

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

सरकारी अस्पतालों में दवा की दुकान

सनातन संस्कृति केन्द्र

हृद्रोग रोग एवं पंचकर्म

उच्च रक्तचाप का प्राकृतिक उपचार

फाउण्डेशन की गतिविधियां

ग्रीष्म कालीन आहार—विहार पर विशेष चर्चा

काल को स्वयंभू कहते हैं। इसी से द्रव्य रस की उत्पत्ति, गुण धर्म और प्राणियों का जीवन—मृत्यु सम्वन्धित है। इसी काल को भगवान सूर्य ने अपनी गति विशेष से ऋतु के रूप में विभाजित किया है। इसी ऋतु के क्रमानुसार परिवर्तन के आधार पर ग्रीष्म ऋतु का आगमन होता है। इस ऋतु में स्वास्थ्य दुर्बल रहता है। अतएव इस ऋतु में अपने आहार—विहार को ध्यान में रखकर स्वास्थ्य को बनाये रखना चाहिए।

स्वस्थ शरीर ईश्वरीय देन है। लेकिन आज की आपाधापी, व्यस्तता और भौतिकवादी वातावरण में ईश्वर का अनुपम उपहार की अवहेलना हो रही है जिस कारण तरह—तरह असंभाव्य रोगों के चंगुल में हम फँस गए हैं और प्रकृति प्रदत्त विभिन्न सुविधाओं का लुप्त नहीं ले पा रहे हैं।

गर्मी में पाचन क्रिया कमजोर हो जाती है इसलिए हल्का और पाच्य भोजन लेना ही एचित है।

बाहर या बाजार का खाना मजबूरीवश यदा—कदा ही लेना चाहिए। बाजारू खाना स्वादिष्ट रहते हुए भी हानिकारक है। गर्मी में अधिक पसीना आने से शरीर में नमक की मात्रा का अभाव हो जाता है।

भोजन के साथ नमक की पूरी मात्रा लें। साथ ही शीतल जल का व्यवहार पर्याप्त मात्रा में करें। गर्मी के दिनों में खान—पान, रहन—सहन कैसा होना चाहिए, इसकी जानकारी शरीर को स्वस्थ रखने के लिए प्रत्येक व्यक्ति को होनी चाहिए।

आहार : लड्डू, जल्दी पचने वाला, सिनगध एवं ताजे आहार का सेवन करें। अधिक मात्रा में तरल पदार्थ एवं शीतल जल का सेवन करना जरूरी

है। अधिक मात्रा में ताजे एवं हरे शाक सब्जियों का इस्तेमाल करें। इन दिनों आम, तरबूज, खरबूज, ककड़ी, लीची, पपीता, संतरा, मौसमी, अंगूर, नींबू आदि प्रयोग में लावे। प्रातः कालीन पेयों में नीरा (ताड़ या खजूर से निकलने वाला रस) बहुत स्वास्थ्यप्रद होते हैं। नारियल का पानी, गन्ने या संतरा आदि फलों का ताजा रस भी उत्कृष्ट पेय है। जौ के आटे में मक्खन मिलाकर पीने से शेष पृष्ठ—२ पर

कब्ज

कब्ज रहने की स्थिति में तमाम बीमारियाँ पैदा हो जाती हैं। इनमें पाचन सम्बन्धी परेशानियाँ, भूख न लगना, खट्टी डकारें आना, पेट में जलन होना, गैस बनना, सिर में दर्द होना एवं हमेशा तनावग्रस्त रहना प्रमुख है। ये सब हमारे रक्तचाप को प्रभावित करती हैं। इसलिए कब्ज का निवारण अतिशीघ्र करना चाहिए। इसके लिए हरी सब्जियों एवं सलाद को अपने भोजन में नियमित शामिल करें। पके, रसीले फलों का नित्य सेवन करें। गुनगुने पानी में सुबह—सुबह आधा नींबू निचोड़ कर लें, अंकुरित अनाज लें एवं चोकर युक्त आटे की रोटियाँ लें। कभी—कभी खटा हुआ बासी भोजन न लें एवं तले हुए खाद्य पदार्थों तथा पूरी, कचौड़ी आदि से परहेज रखें। कब्ज से पीड़ित होने पर आमलकी रसायन, आमलकी चूर्ण या त्रिफला चूर्ण सोते समय गुनगुने जल से लिया जा सकता है।

अस्थमा—दमा—एलर्जी हेतु पेटेन्ट बायोटेक औषधि विकसित

अस्थमा व एलर्जी हेतु शोध अनुसंधानों पर आधारित सत—प्रतिशत जड़ी—बूटियों पर आधारित पेटेन्ट औषधि ब्रान्को—टी चाय व सीरप का अविष्कार हो चुका है। यह औषधि लगभग तीस वर्षों से बाजार में उपलब्ध है। इसके प्रभावों की वैज्ञानिक प्रमाणिकता भी अब सिद्ध हो चुकी है, एवं जनता इसका लाभ ले रही हैं।

प्लाज्मा कार्टिसोल बढ़ाता है जो एन्टी एलर्जिक, एन्टी इन्फ्लामेटरी व मनुष्य के व्याधिक्रमत्व गुणों को बढ़ाता है।

सूर्या फार्मास्युटिकल्स वाराणसी ने इसके वैज्ञानिक प्रमाणिकता को और विकसित करते हुए इसपर शोध हेतु हैदराबाद सेन्ट्रल यूनिवर्सिटी द्वारा एक अनुबन्ध किया, जिसके परिणाम स्वरूप

इसके लाइपोक्सिजेन नामक इन्जाइम को बाधित करने का गुण पाया गया जो कि लिक्वोड्राइन को बनने से रोकता है एवं श्वास नली को



इस पर प्रमुख शोध प्रो० (स्व०) एस० एन० त्रिपाठी, आयुर्वेद संकाय प्रमुख, काय चिकित्सा विभागध्यक्ष व अधीक्षक आयुर्वेदिक फार्मसी द्वारा काशी हिन्दू विश्वविद्यालय वाराणसी में हुआ। सर्व प्रथम उन्होंने ही ब्रान्को—टी की खोज की, तदुपरान्त इसकी वैज्ञानिक प्रमाणिकता सिद्ध किया, जिसके अन्तर्गत यह रक्त के अन्तर्गत मास्ट सेल का स्तर नहीं बढ़ता। दूसरा गुण यह कि शरीर के अन्तर्गत अन्तःस्वीग्रंथी एड्रिनल ग्लैण्ड द्वारा स्रवित, शरीरजनित प्लाज्मा कार्टिसोल की मात्रा को बढ़ाता है, जिससे शरीर—जनित

संकुचित होने से रोकता है। दमा—एस्थमा के रोगियों में श्वास नली संकुचित होकर ही रोगी को श्वास लेने में कठिनाई उत्पन्न करता है, जिसका कष्ट मृत्यु समान होता है। अतः ब्रान्को—टी से श्वास नली का संकुचित होना ही रूक जाता है। उपरोक्त वैज्ञानिक प्रमाण, ब्रान्को—टी के वैज्ञानिक प्रमाणिकता को वैज्ञानिक कसौटी पर सत—प्रतिशत सिद्ध करता है। अतः यह मान लेना चाहिए कि दमा—एस्थमा एलर्जी हेतु वैज्ञानिक बायोटेक औषधि ब्रान्को—टी का अविष्कार हो चुका है।

यह औषधि एलर्जी—जन्य चर्म रोगों को भी बिल्कुल ठीक करती है एवं स्टिरोयड व इन्हेलर पर आश्रित दमा के रोगियों को उससे मुक्ति दिलाती है। इसका इस्तेमाल हर उम्र के स्त्री—पुरुष व बच्चे कर सकते हैं। इसमें कोई भी कुप्रभाव नहीं पाया गया है। इसका प्रयोग अन्य औषधियों के साथ भी किया जा सकता है।

दमा एस्थमा हेतु पाश्चात्य

शेष पृष्ठ—२ पर

उच्च रक्तचाप का प्राकृतिक उपचार

आजकल मनुष्य का जीवन बहुत संघर्षमय है। उसके रहन—सहन और खान—पान में बहुत बदलाव आया है। फास्टफूड (जंकफूड) की संस्कृति ने मनुष्य के स्वास्थ्य पर बहुत प्रभाव डाला है। साथ ही साथ प्रतिस्पर्द्धाओं के इस दौर में हेरेक मनुष्य कम या अधिक तनावग्रस्त रहने लगा है। आज वह न ही सुकून से खा पाता है और न चैन की नींद से पाता है। उच्च रक्तचाप भी इन्हीं सब बातों का परिणाम है। रक्त वाहिनियों में बहता हुआ रक्त इसकी दीवारों पर जो दबाव डालता है रक्तचाप कहलाता है। उच्च रक्तचाप में यह दबाव सामान्य से अधिक हो जाता है।

स्वस्थ मनुष्य का सामान्य रक्तचाप:

एक स्वस्थ मनुष्य का आराम करते समय यदि रक्तचाप नापा जाय तो वह सामान्यतः 120/80 मि० मि० मर्करी या इसके आसपास होगा। हर व्यक्ति में यह दबाव भिन्न—भिन्न हो सकता है। यहाँ पर 120 मि० मि० प्रकुंचन (सिस्टोलिक) तथा 80 मि० मि० प्रसारण (डायस्टोलिक) रक्त दबाव है। उम्र के साथ यह रक्तचाप बढ़ता जाता है, क्योंकि उम्र बढ़ने के साथ रक्तवाहिनियों के लचीलेपन में कमी आती है।

बढ़ता है रक्तचाप :

मनुष्य का शरीर भी एक बहुत ही जटिल प्रकार की मशीन है। इसका ठीक से रख—रखाव रखना बहुत आवश्यक है। ऐसा न करने से शरीर में तरह—तरह की व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं। शरीर को चुस्तदुरुस्त रखने के लिए हमें नियमित व्यायाम, पौष्टिक मगर संतुलित भोजन का सेवन, गहरी व पर्याप्त नींद लेने के साथ—साथ प्रसन्नचित्त व तनाव मुक्त रहना चाहिए, किन्तु अक्सर ऐसा हो नहीं पाता है। इसीलिए हम अस्वस्थ भी रहते हैं। रक्तचाप बढ़ने के निम्न प्रमुख कारण हैं:

- मधुमेह से पीड़ित होना
- गुर्दे की बीमारियाँ
- अत्यधिक मानसिक तनाव
- लगातार कई दिनों तक ठीक से सो न पाना
- हृदय की बीमारियाँ
- रक्त नालिकाओं का लचीलापन कम हो जाना
- उत्तेजक पदार्थ, सिगरेट, बीड़ी, तम्बाकू आदि का अधिक सेवन करना।
- अधिक चाय का सेवन
- अधिक मदिरापान करने से

शेष पृष्ठ—३ पर

हमारी विज्ञापन दरें

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

विज्ञापन के दर निम्न प्रकार हैं—

45/- प्रति कालम सेंटीमीटर (प्रथम पृष्ठ)

35/- प्रति कालम सेंटीमीटर

4500/- पूरा पेज

2500/- आधा पेज

वर्गीकृत विज्ञापन 16 शब्दों तक 60/- अतिरिक्त

शब्द रु० 5/-

आयुर्विज्ञान बुलेटिन

सरकारी अस्पतालों में प्राइवेट दवा की
दुकानों का औचित्य

सरकारी अस्पतालों में दवा की दुकान ? किसी देश का विकास तीन स्तम्भों से अका जा सकता है उस देश में कार्यशील विद्यालय, न्यायालय एवं चिकित्सालाओं की स्थिति। भारत वर्ष में बढ़ती आबादी के साथ-साथ रोगियों की संख्या भी बेहताशा बढ़ रही है जिससे चिकित्सकों एवं चिकित्सालाओं पर जरूरत से ज्यादा दबाव बढ़ रहा है। ऐसी दशा से इस संस्था से जुड़े अन्य उद्योग भी बढ़ रहे हैं जैसे, औषधि निर्माण, शल्य चिकित्सा से जुड़े उपकरण, जाच सम्बन्धी रसायन इत्यादि स्वाभाविक है जब जरूरत से कम वस्तु उपलब्ध होती है तब उस पदार्थ की गुणवत्ता घट जाती है तथा काला बाजारी एवं मूल्य वृद्धि की घटनाये भी घटित होती है। इस दशा में औषधि निर्माताओं ने चिकित्सकों से साठ-साठ करके, घटिया दवाइया ऊचे दामों में बेचने का एक अनूठा तरीका विकसित कर लिया। मेरा मानना है कि चिकित्सकों के नैतिक बल को बढ़ाये बिना इय अनैतिक प्रक्रिया को रोकने का कोई उपाय नहीं है। कोई कानून इसे घटिया किस्म की प्रबलतन को रोक नहीं सकता है। अब प्रश्न उठता है कि एक शिक्षित व्यक्ति जो संसार में भगवान का रूप में माना जाता है को कैसे नैतिकता का बांध कराया जाय। यह एक विवरणीय प्रश्न है तथा अलग से इस पर चर्चा की जायेगी।

इसी कड़ी में दवा खानों की भूमिका पर अंकुश लगाने हेतु विभिन्न चिकित्सालयों में सरकारी दवा की दुकाने खुलने लगी है। यह एक अच्छी प्रक्रिया है परन्तु इसका दूसरा पहलू बहुत ही भयावह व खतरनाक है। प्रायः इन सरकारी दुकानों को प्राइवेट व्यक्तियों को नीलाम कर दिया जाता है। इस प्रकार फिर एक व्यवसायी सरकारी दुकान के नाम से अस्पताल में अधिकृत रूप से बुला लिया जाता है। अब क्या गारन्टी है कि वह व्यवसायी जो एक अच्छी रकम देकर सरकारी दुकान खरिदता है वह अपनी पुरानी अनैतिक आदतों को छोड़कर नैतिक मूल्यों पर रोगियों की सेवा करेगा तथा अपना पेट पाल लेगा।

अतः ऐसी प्रक्रिया में सरकारी संस्थाओं की जिम्मेवारी बहुत बढ़ जाती है। खास तौर पर निलामी के समय हुये Agreement पर अमल करने की प्रक्रिया की कड़ाई से निगरानी। इस संदर्भ में अच्छा होगा कि चिकित्सालयों के सभी चिकित्सकों को इस प्रक्रिया में सम्मिलित किया जाये तथा हर १५ दिप पर एक नयी टीम को इस जाब का दायित्व दिया जाय। इससे उसी टीम का उत्साह बना रहेगा तथा किसी एक व्यक्ति पर भार नहीं आयेगा। साथ ही उस व्यक्ति को दुकान द्वार प्रलाभन में लेना भी आसान नहीं होगा। दूसरी तरफ यदि संस्था के सभी अध्यापक (Clinical & non clinical) जो इसको उपभोक्ता भी है अपनी राय दे सकते हैं तथा फिर उन्हें शिकायत का मौका नहीं मिलेगा।

यदि कड़ाई से इन सरकारी दवा की दुकानों का जो व्यवसायिक दृष्टि से चलाये जा रहे हैं, बहुत ही भयानक होगा।

यामिनी भूषण त्रिपाठी

Information

BHU telephone directory 2006 is now available for sale on the counter of University publication (Old PRO office) at the price of Rs 40/piece.

सनातन संस्कृति केन्द्र, काशी में स्थापित
www.sanatankashi.org

सनातन काशी की कल्पना आधुनिक जीवन शैली के अनुरूप की गई, जहाँ निरन्तर भागदौड़ विभिन्न तरह के तनावों, पश्चिम सभ्यता के प्रतिकूल प्रभावों, भारतीय सनातन आचार-विचार, आहाप-विहार, शैलियों एवं पद्धतियों से विचलितता, विमुखता एवं अज्ञानता; विभिन्न वैदिक रीति-रिवाजों, संस्कार के वैज्ञानिकता, प्रामाणिकता और उपयोगिता से सम्बन्धित प्रश्न; सम्पूर्ण समाज पर प्रतिकूल प्रभाव डाल रहे हैं, भयानक मानसिक विकार एवं बीमारियाँ, अशान्ति जन्म ले रही है। सनातन संस्कृति केन्द्र, काशी में समय-समय पर सम्मेलन, संगोष्ठियाँ, मेला, कार्यशालाएँ, अनुसंधान एवं जागरूकता कार्यक्रम चलते रहेंगे साथ ही समय-समय पर वैचारिक एवं व्यावहारिक सामाजिक परिवर्तनों पर भी अनुकूल चर्चा होगी एवं सुदृढ़, सशक्त, सुविचारित एवं सदबुद्ध समाज

ग्रीष्म कालीन आहार-विहार पर विशेष चर्चा.....

गर्मी का प्रभाव प्रभावित नहीं करता है। वासी भात और इमली स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है तथापि इस मौसम में गर्मी से बचाव के लिए अनुचित नहीं है। प्रातः कालीन नित्य कर्म से निबट कर एक ग्लास बढ़िया ठंडाई, दूध या दही की लस्सी या जौ या चने की सत्तू में मीठा मिलाकर सेवन हितावह

ग्रीष्म कालीन आहार

होता है। पोटिना, प्याज, दही, छाछ, घी, दूध और साठी चावल का सेवन करें। चन्दन, गुलाब, केबड़ा, खस, आम या इमली का पन्ना भी सुखद अनुभव कराता है। मिट्टी के नये बर्तनों में रखे गए चीनी मिश्रित शीतल जल का सेवन आनन्दकर होता है।

विहार : सूती, हल्के सफेद एवं ढीला-ढाला पोशाक का व्यवहार करना उत्तम होता है। धूप में बाहर जाना पड़े तो यथेष्ट शीतल जल पीकर तथा एक प्याज साथ में रखकर जायें। धूप में निकलने समय सिर को तौलिया से ढंके और सूती गमछा व छाता का व्यवहार करें। धूप से आने के बाद तुरंत ठंडा जल न पियें, कुछ देर सुस्ताने के बाद पीयें। खाली पेट और नंगे पैर धूप में न चलें। सुबह और शाम दो बार जरूर स्नान करें। गर्मी के मौसम में आयुर्वेद मतानुसार दोपहर में एक घंटे सोना स्वास्थ्य के लिए हितकर होता है। इस ऋतु में दैनिक कामों का समय ऐसा रखना चाहिए कि दोपहर में आराम करने का समय मिले। ग्रीष्म ऋतु में चाय का उपयोग स्वास्थ्य के अनुकूल नहीं होता है। अतः कम पीयें। इन दिनों दूध भी ठंडा कर पीना चाहिए, लेकिन दूध को ठंडा करने हेतु स्वच्छ पात्र में कपड़े से मुँह बाँधकर रखना चाहिए। गर्मी के मौसम में शराब का व्यवहार कभी नहीं करना चाहिए, क्योंकि मद्य स्नायु

का सृजन हो सकेगा। यह एक ऐसा स्थान होगा जहाँ से सम्पूर्ण विश्व को आध्यात्मिक, मानसिक एवं स्वास्थ्य की दृष्टि से बल एवं दिशा मिलेगा। आज हमारे देश एवं सम्पूर्ण विश्व में ऐसा देखा जा रहा है कि आधुनिक आहार-विहार व आचार-विचार से तनाव एवं मानसिक असन्तुलन हो रहे हैं, व्याधियाँ एवं विकृतियाँ हो रही हैं, बढ़ती जा रही हैं एवं अनेक कू-प्रभाव पड़ रहे हैं जिनमें विश्व प्राणी जगत, पृथ्वी, जल, वायु, आकाश एवं अग्नि अशानत व असुरक्षित होते जा रहे हैं।

सनातन संस्कृति केन्द्र पर ठहरने हेतु स्वच्छ, निर्मल, सरल, शान्त प्रबन्ध होंगे, जहाँ पर भारतीय वैदिक विचार दृष्टि के अनुकूल आहार-विहार, आचार-विचार, व्यवस्था प्रदान की

ब्रान्को टी.....

चिकित्सा-पद्धति पर विश्वास करना अनुचित होगा, क्योंकि पाश्चात्य देश, मात्र अमेरिका में ही आकड़े बताते हैं कि दो से तीन प्रतिशत कार्यालय में कार्य करने वाले व्यक्ति अस्थिमा-एलर्जी से पीड़ित हैं। लगभग 50,000 व्यक्ति प्रत्येक वर्ष दमा रोग से पीड़ित होकर अस्पतालों में भर्ती होते हैं, लगभग 5000 लोगों की इस रोग से मृत्यु होती है। हृदयरोग, किडनी व्याधि, गठिया, मधुमेह हेतु भी शोध अनुसंधानों व अनुभवों पर आधारित प्रभावी जड़ी-बूटियों द्वारा निर्मित कू-प्रभाव रहित बायोटेक औषधि विकसित कर ली गई है, जिनका प्रयोग करके स्वस्थ रहा जा सकता है व रोगों से बचाव व निजात पाया जा सकता है।

(डॉ० वाचस्पति त्रिपाठी)

सूर्य फार्मास्यूटिकल्स

७१ कृष्णबाग, नगवा,

वाराणसी, उ० प्र०

फोन-0091-542-2366666,

2367855, 2368885

suryaherbals@rediffmail.com

www.suryapharmaceuticals.com

जाएगी साथ ही वैदिक पाठशाला द्वारा विभिन्न सरल पाठ्यक्रम क्रमशः एकदिवसीय, द्विदिवसीय, बहुदिवसीय चलाकर प्रातः भ्रमण, सूर्य दर्शन, समय से सोने, उठने, मनोरंजन क्रीडा एवं स्वास्थ्य की पूर्ण व्यवस्था होगी। इस हेतु इस संकुल में हर व्यवस्था सन्निहित होगी। यहाँ पर सप्ताहांत एवं अन्य अवकाशों पर भी मानव-मात्र आकार लाभ ले सकेगे। “सनातन संस्कृति केन्द्र काशी” का निम्न आकार परिकल्पना प्रारूप प्रभावी होगा। गंगा के पूर्वी तट में बसी, काशी के उस पार, काशी के घाटों से दृष्टिगोचर होती हुई “सनातन संस्कृति केन्द्र काशी”। भारी क्षेत्रफल में बसी पूर्ण सनातन धर्म विज्ञान आध्यात्म का केन्द्र। जो विश्व समुदाय को सर्वाङ्गीण ज्ञान प्रकाश पूंज सतत प्रदान करती रहे। ऐसी सनातन काशी, ऐसी सनातन संस्कृति काशी।

जहाँ की भाषा संस्कृत हो। जहाँ वैदिक पाठशाला हो। जहाँ (भक्त्य) देवालय हो। जहाँ सन्त समागम यज्ञकुण्ड युक्त सभागार हो।

जहाँ अमृत कुण्ड भव्य तालाब हो। जहाँ धर्म-पुराणों-रामायण, महाभारत की शक्ति हो।

जहाँ सुन्दर रमणीक वाटिका हो। जहाँ मृग शावक हो।

जहाँ साधु-सन्त महात्माओं के आवास हो।

जहाँ संन्यास आश्रम का स्थान हो। जहाँ योगश्रम हो।

जहाँ चिकित्सालय केन्द्र हो। जहाँ विज्ञान केन्द्र हो।

अतः ऐसे समय भारत के लिए ही नहीं सम्पूर्ण विश्व के लिए एक केन्द्र की स्थापना होने की मत्वपूर्ण आवश्यकता है जिससे विश्व को स्वास्थ्य दिशा मिल सकेगी और आने वाले पीढ़ियों एवं संततियों को सही दिशा में नैतिक एवं चारित्रिक सशक्त मार्गदर्शन प्रमाण सहित मिल सकेगा।

द्वारा -

प्रो० एस० एन० त्रिपाठी

मेमोरियल फाउण्डेशन

71, कृष्णबाग, नगवा, वाराणसी।

Prof. S.N. Tripathi Memorial Foundation

(Reg. No. 928/92-93), Ph. : 2366577, 2366566

An Organization devoted to complete health upliftment

Objective -

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

JOIN US -

To prevent diseases and

To get free Medical News Letter

Free Health Check-up (Bi annual)

Membership Fee (Non Voting)

Rs. 100/-

For 1 Years

उच्च रक्तचाप का प्राकृतिक उपचार.....

- भोजन में अधिक चिकनाई, मलाई व सूखे मेवे लेने से
- शारीरिक परिश्रम बिल्कुल न करने से
- अत्यधिक मानसिक श्रम

उच्च रक्तचाप के सामान्य लक्षण

उच्च रक्तचाप से पीड़ित व्यक्ति में सामान्यतः निम्नलिखित लक्षण मिल सकते हैं।

- सामान्य कमजोरी और चक्कर
- बेचैनी रहना एवं किसी भी काम में मन न लगना।
- सिर भारी-भारी सा रहना या सिर में तीव्र पीड़ा होना।
- बहुत अधिक तनाव महसूस करना। नाक से रक्त बहना।
- बिना वजह चिड़चिड़ाहट रहना।
- बांहों और अंगुलियों में कम्पन।
- अनिद्रा
- हर समय एकांत में लेटे रहने का मन करना, किसी भी काम में मन न लगना।

प्राकृतिक उपचार भी हो सकते हैं कारण

आजकल जरा-सा बीमार पड़ने पर मनुष्य अंधाधुंध दवाइयाँ लेने लगता है, परन्तु वह अपने आहार-विहार में कोई परिवर्तन नहीं करता। इसका परिणाम यह होता है कि कुछ समय बाद उन दवाइयों का प्रभाव घटता जाता है, जिसमें हमे दवाइयों की मात्रा बढ़ानी पड़ती है, दूसरे इन दवाइयों के दुष्परिणाम से शरीर में नई बीमारियाँ उत्पन्न होने लगती हैं। अंग्रेजी दवाइयों का यह बहुत बुरा अवगुण है। इसलिए दवाइयाँ शुरू करने से पहले प्राकृतिक उपचार पर विचार करना चाहिए। प्राकृतिक उपचार में उपवास, पथ्य-अपथ्य एवं जीवन शैली में बदलाव लाने पर बल दिया जाता है।

रक्त प्रवाह को शुद्ध रखने के लिए उच्च रक्तचाप के रोगियों को उपवास रखना चाहिए। उपवास के दौरान रोगी को कच्ची सब्जियों व फलों का रस बिना नमक मिलाए दो-तीन बार लेना चाहिए। रोगी को अपना खान-पान इस उपवास के बाद भी नियमित रखना

चाहिए। वसायुक्त, मिर्चा मसाला युक्त, अति प्रोटीनयुक्त आहार नहीं लेना चाहिए। नमक, मसाले और डिब्बाबंद आहार का पूर्ण परहेज करने से रक्तदाब शीघ्र ही सामान्य होने लगता है।

शराब, सिगरेट, बीड़ी और तम्बाकू तो उच्च रक्तचाप के रोगियों के लिए बहुत ही हानिकारक है, एकदम त्याग देना चाहिए।

अधिक नमक का सेवन गुर्दे को प्रभावित करता है, जिसके कारण गुर्दे की समस्याएं पैदा हो जाती हैं एवं रक्तप्रवाह में अशुद्धियाँ मिल जाती हैं, जिससे उच्च रक्तचाप रहने लगता है। इसलिए सामान्य व्यक्ति को भी नमक कम से कम लेना चाहिए।

दिन भर में 10-12 गिलास पानी पीना हमारे स्वास्थ्य के लिए अच्छा है। यह पानी सारे शरीर की गंदगी मूत्र द्वारा बाहर निकाल देता है। इसी प्रकार शरीर के लिए कुनकुनी धूप भी आवश्यक है। इससे शरीर की रोगप्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है, जिससे मनुष्य अधिक स्वस्थ व चुस्त-दुरुस्त रहता है।

सबसे उत्तम आयुर्वेदिक उपचार :

आयुर्वेदिक औषधियाँ प्रकृति के सबसे करीब हैं। प्रायः इनके कोई भी दुष्परिणाम देखने को नहीं मिलते हैं। आयुर्वेदिक औषधियाँ रोगी को स्वाभाविक रूप से स्वस्थ बनाने का प्रयत्न करती हैं। इनको लम्बे समय तक बिना किसी भय के लिया जा सकता है। उच्च रक्तचाप के लिए निम्नलिखित आयुर्वेदिक औषधियों का सेवन करना अच्छा रहता है।

- जहर मोहरा खताई पिष्टी
- रौप्य भस्म
- समीर-पन्नग रस
- चन्द्रकला रस
- चिन्तामणि रस
- बालचन्द्र रस
- रस राज रस
- सर्पगंधा चूण योग
- सर्पगंधाधन बटी आदि।

Activities of the SNT Memorial Foundation

- SNTMF has made an initiative to start a social programme in the villages through the help of the students of Journalism and Mass Communication, BHU under the guidance of Professor Sisir Basu. This group has also agreed to provide Guest editors for the forthcoming issues of the Ayurvigyan Bulletin.

- SNTMF organized a seminar on the "Bottle necks in the production of Standard, pure and clean ayurvedic products on January 14th 2006 in the assembly hall of 3F Restaurant, 40 Upendra Nagar, Durga Kund, Varanasi. More than 60 people attended it. Prof JK Ojha, Prof GC Prasad of Ayurveda, Prof SN Tiwari of Chemical Eng, IT, Prof RS Dubey of Dept of Biochemistry, Science Faculty, Prof Anil Tripathi of Dept of Computer Eng, Prof YB Tripathi of Dept of Medicinal Chemistry, Prof Anil K Tripathi of Dept of Biotechnology and Shri Vachaspati Tripathi of Surya Pharmaceuticals presented their views. There was a good discussion and participation by the MD and BAMS students of BHU.

Kutaja Bilwa Syrup Baido Kurchin Tablets

Safe & Non-toxic supplement for Amoebiasis without any side effect. A Dietary Supplement for Dysentery, Diarrhoea, Colitis, Chronic Enteritis & Irritable Bowel syndrome (IBS)

Doses

Adult : 2 TSF / 2 tabs
Thrice daily, Children :
1 TSF / 1 tabs Thrice
daily or as directed by
the Physician.



Head Office

71, Krishna Bagh, Nagwa, Varanasi-221 005 (U.P.) INDIA
Phone: 0091-542-2368885, 2367855;
Telefax: 0091-542-2366566
Email: suryaherbals@rediffmail.com

Volunteers are needed to run a service to the aging population

What one can do

- Give them respect and affection
- Create a space, where they can assemble, chat and share their ideas
- Create a support group for their health care
- Discover their hidden talent and provide opportunity to express them

Prof SN Tripathi Memorial foundation,
1 Gandhi Nagar, Naria has started a club
for the aging people.

अपील

आप अपने स्वास्थ्य सम्बन्धी लेख इस समाचार पत्र में छापने हेतु भेजकर जनता को स्वस्थ बनाने के इस अभियान में सहयोग कर सकते हैं।

सम्पादक

आवश्यकता है

1. खाना बनाने हेतु सवर्ण हिन्दू महिला कर्मचारी (समय: 6 बजे प्रातः से 11 बजे दिन तक)
2. लैब असिस्टेंट योग्यता - B.Sc. माइक्रोबायोलॉजी एवं पैथोलॉजी में कार्य करने का अनुभव
सम्पर्क :
डा० प्रतिभा त्रिपाठी, 71, कृष्णबाग, नगवा, वाराणसी-221005, दूरभाष : 2366577

हृद्रोग रोग एवं पंचकर्म

वातज हृद्रोग में : जिसमें अत्यंत तीव्रशूल, उरःप्रदेश में कोई डंडे से मार रहा हो या कुल्हाड़ी से चीर रहा हो या दो टुकड़े कर रहा हो ऐसी वेदना होती है। यह वेदना एक्यूट कन्डीशन के बाद प्रायः शमन हो जाती है और हृद्रोग ठीक हो जाता है। किन्तु ऐसा नहीं है क्योंकि परिश्रम, तनाव या हृद्रोग के हेतु का सेवन होने पर कभी-कभी मंद शूल हो ही जाता है। इन अवस्थाओं की तुलना माधवनिदान के हिन्दी व्याख्याकारों ने हृद्दशोल (एन्जाइना पेन) और हृद्दवाहिनी घनास्त्रता (कारोनीरी डीसीजे) के साथ की है। यह दोनों अवस्थायें जीर्ण अवस्था में लम्बे समय तक चलती रहती हैं। इस काल में अन्य आयुर्वेदीय औषध के साथ स्नेहन चिकित्सा नित्य लाभप्रद होती है। चरक, सुश्रुत, वाग्भट्ट, चक्रदत्त, भेल इत्यादि सभी संहिता में और भेषज्य रत्नावली जैसे संग्रह ग्रंथों में अनेक प्रकार के स्नेह का वर्णन हृद्रोग में किया जाता है।

चरक संहिता में :

सौवीरक तैल - सौवीरक - तक्र के साथ सिद्ध किया हुआ तैल; जिसे लवण, उष्णजल, गौमूत्र के साथ सिद्ध करके देने पर आनाह, गुल्मकाशूल और हृद्दशूल नहीं होत है। पुनर्नवा, देवदारु, पंचमूल, रासना, जव, विल्ब कुल्थी, बेर के क्वाथ से सिद्धतैल को पुनर्नवादि तैल कहते हैं। जो अभ्यंग एवं पान में सेवन करने से हृद्दशूल को नष्ट करता है। हरीतकी, सोंठ, पुष्करमूल, सिद्ध क्वाथ में हिंग, लवण के साथ सिद्ध किया घृत हृद्दशूल-पार्श्वमूल में लाभ करता है। हृद्दय में जब कर्तनवत्शूल होता है तब क्षार और लवण सिद्ध घृत देने का विधान है। इस तरह सोंठ, त्रिफला, अजवायन, यवक्षार, कचूर, पुंकरमूल, मातुलंग, गुड़, प्रसन्नात्रिकटु, कटंकारी, गोक्षर, दोनों प्रकार की बला, आंवला, आत्मगुत्ता, यटीमधु, महुवा, शतावरी, पुशनीपर्णी इत्यादि द्वारा बनाये गये घृत का वर्णन (च० चि० अ० 26) में वातिक हृद्रोग प्रकरण में दिया गया है। तैलपान कराना हो हिंगु, क्षार-लवण के साथ में देना उचित होता है। हिंगुत्रिगुण तैल प्रसिद्ध योग है। जो गुल्म-शूल तथा हृद्दशूल में कार्य करता है। तैल की मात्रा 5 से 20 मिली तक दे सकते हैं। इसका अनुपान उष्णोदक अथवा पेया विलेपी रखना चाहिये। घृत की मात्रा 10 से 30 मिली तक दे सकते हैं और

अनुपान दूध के रखना चाहिये।

हृद्रोग तथा पाचनकर्म विचार : पाचन कर्म को पंचकर्म के पूर्वकर्म में सुश्रुत पर डलहण ने महत्वपूर्ण टिप्पणी की है और पाचन को महत्वपूर्ण पूर्वकर्म बताया है। वस्तुतः स्वेदन के पूर्व इसका क्रम आता है। कभी-कभी दीपन पाचन घृत देकर पाचन और स्नेहन एक साथ किया जाता है। विशेषकर के आमास्था में और तरुण अर्थात् तीव्रवस्था में पाचन चिकित्सा का अधिक महत्व होता है। हिंवाष्टक चूर्ण, द्विरुतर हिंगुचूर्ण, त्रिकटु, लवणा भास्कर, वैश्वानर व्योषदिचूर्ण एवं हिंवादि योग इत्यादि पाचन एवं दीपन योगों का वर्णन संहिता में है। पाचन के साथ रूक्षण प्रयोग जैसे कि गौमूत्र क्षार और लवण का प्रयोग हृद्रोग चिकित्सा में किया हुआ मिलता है। कोई भी शूल में पाचन औषधि का प्रयोग हितकर है। कुछ आयुर्वेदीय संशोधन कर्ता का मत है कि हिंवाष्टक चूर्ण उदरशूल अग्निमांदा या अग्निदिप्ती के लिये ही केवल प्रयोगज्य नहीं है। अपितु शरीर में रोग प्रतिकार क्षमता बढ़ाने में भी लाभप्रद होता है। हृद्रोग में ऐसे पाचनचूर्णों का प्रयोग 1 से 3 ग्राम की मात्रा में सुखोष्ण जल से करने पर शूल शमन हो जाता है। चूर्णों के उपरान्त पेया विलेपी का वर्णन दीपन पाचन हेतु आचार्य चरक ने किया है।

हृद्रोग में विरेचनकर्म का विचार : हृद्रोग के सभी प्रकारों में विरेचन मृदुरेचन अनुलोमन देना हितकारक होता है। शास्त्र में हृद्दशूल या हृद्रोग प्रकरण में हरितकी, त्रिफला, एरंड तैल, द्राक्षा, अमलतास, हिंगु, कुटकी, यामत्रिवृत्त, स्वर्ण पत्री इत्यादि औषधों का चिकित्सा में असंख्य बार उल्लेख मिलता है। इनका क्वाथ देना हो तब 20 से 50 मि० लि० एक से दो मात्रा में और चूर्ण देना हो तो 3 से 6 ग्राम गर्म पानी के साथ एक बार देना चाहिए इन औषधियों से सिद्ध घृत के प्रयोग का भी उल्लेख मिलता है। उदावर्त द्वारा उत्पन्न हृद्दशूल और हृद्रोग में दारुणशूल-पार्श्वशूल, आनाह, श्वासकृच्छता, हृद्दस्तंभ इत्यादि में स्वेदन करके विरेचन और अनुलोमन औषध देने का निर्देश किया है। सभी शास्त्रकारों ने हिंवादिचूर्ण और द्विरुतर हिंवादिचूर्ण का प्रयोग वातज हृद्रोग में तीव्रशूल होने पर दिया है। हिंगु, वया, चित्रक, कुष्ठ, सुवर्चि का विडंग इनके - उत्तरोत्तर द्विगुणचूर्ण

बनाकर गर्म पानी से देना चाहिये। इसी चूर्ण में विडलवण हरीतकी, अजवायन, पुष्करमूल मिलने से अनुलोमन करने वाला हिंवादि योग बनता है। इसी प्रकरण में आगे तीव्र विरेचन का पाठ दिया है, जिसमें विरेचनोक्त फल और मूल को हिंगु अर्कमूल दशमूल स्नुहीक्षीर चित्रक पुनर्नवा, पंच लवण इनको मिलाकर स्नेह और गौमूत्र में पकाकर सिद्ध करने का विधान है। यहां चक्रपाणि कहते हैं "फलं च विरेचनोक्तं" का अर्थ दीर्घजीवीतीय (च० सू० 1) में उल्लेखित मूलिनी फलिनी करना चाहिये। चक्रपाणि कहते हैं हृद्दसंग इत्यादि उदावर्त जन्यरोग है। आनाह आध्मान विबंध, गुल्म, प्लीहा और तीव्रवातजूल में विरेचन देना चाहिये। इन रोगों में औषध प्रयोग में एरंड तैल का प्रयोग कहा है। एरंड तैल को त्रिफला क्वाथ मांस रस गौमूत्र दूध या शहद इत्यादि के अनुपान से अवस्था का विचार कर देवें। मेद-कफ संसृष्ट में त्रिफला मदिरा के साथ, पित्त संसृष्ट में दूध के साथ और वात संसृष्ट में मांसरस के साथ देना चाहिये।

हरीतकी, सोंठ, पुष्करमूल, गुडुची, आमलकी स्वरस त्रिफला लवण और हींग से सिद्ध घृत का प्रयोग मृदु अनु लोमन से हृद्दपार्श्वशूल में लाभप्रद है। भुक्ते-खाने के तुरंत बाद अधिक होने वाला शूल कफज, जरण काल में उत्पन्न शूल पित्तज और भोजन जीर्ण होने के बाद तीव्र रूप से होने वाला शूल वातज कहा गया है। इन अवस्थाओं मूलिनी द्रव्यों का विरेचन देना प्रशस्त होता है। त्रिवृत्तमूल अदि एक प्रशस्त है। यहां शूल का संदर्भ लेने से हृद्दशूल के बजाय परिणामशूल में देने की प्रथा है। तथापि चक्रपाणि यहां स्पष्ट कहते हैं कि भुक्ते जीर्यति इत्यादि शूल से सन्निपातज हृद्रोग में उत्पन्न शूल की यह चिकित्सा है। स्पटीकरण अत्यंत महत्वपूर्ण है। वातिक सन्निपात जन्य हृद्रोग अधिक गंभीर है। अतः चिकित्सा में सावधानी बरतनी चाहिये। चरक अ० याय 26 त्रिगर्मीयः श्लोक 77 से 103 तक हृद्रोग के बाद श्लोक नं० 103 में क्रमिज हृद्रोग का उल्लेख किया है जो ध्यान देने योग्य है। पश्चात् शिरोमर्म के संदर्भ में प्रतिशयाय का प्रारम्भ श्लोक 105 से होता है। अतः इसे हृद्रोग शूल ही समझना चाहिये। वैद्य ह० श्री

नया वर्ष मंगलमय हो सम्बत् 2063

स्वस्थ मनुष्य के लिए भोजन सम्बन्धी कुछ सुझाव
(एक साथ न लेने वाले भोज्य पदार्थों की जानकारी)

मछली और दूध दोनों का एक साथ प्रयोग नहीं करना चाहिए। एरंड के तैल में तीतर या लावा पक्षी के मांस को बनाकर नहीं खाना चाहिए।

दस दिन से काँसे के बर्तन में रखे हुए घी का सेवन नहीं करना चाहिए।

बराबर मात्रा में लेकर घी व शहद का या शहद व पानी का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

कमल के मूल को सरसो के तैल में नहीं पकाना चाहिए।

कबूतर के मांस को शहद या दूध के साथ नहीं खाना चाहिए। मूली, लहसुन एवं सहिजन का सेवन करने के बाद दूध नहीं पीना चाहिए।

अमिया (कच्चा आम), नींबू, करौंदा, केला, बेर, कमरख, जामुन, इमली, कटहल, नारियल, अनार व आंवला इन द्रव्यों का प्रयोग दूध के साथ नहीं करना चाहिए।

मोठ, कुलथी, उड़द व सेम की दाल के साथ भी दूध का प्रयोग नहीं करना चाहिए।

खीर खाने के बाद सत्तू को जल में घोलकर नहीं पीना चाहिए। शहद को गर्म करके प्रयोग नहीं करना चाहिए। या शहद लेने के बाद गर्म पानी नहीं पीना चाहिए।

घी या घी से बने पदार्थ सेवन करने के बाद ठण्डा पानी नहीं पीना चाहिए।

दही, नमक, मद्य, बकरी का माँस, अंकुरित धान्य आदि का प्रयोग दूध के साथ नहीं करना चाहिए।

अंकुरित धान्यों, शहद, दूध, गुड़ या उड़द की दाल के साथ जल में रहने में प्राणियों का माँस नहीं खाना चाहिये।

मुर्गों के माँस को दही के साथ नहीं खाना चाहिए।

International

Conference on Radiation Biology

8th Annual Meeting of the Indian Society of Radiation Biology (ISRB)

5th LOWRAD (Low Radiation)

International Conference on Low Dose Radiation Effects on Human Health and

Environment

November 20-22, 2006

Banaras Hindu University, Varanasi-221005

E-mail: isrbhbhu@yahoo.com

Website : www.isrb-india.com,
www.bhu.ac.in

Convenor : Prof. Y.B. Tripathi
Department of Medicinal Chemistry
Institute of Medical Sciences, BHU

Important Date

Registration & Abstract- 15 October, 2006

Late Registration : 1st November, 2006

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
