RNI Reg. No. UPBIL/2001/6057
वर्ष 6 अंक 8
दिनांक: 16-30 अप्रैल 2006 पाक्षिक
प्रकाशन स्थान – वाराणसी
पृष्ठ – 4
प्रो. एस. एन. त्रिपाठी मेमोरियल फाउण्डेशन
(रजि. सं. 928/92-93) द्वारा
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 शिक्षको की कमी | पुदिना– घरेलू उपचार | अंकुरित गेहूँ विधि एवं गुण | बुजुर्गो से सम्बन्धित कानून | गठिया नेत्रदान

हृदयशूल (एंजाइना)

जब कोई व्यक्ति घी, मक्खन, तेल आदि से बने वसायुक्त खाद्य पदार्थो का सेवन करता है तो उसके शरीर में कोलेस्ट्राल की मात्रा अधिक बनती है। रक्त में कोलेस्ट्राल की मात्रा अधिक होने पर कोलेस्ट्राल रक्त की धमनियों में दीवारों के साथ जमने लगता है। कोलेस्ट्राल के कारण रक्त संचार में अवरोध होने लगता है। कोलेस्ट्राल से रक्त संचार के अवरोध बढ़ जाता है और हृदय को पर्याप्त मात्रा में रक्त नहीं पहुंच पाता। जिससे तीव्र हृदय शूल होता है।

शीत ऋतु में अधिक शीतल खाद्य पदार्थो के सेवन से और अधिक शीतल वातावरण में रहने से भी हृदयशूल की उत्पत्ति हो सकती है।

चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार अधिक मानसिक तनाव, शोथ, गहरी चिन्ता, अधिक, उष्णता के कारण भी हृदय शूल की उत्पत्ति हो सकती है। हृदयशूल के कारण रोगी तड़प उठता है। उसे लगता है कि कोई हृदय को मुट्ठी में बंद करके भींच रहा है। हृदय थकावट, नेत्रों के सामने अंधेरा, त्वचा का रंग पीलापन लिए होता है। रोगी ज्वर, मूर्च्छा दाह और अधिक पसीने से पीड़ित होता है। ऐसे में हृदयशूल होता है। कफज हृदय रोगों के कारण हृदयशूल की उत्पत्ति होती है। ज्वर, खांसी, अनिद्रा, अरुचि और मंदाग्नि के लक्षण दिखाई देते

शेष पृष्ठ– 3 पर

अनुवांशिक रोग

भारतीय हिन्दू विधिग्रंथों में कुलज या आनुवांशिक रोगों के नियंत्रण की दृष्टि से कुछ निषेधों की सूची भी दी गई है। इनको निषिद्ध कुल (कन्या) एवं निषिद्ध कन्या के रूप में निरूपित किया गया है।

(क) विवाहनिषिद्ध कुल :

(१) हीनक्रिया, निश्छेद, (२) निष्पुरुष, (३) अतिलोमा (अलोमाजी), श्वित्र (अतिश्वेत/ अतिकृष्णादि) विरूप या निन्दिक दोष युक्त (४) अर्श, क्षय, अपस्मार आदि रोग युक्त।

(क) विवाह निषिद्ध कन्या लक्षण:

(१) कपिला (कपिश या पीतवर्णा), एवं पिंगल नेत्रा, (२) अतिलोमा, अलोमा, विरूपता युक्त निन्दित लक्षणा, (३) अधिकांशी (अतिदीघ या अंगुलादि होना) हीनाङ्गी अतिह्स्व या अंगुलादि होना।, (४) बहुभाषाी, रूदनशील, बाहरधूमनेवाली, निद्रालु, गुप्त, (५) वृषधा (पुरूषसंस्थाना), विनता (नतस्कंधा) विकटा (स्थूलनितंब), (६) पृषता (श्वेत दाग), विमुण्डा (वृ० ललाट या खल्वाटा) फलिनी (मूक), वर्षकरी (स्वेदल) (७) शुचिदूषिता (मृतपिता) सांकरिकी (व्यभिचारी) राका, (८) सगोत्रा, अतुल्यवर्णा

वैद्य पी० एस० अंशुमान,
भावनगर,गुजरात

गेहूँ के ज्वारे : एक अनुपम औषधि

गेहूँ को बोने पर जो एक ही पत्ता उगकर ऊपर आता है उसे ज्वार कहा जाता है। नवरात्रि आदि उत्सवों में यह घर–घर में छोटे–छोटे मिट्टी के पात्रों में डालकर बोया जाता है।

गेहूँ के ज्वारे का रस, प्रकृति के गर्भ में छिपी औषधियों के अक्षय भंडार में से मानव को प्राप्त कर एक अनुपम भेंट है। शरीर के आरोग्यार्थ यह रस इतना अधिक उपयोगी सिद्ध हुआ है कि विदेशी जीव वैज्ञानिकों ने इसे हरा लहू कहकर सम्मानित किया है। डॉ० एन० विगमोर नामक एक विदेशी महिला ने गेहूँ के कोमल ज्वारों के रस से अनेक असाध्य रोगों को मिटाने के सफल प्रयोग किए है।

गेहूँ के रस में रोगों के उन्मूलन की एक विचित्र शक्ति विद्यमान है। इसमें प्राकृतिक रूप से कार्बोहाईड्रेट आदि सभी विटामिन, क्षार एवं श्रेष्ठ प्रोटीन उपस्थित है। इसके सेवन से (1) मूत्राशय की पथरी, (2) हृदय रोग, (3) डायबिटीज (4) पायरिया एवं दांत के अन्य रोग (5) पीलिया (6) लकवा (7) दमा (8) पेट दुखना (9) पाचन क्रिया की दुर्बलता, अपच, गैस (10) विटामीन के अभाव से उत्पन्न रोग (11) जोड़ों में सूजन, गठिया, संधिशोध (12) त्वचासंवेदनशीलता (स्किन एलर्जी) (13) आंखों की दुर्बलता (14) केशों का

शेष पृष्ठ– 2 पर

United Nations : Principles for Older Persons

To add life to the years that have been added to life, the united Nationas General Assembly adopted the following eighteen Principles for Older Persons on 16 December 1991 (Resolution No. 46/91)

I. Independence

1. Older persons should have access to adequate food, water, shelter, clothing and health care.
2. Older person should have the opportunity to work or to have access to other income-generating opportunities.
3. Older persons should be able to participate in determining when and at what place withdrawal from the labour force takes places.
4. Older persons should have access to appropriate educational and training programs.
5. Older persons should be able to live in environments that are safe and adaptable to personal preference

शेष पृष्ठ– 3 पर

महौषधि–शुण्ठी–आर्द्रक

1. शुण्ठी –शुण्ठाति इति 'शुठि इति क्षीर स्वामि।

शुठि धातु का अर्थ सामना करना अथवा बन्द करना होता है। अर्थात् यह आम दोष को सामना करती है अथवा कफ के जलीयांश का शोषण कर उनको रोक देती हैं। अतएव इसे शुण्ठी कहते हैं। यह शरीर को मल रहित करती है। इसलिए इसका नाम शुण्ठी पड़ा है। शुष्क होने के कारण इसको शुण्ठी कहते हैं

2. आर्द्रक–कच्चे कन्द को आर्द्रक कहते हैं–गीला (आर्द्र) होने के कारण अथवा आर्द्रयति जिह्वाम् – यह जिह्वा को आर्द्र रखता है।

3. महौषध–'महिवृद्धौ' महते वर्धते यत् औषधं तत् से राहत यह औषध शरीर की वृद्धि करती है

4. विज्वा – विशेषेण श्ययति। यह विशेषता है फूलती फलती है।

5. विश्व भेषज–विश्वेषां सर्वेषां रोगाणां प्रायः भैषज्यम्। लगभग समस्त रोगों की एक मात्र औषधि है। अनेक विकारों में उपयुक्त होने के कारण ।

6. अवेर–'वेर' अर्थात् शरीर। इसके शरीर पर छोटे–छोटे श्रृष्ट होते हैं।

7. नागर–श्रेष्ठ औषध तथा नगर में व्यापार होने के कारण।

8. कुर्बेद–जिसका शरीर कुत्सित

शेष पृष्ठ– 2 पर

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 सेंटीमीटर (प्रथम पृष्ठ)
35/- प्रति कालम सेंटीमीटर
4500/- पूरा पेज
2500/- आधा पेज

वर्गीकृत विज्ञापन 16 शब्दों तक 60/- अतिरिक्त शब्द रू० 5/-

Medical News Letter
आयुर्विज्ञान बुलेटिन

सरकारी संस्थाओं में शिक्षको की कमी

इसी सप्ताह विभिन्न समाचार पत्रों में प्रकाशित किया गया कि देश के सबसे अग्रणी चिकित्सा संस्थान (All India Institute of Medical Sciences) के 4 वरिष्ट चिकित्सको ने अपनी नौकरी से त्याग पत्र दे दिया। ज्ञात हो कि देश के विभिन्न राज्यों में मेडिकल कालेजों में चिकित्सा अध्यापको की लगातार कमी होती जा रही है, जिससे मेडिकल की शिक्षा पर बुरा प्रभाव पड़ रहा है। काशी हिन्दू विश्वविद्यालय स्थित चिकित्सा विज्ञान संस्थान में भी आवश्यकता से कम चिकित्सक उपलब्ध है तथा जो है वे भी कार्य के बोझ से अपना पूरा दाइत्व नहीं निभा पा रहे है। पिछले 5 वर्षो के आकड़ों को ध्यान दे तो ज्ञात होगा कि रिक्त पदों के भरने की प्रक्रिया में विभिन्न पदों को राष्ट्रीय अखबारों में प्रकाशित करने के बाद भी अच्छे आवेदन पत्र नहीं आते है जिससे बहुत से पद रिक्त रह जाते है।

ऐसा क्या कारण है जो मेधावी चिकित्सकों को सरकारी संस्थाये अपनी और आकृष्ट करने में असफल हो रही है तथा कुछ लोग जो अपनी राष्ट्रीय भक्ति या निष्ठा से इन संसथाओं से जुड़ चुके है उन्हें भी यह सरकारी तन्त्र रोकने में नाकाम हो रहे है। मेरी दृष्टि में इसके कई कारण है जैसे कि (1) सरकारी संस्थाओं में वेतन की कमी (2) इन संस्थाओं में अच्छे उपकरणों का आयात का अभाव (3) कार्य संतुष्टि का न होना इत्यादि परन्तु मुझे इस पलायन वाद का मुख्य कारण सरकारी तन्त्र का इनके अन्तर्गत कार्यरत चिकित्सकों को अपनी प्रतिभा के अनुरूप कार्य न करने देना मुख्य कारण है।

जब पूरा देश वैश्वीकरण की तरफ प्रगति कर रहा है तथा इसको स्थापित करने हेतु बहुत से नये नीयम बनाये जा रहे है, पुराने नियमों को बदला जा रहा है या समाप्त किया जा रहा है। तब इस देश का Service Rule क्यों नहीं बदला जा रहा है। एक चिकित्सक औसतन 10-12 की कठिन पढ़ाई के बाद प्रवक्ता पद पर आसीन होता है जबकि अन्य विषयों में PG Degree प्राप्त करके NET Qualify करक प्रवक्ता बन जाते है। इससे चिकित्सको में गहरा क्षोभ होता है।

दूसरी समस्या कार्य करने की पद्धति को लेकर उत्पन्न होती है। UGC के मुताबिक एक प्रवक्ता को एक सप्ताह में 16 Class लेना अनिवार्य है जो विज्ञान के कला संकाय के प्राध्यापकों के सिलसिले में पूरा हो जाता है परन्तु चिकित्सा विज्ञान संस्थान में अध्यापकों में इसकी पूर्ति नहीं हो पाती। इससे प्रशासन इन अध्यापकों को समय–समय पर मांसिक प्रताणना देता रहता है।

तीसरी समस्या कार्य संतुष्टि की है। अधिकतर सरकारी संस्थाओं में चिकित्सक अपना कार्य पूर्ण करके, खाली समय में भी रोगी देखना चाहते है। चिकित्सालयों में इसकी सुविधा न होने के कारण वे अपने घरों में ही यह कार्य करते है। इसको Private Practice के नाम पर गलत कार्य की श्रेणी में रख दिया गया है तथा समय–समय पर संस्थाओं में कार्यरत चिकित्साओं को अपमान का सामना करना पड़ता है।

चौथी समस्या चिकित्सकों की विदेशी यात्रा को लेकर उत्पन्न हो गयी है। वे बहुधा वैज्ञानिक गोष्ठियों में विदेशी यात्रा करते रहते है जो कई संस्थाओं के नियम विरूद्ध होता है तथा ऐसी स्थिति में चिकित्सक अपने विश्व के अन्य चिकित्सा वैज्ञानिकों से पीछे हो जाते है जो आत्मग्लानी का सतत बन जाता है।

मेरा मानना है कि उपरोक्त सभी समस्याओं के दो पहलू है। अच्छा एवं दूसरा बुरा। अतः किसी समस्या के समाधान के लिये उस प्रक्रिया को पूर्ण रूप से रोकना देश हित में नहीं होगा बल्कि उसको सुचारू रूप से पालन किया जाय यह आवश्यक है। अतः सरकारी संस्थाओं में कार्यरत चिकित्सकों को कार्य करने की छूट मिलनी चाहिए तथा उन्हें अपनी क्षमता के अनुसार नैतिक रूप से धन कमाने की भी छूट होनी चाहिए। साथ ही घ्यान देना होगा कि वे चिकित्सक अपने लाभ के खातीर वे संस्था का काम न छोड़े या संस्था का नुकसान न होने दे। इसके लिये उनके नैतिक उत्थान की आवश्यकता है न कि कड़े नीयमों की।

प्रो० यामिनी भूषण त्रिपाठी
सम्पादक

महौषधि–शुण्ठी–आर्द्रक.............

– कूबड़ा हो ।
9. ऊषण – उष्ण होने के कारण
10. कटुभद्र–कटु रस युक्त तथा कल्याणकाणरी होने के कारण उदर रोगों में पेट में गैस बनना एक मुख्य बीमारी है। इसके समाधान के कुछ आसान घरेलू उपाय यहां दिए जाते हैं–

इससे दस्त साफ होगी व गैस की शिकायत मिट जाएगी। पेट में गैस बनने पर काली मिर्च के आठ–दस दाने पीसकर गर्म पानी में मिला दे और ऊपर से नीबू निचोड़ दें। इसका सेवन सुबह शाम करें। गैस की शिकायत लगातार बने रहने पर एक गिलास गर्म पानी, घूंट–घूंट एक–दो सप्ताह तक रोजाना पीनेमिलगी। पंच ग्राम हल्दी में पांच ग्राम नमक पानी में पोदीने का रस और शहद बराबर–बराबर मात्रा में मिलाकर पी लें। हींग का गर्म पानी में घोलकर नाभि के आसपास लेप करे तथा थोड़ी–सी हींग भूनकर खाने के साथ खाने से राहत मिलती है।

दूध को उबालकर उसमें एक पीपल डालकर यह दूध गर्म–गर्म पी लें। लम्बे वाले ताजे बैंगन की सब्जी कम मसाले में बनाकर जब तक सब्जीमंडी में यह बैंगन आएं, रोजाना खाने से भी यह समस्या हल हो जाएगी। नीबू के रस में जायफल को घिसकर चाटे। कच्चे आलू का रस निकालकर पीना भी लाभप्रद है।

स्मरणीय तथ्य

जिस पुरूष के भोजन के उपरान्त आमाशय में विशेषकर दाह होती है, कोष्ठ और गले में जलन होती है, उसके लिये द्राक्षा और हरड़ को शहद में मधु मिलाकर देना चाहिए। अथवा खाली अमथा (हरड़) को शहद में मिलाकर चाटना चाहिए।
जिस बलवान् एवं स्निग्ध शरीर वाले पुरूष को भोजन के समय अजीर्ण की आशंका हो, उसको चाहिए कि प्रातःकाल सोंठ और अभया (हरड़) को खा ले। फिर बेफिकरी के साथ हितकारी भोजन को खायें।

सु० सू० 46/511-512

गेहूँ के ज्वारे : एक अनुपम औषधि.................................

श्वेत होकर झड़ जाना (15) चोट लगे घाव तथा जली त्वचा संबंधी सभी रोग में लाभ होता है।

गेहूँ के ज्वारे उगाने की विधि :

मिट्टी के नये खप्पर, कुंडे या सकोरे लें। उनमें खाद मिली मिट्टी लें। रासायनिक खाद का उपयोग बिल्कुल न करें, पहले दिन कुंडे की सारी मिट्टी ढंक जाये इतने गेहूँ बोये। पानी डालकर कुंडों को छाया में रखे। इसी प्रकार दूसरे दिन दूसरा कुंडा या मिट्टी का खप्पर बोंये और प्रतिदिन एक बढाते हुए नौवें दिन नौवां कुंडा बोयें। सभी कुंडो को प्रतिदिन पानी दें। नौवें दिन पहले कुंडे में उगे गेहूं काटकर उपयोग में लें। खाली हो चुके कुंडे में से गेहूँ उगा दें। इसी प्रक्रिया को दोहराते रहे। प्रति दिन व्यक्ति के उपयोग अनुसार एक, दो या अधिक कुंडे में गेहूँ रखें। मध्यान्ह के सूर्य की सख्त धूप न लगे परन्तु प्रातः अथवा सायंकाल का मंद ताप लगे ऐसे स्थान में कुंडों को रखे। सामान्यतया आठ–दस दिन में गेहूं के ज्वारे पांच से सात इंच तक ऊँचे हो जायेंगे। ऐसे ज्वारों में अधिक से अधिक गुण होते हैं। ज्यों–ज्यों ज्वारे सात इंच से अधिक बड़े होते जाएंगे त्यों–त्यों उनके गुण कम होते जाएंगे। जब समय अनुकूल हो तभी ज्वारें काटे। काटते ही तुरन्त धो डाले। धोते ही उन्हें कूटें। कूटते ही कपड़े से उसे छान लें। इसी प्रकार उसी ज्वारे को तीन बार कूट–कूटकर रस निकालने से अधिकाधिक रस प्राप्त होगा। चटनी बनाने अथवा रस निकालने की मशीनों आदि से भी रस निकाला जा सकता है। रस को निकालने के बाद विलम्ब किये बिना तुरन्त ही उसको धीरे–धीरे पीयें। तीन घंटे में तो उसमे पोषक तत्व ही नष्ट हो जाता है। प्रातःकाल खाली पेट यह रस पीने से अधिक लाभ होता है। परन्तु दिन में किसी भी समय ज्वारों का रस पिया जा सकता है, परन्तु रस लेने के आधा घंटा पहले और कुछ भी खाना–पीना नहीं चाहिए। आरंभ में कइयों को यह रस पीने के बाद उबकाई आती है, उलटी हो जाती है अथवा सर्दी हो जाती है परन्तु इससे घबराना नहीं चाहिए। शरीर में कितने ही विष एकत्रित हो चुके हैं यह प्रतिक्रिया इसकी निशानी है। सर्दी, दस्त अथवा उलटी होने से शरीर में एकत्रित हुए वे विष निकल जायेंगे। ज्वारों का रस निकालते समय मधु, अदरक, नागरबेल के पान (खाने के पान) भी डाले जा सकते हैं। इससे स्वाद और गुण का वर्धन होगा और उबकाई नहीं आयेगी। विशेषतया नीबू का रस तो कदापि न डालें। रस निकालने की सुविधा न हो तो ज्वारे चबाकर भी खाये जा सकते हैं। इससे दांत–मसूड़े मजबूत होंगे। मुख से यदि दुर्गन्ध आती है तो दिन में तीन बार थोड़े–थोड़े ज्वारे चबाने से दूर हो जाती है। दिन में दो या तीन बार ज्वारे का रस लीजिए।

सस्ता और सर्वोत्तम :

ज्वारों का रस दूध, दही और मांस से कई गुना अधिक गुणकारी है। तथा बहुत सस्ता है। घर में उगाने पर सदैव सुलभ है। नवजात शिशु से लेकर घर के छोटे–बड़े, अबालवृद्ध सभी ज्वारों के रस का सेवन कर सकते हैं। नवजात शिशु को प्रतिदिन पॉच बून्दे दी जा सकती है। ज्वारों के रस में लगभग समस्त क्षार और विटामिन उपलब्ध है। इसी कारण से शरीर में जो कुछ भी अभाव हो उसकी पूर्ति ज्वारों के रस द्वारा आश्चर्यजनक रूप से हो जाती है। इसके द्वारा प्रत्येक ऋतु में नियमित रूप से प्राणवायु, खनिज, विटामिन, क्षार और शरीर विज्ञान में बताये गये कोषों को जीवित रखने के लिए आवश्यक सभी तत्व प्राप्त किए जा सकते हैं।

गर्मियों में शीतलता देता है – पुदीना

पुदीना बेहद उपयोगी, सुगंधित और स्वास्थ्यप्रद होता है। पुदीनें की हरी–हरी छोटी पत्त्यिां गर्मियों के तपते मौसम में शीतलता, ताजगी और स्फूर्ति प्रदान करती हैं। पुदीने को अंग्रेजी में 'मिंट' कहा जाता है। वैसे इसका वानस्पतिक नाम 'मेन्था स्पाईकेटा' है। पुदीना उदर–विकारों में औषधि का काम करता है। खट्टी डकारों, कफ, पेट दर्द, उल्टियों, हैजा, पेचिश और अपचन के रोगों में पुदीना एक अचूक औषधि है। पुदीने का अर्क जिगर और गुर्दे को शक्ति प्रदान करता है। इसका उपयोग रायते, आम के पन्ने और पकौड़ियों में भी किया जाता है। एक छोटे से गमले या फूलदान में बालू या मिट्टी भर लें। थोड़ा–सा पानी डालकर उसमें आप पुदीने उगा सकते है। रसोईघर की खिड़की में रखने में यह खूबसूरत भी लगेगा और रसोईघर में दिन भर ताजा पुदीने की गंध आपको महकाती रहेगी। पुदीना विविध औषधिय गुणों से सम्पन्न है। आइये, इससे कुछ औषधीय उपयोग जानें :

1. यदि उल्टी, दस्त या हैजे की शिकायत है तो रोगी को आधा कप पुदीने का रस हर दो घंटे में पिलाने से राहत मिलेगी।
2. सूखा पुदीना और शक्कर बराबर–बराबर मात्रा में मिलाकर दो चम्मच की फंकी लेने से पेट–दर्द में शीघ्र राहत मिलती है।
3. हरे पुदीने की चटनी (मसाला रहित) पीसकर रात्रि को शयन से पूर्व चेहरे पर लेप कर लें और सवेरे शीतल जल से चेहरा धो डालें। इससे चेहरे के मुंहासे और फुंसिया मिट जायेंगी।
4. हिचकी यदि बंद होने का नाम नहीं ले रही तो पुदीने की पत्तियां चूसें। पूदीने के साथ शक्कर भी चबा सकते हैं।
5. नाक, कान आदि पर घाव हो गये हों तो पुदीने का अर्क उन घावों में पड़े कीड़ें को नष्ट कर देता है तथा घाव के जल्दी भरने में सहायक होता है।
6. पित्त–विकारों में दस ग्राम हरे पुदीने में बीस ग्राम गुड़ मिलाकर पानी में उबाल लें और इसे रोगी को सेवन करायें। उसे निश्चित रूप से लाभ होगा।

शेष पृष्ठ– 4 पर

United Nations : Principles for Older Persons..........

and changing capacities.

6. Older persons should be able to reside at home for as long as possible.

II. Participation

7. Older persons should remain integrated in society, participation activity in the formulation and implementation of policies that directly affect their well-being and share their knowledge and skill with younger generations.

8. Older persons should be able to seek and develop opportunity for service to the community and to serve as volunteers in positions, appropriate to their interests and capabilities.

9. Older persons should be able to form movements or associations of older persions

III. Care

10. Older persons should benefit from family and community care and protection in accordance with each society's systems of cultural values.

11. Older persons should have access to health care to help them to maintain or regain the optimum level of physical, mental and emotional well-being and to prevent delay the onset of illness.

12. Older persons should have access to social and legal services to enhance their autonomy, protection and care.

13. Older persons should be able to utilize appropriate levels of institutional care providing protection, rehabilitation and social and mental stimulation in a humane and secure environment.

14. Older persons should be able to enjoy human rights and fundamental freedoms when residing in shelter, care or treatment facility, including full respect for their dignity beliefs, needs and privacy and for the right to make decisions about their care and the quality of their lives.

IV. Self Fulfilment

15. Older persons should be able to pursue opportunities for the full development of their potential.

16. Older persons should have access to the educational, cultural, spiritual and recreational resources of society.

17. Older persons should be able to live in dignity and security and be free of exploitation and physical or mental abouse.

18. Older persons should be treated fairly regardless of age, gender, racial or ethnic background, disability or other status, and valued independently of their economic contribution.

हृदयशूल (एंजाइना) उत्पत्ति और चिकित्सा........................

हैं। कफज हृदय रोग में आलस्य अधिक होता है। सन्निपातज हृदय रोगों में तीनों दोषों के लक्षण हो सकते हैं। कभी–कभी कुछ व्यकित कृमियों से अधिक पीड़ित होते हैं। एलोपैथी चिकित्सा में 'बेक्टीरियल एण्डो फार्डाइटिस' कहा जाता है। कृमियों के विषक्रमण और पूय की उत्पत्ति होने से अधिक हृदयशूल होता है।

हृदय शूल की चिकित्सा : हृदयशूल के निवारण से कोई भी औषधि सेवन कराने से पहले परीक्षणों से यह जान लेना चाहिए कि हृदयशूल किन कारणों से हो रहा है। हृदयशूल की उत्पत्ति पता चल जाने पर चिकित्सा सरल हो जाती है। आयुर्वेद चिकित्सा में अनेक शास्त्रीय योग (औषधियों) का वर्णन किया गया है।

शूल के समय पर उचित चिकित्सा न कराई जाय तो रोगी की मृत्यु हो जाती है। अधिक निर्बलता होने पर जब स्त्री–पुरूष अधिक शारीरिक श्रम करते हैं तो हृदय रोगों से पीड़ित होते हैं। अधिक सहवास के कारण भी अधिकांश व्यक्ति हृदय रोगों से पीड़ित होते हैं।

आयुर्वेद चिकित्सा ग्रंथों के अनुसार वातज, पित्तज, कफज व सन्निपातज अनेक तरह के हृदयशूल होता है। रोगी को अनुभव होता है कि कोई उसके हृदय को जकड़ रहा है। वातज हृदयशूल में रोगी के श्वास लेने में अवरोध, हृदय में पीड़ा, शोथ और मूर्च्छा के लक्षण दिखाई देते हैं। रोगी को नींद भी कम आती है। पित्तज हृदय रोग में रोगी को अधिक जलन, बेचैनी, तीक्ष्ण वमन, कोई परिश्रम किये बिना अधिक थकावट, नेत्रों के सामने अंधेरा, त्वचा का रंग पीलापन लिए होता है। रोगी ज्वर, मूर्च्छा दाह और अधिक पसीने से पीड़ित होता है। ऐसे में हृदयशूल होता है। कफज हृदय रोगों के कारण हृदयशूल की उत्पत्ति होती है। ज्वर, खांसी, अनिद्रा, अरुचि और मंदाग्नि के लक्षण दिखाई देते हैं। कफज हृदय रोग में आलस्य अधिक होता है। सन्निपातज हृदय रोगों में तीनों दोषों के लक्षण हो सकते हैं। कभी–कभी कुछ व्यक्ति कृमियों से अधिक पीड़ित होते हैं। एलोपैथी चिकित्सा में 'बेक्टीरियल एण्डो फार्डाइटिस' कहा जाता है। कृमियों के विषक्रमण की उत्पत्ति होने से अधिक हृदयशूल होता है।

हृदय शूल की चिकित्सा : हृदयशूल के निवारण से कोई भी औषधि सेवन कराने से पहले परीक्षणों से यह जान लेना चाहिए कि हृदयशूल किन कारणों से हो रहा है। हृदयशूल की उत्पत्ति पता चल जाने पर चिकित्सा सरल हो जाती है।

Summary of the MESSAGE from Hon'ble

Dr. Anbumani Ramadoss, Minister of Health and family welfare, Govt of India

"NATIONAL RURAL HEALTH MISSION"

Health is one of the 7 Thrust Areas identified for focused attention in the National Common Minimum Programme (NCMP) when the United Progressive Alliance (UPA) Government took over in May 2004. Poor access to health leads to avoidable incidence of morbidity, mortality and out-of-pocket expenses, often leading to indebtedness. In rural areas especially, there are pockets of under-served populations where the vicious circle of poverty, malnutrition and poor health reinforce each other. The Ministry of Health and Family Welfare have accordingly evolved the strategy of the National Rural Health Mission (NRHM) to address the systemic issues in the Health Sector. The Mission attempts a major shift in the governance of Public Health by giving leadership to Panchayati Raj Institutions (PRIs). Ultimately, the Mission will be successful only when the State Governments, NGOs, Panchayati Raj Institutions and Public Health Professionals continue to engage themselves in the Mission and assist and advise us along the way.

Arthritis

Arthritis literally means "joint inflammation," but generally refers to more than 100 rheumatic diseases and related conditions that can cause pain, stiffness and swelling in the joints and connective tissues. The most common blood tests used to assist in the diagnosis and management of arthritis include (1) **Complete blood count (CBC)** A high white blood cell count More than 5,000 to10,000) could suggest inflammation, which can be due to rheumatoid arthritis (RA). However, infections, stress, exercise, and cold will temporarily elevate the white blood cell count, too. (2) Hb: A lower hematocrit (Normal value- 40 percent to 55 percent, and 36 percent to 48 percent for females) can be caused by a number of factors or conditions including rheumatoid arthritis or anemia. (3) **Erythrocyte sedimentation rate (ESR): (**rate of settling of red blood cells in one hour) When there is inflammation in the body, it produces proteins in the blood, which make the red cells clump together, causing them to fall faster than the healthy blood cells. Since inflammation can be caused by conditions other than arthritis, the ESR test alone is not diagnostic of arthritis. (4) **Rheumatoid factor (RF): it** is an antibody found in many patients with rheumatoid arthritis. The test could be negative, if tested for too early in the course of the disease. (5) **Antinuclear antibody (ANA):** Patients with certain rheumatic diseases, such as lupus and RA, make antibodies that are directed at the nucleus of the body's cells. These antibodies, known as antinuclear antibodies. More than 95 percent of patients with lupus have a positive ANA test.

Coping with Arthritis: (1) support groups and individual counseling. Support groups provide an environment in which you can learn new ways of dealing with your illness. (2) A tailored exercise program can be beneficial for management of pain and fatigue and to preserve joint structure and function. (3) Avoiding physical activity because of pain or discomfort also can lead to significant muscle loss and excessive weight gain. a balance of three types of exercises - range-of-motion, strengthening and endurance exercises - can relieve the symptoms of arthritis and protect joints from further damage. (4) Punchakarma therapy of ayurveda, other physiotherapy and meditation may be helpful to some extent. (5) Enhancement of Agni by changing life style and diet may also be helpful. (6) In case of depression, medications other than those treating the physical illness may be prescribed to help lift your mood.

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 disorders.

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:0091-542-2368885,2367855;
Telefax:0091-542-2366566
Email: suryaherbals@rediffmail.com

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।

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 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**

नेत्रदान क्या है?

भारत में करीब 1-25 करोड़ लोग दृष्टिहीन हैं जिसमें से करीब 30 लाख लोग ऐसे हैं जिनकी जिन्दगी नेत्रदान की मदद पाकर रौशन हो सकती है। नेत्रदान जीवनदान के समान ही महत्वपूर्ण है और कोई व्यक्ति मृत्यु के बाद अपनी ऑखे दानकर दो लोगों के जीवन में खुशियों के रंग बिखेर सकता है। वास्तव में नेत्रदान मात्र दान ही नहीं वरन् एक सामाजिक उत्तरदायित्व भी है।

दृष्टिहीनता के कारण:– अंधत्व के अनेक कारण हैं। मोतियाविंद, समलवाई, रक्तचाप, मधुमेह तथा अनेक आनुवांशिक कारण नेत्रदान के लिए उत्तरदायी होते हैं। अंधत्व के प्रमुख कारणों में से एक आँखों में फूली या माढ़ा (सफेदी) का होना भी है। कार्नियल अंधेपन (फूली का माढ़ा) का प्रमुख कारण कार्निया में चोट लगना, कुपोषण, रसायनों से जल जाना, रोहे, चेचक, जन्मजात–विकार तथा दवाओं के प्रभाव आदि हैं। इसके कारण प्रकाश की किरणें दृष्टिपटल (रेटिना) तक नहीं पहुँच पाती हैं और वह व्यक्ति केवल आँख के पारदर्शी कार्निया में माढ़ा या फूली हो जाने से अंधत्व का शिकार हो जाता है। ऐसे व्यक्ति जिसके नेत्र के अन्य भाग सामान्य रूप से ठीक हैं तो उसके कार्निया का सफल प्रत्यारोपण कर हम उसकी नेत्रज्योति वापस लौटा सकते हैं।

नेत्रदान कौन कर सकता है? कोई भी व्यक्ति नेत्र दान कर सकता है। नजर का चश्मा पहनने वाले, मधुमेह, उच्च रक्तचाप और अन्य शारीरिक विकारों जैसे साँस का फूलना, क्षयरोग, मोतियाविंद का आपरेशन करा चुके लोग भी नेत्रदान कर सकते हैं। उनकी **नेत्रदान कौन नहीं कर सकता है?** एड्स, हेपेटाइटिस बी और सी, रेबिज, सेप्टीसेमिया, सक्रिय ल्यूकोमिया या अन्य संक्रमण रोग से ग्रसित व्यक्ति नेत्रदान नहीं कर सकते। इन रोगों से ग्रसित लोगों की आँखों में नेत्र–प्रत्यारोपण भी नहीं हो सकता।

नेत्रदान की प्रकिया :– मृत्यु पश्चात 6 से 8 घंटे के अन्दर मृत व्यक्ति की आँखे निकाल ली जानी चाहिये। नेत्रदाता की मृत्यु के बाद अपने नजदीकी नेत्र बैंक कार्मिक को तत्काल सूचित करें। डॉक्टर से मृत्यु प्रमाण–पत्र अवश्य ले लें। पंखों को बन्द कर दें (ए०सी० को चलने दे) तथा बन्द पलकों के उपर गीली रूई/कपड़ा रखें, इससे आँखों की पुतली को नमीयुक्त बनाये रखने में सहायता मिलेगी, सिर के नीचे तकिया रख दें। जिस व्यक्ति की आँखें दान स्वरूप दी जाती हैं, नेत्र बैंक टीम स्वयं आकर नेत्र प्राप्त कर लेगी। नेत्र बैंक की टीम बिना चेहरा बिगाड़े बड़ी सावधानी से आँखों को निकालती है। नेत्रदाता के शरीर से परीक्षण के लिये 10 सी०सी० रक्त नमूने के रूप में लिया जाता है।

नेत्रदान की वर्तमान स्थिति: एक ओर जहॉ देश के 30 लाख अंधों की दुनिया रौशनी तलाश रही है वहीं यह नितान्त दुर्भाग्यपूर्ण है कि मात्र 3-4 हजार नेत्र ही प्रतिर्वा दानस्वरूप प्राप्त हो पाते हैं जबकि लगभग 1.20 करोड़ लोगों की मृत्यु हर साल इस देश में होती है। लोगों को इस दिशा में प्रोत्साहित करने की जरूरत है।

नेत्रदान का महत्व: आपकी आँखे किसी को नया जीवन दे सकती हैं और यह आपकी स्मृतियों को भी जीवित बनाये रखने के समान होगा। आपकी आँखों से फिर से दुनिया देखी जाएगी, उसके रंग देखे जाएगें और निश्चित तौर पर आपको भी इस सद्भावना के लिए कृतज्ञता के साथ याद किया जायेगा।

डा०ओ०पी०एस० मौर्य
प्रवक्ता नेत्र विभाग,
काशी हिन्दू विश्वविद्यालय

गर्मियों में शीतलता देता है.........

7. हरा पुदीना पीसकर यह लेप चेहरे पर आधा घंटा लगा रहने दें। इससे त्वचा की सारी गर्मी निकल जाती है।
8. बिच्छू के काटने पर पुदीने का लेप करें एवं पानी में पीसकर पीड़ित व्यक्ति को पिलायें।

राजकुमार जैन
भवानीमण्डी, राजस्थान

Hotel Vindhyan

Kabir Nagar Crossing, Durgakund, Varanasi, (U.P.) India, Phone : 0091-542-2315833

Available Facility
* Air condition Room
* Vegetarian Food
* Seminar Hall

आवश्यक सुविधायें
- वातानुकूलित कमरा
- शाकाहारी भोजन
- सेमिनार हाल

WANTED
Consultant : For Herbal Casmatic Preperation
Contact to : Prof. S.N. Tripathi Memorial Foundation, 71, Krishna Bagh, Nagawa, Varanasi-221005 Telephone : 2366577

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