रमों के लिए निःशुल्क पुस्तक उपलब्ध कराने का निर्णय किया है। अतः आपसे अनुरोध है कि आप अपने बच्चों की पिछले कक्षाओं की पुस्तकों को दान के रूप में देने की कृपा करें। मेले का आयोजन करके स्कूली छात्रों को दिया जायेगा।

सम्पर्क सूत्र : एस० एन० त्रिपाठी मेमोरियल फाउण्डेशन,
71 कृष्णबाग, नगवा, वाराणसी–221005

आवश्यकता

घर में खाना बनाने वाली कुक की
कार्य समय : सुबह 7–10 बजे तथा 2–5 बजे तक
पार्ट टाईम अखबार वितरीत करने हेतु एक स्वस्थ्य व्यक्ति की जो साइकिल चलाना जानता हो।

सम्पर्क सूत्र : 71 कृष्णबाग, नगवा, वाराणसी–221005

आमन्त्रण

आर्युविज्ञान बुलेटिन में आप अपना स्वास्थ्य सम्बन्धी अनुभव एवं लेख भेजने की कृपा करें। गेस्ट एडिटर के रूप में इस पत्रिका के किसी एक अंक को प्रकाशित करने के लिए आप आमंत्रित है।

हमारी विज्ञापन दरें

- **नगर आसपास के जिलों में मुफ्त प्रसार।**
- **व्यक्तिगत पामप्लेट प्रकाशन से भी सस्ता।**
- **5 हजार प्रतियां मुफ्त वितरित होती हैं।**

विज्ञापन के दर निम्न प्रकार हैं–

45/- प्रति कालम सेंटीमिटर (प्रथम पृष्ठ), **35/-** प्रति कालम सेंटीमिटर, **4500/-** पूरा पेज, **2500/-** आधा पेज
वर्गीकृत विज्ञापन 16 शब्दों तक 60/- अतिरिक्त शब्द रू० 5/-

इस अखबार के मायम द्वारा हैण्ड बिल से भी सस्ता विज्ञापन

Require Volunteers to Run Senior Citizen Day Care Center

सम्पर्क सूत्र : एस० एन० त्रिपाठी मेमोरियल फाउण्डेशन
71 कृष्णबाग, नगवा, वाराणसी–221005

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

Bronco-T Syrup Bronco-T Strong Tea Powder

Ingredients :
Sirisha (A. lebbek),Kantkari (S.xanthocarpum), Vasaka (A. vasaca), Madhuyashti (G. glabra), Tejpatra (C. tamala).

Dosage :
Adult : 2TSF Thrice daily.
Children : 1TSF Thrice daily.

Bronco-T Strong Tea Powder should be prepared like tea and taken 2-3 times in a day Or as per directed by expert.

Mode of Action
*Mast cell Stabilizer and Antihistaminic,
*Steriodogenic,
*Broncho-dilator,
*Expectorant,
*Bacteriostatic,
*Lipoxygenase inhibitor

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

वर्षाकालीन दिनचर्या

वर्षा ऋतु के आगमन होते ही पछुवा हवा दामिनी की दमक, सजल एवं भयंकर गर्जन करने वाले बादलों से आकाश व्याप्त रहता है। मेघ बरसने से, ग्रीष्म कालीन प्रचण्ड धूप की गर्मी शान्त हो जाती है। अतएव जमीन से भाप निकलने, आकाश से जल बरसने से जल का विपाक (जठराग्नि के संयोग के परिणाम में जो दूसरे रस का उदय होता है) अम्ल हो जाता है।

ग्रीष्म में संचित वायु का प्रकोप इस काल में होने से जठराग्नि मन्द पड़ जाती है। खाया हुआ अनाज देर से पचता है। पेट का भारीपन और गैस की बहुधा शिकायत रहती है। यह मौसम शीतल, विदाह कारक, अग्निमन्द कारक एवं वात को बढ़ाने वाला माना गया है। अत: वायु की शांति के लिए मधुर, अम्ल और लवण रस युकत पदार्थ का सेवन हितकर होता है।

1. बरसात के समय में शरीर आर्द्र रहता है। इस आर्द्रता को दूर करने के लिऐ कटु, तिक्त और कषाय इन तीनों रसों का सेवन अवश्य करना चाहिए।

2. सुबह नाश्ता में मीठे फल, ठंडई, देशी शक्कर और भिंगोए अंकुरित चने का प्रयोग गुणकारी होता है। भोजन के साथ शुद्ध घी का प्रयोग अवश्य होना चाहिए

3. चोकर सहित गेहू, जौ की रोटी, पुराने चावल की भात, मूंग, उड़द, चना को दाल के रूप में ले।

4. शरीर पर शुद्ध सरसों का तेल का मालिश कर स्नान करें। इससे बाहरी जीवाणुओं का संक्रमण नहीं हो पायेगा और वात प्रकोप से होनेवाले दर्द व सूजन आदि की संभावना भी खत्म हो जायेगी।

5. इस मौसम में सूती वस्त्र का प्रयोग करें तथा भींगने पर तुरंत बदल लें, भींगे वस्त देर तक बदन पर न रहने दें।

6. यह मौसम पाचन शक्ति को कमजोर कर देता है। इस स्थिति में पचने वाले तथा पाचक रसों को उत्पन्न करने वाले पदार्थ जैसे– नींबू, अदरख, मूली, गाजर, लहसुन, प्याज, हरी मिर्च आदि का प्रयोग करना चाहिए।

7. मूली, गाजर, अदरख, प्याज, हरी मिर्च, खीरा आदि को काटकर इसमें नींबू का रस निचोड़कर प्रतिदिन भोजन के साथ सलाद के रूप में लें। यह योग सुस्वादु और उत्तम पाचक बन जाता है।

8. वर्षा ऋतु में मक्खियों का उपद्रव बहुत होता है। ठंड़ा, वसी और जिस खाद्य सामग्री पर मक्खिया बैठी हो, उन्हें नहीं खाये तो अच्छा है, क्योंकि ये विकृत व संक्रामक हो जाते है।

9. आम और जामुन मिलने का यही मौसम है जिसका सेवन अत्यन्त लाभप्रद है। जामुन के सिरके को प्याज काटकर नमक लगाकर खाना पेट के लिए अमृत तुल्य है।

10. वर्षा के कारण जमीन से सर्वत्र नमी रहती है। उसमें उत्पन्न घास–पौधे खाने से गाय व भैंस का दूध भी दूषित हो जाता है। इसलिए पत्तेदार सब्जी और दूध इस ऋतु में असेवनीय है।

11. जहाँ तक संभव हो आलू, अरवी, सूरन, कन्दा, कच्चू तथा तेल से बने पदार्थो का प्रयोग इस मौसम में नहीं करना चाहिए।

12. अधिक जल में सत्तू घोलकर मल लें। घी और शक्कर के साथ मिलाकर खाया जा सकता है। बरसात में पीने के पानी की समस्या रहती है क्योंकि कुए, तालाब, नदी आदि का जल गन्दा हो जाता है। नगरवासी के लिए पीने के लिए नल का जल अच्छा है। अगर अन्य माध्यम का पानी ही पीना हो तो फिटकरी का टुकड़ा डालकर नीचे गन्दगी बैठने के लिए छोड़ दें फिर पानी निथार कर व्यवहार में लावें।

13. गंदा पानी पीने व स्नान करने से पेट खराब हो जाता है जिससे पेचिश, आँव, दस्त तथा फोड़ा–फुन्सी आदि की शिकायत हो सकती है।

14. भूल से भी या चाहकर करके भी इस मौसम में दिन का सोना अत्यन्त हानिकारक होता है। दिन में सोने से वायु प्रकुपित होकर ज्वर, सर्दी, खाँसी आदि रोग हो जाते हैं।

15. आवास के आस–पास गढ्डे और नालियों में पानी जमा न होने दें, क्योंकि इसमें मच्छर अंडे देते हैं। इन मच्छरों के काटने से मलेरिया, टायफाइड, कालाजार आदि रोग उत्पन्न होते हें। ऐसे नालियों की सफाई कर मिट्टी तेल या फेनाइल का छिड़काव करने से मक्खी–मच्छर मरते हैं।

16. इस मौसम का धूप भी घातक होता है, इसलिये तेज धूप में बाहर न निकलें। अधिक धूप के लगने से वात–पित्त जन्य ज्वर हो जाता है।

17. इस ऋतु में बाहर से आने पर पहने हुए जूते–चप्पल को साफ कर निश्चित स्थान पर रख दें। नंगे पैर आने पर पैर ध ो–पोंछकर कमरे के अन्दर प्रवेश करें।

कविराज डॉ० दिवाकर ठाकुर

विष एवं आयुर्वेद...........

वत्सनाभ आदि की संख्या 13 है, इनमें से 13 कन्द विष तीक्ष्ण – ''कन्दजानि तु तीक्ष्णानि तेषां वक्ष्यामि विस्तरम्'' (सुश्रुत कल्प अ० 2/11) और अत्युग्रवीर्य होते हैं। इसलिए ये शीघ्र प्राणनाशक होते हैं।

केवल कालकूट, वत्सनाभ, श्रृंगी, हालाहल इन चार कन्द विषों का ही अत्युग्रविषों के उदाहरण स्वरूप निर्देश किया है।

आचार्य धन्वन्तरि (निघन्टुकर्ता), शार्ङ्गधर और भाव मिश्र आदि आचार्यो ने विष वर्ग में वत्सनाभ, हारिद्र, सक्तुक, प्रदीपन, सौराष्ट्रिक, श्रृंगिक, कालकूट, हालाहल, ब्रह्मपुत्र, इन 9 कन्द विषों का तथा सेहुण्ड (थूहर), अर्क, कनेर, कलिहारी, धतूरा, गुञ्जा, अहिफेन इन सात उपविषों रस तन्त्रज्ञों ने स्थावर विषों को महाविष या विष तथा उपविष दो वर्गो में बाँट दिया है।

रस तंत्रों में उग्रवीर्य, तीक्ष्ण, स्थावर कन्दविषों का महाविष के नाम से निर्देश मिलता है।

डा० एस० के दीक्षित
सचित्र आयुर्वेद

Urolithiasis..................

species is secondary to primary disease process (2). Similarly association of urolithiasis and free radicals has been reported (3). There is presence of enhanced oxidative stress in stone forming conditions. Oxalate is known to induce lipid peroxidation by unknown mechanism which cause disruption of the structural integrity of the membranes (3,7).

Prof. Y. B. Tripathi

Medical News Letter
आयुर्विज्ञान बुलेटिन

प्रकाशक, मुद्रक मालिक
डा० प्रतिभा त्रिपाठी
मुद्रण स्थल– 'काबरा प्रेस'
सम्पादक : 'डा० यामिनी भूषण त्रिपाठी
कार्यालय : 1, गांधी नगर, नरिया, वाराणसी,
ई–मेल : ayurvigyanbull@yahoo.com

BOOK POST

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