

तृतीय अंक



# e-आयुष

## पत्रिका



दीपोत्सव एवं आयुर्वेद दिवस  
विशेषांक - 2023



सत्यमेव जयते  
Ministry of Ayush  
Government of India



भारत 2023 INDIA  
वसुधैव कुटुम्बकम्  
ONE EARTH • ONE FAMILY • ONE FUTURE



आयुर्वेद दिवस



**Ayurveda**  
FOR ONE HEALTH

**8<sup>th</sup> AYURVEDA DAY**

**10<sup>th</sup> November, 2023**

**JAN SANDESH - JAN BHAGIDARI - JAN ANDOLAN  
FOR JAN AROGYA & BHUMI AROGYA**

### मुख्य संरक्षक

माननीय डॉ. दयाशंकर मिश्र 'दयालु'

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार)

आयुष, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि प्रशासन विभाग

उत्तर प्रदेश

### मार्गदर्शक

श्रीमती लीना जौहरी

वरिष्ठ आई.ए.एस., प्रमुख सचिव, आयुष व स्टाम्प, उ. प्र.

### समन्वयक

श्री महेंद्र वर्मा,

मिशन निदेशक, राज्य आयुष सोसाइटी, उ. प्र.

### संयोजक

श्री हरिकेश चौरसिया

विशेष सचिव, आयुष, उ. प्र.

### संरक्षक मंडल

प्रो. ( डॉ. ) पी. सी. सक्सेना

निदेशक आयुर्वेद, उ. प्र.

प्रो. ( डॉ. ) अब्दुल वहीद

निदेशक यूनानी, उ. प्र.

डॉ सुदीप सहाय बेदार

प्रधानाचार्य श्री ललित हरि आयुर्वेदिक कॉलेज

### प्रधान संपादक

प्रो. ( डॉ. ) अरविन्द कुमार वर्मा

निदेशक होम्योपैथी, उ. प्र.

### सम्पादक

डॉ. राजीव शर्मा

जिला होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी, पीलीभीत  
व अध्यक्ष – प्रांतीय होम्योपैथिक चिकित्सा सेवा संघ, उ. प्र.

### उप संपादक

डॉ आशीष वर्मा

होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी, बाराबंकी

व महासचिव - प्रांतीय होम्योपैथिक

चिकित्सा सेवा संघ, उ. प्र.

### पूफ रीडर

डॉ अरुण कुमार

होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी, हरदोई

डॉ रूबी गुप्ता

होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी, बलिया

### पत्रिका प्रकाशन टीम

श्री शशांक श्रीवास्तव

प्रभारी- प्रकाशन, सूचना व प्रसारण, आयुष मिशन,

लखनऊ

### सोशल मीडिया प्रभारी

डॉ. ओ.पी. सिंह

होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी, लखनऊ

डॉ. चन्द्रिका धर

होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी, बलिया

### आर्ट डायरेक्टर

श्री बलजीत यादव

मेट्रो प्रिंटर, महानगर, लखनऊ



24

आयुर्वेद

55

योग



63

यूनानी

75

होम्योपैथी



विशेष सूचना- इस e-आयुष पत्रिका में दी गयी जानकारी आपको विभिन्न आयुष चिकित्सा पद्धतियों के माध्यम से उपलब्ध औषधीय उपचार की जानकारी देना मात्र है। कोई भी औषधि चिकित्सक के परामर्श के बाद ही प्रयोग करें।

पत्राचार : vinayayush02@gmail.com

# C O N T E N T S

## संदेश

माननीय आयुष मंत्री जी, उत्तर प्रदेश	5
प्रमुख सचिव आयुष, उत्तर प्रदेश शासन	6
मिशन निदेशक उ.प्र. राज्य अयुष सोसाईटी	7
विशेष सचिव, आयुष, विभाग	8
निदेशक, होम्योपैथी	9
निदेशक, आयुर्वेद	10
निदेशक, यूनानी	11

## संपादकीय

प्रधान संपादक की कलम से .....
संपादक की कलम से .....

## घर की रसोई

सेहत का तड़का घर की रसोई से	22
घर की रसोई से, हल्दी, धनिया और सहजन के गुण	24
रसोई में आयुर्वेद का ज्ञान	26
स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है मसाले	27
ऋतुओं के अनुसार बाजरा	28
कब, क्या और कैसे खाएं	30
स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद अदरक	32

## आयुर्वेद

आठवां आयुर्वेद दिवस	35
STRESS	36
HAR DIN HAR GHAR AYURVEDA	40
क्या वायरस जन्य ज्वर में आयुर्वेद उपयोगी है ?	42
संचारी रोगों की रोकथाम में यज्ञ कर्म की उपादेयता	44

## योग

रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ाने में सहायक - योग	48
जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाले योगिक तत्व	50

## यूनानी

यूनानी चिकित्सा के अनुसार रहन-सहन	53
यूनानी पद्धति से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाये	56
त्वचा रोग: बचाओ एवं समाधान	58

## होम्योपैथी

ACUTE DIARRHOEAL DISEASE	61
बदलते मौसम में होम्योपैथिक इलाज	64
CHIKUNGUNYA FEVER	65
डेंगू, इसके कारण लक्षण और बचाव	66
विटिलिगो का होम्योपैथी उपचार	68
Adolescence period: Homoeopathy	70
डेंगू बुखार	74
बदलते मौसम में आप भी हो रहे वायरल का शिकार	76
बच्चों में सर्दी जुकाम व बुखार का होम्योपैथिक उपचार	78
IRRITABLE BOWEL SYNDROME	80
AUTISM SPECTRUM DISORDER	84
PSORIASIS	87
The Silent Threat of Typhoid Tales	90

## औषधीय पौधे

92

**डा0 दयाशंकर मिश्र "दयालु"**

राज्यमंत्री (स्वतंत्र प्रभार)

आयुष, खाद्य सुरक्षा एवं औषधि

प्रशासन विभाग (एम0ओ0एस0)

उत्तर प्रदेश।



कार्यालय

71, मुख्य भवन, लखनऊ

दूरभाष सं0 : 0522-2238466

दिनांक : 09.11.2023



## संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि अष्टम् आयुर्वेद दिवस-2023 एवं दीपोत्सव पर्व के अवसर पर आयुष विभाग उत्तर प्रदेश शासन द्वारा ई-आयुष पत्रिका के तृतीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है।

आयुर्वेद विश्व की सबसे प्राचीन और प्रलेखित विधा है। इसकी उपयोगिता 21वीं सदी में भी विद्यमान है। आयुर्वेदिक उपचार प्रणाली शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन बनाए रखते हुए रोगों की रोकथाम कर निरोग एक दीर्घायु करती है। भगवान धन्वंतरि आयुर्वेद चिकित्सा के प्रणेता है। वर्ष 2014 में भारत सरकार में आयुष मंत्रालय एवं उत्तर प्रदेश में वर्ष 2017 में पृथक आयुष विभाग के गठन के उपरान्त आयुष पद्धतियों का विकास हुआ है जिससे जनसामान्य में इसकी लोकप्रियता निरन्तर बढ़ती जा रही है।

इसी आशा एवं विश्वास के साथ ई-आयुष पत्रिका के तृतीय अंक के प्रकाशन की सभी को हार्दिक शुभकामनाएं एवं बधाई!

आपका

(दयाशंकर मिश्र "दयालु")

**लीना जौहरी**

प्रमुख सचिव  
आयुष विभाग,  
उत्तर प्रदेश शासन।



संख्या – 38 / पीएस(ए) / 2023  
लखनऊ : दिनांक : 08.11.2023



## संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता हो रही है कि e- आयुष पत्रिका का तृतीय अंक प्रकाशित किया हो रहा है, जो कि अष्टम् आयुर्वेद दिवस व दीपोत्सव पर्व पर है।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति की रचना भगवान धन्वंतरि द्वारा की गई, जो मानव जाति को स्वस्थ और निरोगी रखने की दिशा में कार्य कर रही है। आज आयुर्वेद भारत ही नहीं पूरे विश्व में लोकप्रिय चिकित्सा पद्धति है। भारत सरकार एवं उत्तर प्रदेश सरकार आयुर्वेद को ही नहीं बल्कि सभी आयुष पद्धतियों को बढ़ावा दे रही है। आयुष विभाग के माध्यम से ग्रामीण जनसामान्य के स्वास्थ्य के लिए आयुष हेल्थ वेलनेस सेन्टर स्थापित किये जा रहे हैं, एवं ग्रामीण अंचलों में आयुष विधा के योग्य चिकित्सकों द्वारा उपचार भी किया जा रहा है।

मुझे आशा ही नहीं बल्कि पूर्ण विश्वास है कि आयुष चिकित्सकों द्वारा लिखित लेख जनमानस में अत्यन्त उपयोगी एवं लाभकारी होंगे।

e-पत्रिका के सफल प्रकाशन की हार्दिक शुभकामनाएं प्रेषित करती हूँ।

( लीना जौहरी )

**महेन्द्र वर्मा**

(आई०ए०एस०)

मिशन निदेशक

उ०प्र० राज्य आयुष सोसाइटी,  
लखनऊ



संख्या : 321 / 65 मि०नि० / 2023-24

लखनऊ : दिनांक- 08.11.2023




## संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि ई-आयुष पत्रिका का तृतीय अंक का प्रकाशित किया जा रहा है जो कि आयुर्वेद विशेषांक पर है।

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति विश्व की सबसे प्राचीनतम चिकित्सा पद्धति है, जो कि जनमानस में काफी लोकप्रिय है। भारत सरकार एवं उत्तर प्रदेश सरकार द्वारा अष्टम आयुर्वेद दिवस की उपलक्ष्य में "हर दिन हर किसी के लिए आयुर्वेद" अभियान के रूप में मनाया जा रहा है।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि पत्रिका में प्रकाशित लेखों के माध्यम से जनमानस को आयुष विधाओं के गुणों की जानकारी प्राप्त होगी।

इस पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु शुभकामनाएं प्रेषित!

  
(महेन्द्र वर्मा)

हरिकेश चौरसिया  
आई०ए०एस०  
विशेष सचिव



संख्या /वि०एस० (एच०)/ 2023  
उत्तर प्रदेश शासन  
आयुष विभाग  
लखनऊ : दिनांक: 8 नवम्बर, 2023



## संदेश

मुझे यह जानकर अत्यंत प्रसन्नता हो रही है कि आयुष विभाग द्वारा ई-आयुष पत्रिका के तृतीय अंक का प्रकाशन किया जा रहा है जो "हर दिन हर किसी के लिये आयुर्वेद" विषय पर केन्द्रित आयुर्वेद दिवस विशेषांक है।

प्रकृति द्वारा दिये गये वरदानों में आयुर्वेद का महत्वपूर्ण स्थान है। हम सभी आयुर्वेदिक दैनिक दिनचर्या का पालन कर स्वस्थ जीवन जीने का प्रयास करते हैं, क्योंकि स्वास्थ्य समस्याओं से डरकर कोई नहीं जीना चाहता। हालांकि आज के समय आयुर्वेदिक दिनचर्या का पालन करके दैनिक जीवनशैली पर ध्यान देना चुनौतीपूर्ण है, परन्तु यह स्वास्थ्य चिंताओं का एक सरल समाधान है साथ ही आत्मा और शरीर में सामंजस्यपूर्ण संतुलन बनाये रखने तथा पर्यावरण को सुरक्षित रखने की कुंजी है।

आयुष ई-पत्रिका के तृतीय अंक के सफल प्रकाशन हेतु अपनी शुभकामनायें देता हूँ।

  
(हरिकेश चौरसिया)



डॉ (प्रो.) अरविन्द कुमार वर्मा  
निदेशक, होम्योपैथी, उ०प्र०



होम्योपैथिक निदेशालय, उ०प्र०  
8वां तल, इन्दिरा भवन, लखनऊ।  
दूरभाष-0522-2287081 (का०)  
दिनांक : 08.11.2023



## संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त प्रसन्नता की अनुभूति हो रही है कि e- आयुष पत्रिका के तृतीय अंक के प्रकाशन हो रहा है। आयुर्वेद दिवस भगवान धन्वंतरि के अवतरण दिवस के रूप में मनाया जाता है। इसी दिन धनतेरस का भी त्योहार मनाया जाता है।

उत्तर प्रदेश सरकार आयुर्वेद के साथ ही होम्योपैथी, योग, यूनानी व प्राकृतिक चिकित्सा को भी बढ़ावा दे रही है। इस कारण लाखों रोगी प्रतिदिन मात्र एक रु के पर्चे पर बेहतर चिकित्सकीय लाभ ले पा रहे हैं।

पत्रिका के प्रकाशन पर पुनः शुभकामनाएं।

डॉ (प्रो.) अरविन्द कुमार वर्मा

डा० पी०सी० सक्सेना

निदेशक

आयुर्वेद सेवाएँ,

उत्तर प्रदेश लखनऊ।

ई-मेल : ayurvedicdirectorate 1995@gmail-com



दूरभाष : 0522-2287085

मोबाइल नं: 9839829039

आयुर्वेद निदेशालय,

इन्दिरा भवन, नवम् तल,

अशोक मार्ग लखनऊ।



दिनांक : 08.11.2023

## संदेश

यह अत्यन्त हर्ष का विषय है कि अष्टम् आयुर्वेद दिवस के उपलक्ष्य में हर दिन हर किसी के लिये आयुर्वेद अभियान के अन्तर्गत ई-आयुष पत्रिका का प्रकाशन किया जा रहा है।

विश्व की सबसे प्राचीन चिकित्सा पद्धति को भारत में पुनः लोकप्रिय बनाये जाने के प्रयास धीरे-धीरे सफलता की ओर अग्रसर हैं विगत वर्ष दिसम्बर, 2022 में नवम् वर्ल्ड आयुर्वेद कान्फ्रेंस में 35 देशों के प्रतिनिधियों एवं देश के लाखों लोगों द्वारा प्रतिभाग किया गया। इसी प्रकार प्रथम इण्टरनेशनल ट्रेड शो के नोएडा में 21 से 25 सितम्बर, 2023 में सफल आयोजन ने देश ही नहीं अपितु विदेश के लोगों को भी आयुष की विधाओं के प्रति जागरूक किया है। आयुष विभाग के माध्यम से ग्रामीण जनसामान्य के स्वास्थ्य के रक्षण के लिये आयुष हैल्थ वेलनेस सेण्टर्स स्थापित किये गये हैं।

मुझे पूर्ण विश्वास है कि पत्रिका के माध्यम से स्वास्थ्य के प्रति जानकारी एवं आयुर्वेद दिवस के पावन पर्व पर आयुर्वेद में वर्णित दिनचर्या एवं ऋतुचर्या की जीवन में अपना कर स्वास्थ्य एवं आरोग्य प्राप्त करेंगे। आयुष विभाग एवं समस्त पाठकों को मेरी ओर से आयुर्वेद दिवस एवं दीपावली की ढेर सारी शुभकामनाएँ।

"ई- आयुष पत्रिका के सफल प्रकाशन हेतु मेरी शुभकामनाएँ।"

(डा०पी०सी०सक्सेना)

प्रोफेसर अब्दुल वहीद  
एम०डी० (अलीग)  
निदेशक, यूनानी सेवार्ये उ०प्र०  
लखनऊ।



सातवाँ तल इन्दिरा भवन,  
लखनऊ — 226001  
0522-2288515  
मो० — 9956402148

दिनांक: 08.11.2023



## शुभकामना संदेश

आयुर्वेद भारतीय इतिहास की सबसे प्राचीन और अच्छी तरह से प्रलेखित चिकित्सा पद्धति है। इसका समग्र दृष्टिकोण 21वीं सदी में भी प्रचलित है। यह भारत की स्वास्थ्य देखभाल पद्धतियों का एक अभिन्न अंग है। इस पारम्परिक उपचार प्रणाली को विश्व स्वास्थ्य संगठन (डब्लू० एच०ओ०) द्वारा मान्यता प्राप्त है। यह उपचार प्रणाली शरीर, आत्मा और दिमाग में होमोस्टैसिस (समस्थिति) को बहाल करने के लिए एक स्वस्थ जीवन शैली और आहार का अभ्यास करने के लिए प्रोत्साहित करती है।


आयुष विधाएं जिनमें आयुर्वेद, यूनानी, होम्योपैथी, योग एवं सिद्धा सम्मिलित हैं जीवन का ज्ञान मानी जाती हैं जो मानसिक, भावनात्मक, शारीरिक, अध्यात्मिक और समग्र भलाई को बढ़ावा देती हैं। इस वर्ष विशेषकर भारत सरकार एवं प्रदेश सरकार के निर्देशानुसार आज़ादी के 76 वर्ष पूरे

होने पर देश में मनाये जा रहे आज़ादी के अमृत महोत्सव के अन्तर्गत आगामी 10 नवम्बर 2023 को 8वां आयुर्वेद दिवस जिसका स्लोगन "हर दिन हर किसी के लिए आयुर्वेद" है भव्य रूप से मनाये जाने की योजना है जिसमें आयुर्वेद के साथ यूनानी एवं होम्योपैथी की समस्त संस्थाएं अपनी सहभागिता सुनिश्चित कर रही हैं।

मेरे लिए यह अत्यन्त हर्ष एवं गौरव का विषय है कि इस अवसर पर प्रमुख सचिव महोदय के निर्देश पर आयुष ई-पत्रिका दिपावली विशेषांक को तैयार किया जाना है। मुझे पूरी आशा है कि इसमें सम्मिलित आयुर्वेद, यूनानी, होम्योपैथी, योग सहित समग्र आयुष विधाओं के विशेषज्ञों द्वारा उपलब्ध कराये गये लेख न केवल जनमानस हेतु लाभकारी होंगे बल्कि इन विधाओं की लोकप्रियता बढ़ाने में भी मील का पत्थर साबित होंगे।

मैं 8वें आयुर्वेद दिवस के आयोजन से सम्बंधित समस्त कार्यक्रम के सफल आयोजन एवं आयुष ई-पत्रिका की कामयाबी के लिए अपनी शुभकामनाएं व्यक्त करता हूँ।

सादर,

  
(प्रोफेसर अब्दुल वहीद)  
निदेशक




## प्रधान संपादक की कलम से .....

e-आयुष पत्रिका का तृतीय अंक एक स्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद एवं दीपोत्सव विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। इस अंक का प्रकाशन आयुष विभाग उत्तर प्रदेश के लोकप्रिय मंत्री मा० डॉ० दयाशंकर मिश्र “दयालु” व विभाग की प्रमुख सचिव श्रीमती लीना जौहरी जी की प्रेरणा से संभव हुआ है।

योग एक विज्ञान ही नहीं है बल्कि पूरी संस्कृति है जो दुनिया को भारत की देन है। योग के अनेकों प्रारूप आज दुनिया भर में प्रचलित हैं जिनसे मानवता का असीमित भला हो रहा है। भारतीय संस्कृति में शिव को आदि योगी कहा गया है और योग का प्रणेता महर्षि पतंजलि को माना गया है। इसी प्रकार दुनिया भर में योग को नयी पहचान दिलवाने में भारत के यशस्वी प्रधान मंत्री मा० श्री नरेन्द्र दामोदर मोदी जी को श्रेय जाता है जिन्होंने 21 जून को विश्व योग दिवस की मान्यता दिलवाकर पूरे विश्व में न सिर्फ योग को नयी पहचान दिलवाई वरन भारत का भी मान बढ़ाया। इसी प्रकार उत्तर प्रदेश के अत्यंत लोकप्रिय मुख्य मंत्री मा० योगी आदित्यनाथ जी तो स्वयं बहुत बड़े योग गुरु भी हैं और भारत के योग के सबसे बड़े मठ गुरु गोरखनाथ के पीठाधीश्वर भी हैं। उनके संरक्षण में उत्तर प्रदेश का चहुंमुखी विकास हो रहा है और स्वास्थ्य के क्षेत्र में भी उत्तर प्रदेश उत्तरोत्तर प्रगति पथ पर अग्रसर हो रहा है।

इस विशेषांक में आयुर्वेद, होम्योपैथी और योग के लाभ व खान पान विषयक आदि अनेकों जनोपयोगी लेख दिए गए हैं, जिससे अधिकाधिक जनमानस आयुष चिकित्सा पद्धतियों का लाभ उठा सके।

इस पत्रिका के प्रकाशन में आयुष मिशन के मिशन निदेशक श्री महेंद्र वर्मा जी, विशेष सचिव आयुष श्री हरिकेश चौरसिया जी, इसके संपादक डॉ० राजीव शर्मा, उप संपादक डॉ० आशीष वर्मा व समस्त संपादक मंडल, प्रूफ रीडर्स, डिजाइनर आदि सभी का हृदय की गहराइयों से आभार प्रकट करता हूँ।

  
अरविन्द कुमार वर्मा



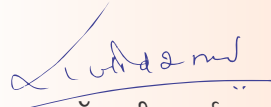
## संपादक की कलम से .....

e आयुष पत्रिका के तृतीय अंक को आयुर्वेद दिवस व दीपावली विशेषांक के रूप में प्रकाशित किया जा रहा है। धनतेरस से शुरू होने वाले पंच दिवसीय दीपोत्सव का प्रारंभ भगवान धन्वंतरि जी के अवतरण दिवस से ही होता है।

आयुर्वेद, चिकित्सा की एक प्रामाणिक प्रणाली है, जिसकी उत्पत्ति 3,000 साल से भी पहले भारत में हुई थी। आयुर्वेद शब्द संस्कृत के शब्द आयुर (जीवन) और वेद (विज्ञान या ज्ञान) से बना है। इस प्रकार, आयुर्वेद का अर्थ है जीवन का ज्ञान।

इस बार समयभाव के कारण आर्टिकल्स कुछ कम अवश्य हैं पर जन सामान्य इनको पढ़कर अवश्य ही लाभान्वित होंगे।

इस e आयुष पत्रिका के निरंतर प्रकाशन के लिए माननीय आयुष मंत्री जी, प्रमुख सचिव मैम और सभी निदेशक महोदयों का दिल से आभार प्रकट करते हुए, तृतीय अंक आप तक पहुंचाते हुए अत्यंत प्रसन्नता का अनुभव हो रहा है।

  
डॉ. राजीव शर्मा



**8<sup>th</sup> Ayurveda Day**  
**10<sup>th</sup> Nov. 2023**  
**Ayurveda for one**  
**Health**



## History of Ayurveda Day



Ministry of Ayush started celebrating Ayurveda Day officially since yr. 2016 on the auspicious day of '*Dhanwantari Jayanti - Dhanteras*'.

Ayurveda Day Notified in the Gazette of India (Extra-ordinary) vide notification dated 01.06.2017

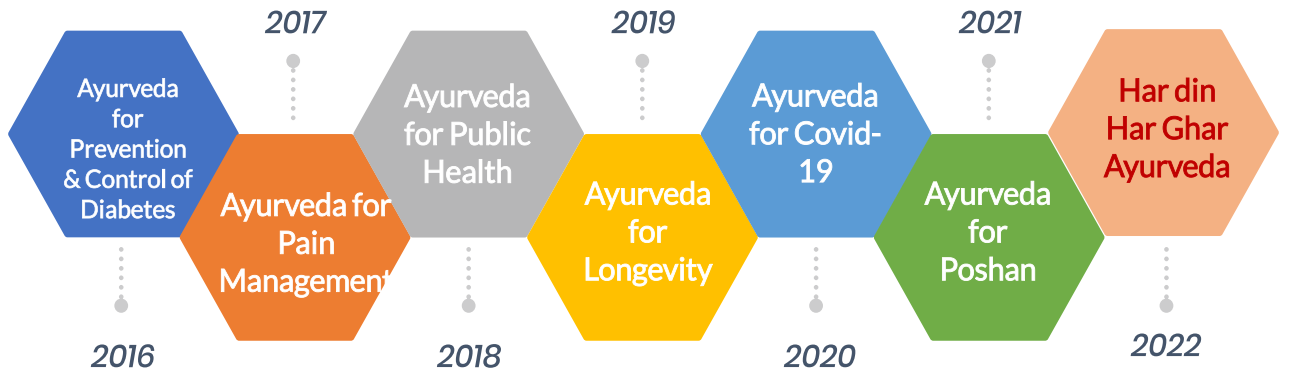
This year the 8<sup>th</sup> Ayurveda day will be celebrated on 10th November, 2023.



Ministry of Ayush  
Government of India



# Ayurveda Day - Themes



Ministry of Ayush  
Government of India



# Theme of 8<sup>th</sup> Ayurveda Day 2023

Ayurveda 2023 Theme	<i>Ayurveda for One Health</i>	
G-20 Theme	<i>Vasudhaiva Kutumbakam</i>	
Ayurveda day 2023 Tag line	Ayurveda for everyone every day	हर दिन हर किसी के लिए आयुर्वेद



## Focused Events



Ministry of Ayush  
Government of India



## 8<sup>th</sup> Ayurveda Day 2023



Ministry of Ayush  
Government of India



**छात्रों के लिए आयुर्वेद :** In line with the NEP 2020, the Ministry of Ayush intends to generate awareness among school going children as well as professionals about the strengths of Ayurveda in promoting health as well as opportunities of business in various aspects of Ayurveda. Schools will be encouraged to undertake various programs like projects on medicinal plants/ medicinal plants gardens, drawing competition on Ayurveda etc. Competition on innovation in Ayurveda, short films on Ayurveda etc. will be organized for Professionals.





# 8<sup>th</sup> Ayurveda Day 2023



Ministry of Ayush  
Government of India



**किसानों के लिए आयुर्वेद:** Information on Cultivation techniques of 110 medicinal plants developed by National Medicinal Plant Board will be disseminated to farmers. Awareness about medicinal plants cultivation as additional resource for farmers, knowledge about Ayurveda methods of herbal pest control etc. will be spread.

Various activities about the utilization of Ayurveda knowledge in farming will be promoted.



# 8<sup>th</sup> Ayurveda Day 2023



Ministry of Ayush  
Government of India



**जनस्वास्थ्य के लिए आयुर्वेद:** Public participation in promoting their health is the most important aspect. It is intended to promote organization of various programs to encourage people in following various activities for promotion of health including diet, exercise, balanced lifestyle, Ayurveda first aid etc.



Ministry of Ayush  
Government of India



# List of activities : NAM

- Sensitization of Ayurveda doctors in District Ayurveda Hospitals, Health and Wellness Centers for activities for the celebration of Ayurveda day 2023 etc. through online Webinars by NAM
- Medical and Welfare camps across the country on the theme 'Ayurveda for One Health' .
- Development of herbal gardens at various school and institution across the country.
- Dissemination of IEC Materials on Ayurveda and sharing of Healthy traditional food recipes in Ayurveda.
- Awareness lectures/Nukkadnatak for general public, patients, Anganwadi workers, army personals/BSF/CRPF, old age homes, NariNiketan, Airport, Railway Station, Metro, local famous spot of city/town/village etc.
- Run for Ayurveda and Riders Rally (on availability of professional bikers) across the country on 5th November 2023.



Ministry of Ayush  
Government of India



## Cont.

- Creation of Selfie point through theme based back ground and models at prominent places i.e. Hospitals, wellness centers and other suitable public places
- Myth buster/generalized Talk show, Radio talk, Short films on Ayurveda, TV talk show and short article on Ayurveda in local and national newspapers.
- Oath on My Gov platform concerning to use of Ayurveda.
- Exhibition cum Mini-Expo - Display of activities, achievements, medicinal plants, books, Brochures, Digital Displays, short films on common Ayurveda practices and IEC Materials distribution etc
- Prakriti Pariksan and Swasthya assessment may also be done through online portal developed by CCRAS.
- State Govt./UTs may explore the use the possibility of utilizing funds under the flexi pool to support the activities related to Ayurveda Day 2023 .



Ministry of Ayush  
Government of India



## List of Activities – Public Health



Exhibition cum Mini-Expo - Display of activities, achievements, medicinal plants, books, Brochures, Digital Displays, short films on common Ayurveda practices and IEC Materials distribution etc



Awareness lectures for general public, patients, Anganwadi workers, army personals/BSF/CRPF, old age homes, Nari Niketan, local famous spots of city/town/village etc



Radio talk, TV talk show, short films on Ayurveda, and short article on Ayurveda in local and national newspapers



Medical camps, Prakriti assessment and Swasthya assessment



Ministry of Ayush  
Government of India



## List of Activities – Public Health



Run for Ayurveda, Riders Rally (through professional bikers) across the country on 5th November 2023



Dissemination of IEC material/E-kit to various concerned authority for public awareness on the theme 'Ayurveda for One Health'



Video competition: Success stories of common people through Ayurveda treatment; Ayurveda in my kitchen theme; Use of Ayurveda in daily life and Ayurveda in my Vatika (herbal garden)



Sharing of Healthy traditional food recipes in Ayurveda



Ministry of Ayush  
Government of India



## List of Activities – Students



Visit of various Ayurveda Institutions like NIA, AIIA, ITRA and CCRAS peripheral Institutes & visit of Herbal Gardens (wherever available) for students of school and Ayurveda colleges to aware them about Ayurveda practices



Schools and Institutes may prepare herbal garden (POSHAN VATIKA)



Various Competitions like Drawing, Ayurveda recipes, jingles, slogan, poster, short films, video speech, quiz, essay, model making competition and debate competition related to Ayurveda



Development of games based on Ayurveda theme for children e.g. snake ladder, Cartoons and story making competition for teachers, and students



Ministry of Ayush  
Government of India



## List of Activities – Farmers



Awareness programs/events on medicinal and economic value of the plants through RCFC/SMPB & other implementing agencies including Agricultural universities, ICAR etc.



Distribution of Brochures/ Pamphlets/ Posters/ information materials of medicinal plants to farmers



Awareness and promotion of Ayurveda in veterinary science- nature-based medicines and their therapeutic, prophylactic, or diagnostic applications in rearing and caring for animals



Dissemination of the applicable concept of *Vrikashayurveda* (Science of longevity and the health of plants)



Ministry of Ayush  
Government of India



## List of Activities – Farmers



Dissemination of success stories on cultivation of medicinal plants & Agrotechniques developed by NMPB



Awareness on the concept of Good Agricultural Practices (GAP) and Good Field Collection Practices (GFCP) among farmers



Cultivation & Marketing of medicinal plants, Buyers Seller meet, preparation of Medicinal plant list suitable for cultivation (State wise) including medicinal plants suitable for dry land



Ayurveda related awareness programmes for farmers through NMPB, Agriculture Universities and Industry associations

### Microsite:

- A microsite for 8<sup>th</sup> Ayurveda day has been developed.
- This can be accessed on [www.ayurvedaday.org.in](http://www.ayurvedaday.org.in)
- Various activities and people's participation will be posted on the microsite.
- People can access the site and post their activities.



# स्वैहत का बड़का घर की



रसोई से



घर की रसोई से,  
हल्दी, धनिया, अलसी और  
सहजन के गुण





प्रदीप सारंग  
जिला- बाराबंकी

जीरा प्रतिरोधक हवै, एंटी-आक्सीडेंट।  
छौंका तड़का लगै जब, खुशबू जैसे सेंट।।  
खुशबू जैसे सेंट, पचन आसान बनवै।  
सूक्ष्म-तत्व भरपूर, विटामिन मिनिरल पावै।।  
कह सारंग कविराय, हरत है जीरा पीरा।  
सूजन कर दे दूर, दिमागी टॉनिक जीरा।

खाये खाली पेट जो, शहद मखाना रोज।  
उर्जा का भण्डार यू, कैल्शियम कै डोज।।  
कैल्शियम कै डोज, त्वचा दमदार बनवै।  
हड्डी हों मजबूत, दिलौ किडनी चमकावै।।  
कह सारंग कविराय, सुनौ दै ध्यान बखाना।  
इन्सूलिन का स्रोत, गुणन कै खान मखाना।।

हरदी एंटीबायटिक, प्रतिरोधी भरपूर।  
दूध मिलाकर पियै से, चोट दर्द हो दूर।।  
चोट दर्द हो दूर, मिटावै सूजन को भी।  
खाँसी में आराम, भून कर खावै जो भी।।  
कह सारंग कविराय, लगी हो जाके सरदी।  
रोज सबेरे शाम, पीसि कै फाँके हरदी।।

धनिया कै खुशबू गजब, महके नोन अचार।  
औषधि गुन भरपूर है, घर-घर नहीं प्रचार।।  
घर-घर नहीं प्रचार, हृदय का स्वस्थ बनवै।  
ब्लडप्रेसर कन्ट्रोल, इम्युनिटी खूब बढ़ावै।।  
कह सारंग कविराय, जरूरी धनिया रनिया।  
थरिया सूनी वइस, जइस जिनगी बिन 'धनिया'।।

अरसी तावप भूजि कै, पीसै नमक मिलाय।  
जो जन रोज निहार-मू, चम्मच एक चबाय।।  
चम्मच एक चबाय, दिमागी टॉनिक पावै।  
कोलेस्ट्रॉल भगाय, पेट का सुख पहुँचावै।।  
कह सारंग कविराय, बुद्धि खुब सरसी-हरसी।  
हो दिन कै शुरुआत, फाँकि अध-भूनी अरसी।।

'भूजा' माने होत है, भूना हुआ अनाज।  
यहु पसन्द सबका बहुत, गजब स्वाद है राज।।  
गजब स्वाद है राज, नमक लहसुन औ धनिया।  
अक्सर सबै चबात, सेठ मजदूरौ बनिया।।  
कह सारंग कविराय, नहीं है सानी दूजा।  
पेट साफ होइ जाय, चबे दुइ मुट्टा भूजा।।

सहजन उपयोगी बहुत, पौष्टिक है भरपूर।  
पत्ती का रस पीजिए, कमजोरी हो दूर।  
कमजोरी हो दूर, रोग सब दूर भगाए।  
हृष्ट-पुष्ट हों अंग, फली-सब्जी जो खाये।।  
कह सारंग कविराय, गजब का टॉनिक व्यंजन।  
अपने-अपने द्वार, लगाएँ इक दो सहजन।।



# रसोई में आयुर्वेद का ज्ञान



डॉ. अनु बरवाल  
एमडी स्कॉलर (JR-2)  
कायचिकित्सा विभाग  
राजकीय आयुर्वेदिक कॉलेज, लखनऊ

**आ**युर्वेद एक प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है जो भारत के संस्कृति और दर्शन के साथ जुड़ी हुई है। इस प्रणाली का मूल उद्देश्य शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य को सुधारना है और व्यक्ति को एक संतुलित और स्वस्थ जीवन जीने में मदद करना है। आयुर्वेदिक दृष्टि से, स्वास्थ्य का मतलब शारीरिक, मानसिक और आत्मिक स्वास्थ्य का संतुलन होता है। इस प्रणाली के अनुसार, स्वास्थ्य का संरक्षण और सुधारना - जीवनशैली, आहार, व्यायाम, ध्यान, और आयुर्वेदिक औषधियों के साथ होता है।

मौसम के बदलने के साथ हमारे स्वास्थ्य पर असर पड़ सकता है। जब मौसम बदलता है, हमारे शरीर की प्राकृतिक संतुलन में बदलाव हो सकता है, और इसके परिणामस्वरूप हम बीमार हो सकते हैं। इस तरह की बीमारियों का आयुर्वेद में महत्वपूर्ण स्थान है, क्योंकि यह बीमारियों के प्रति रोकथाम और उपचार के लिए प्राकृतिक तरीकों को प्रोत्साहित करता है। मौसमिक परिवर्तन बीमारियों के प्रकोप को बढ़ा सकते हैं, और इसके लिए आयुर्वेद में प्राकृतिक उपचारों का महत्व है। वायरल फ्लू या संक्रामक जुकाम एक सामान्य बीमारी है जो वायरस के कारण होती है और यह सर्दियों के मौसम में आमतौर पर होती है। यह बीमारी जुकाम, खांसी, बुखार, थकान, और शरीर में दर्द के रूप में प्रकट होती है। आयुर्वेद में वायरल फ्लू के इलाज के लिए कई प्राचीन और प्रभावी उपचार हैं।

स्वास्थ्य का महत्व सबके लिए अच्छी तरह से समझा जाता है, और आयुर्वेद हमें बताता है कि हमारी रसोई ही हमारे स्वास्थ्य के लिए एक महत्वपूर्ण स्रोत हो सकती है। आयुर्वेद एक प्राचीन चिकित्सा पद्धति है जो हमें बताती है कि हम कैसे अपने दैनिक जीवन में रसोई के सामान्य उपयोगी घरेलू उपायों का उपयोग करके स्वास्थ्य को सुधार सकते हैं। रसोई, जहां हम रोज अपने भोजन तैयार करते हैं, वहां से हम स्वास्थ्य के लिए एक बेहद मूल्यवान स्रोत प्राप्त कर सकते हैं।

कहते हैं कि कभी कभी सुई की आवश्यकता होती है और हम तलवार की खोज करते रहते हैं उसी प्रकार हमारे आस पास ही हमारे किचन में ही बहुत सारे ऐसे द्रव्य मौजूद हैं जो हमारे शरीर के लिए एक महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। रसोई में हमारे पास कई ऐसे आयुर्वेदिक उपाय होते हैं जिन्हें हम स्वास्थ्य को सुधारने और रोगों के खिलाफ लाभकारी तरीके से उपयोग कर सकते हैं।

## हल्दी

- हल्दी को भूनकर चूर्ण बनाकर 1-2 ग्राम में शहद या घी मिलाकर खाने से लाभ होता है।
- चर्मरोग - हल्दी के 2-5 ग्राम चूर्ण को गोमूत्र के साथ दिन में 2-3 बार सेवन करने से और हल्दी के चूर्ण को मक्खन में मिलाकर लेप करने से त्वचा के रोगों में लाभ होता है।

## छोटी इलायची

- सिरदर्द - 2 छोटी इलायची + 1 बड़ी इलायची + 1 ग्राम कपूर को पीसकर माथे पर लगाने से सिर दर्द में आराम मिलता है।
- गले में खराश - इलायची + दालचीनी + काली मिर्च का फाँत बना कर गरम करें।

## सरसों

- सरसों का तेल का प्रयोग खुजली में अत्यधिक लाभ देता है।

## दालचीनी

- खांसी - 1/2 चम्मच दालचीनी चूर्ण को 2 चम्मच शहद के साथ सुबह शाम सेवन करने से खांसी में आराम होता है।
- त्वचा के रोग में शहद एवं दालचीनी को मिलाकर रोग प्रभावित भाग पर लगाने से कुछ ही दिनों में खुजली, खाज तथा फोड़े फुंसी जैसे त्वचा रोग नष्ट हो जाते हैं।

## काली मिर्च

- गले में खराश और खांसी में 2-3 काली मिर्च को मुँह में रख कर चूसने मात्र से लाभ होता है।

## अजवाइन

- सर्दी जुखाम - 10 ग्राम अजवाइन + 200 मिली पानी में पका कर 25 मिली 4-4 घंटे में पिलाएं।
- खांसी - 5 ग्राम अजवाइन + 2 ग्राम सौंठ + 2 लौंग को 200 मिलीलीटर पानी में पकाकर 1/4 बचने पर छानकर पियें।

## जीरा

- सर्दी जुखाम - सर्दी जुखाम में काले जीरा को जलाकर उसका धुआं सूंघने से लाभ होता है।
- तेजपत्र
- सर्दी जुखाम - तेजपत्र के चूर्ण की चाय पीने से सर्दी जुखाम, नाक बहना, जलन, सिरदर्द में शीघ्र लाभ होता है। ■





# स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है मसाले



**डा. पिंकेश कुमारी**  
मेडिकल ऑफिसर  
सिद्धार्थनगर

**प्रा**चीन काल से लेकर आजतक भारतीय मसाले दुनिया भर में प्रसिद्ध है, आज भी प्राचीन काल की तरह भारतीय मसाले विश्व बाजार में बेचे जाते हैं और विदेशी लोग भी इसे बड़े चाव के साथ भोजन में डालना पसंद करते हैं। शायद इसीलिए भारत को मसालों का घर कहा जाता है।

मसाले खाने के स्वाद को बढ़ाने के अलावा सेहत के लिए भी बहुत लाभदायक माने जाते हैं। मसाले इम्यूनिटी को बढ़ाने से लेकर सर्दी जुकाम वायरल फ्लू जैसी तमाम बीमारियों से बचाने का काम भी करते हैं। मसालों के सही सेवन से कई छोटी बड़ी स्वास्थ्य समस्याओं से छुटकारा पाया जा सकता है। मसालों में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट, मिनरल और विटामिन के गुण सेहत के बहुत कारगर माने जाते हैं जो रोजमर्रा की जिंदगी में इस्तेमाल तो होते हैं, पर हममें से बहुत से लोग उनके फायदों के बारे में नहीं जानते हैं।

**स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है ये मसाले :-**

**हल्दी:** हल्दी एक ऐसा मसाला है जिसके बिना हम किसी भी सब्जी को बनाने के बारे में सोच भी नहीं सकते, हल्दी में पाया जाने वाले कर्कुमीन एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होता है जो वातावरण के हानिकारक तत्वों से लड़कर कई बीमारियों और उम्र बढ़ने के प्रभाव को कम करने में मददगार माना जाता है।

**धनिया पाउडर:** धनिया हमारे खाने में सजावट और फ्लेवर के लिए इसे तमाल किया जाता है, धनिया शुगर लेवल को भी कंट्रोल करने में मदद कर सकता है।

**दालचीनी:** दालचीनी को स्वास्थ्य के लिए काफी फायदेमंद माना जाता है, दालचीनी में मैग्नीशियम आयरन और कैल्शियम जैसे मिनरल अच्छी मात्रा में पाए जाते हैं, दालचीनी में एंटीऑक्सीडेंट के भी गुण पाए जाते हैं जो सूजन और शुगर के लेवल को कंट्रोल करने में मददगार हो सकते हैं।

**जीरा:** जीरे में मैग्नीशियम कैल्शियम और आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है जो लीवर को हेल्थी रखने में और वजन को कम करने में लाभदायक हो सकते हैं, जीरे को इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए भी दुरुस्त रखा जाता है।

**मैथी दाना:** मैथी के सेवन से पाचन को दुरुस्त रखने में सहायता मिलती है, मैथी को स्वास्थ्य के लिए लाभदायक माना जाता है चाहे वह हरी मैथी हो या मैथीदाना, मैथी कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित रखने में मदद कर सकती है।

**सौंफ:** सौंफ में कोपर पोटेशियम कैल्शियम जिंक मैग्नीशियम आयरन सेलेनियम मैग्नीज और विटामिन सी जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो खाने के स्वाद को बढ़ाने के अलावा मुंह की बदबू करने वा पेट के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। ■

# ऋतुओं के अनुसार पथ्य के रूप में बाजरा (पौष्टिक आहार): एक आयुर्वेदिक परिप्रेक्ष्य



**Dr. Vijaya Laxmi,**  
Assistant Professor'

State Ayurvedic College & Hospital, Lucknow,  
Uttar Pradesh, India.



**Dr. Smriti Pandey**

MD Scholar Final Year',  
PG Department of Kriya- Sharir,

**पो** षण के मुख्य स्रोत के रूप में उपयोग किया जाने वाला सबसे पुराना और सबसे बुनियादी स्वदेशी खाद्यान्न बाजरा है। लैटिन शब्द "मिलियम" जिसने अंग्रेजी शब्द "मिलेट" को जन्म दिया, एक छोटे बीज को दर्शाता है। मैकडोनेल और कीथ के अनुसार, बाजरा एक विशेष वर्ग है। पोएसी परिवार के पौधों में मुख्य अनाजों की तुलना में छोटे बीज होते हैं। वे अन्य खाद्यान्नों

से अलग दिखते हैं क्योंकि वे छोटे होते हुए भी अधिक पोषक तत्व-सघन होते हैं। ऋग्वेद उन्हें पेश करने वाला पहली रचना थी, उसके बाद यजुर्वेद और अथर्ववेद आयुर्वेदिक ग्रंथों में बाजरा को कुधान्य और तृण धान्य नामों से जाना जाता है।

इनमें सामा (इचिनोकलोआ फ्रुमेंटेस लिन.), कोडो (पास्पलम स्क्रोबिकुलेटम लिन.) शामिल हैं। नीवार (हाइग्रोरिजा अरिस्टाटा रेट्ज़.), गवधुक (कोइक्स लैक्रिमा जोबी



YEAR											
Aadaan kaal (Uttarayan) (Northern Solastice)						Visarga kaal (Dakshinayaan) (Southern Solastice).					
Shishira		Vasanta		Greeshma		Varsha		Sharat		Hemant	
Magh	Phalgun	chaitr	vaisak	jyeshth	ashad	shraavan	shradh	ashwin	kartik	margshir	Pushya
Mid Jan – Mid March Cold and Dewy		Mid march – mid may Spring		Mid may – mid July summer		Mid July – mid sept Rainy		Mid sept- mid nov Autumn		Mid Nov- Mid Jan Winter	

लिन.), कंगुनी (सेटारिया इटालिका लिन. ब्यूव.), चीना (पैनिकम मिलिएकम लिन.), ज्वार (सोरघम वल्गारे पर्स.). संहिता कला के बाद से, बाजरा को आयुर्वेद में भोजन और चिकित्सीय आहार के एक घटक के रूप में नियोजित किया गया है। इन अनाजों का सबसे अच्छा औषधीय उपयोग कई बीमारियों में पथ्य के रूप में होता है। किसी भी आहार-विहार से बल और रूप की वृद्धि तभी होती है, जब उसे विभिन्न ऋतुओं के अनुसार आचरण और आहार-विहार पर निर्भर पौष्टिकता का ज्ञान हो। ऋतुओं के विभाजन के अनुसार वर्ष के छह भाग होते हैं। उनमें से शिशिर से ग्रीष्म तक की तीन ऋतुओं (उत्तरी सॉलिसिट) के रूप में जाना जाता है, जिसका अर्थ है प्राप्त करना, जब सूर्य उत्तर की ओर बढ़ता है। वर्षा से लेकर हेमन्त तक अन्य तीन ऋतुओं की अवधि विसर्ग (दक्षिणी सॉलिसिट) है, जिसका अर्थ है विमोचन, जिसमें सूर्य अपनी दक्षिणी दिशा का अनुसरण करता है। विसर्ग की अवधि में आदान की तरह हवाएं बहुत उग्र नहीं होती हैं, सोम (चंद्रमा) अबाधित शक्ति के साथ लगातार अपनी ठंडी किरणों से दुनिया को भरता रहता है, इस प्रकार विसर्ग सोम की प्रधानता वाला सौम्य है। दूसरी ओर, आदान आग्नेय है। इस प्रकार सूर्य, वायु, चंद्रमा की प्रकृति और पाठ्यक्रम के अनुसार समय, ऋतु, रस, दोष और शारीरिक शक्ति की उपस्थिति होती है। आदान काल में सूर्य प्रकृति का स्नेहांश प्राप्त करता है, हवा - तेज और उग्र रूप में होने के कारण शिशिर, वसंत और ग्रीष्म ऋतु में प्रगतिशील क्रम में खुरदरापन पैदा होता है। तित्त, कषाय, ऋतु रसों से उत्पन्न रूक्षता व दुर्बलता अमानवीय होती है। जबकि वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतु में जब सूर्य अपनी तीव्रता के साथ समय, मार्ग, बादलों, हवाओं के साथ समायोजित होकर दक्षिण की ओर मुख करता है। तब चंद्रमा में अबाधित शक्ति होती है, प्रकृति का तापमान वर्षा के जल से ठंडा होता है, स्निग्ध रस - अम्ल, लवण और मधुर- के उत्पन्न होने से मनुष्य में शक्ति का प्रचार बढ़ता है।

उपरोक्त तथ्यों में हमने देखा कि सभी बाजरा में समान रस और गुण की प्रधानता नहीं होती है। उनमें से कुछ में मधुर रस की प्रधानता है और गुण में रूक्ष, उष्ण होते हैं। कुछ स्निग्ध,

लघु गुणों में शीतल (ठंडा) होते हैं। इसलिए, पूरे वर्ष सभी बाजरा का सेवन नहीं करना चाहिए। इससे शरीर को नुकसान हो सकता है। इसका सेवन उचित तरीके से ऋतु के अनुसार करना चाहिए। सभी रूक्ष और उष्ण बाजरा जैसे कोदो, गेवधुक, कांगुनी, चीना, बाजरा को विसर्ग काल के दौरान सेवन करना चाहिए। सभी स्निग्ध और शीत बाजरा जैसे सामा, नीवार और रागी को आदान काल के दौरान सेवन करना चाहिए। प्राचीन काल से ही विभिन्न रोगों में सभी बाजरा को विशेष रूप से पथ्य के रूप में पहचाना जाता रहा है। इसका सेवन सोच-समझकर करना चाहिए।

बाजरा (छोटे अनाज) का उपयोग लंबे समय से आयुर्वेदिक साहित्य में पोषण पूरक और औषध के रूप में किया जाता रहा है। पोषण में समग्र श्रेष्ठता के कारण बाजरा में अधिक पोषण क्षमता होती है। बाजरा ग्लूटेन मुक्त है और इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम है, इसलिए यह जीवनशैली की समस्याओं और स्वास्थ्य चुनौतियों से निपटने में सक्षम है। यह फोटो-असंवेदनशील है, जलवायु परिवर्तन के प्रति लचीला है, खराब मिट्टी में उग सकता है, कम पानी की खपत करता है और सूखे की स्थिति में भी उगने में सक्षम है। यह अविकसित देशों द्वारा सामना की जाने वाली भूख, विटामिन की कमी और कुपोषण जैसी समस्याओं के लिए सबसे अच्छा उपाय हो सकता है। कुपोषण और अन्य खाद्य कमियों ने हमारी सभ्यता को त्रस्त कर दिया है। इसलिए हमें अपने खान-पान की आदतों में बदलाव करने की जरूरत है। यह भारत के देशी खाद्यान्नों को संरक्षित करने की एकमात्र विधि है। आयुर्वेदिक फार्माकोडायनामिक्स से कई बीमारियों को रोका और इलाज किया जा सकता है। इसके आयुर्वेदिक फार्माकोडायनामिक्स के आधार पर, विभिन्न प्रकार की बीमारियों की रोकथाम और उपचार के लिए बाजरा को हमारे प्राथमिक आहार में फिर से शामिल किया जाना चाहिए। बाजरा (छोटे अनाज) कई बीमारियों में पथ्य के रूप में महत्वपूर्ण हो सकता है। वर्तमान लेख व्यक्तिगत स्वास्थ्य को बढ़ावा देने और बीमारी को रोकने के लिए बाजरा की खपत के उचित मौसम के बारे में जागरूकता पैदा करने के लिए उपयोगी हो सकता है। ■





# कब, क्या और कैसे खाएं



**डॉ० आशीष वर्मा**

बी.एच.एम.एस., एम.डी. (होम्यो), पी.एच.डी. (शोधार्थी)  
होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी

व महासचिव प्रान्तीय होम्योपैथिक चिकित्सा सेवा संघ उ.प्र.

**ज**ब बात शरीर को हेल्दी रखने की आती है तो उसमें हमारी ईटिंग हैबिट्स का बहुत बड़ा हाथ होता है। ऐसे में फिट और हेल्दी रहना है तो आयुर्वेद के अनुसार जानें कि हमें क्या खाना चाहिए, कब खाना चाहिए और कैसे खाना चाहिए।

हम दिनभर में जो भी खाते-पीते हैं, जरूरी नहीं कि वह शरीर के लिए फायदेमंद ही हो। आयुर्वेद में हर चीज के खाने-पीने का समय मौसम और लोगों की शारीरिक बनावट (प्रकृति) के अनुसार तय किया गया है।

**न्यूट्रिशन के साथ-साथ पचाने पर भी जोर:**

आयुर्वेद के अनुसार, शरीर के तीन मुख्य तत्व या प्रकृति होती है— वात, पित्त और कफ। शरीर में जब भी इन तत्वों का संतुलन बिगड़ जाता है, व्यक्ति बीमार हो जाता है। इससे बचने के लिए ऐसा खाना खाने की



# स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद अदरक



डा० अर्पणा सिंह

बी.एच.एम.एस., एम.डी. (होम्यो)  
प्रभारी होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी  
उत्तर प्रदेश सरकार

**अ**दरक प्रतिदिन हर घर की रसोई में पाई जाती है और इस्तेमाल की जाती। सुबह की अदरक वाली चाय से लेकर विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में अदरक का प्रयोग किया जाता है। घर की रसोई की अदरक खाने को स्वादिष्ट बनाने के साथ ही बीमारियों के उपचार वा शरीर को स्वस्थ रखने के लिए भी बहुत कारगर है। इसीलिए 'चरक संहिता' में इसे महाऔषधि का दर्जा दिया गया है

अदरक में विटामिन सी, कैल्शियम, फॉस्फोरस, आयरन, जिंक, कॉपर, मैंगनीज, क्रोमियम और एंटी-ऑक्सीडेंट्स जैसे कई महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं। जो हमारी सेहत के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसे रोजाना खाने के कई फायदे हैं।

अदरक में बैक्टीरिया और वायरस से लड़ने की अद्भुत क्षमता होती है। फ्लू जैसे संक्रमण से बचाने से लेकर एंटी-इंफ्लामेटरी और प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूती देने वाले प्रभावों के कारण यह काफी पसंदीदा औषधि रही है।

100 से ज्यादा बीमारियों में इस चमत्कारी मसाले के औषधीय लाभों पर अनगिनत अध्ययन किए गए हैं।

चिकित्सा ग्रंथों में ताजे और सुखाए गए, दोनों रूपों में इस मसाले के औषधीय इस्तेमाल का विस्तार से वर्णन है। आयुर्वेद में अदरक को जोड़ों के दर्द, मतली और गति के कारण होने वाली परेशानी के उपचार में भी इस्तेमाल किया जाता है।

## दादी मां के नुस्खे, सर्दी खांसी में अदरक शहद

सर्दी खांसी में सबसे पहला और असरदार इलाज जो हर घर में इस्तेमाल किया जाता है। अदरक सर्दी के समय उत्तेजित होने वाले दुखदायी साइनस सहित शरीर के सूक्ष्म संचरण माध्यमों को भी साफ करती है। सर्दी-खांसी और फ्लू में नींबू तथा शहद के साथ अदरक की चाय पीना बहुत लोकप्रिय नुस्खा है।

## सर्दियों में रखे जोड़ों का ध्यान

अदरक में जिंजरोल नामक एक बहुत असरदार पदार्थ होता है जो जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को कम करता है। अदरक कसरत से होने वाले सूजन और मांसपेशियों के दर्द को भी कम कर सकती है।

## पेट को रखे स्वस्थ

अदरक को हजारों सालों से प्राचीन सभ्यताओं द्वारा एक पाचक के रूप में इस्तेमाल किया जाता रहा है। भोजन से पहले नमक छिड़क कर अदरक के टुकड़े खाने से लार बढ़ता है, जो पाचन में मदद करता है और पेट की समस्याओं से बचाव करता है। भारी भोजन के बाद अदरक की चाय पीने से भी पेट फूलने और उदर वायु को कम करने में मदद मिलती है।

## श्वास की समस्याओं और दमा में है लाभकारी

श्वास संबंधी समस्याओं के उपचार में अदरक के तत्वों के सकारात्मक नतीजे दिखे हैं। हवा के मार्ग की मांसपेशियों को संकुचित करने वाले एंजाइम को अवरुद्ध करते हुए और दूसरे हवा के मार्ग को आराम पहुंचाने वाले दूसरे एंजाइम को सक्रिय करते हुए। अदरक अपने शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट, सूजन रोधी (एंटी-इंफ्लामेटरी) और दर्दनिवारक तत्वों के कारण असरकारी होती है।

## मधुमेह में है फायदेमंद

अदरक को टाइप 2 मधुमेह से पीड़ित लोगों के लिए असरदार पाया गया। अदरक के तत्व इंसुलिन के प्रयोग के बिना ग्लूकोज को स्नायु कोशिकाओं तक पहुंचाने की प्रक्रिया बढ़ा सकते हैं।

## कैंसर से बचाव

एक अध्ययन में पाया गया कि अदरक ने न सिर्फ ओवरी कैंसर की कोशिकाओं को नष्ट किया, बल्कि उन्हें कीमोथैरेपी से प्रतिरोधक क्षमता विकसित करने से भी रोका जो कि ओवरी के कैंसर में एक आम समस्या होती है। अदरक को स्तन कैंसर, प्रोस्टेट कैंसर और कोलोन कैंसर के इलाज में भी बहुत लाभदायक पाया गया है। और तरह के कैंसर, जैसे गुदा कैंसर, लिवर कैंसर, फेफड़ों के कैंसर, मेलानोमा और पैंक्रियाज के कैंसर को रोकने में अदरक के तत्वों की क्षमता पर भी अध्ययन किए गए हैं। ■





# 8<sup>th</sup> Ayurveda Day





# आयुर्वेदिक लेखकों की कलम से...



# आठवां आयुर्वेद दिवस



**आनन्द पाण्डेय**  
बी.ए.एम.एस. बैच

राजकीय आयुर्वेदिक कालेज  
लखनऊ

## जै

सा कि हम जानते हैं, 2016 में लिया गया ये फैसला की हम धनतेरस के ही दिन आयुर्वेद दिवस मनाएंगे आज आयुर्वेद के जगत में कितना सही साबित हुआ है हम सभी जान रहे हैं, उस एक फैसले की वजह से ही आज आयुर्वेद को विश्व पटल पे एक नई जगह मिली है।

संस्कृत के दो मूल शब्दों 'आयुर' और 'वेद' से मिलकर बना है; आयुर का अर्थ है जीवन या दीर्घ आयु और वेद का अर्थ है विज्ञान या पद्धति

लोग एलोपैथिक थेरेपी के साइड इफेक्ट से तंग आकर आयुर्वेदिक उपचार में रुचि दिखा रहे हैं। हिन्दू माइथोलॉजी के अनुसार आयुर्वेद का आरंभ ब्रह्मा ने किया। आयुर्वेद प्राचीन भारतीय प्राकृतिक और समग्र वैदिक - शास्त्र चिकित्सा पद्धति है।

एलोपैथी औषधि या विषम चिकित्सा रोग के प्रबंधन पर केंद्रित, जबकि आयुर्वेदिक पद्धति रोग की रोकथाम उसके मूल कारण को जानने पर बल देती है। मनुष्य के शरीर तीन जैविक तत्व- वात यानि वायु तत्व, पित्त यानि अग्नि तत्व और कफ यानि जल

**आयुः कामायमानेन धर्मार्थं सुखसाधनमा। आयुर्वेदोपदेशेषु विधेयः परमादरः॥”**

आयुर्वेद कहता है की हमे पहले तो जो लोग स्वस्थ है उनके स्वाथ की रक्षा करनी है और फिर उसके बाद जो बीमार उनकी बीमारी दूर करनी है। अगर हम किसी को बीमार होने ही नहीं देगे तो फिर आयुर्वेद के दूसरे प्रयोजन की जरूरत ही नहीं पड़ेगी।

**आयुर्वेद के जो तीन स्तम्ब है, आहार, निद्रा, ब्रह्मचार्य**

हम अगर पहले स्तंभ की बात करे तो आहार को आयुर्वेद में एक औषधि की तरह माना गया है, हमारा शरीर फलता फूलता आहार के सेवन के फल स्वरूप ही है एक अच्छा स्वात्विक आहार हमे निरोगता की ओर ले जाता है, हम फल के समय में घी खाते थे आज fat फ्री डाइट के चक्कर में हम घी खाना भी छोड़ते चले जा रहे, जो की शरीर के लिए लाभ दायक नहीं है। एक अच्छा स्वात्विक आहार हमे निरोगता की ओर ले जाता है, हम फल के समय में घी खाते थे आज fat फ्री डाइट के चक्कर में हम घी खाना भी छोड़ते चले जा रहे। जो की शरीर के लिए लाभ दायक नहीं है।

व्यक्ति की निद्रा अव्यवस्थित होने से उसकी प्रसन्नता, मानसिक क्रियाएँ, साहस, बल, शक्ति व अन्य क्रियाएं अत्यधिक प्रभावित होती हैं। बाह्य बाधाओं यथा असुविधाजनक वातावरण, शोर, तेज रोशनी आदि के अभाव में भी व्यक्ति का थकान मिटाने के लिए न सो पाना अनिद्रा कहलाता है।

भारतीय पर्यावरण स्थिति को ध्यान में रखते हुए ऋतुओं को छः भागों में विभाजित किया गया है यथा-ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, और बसन्त। यह विभाजन गर्मी, सर्दी एवं वर्षा पर आधारित है।

भारतीय पर्यावरण स्थिति को ध्यान में रखते हुए ऋतुओं को छः भागों में विभाजित किया गया है यथा-ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, और बसन्त। यह विभाजन गर्मी, सर्दी एवं वर्षा पर आधारित है।

भारतीय पर्यावरण स्थिति को ध्यान में रखते हुए ऋतुओं को छः भागों में विभाजित किया गया है यथा-ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमन्त, शिशिर, और बसन्त। यह विभाजन गर्मी, सर्दी एवं वर्षा पर आधारित है। ■

# STRESS

## Causes and Treatment an Ayurvedic Approach



**Dr. Sandeep Kumar Dwivedi**

M.D., Ph.D. (Ay.) BHU

Reader, Department of Samhita Siddhant  
SRM Government Ayurvedic College, Bareilly

**W**e are living in the era of science and technology which continuously engaged in to provide us comfortable and easy life. On the other hand, these inventions provoke desires in us to achieve everything in short span of time of our life. This particular desire to achieve everything push us in mouth of several diseases and excess use of technology in our daily life give rise to several life style disorders. We come to know about our illness only when we greatly suffered by diseases. The main culprit of onset of several disease modern life style disorder is STRESS.

Stress is the now days challenge, it is also foremost step towards several body and mind disorders, which we call psychosomatic disorders. According to Acharya Sushruta a

person having sound mind and healthy body is called healthy -

**Samdoshah Samagnishcha Samdhaatu Mala Kriyah  
Prasannaatmendriyamanah Swasthairyabhidheeyate  
(Sus. Sut.15/41)**

Acharya Charak also stated the seat of diseases are Body and Mind both-

**Shariram Satva Sangyam cha vyadhinaamaahsrayo  
matah**

**Tatha sukhanaam, Yogastu sukhanaam Karanam  
samah (Charak Sut. 1/55)**

Jwar, Raktpitta, Pratishtyaya, Kaas Rajyakshma, Prameh Kushtha etc are diseases of body while Kaam ( Lust) Krodh ( Wrath) Lobh ( Greed) Moha ( Delusion) Iirshya ( Jealousy) Maan ( Egoism) Shoka ( Grief) Bhay ( Fear) etc. are mind related problems. Murchha, Sanyas, Unmaad, Apasmaar are disorders affects body and mind both. According to Ayurveda disease of body affects mind and mind disorders affects body after a span of time if not treated timely.

Ayurveda said that Vaat, Pitta and Kapha are body humors govern all physiological activities when they are in its equilibrium state on vitiating with causative factors, they give rise to different diseases on the other hand our mind is controlled under Sattva, Raja and Tamas in which Rajas and Tamas are mental humors responsible for mental These doshas are vitiating and interchange each other according to

condition of genesis of disease.

**Kaam Shoka Bhayaad vaayu, Krodh pitta Trayo malah ( Charak Chi.1/142)**

Means Kaam ( Lust ) Shok ( Grief ) and Bhaya (Fear) responsible for vitiation of Vaat dosha while Krodh ( Anger) vitiates pitta in body that why psychosomatic phenomenon of disease occurs.

Development of human created infrastructures and dependency on them leads to increase distance from natural living style in natural environment. They create mental crisis and un satisfaction with their available facilities. Man runs towards machines and depend upon them with insufficient satisfaction. This gives rise to continuous stressful mind results several mental conditions

like Kaam (Lust) Krodh (Anger) Lobh (Greed) Moha (Delusion) etc. ultimate leads to poor psyche and this precipitates several psychosomatic disorders.

There are some conditions leads to produce stress –

**In childhood stage** crisis to attain desire education, unable to get proper results and position.

**In adulthood** unable to find satisfactory job, money, prosperity and social status. If achieved then fear to keep them intact.

**In old age** unable to keep positive health and avoidable attitude from society.

It means a person always find him in state of stress now a days.

In Ayurveda all the diseases are outcome of Three basic causative factors-

**Kaalaarthkarmnaam yogo heenmithyaatimaarakah Samyagyogashch vityeyo rogaarogyaikaaranam ( Ashtang Samgrah Sut. 1/42)**

1. Asaatmya Indriyarth Sanyog (Inappropriate Indulgence of our sense organs with their respective senses.)
2. Parinaama (Inappropriate nature of different seasons)
3. Pragyapraadh (Inappropriate activity of our motor system)

Pragyapraadh is the main culprit affects our psyche and all the humor related to disease production –

**Dhee dhriti smriti vibhrashtah karmam yatkurute**

**ashubham**

**Pragyapraadh tam vidyaat sarvadoshaprakopanam ( Charak Sha.1/102)**

Whenever component of intellect i.e., Dhee (Perception Power) Dhriti (Retaining Power) and Smriti (Recalling Power) are anyhow disturbed then a person will do harmful activities for him this is known as Pragyapraadh and this leads to provocation of all body and mind humors. After get provoked doshas it leads to develop following mental Impulses –

Provocation of Irshyaa(Jealous) Abhimaan( Pride) Bhay( Fear) Krodh ( Anger) Lobha (Greed) Moha( Delusion) Mada( Arrogance) Bhrama (Confusion). These mental

impulse give rise to mental condition and harmful

effects like Suppression of natural non retainable urges and not holding retainable urges. Doing excess courageous work, Excessive indulgence in sex, non-indulgence in right work, Not considering right time and right work. Not obeying parents, teacher, elder and experienced people. Indulge in other unlawful activities.

There are some pre conditions where anybody's mind get easily affected. These conditions are-Person suffering from fear, sorrowful mind, excessive vitiated body humors,

inconsideration of proper dietetic rules, improper activities, weakness of body due to diseases, Flickering mind and excessive involvement in some mental conditions like Kaam (Lust) Krodh (Anger) Lobha( Greed) Moha( Delusion) Harsh (Elation) Aayaas ( Exertion) Shoka ( Grief) Chinta (Anxiety) Udvega (Distress) etc.

**Prevention of Stress through Ayurveda** Stress is prime culprit to produce several mental conditions, mental disorders and life style disorders along with somatic conditions like Hypertension, Diabetes, Indigestion, tropical Diarrhea, Skin ailments etc. To prevent these diseases first of all, focus on proper observance of Ayurvedic style Daily Regimen known as Dincharya. In this Ayurveda advocates get up early in the morning before sunrise, after that give proper time to evacuate sharira mala like urine stool etc. Then concentrate on maintain oral hygiene with Datwan made by medicinal plants like neem babool After that follow Snaan (Bathing) Abhyang (Oil massage) Vyaayaama (Physical exercises) and other healthy measures. Idea behind it is that proper cleaning of the body,





clean body contains healthy mind.

Ratricharya is another important measure because a good sleep is necessary for maintaining good mental health.

Ritucharya (Seasonal Regimen) our living style keep change and should be according to different Seasons which prevent us from harmful effect of environment. Seasonal variation also affects our psyche. Observance of seasonal regimen (ritucharya) makes our body to resist seasonal variation effects.

Consideration of concept of Dhaarniya and adhaarniya vega should be observe because unknowingly these factors affect our body and mind both.

Observance of Sadvritta (Code of coducts) makes good harmony in our society as well as individual.

Ahaar(Proper indicated suitable Diet) Nidra (Good and proper timing Sleep) and Brahmcharya ( controlled beneficial activities) are known as Tri Upastambh means three subpillers supporting our body homours Vaat Pitta and Kapha.

Proper purification of body time to time e.g. Vitiated kapha dosha should be eliminate in spring season with the help of

Vamana karma( vomiting) , Pitta in autumn through Viechana karma(Purgation) while vitiated Vaata purify before rains by Basti i.e. medicated enemas.

Achaar Rasayana is the code of conducts such as observance of Nonviolence, speaking truth, personal good code of conducts which are beneficial for self as well as society. Keep good behavior with elderly people, learned people and other reputed good person of society.

One should practice some diet drugs and code of conducts which are advocated by Ayurveda in Rasayana ( Rejuvenation Therapy)and Baajikarana ( Aphrodisiac) group.

Some of the Drugs are Amlaki, Haritaki, Vibhitaka, Shatavari, Brahami, Shankpushpi, Yashtimadhi, Guduchi, Bala, Goghrita, Madhu, Erand Tail, Chyavanprash, Chandraprabha Vati, Aarogyavardhini Vati. Take any other drug beneficial for health after proper consultation with Ayurvedic Doctors.

At last not least we should prepare to keep stress away by any means, so we could attain good health in this modern society. ■

HAPPY  
Ayurveda  
day



# HAR DIN HAR GHAR AYURVEDA FOR WOMEN WELLNESS IN MENOPAUSE

## NO PAUSE IN MENOPAUSE



**Prof. Dr. Shashi Sharma**  
Head of Department  
Dept. Of prasuti tantra and stree roga  
SAC, Lucknow, Uttar Pradesh



**Dr. Komal Agarwal**  
M.S (Ay) Scholar , Second year  
Dept. Of prasuti tantra and stree roga  
SAC, Lucknow, Uttar Pradesh

**W**omen are the pioneers of any Nation, they comprise half of the world population. They are the key to sustainable development and quality of life in the family. God has gifted women with unique phenomenon of giving birth to a child In short we can say that a healthy women is a promise of a healthy family. Any condition that hampers the general and mental health of a woman should be considered and require self care and medical attention. Women's health is utmost important in all phases of life. Menopause also needs special attention ,as they are many upheaval in this phase of life.

Menopause is a physiological and natural event in the life of a woman characterized by the permanent cessation of menstruation due to loss of ovarian function. It takes twelve month of amenorrhea to confirm that menopause has set in. Normally occur between the age of 48 and 52 year average being 46.5 year. In our ayurveda claims the age of menopause to be 50 years.

The three dosh in ayurveda viz. vata ,pitta and kapha. The acharya divided the whole life span of human being into three phases depending on the dominancy of these doshas. They are balayawastha ( upto 30 years) with dominance of kapha dosh, madhyaawastha (upto 60 years) with pitta dosh , and vridha awastha ( more than 60 years) with dominance of vaat dosh. On this basis we can say that menopause is the transition from the pitta phase of life to vata phase .Observing the symptoms of menopause they can easily be categorised into two groups – 1.symptoms due to vata dosh like insomnia,



headache, vaginal dryness, dyspareunia, palpitations, mood swings, loss of memory, wrinkling of skin, joint pain etc. 2-Pitta dosha manifest as hotflushes, sweating , irritability, burning sensation.

Health is a state where all the doshas ,dhatu ,agni are in balance state along with happy mind and soul. Generally menopause shows increase in the vata and pitta dosha and little change in kapha . To have a heathy life after menopause one should try to keep the dosha specially vata and pitta in equilibrium along with taking care of ones mental health .As the age advances women is surrounded by geriatric diseases. In Ayurveda to slow down this ageing process acharyas have





mentioned various protective measures in the form of **diet regimes, daily routine, seasonal regimes, yoga, use of rasayan aousadhis, medhya drugs and dhatuwardhak drugs** .

Managing the symptoms of menopause involves three principles . First of all balancing vata and pitta dosha through diet and medicine , secondly treating and taking care of age related problems , and lastly creating healthy environment by surrounding oneself with good activities and good people to make this transition happy and gracious .

If a woman is expressing vata dosha lakhsana more than she should have warm cooked meals at proper time, use of spices like fennel and cumin, green leafy vegetables, warm water through out the day. It is also important to keep your digestion good and free from ama ( indigestion) as it leads to further increase in vata dosha. Avoid packed , processed, frozen and leftover food to prevent ama. Heavy foods such as meat, cheese, yoghurt, frozen desserts also be avoided specially at night. The bulk of your diet should include whole grains, fresh vegetables and fruits, light dairy products such as milk , lassi, cottage cheese containing calcium, potassium, phosphorus.

For pacifying pitta dosha food that are sweet , bitter and astringent in taste should be consumed . This includes fresh juicy fruits like grapes, melons , apples , pear. Spices such as cinnamon, and cardamom. Amla is also considered as best pitta shamak , it is also a rich source of vitamin C showing immunitive, antioxidative and anti ageing properties. After menopause there is increase in FSH and LH levels of hormones and reduction in estrogen. Phytoestrogens containing herbs such as shatpushpa, satvari and soya products should also be included in diet to maintain the hormones balance.

Sleep is an important part of human body. Both vata and pitta disturbs its balance. So women entering or going through menopausal phase should take good care of their night regime

.Be in bed by 10 pm and rise by or before 6 am, have a glass of warm milk with turmeric and some black raisins before going to bed . Washing feet with warm water and massaging them with oil also helps in sound sleep .

Ayurveda **Rasayan therapy** is not only preventing the ageing changes but it brings youthfulness to a person, increase life span , memory and intelligence , colour complexion. Rasayan drug act by the strengthening all seven dhatus. Maharishi Sushruta defined rasyana therapy as method which retards ageing process and increase longevity, vitality and makes body fit to overcome factors thatc cause ailments. Many drugs have Rasayana properties- Triphala:- Triphala consisting of Haritaki (Terminalia chebula), Vibhitaki (Termanalia belerica), Amalaki (Embelica officianalis), pacify all the three Doshas & also act an excellent Vayasthapana (anti-aging agent) and powerful antioxidant. Ashwagandha (Withanasomnifera)- is an immune modulator. It is one that improves muscle strength in menopause patient, it controls effectively the vasomotor symptoms (Hot mass,relieves stress. Flushes, night sweats, palpitation) . There is another Rasayana drug which is Yasthimadhu (Glycerrhiza glabra)- It is an excellent antioxidant, immune drug for Menopause.

**Achara Rasayan** is the code of conduct which focuses on good physical, mental, social, and spiritual health. It involves implementing positive life style like having satvic diet, speaking truth, practising non violence, avoiding anger, respecting others and encouraging mantra japa . It reduces stress and teaches about virtuous and behaviour to develop calm and healthy environment.

**Yoga Therapy** is a useful adjunctive complementary & integrative for menopausal women. Current evidence indicates that women benefit from yoga therapy during menopausal transition in term of decrease risk of cardiovascular disease, insulin resistance & loss of bone mineral density as well as improved psychological well being, sleep patterns & emotional modulation. The most commonly performed yoga practices are postures (Aasana ),controlling breathing (Pranayama ) & Meditation (Dhyana) . Asana – Shavasana , Padhmasana , varjasana, titli asana this increase blood circulation in pelvic region. Pranayama –Sheetali Pranayama , Ujjayi pranayama.

Each phase of a woman's life is beautiful and should be considered as gracious. Ayurveda has excellent solution for a safe and happy transition into menopause. The basic concept of Ayurvedic medicine is “**Swasthysawastyarakshanam and aturasyavikaraprasamanam**” prevention is better than cure .Panchkarma therapy (such as Shirodhara & Basti), Yoga therapy & Rasayan therapy (Chyavanprash & bramhrasayan) and Medhya Rasayanais very beneficial for graceful menopause. ■

## SYMPTOMS OF CHIKUNGUNYA



HEADACHE



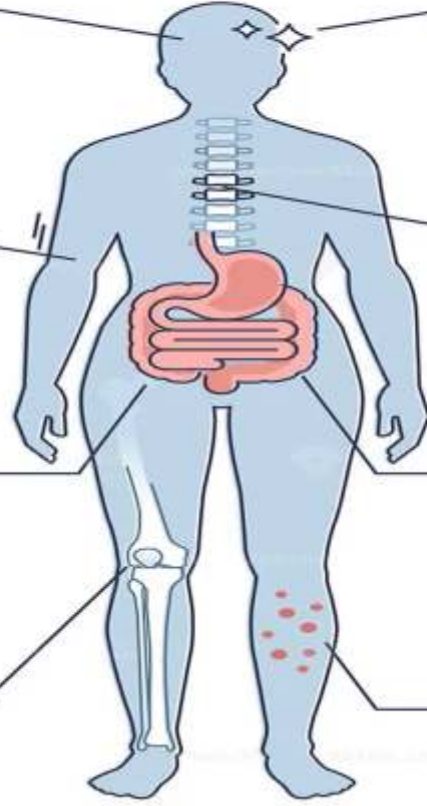
CHILLS



NAUSEA



JOINT PAIN



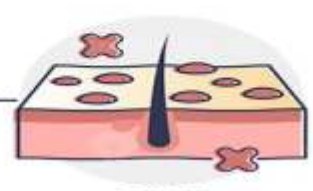
FEVER



BACK PAIN



VOMITING



RASH

## क्या वायरस जन्य ज्वर में आयुर्वेद उपयोगी है ?



डॉ. कपिल देव

बीएमएस, एमडी(आयुर्वेद), पीएचडी, बनारस हिंदू यूनिवर्सिटी चिकित्साधिकारी (आयुर्वेद), आयुष विभाग, उत्तर प्रदेश सरकार

**आ**युर्वेद, अनुभव से प्राप्त जीवन विज्ञान है, जो चिकित्सा की सबसे प्रसिद्ध पारंपरिक प्रणालियों में से एक है और युगों से आज तक जीवित है। यह प्रकृति आधारित चिकित्सा है इसमें चिकित्सा मानव स्वास्थ्य के लिए व्यक्तिगत और समग्र दृष्टिकोण को ध्यान में रखा किया जाता है।

मानसून (Monsoon) के मौसम में बारिश की वजह कई तरह के संक्रमण और मच्छरों से होने वाली बीमारियों का खतरा बढ़ जाता है। प्रायः यह देखा जाता है कि जुलाई से नवंबर के बीच डेंगू, मलेरिया और चिकनगुनिया जैसे गंभीर जानलेवा बीमारियों के मामले चरम पर होते हैं। इस मौसम के दौरान इम्यून सिस्टम कमजोर हो जाता है और यही वजह है कि व्यक्ति आसानी से बीमार हो जाते हैं।

मच्छरों के काटने से पैदा हो रहे डेंगू और चिकनगुनिया के मरीजों की संख्या हर साल तेजी से बढ़ती है। भारत सरकार के नेशनल सेंटर फॉर वेक्टर बॉर्न डिजीज कंट्रोल (NCVBDC) के आंकड़ों पर गौर करें तो हर वर्ष चिकनगुनिया (Chikungunya) मरीजों की संख्या जुलाई से नवम्बर में वृद्धि हो जाती है। चिकनगुनिया को लेकर आयुष के ही सेंट्रल काउंसिल फॉर रिसर्च इन आयुर्वेदिक साइंसेज की ओर से गाइडलाइंस जारी की गई हैं। जिसके अनुसार आहार और प्राकृतिक चिकित्सा (Naturopathy), योग (Yoga) और आयुर्वेद (Ayurveda) के उपायों को अपनाकर बीमारी ठीक किया जा सकता है।

चिकनगुनिया वायरस के द्वारा उत्पन्न रोग है और यह वायरस सबसे अधिक एडीज एजिप्टी मच्छर (Aedes aegypti) और एडीज एलबोपिक्टस मच्छर (Aedes albopictus) शामिल में पाया जाता है। यह मच्छर दिन के उजाले में काटते हैं, हालांकि सुबह और देर

दोपहर में ज्यादा काटते हैं। दोनों प्रजातियां घर के बाहर काटती हैं लेकिन एडीज एजिप्टी मच्छर घर के भीतर भी काटते हैं। एडीज प्रजाति के मच्छरों का निवास रूके हुए पानी में होता है

यह आमतौर पर तब फैलता है जब कोई मच्छर एक संक्रमित व्यक्ति को काटकर बाद में एक गैर संक्रमित व्यक्ति को काट लेता है। तब वह उस गैर संक्रमित व्यक्ति में वायरस को छोड़ देता है जिसके कारण दूसरा व्यक्ति भी इस वायरस से संक्रमित हो जाता है। संक्रमण से बीमारी का समय 2-12 दिन हो सकता है लेकिन आम तौर पर यह बीमारी 3-7 दिन रहती है। कभी कभी चिकनगुनिया का संक्रमण हमारे शरीर में होता है पर उसके लक्षण नहीं दिखते

#### लक्षण

- तीव्र ज्वर
- शरीर पर चकत्ते निकलना
- उल्टी होना या ऐसा अनुभव होना
- संधियों और जोड़ों में सूजन एवं दर्द होना

यद्यपि इसके लक्षण देंगी से मिलते हैं इसलिए इसका सापेक्ष निदान आवश्यक है

#### निदान (Dignosis)

##### 1. क्लासिकल लक्षण

ज्वर, शरीर पर चकत्ते होना, संधियों में सूजन के साथ दर्द होना

##### 2. प्रयोगशाला के द्वारा

ELISA परीक्षण द्वारा जिसमें IgM एंटीबॉडीज की उपस्थिति होना

#### चिकित्सा सिद्धांत

#### Prevention

1. To prevention mosquito bite

2. To prevent mosquito breeding ( by sparying Pyrethrum 0.1%)

#### Treatment

1. Symptomatic treatment
2. By using health promoting agent
3. Vector control methods (by fumigation etc)
4. Life style modification

#### 1. Sympmtomatic treatment

##### एकल द्रव्य चिकित्सा

- |            |              |
|------------|--------------|
| a. गिलोय   | b. भूनिम्ब   |
| c. तुलसी   | d. गुग्गुल   |
| e. हरिद्रा | f. निर्गुंडी |

##### कंपाउंड द्रव्य चिकित्सा

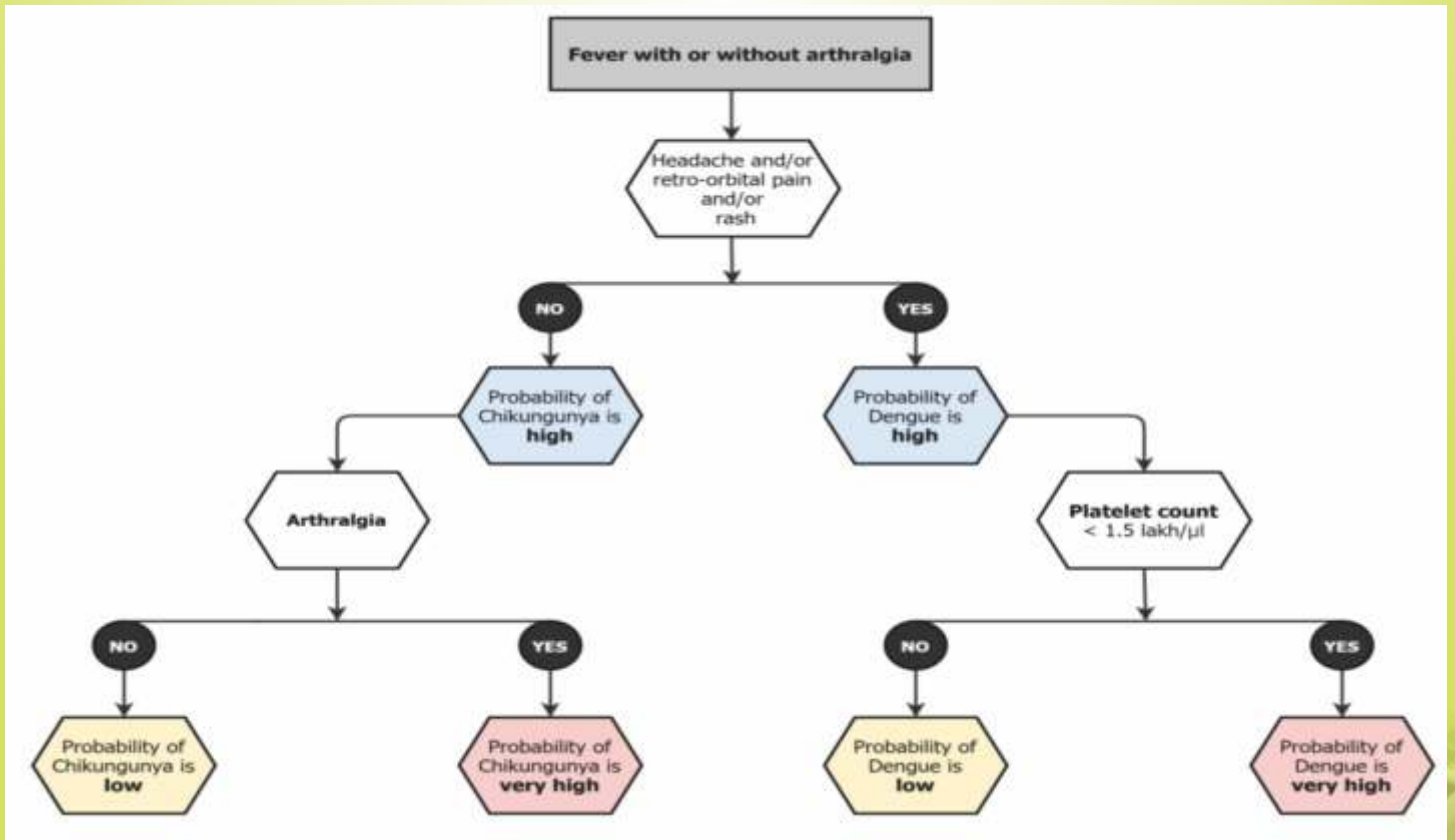
- |                   |                       |
|-------------------|-----------------------|
| a. सुदर्शन चूर्ण  | b. आनंद भैरव रस       |
| c. Sanjivani वटी  | d. अमृतारिष्ट         |
| e. योगराज गुग्गुल | f. दशमूल क्वाथ        |
| g. आयुष 64        | h. त्रिभुवन कीर्ति रस |

#### 2. By using helath pramoting agent

- |                                    |                              |
|------------------------------------|------------------------------|
| a. अश्वगंधा चूर्ण और अश्वगंधारिष्ट | b. आमलकी चूर्ण               |
| c. यष्टि मधु चूर्ण                 | 3. By vector control methods |

निम्न लिखित द्रव्यों से धूपन कर्म करना

निम्ब, अपराजिता, गुग्गुल, जटामासी ■



# संचारी रोगों की रोकथाम में यज्ञ कर्म की उपादेयता



वैद्य हरि शंकर मिश्र  
प्रवक्ता द्रव्यगुण



प्रो. सुदीप सहाय बेदार  
प्रधानाचार्य एवं अधीक्षक,  
ललित हरि राजकीय स्नातकोत्तर आयुर्वेद महाविद्यालय  
एवं चिकित्सालय, पीलीभीत





## Commiphora mukul

**वै**दिक काल से ही हमारे ऋषि मुनियों ने इस धरा पर उपस्थित प्राणियों के उत्थान के लिए निरन्तर चिन्तन किया। भारतवर्ष के यशस्वी प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र दामोदरदास मोदी द्वारा जी-20 हेतु चयनित उद्घोष वाक्य वसुधैव कुटुम्बकम् भी वैदिक परम्परा का ही द्योतक है जहां अयं निजः परो वेत्ति गणनां लघु चेतसाम्। उदार चरितानाम् वसुधैव कुटुम्बकम् जैसे वैदिक मंत्र को विश्वकल्याण के प्रयोजन के लिए अंगीकृत किया गया। मनीषियों ने मानव मात्र के कल्याण के लिए अनेको वैज्ञानिक कर्मों को दैनिक जीवन का अभिन्न अंग बना दिया है। इसी क्रम में भारतीय सनातन परिवेश में अनादि काल से यज्ञ कर्म की अवरिल धारा प्रवाहित है। वर्तमान समय में यज्ञकर्म को धार्मिक कर्म समझा जाता है किन्तु यज्ञ धार्मिक अनुष्ठान मात्र न होकर जनमानस को अनेको दृष्ट एवं अदृष्ट रोगों से बचाने के लिए किया जाने वाला पूर्णतः वैज्ञानिक कर्म है।

संचारी रोग एक अत्यंत व्यापक शब्द है जिसका सामान्य अर्थ एक बीमार व्यक्ति से दूसरे स्वस्थ व्यक्ति को संक्रमित कर लेने वाला रोग है। सामान्य अर्थ में संचारी रोग का अर्थ श्वउउनदपबंइसम कमेमेंमे से लिया जाता है। इसका अर्थ है कि सूक्ष्मजीवों द्वारा किसी रोगग्रस्त व्यक्ति से स्वस्थ व्यक्ति में फैलने वाला संक्रमण। आयुर्वेद के संहिता ग्रन्थों में अनेकों स्थान पर मरक / जनपदोद्ध्वंश के काल में दूषित देश में स्थित अन्न, जल, वायु के शुद्धिकरण के लिए यज्ञ किए जाने का विधान किया है (च.सं.सू.3. 16-17)। इसके अतिरिक्त ज्वर चिकित्सा प्रकरण में भी यज्ञ, हवन एवं धूपन कर्म का निर्देश किया गया है। यज्ञ कर्म हेतु प्रयुक्त होने वाली औषधियों में उपस्थित सुगंधित तैल में जीवाणुनाशक क्षमता पायी जाती है जिससे वातावरण में उपस्थित समस्त प्रकार के जीवाणु नष्ट हो जाते हैं। सनातन वैदिक परम्परा में अनेकों अवसरों पर यज्ञ किए जाने का विधान किया गया है जैसे –

1. ऋतु परिवर्तन के समय जब वातावरण में जीवाणुओं की संख्या बढ़ जाती है।
2. सन्तति के जन्म के समय सूतिकागार में प्रसूता तथा शिशु की रोगों से रक्षा के लिए निरन्तर धूपन किए जाने का विधान है। च.सं.शा.8.31



## Gum Guggulu

3. किसी रोग का संक्रमण फैलने के समय निरन्तर यज्ञकर्म का विधान किया गया है।
4. रोग विशेष की चिकित्सा के लिए यज्ञ किए जाने का भी विधान किया गया है। च.सं.चि. 3.176
5. व्रण चिकित्सा में निर्देशित व्रणधूपन भी जीवाणुओं को नष्ट करने के उद्देश्य से किया जाता है।

यज्ञ कर्म हेतु प्रयुक्त होने वाली औषधियों में प्रमुख औषधियां निम्नलिखित हैं –

1. गुग्गुलु – यह मरुप्रदेश में उत्पन्न होने वाले बबुउपचीवतं उनानसए उिपसल ठनतेमतंबमम नामक पादप से निकलने वाला निर्यास है। गुग्गुलु में उपस्थित सुगंधित तैल में जीवाणुनाशक गुण पाया जाता है जो कि आग में जलाने पर वातावरण में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट कर देता है। इस प्रकार गुग्गुलु से किए जाने वाले यज्ञ से यह वातावरण को शुद्ध करके संचारी रोग के प्रसार को रोकने में सहायक सिद्ध होता है। वायुमण्डल के शुद्धिकरण के साथ ही गुग्गुलु का धूम श्वास के साथ रोगी व्यक्ति के शरीर में प्रविष्ट होकर शरीर में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट करता है जिससे रोगी व्यक्ति शीघ्र रोगमुक्त हो जाता है।
2. कर्पूर – यह पर्वतीय क्षेत्रों में पाए जाने वाले ब्पददंउवउनउ



Cinnamomum camphora



Karpur



*Nardostachys jatamansi*



Jatamansi Roots

बंडचीवतं, थंडपसल दृ संतंबमंमद्ध नामक पादप से प्राप्त होने वाला घन है। इसमें जीवाणुनाशक तत्व उपस्थित होते हैं जो वायुमण्डल में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट कर देते हैं।

3. जटामांसी – सामान्य बोलचाल की भाषा में इसे बालछड़ कहते हैं। यह छंतकवेजंबीले रंजंडंदेप छिपसल टंसमतपंदंबमंम नामक पादप की जड़ें होती हैं। इसमें उपस्थित सुगंधित तैल जीवाणुओं का नष्ट करने की क्षमता रखता है। इसके अतिरिक्त जटामांसी का प्रयोग अनेकों प्रकार के मानसिक विकारों में भी किया जाता है।

4. लोबान – यह सुमात्रा द्वीप में उत्पन्न होने वाले पादप जलतंग इमद्रवपदए थंडपसल जलतंबंबमंम से प्राप्त होने वाला गोंद है। इसमें बेंजोइक एसिड नामक जीवाणु नाशक यौगिक पाया जाता है। यज्ञ कर्म में लोबान का प्रयोग करने से वातावरण में उपस्थित जीवाणु नष्ट हो जाते हैं।

5. चीड़ की लकड़ी – यह पर्वतीय प्रदेशों में पाए जाने वाले च्चदने तवगइनतहीपप थंडपसल च्चदंबमंम से प्राप्त काष्ठ है। चीड़ से प्राप्त होने वाला तारपीन का तैल एक प्रसिद्ध जीवाणुनाशक है। मनुष्य एवं जानवरों में के शरीर पर घाव में कीड़े पड़ जाने पर तारपीन का तैल रामबाण औषधि के

रूप में कार्य करता है। इसकी काष्ठ को हवन में प्रयोग करने से यह वातावरण में उपस्थित जीवाणुओं को नष्ट कर देता है।

6. देवदार – भारत वर्ष के पार्वत्य प्रदेशों में देवदार के वृक्ष पाए जाते हैं। देवदार का वानस्पतिक नाम ब्मकतने कमवकंत तथा कुल च्चदंबमंम है। इसकी काष्ठ में एक उड़नशील तैल पाया जाता है जिसमें जीवाणु नाशक गुण होते हैं। अग्नि में जलने पर यह वातावरणीय जीवाणुओं को नष्ट कर देता है।

उपरोक्त औषधियों के अतिरिक्त भी अनेको प्रकार की वनौषधियों का प्रयोग यज्ञ कर्म हेतु विहित है। रोगो से बचाव हेतु यज्ञ के अतिरिक्त अनेकों



*Styrox benzoin*



**Lohan**

प्रकार के विशिष्ट यज्ञकर्मों का निर्देश वैदिक ग्रन्थों एवं आयुर्वेदीय ग्रन्थों में उपलब्ध है। वर्तमान समय में जब निकट अतीत में हमने कोविड-19 जैसी महामारी का सामना सफलतापूर्वक किया है, यज्ञकर्म की उपादेयता और बढ़ जाती है। अतः सामान्य जन मानस को नियमित यज्ञकर्म के प्रति जागरुक करके भविष्य में उत्पन्न होने वाली महामारियों का प्रतिषेध किया जा सकता है। ■



*Pinus roxburghii*



*Cedrus deodar*



योगाचार्यों  
की कलम से...

# रोग प्रतिरोध क्षमता बढ़ाने में सहायक - योग



डॉ. गरिमा सिंह

योग प्रशिक्षक योग वेलनेस सेन्टर  
रा०आ०चि०, प्रेमनगर, बरेली



**व**र्ष ऋतु में मौसम का बदलाव तथा बदलती जीवन शैली तथा शरीर में अनेकों बीमारियों का होना व्यक्ति की रोग प्रतिरोधक क्षमता के ऊपर निर्भर करता है। यदि इस मौसम में थोड़ा खाने पीने का ध्यान रखा जाये तो शरीर की इम्यूनिट बढ़ जाती है और व्यक्ति छोटे-छोटे रोगों जैसे-सर्दी, जुकाम, बुखार, खाँसी आदि से बचा जा सकता

है।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता**— रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रायः शरीर की कोशिकाओं, ऊतकों तथा अंगों का वह प्रणाली है जो शरीर को नुकसान पहुंचाने वाले बैक्टीरिया और वायरस से बचाता है साथ ही बीमारियों के संक्रमण से लड़ने में मदद करती है इसे इम्यूनिटी भी कहते हैं।

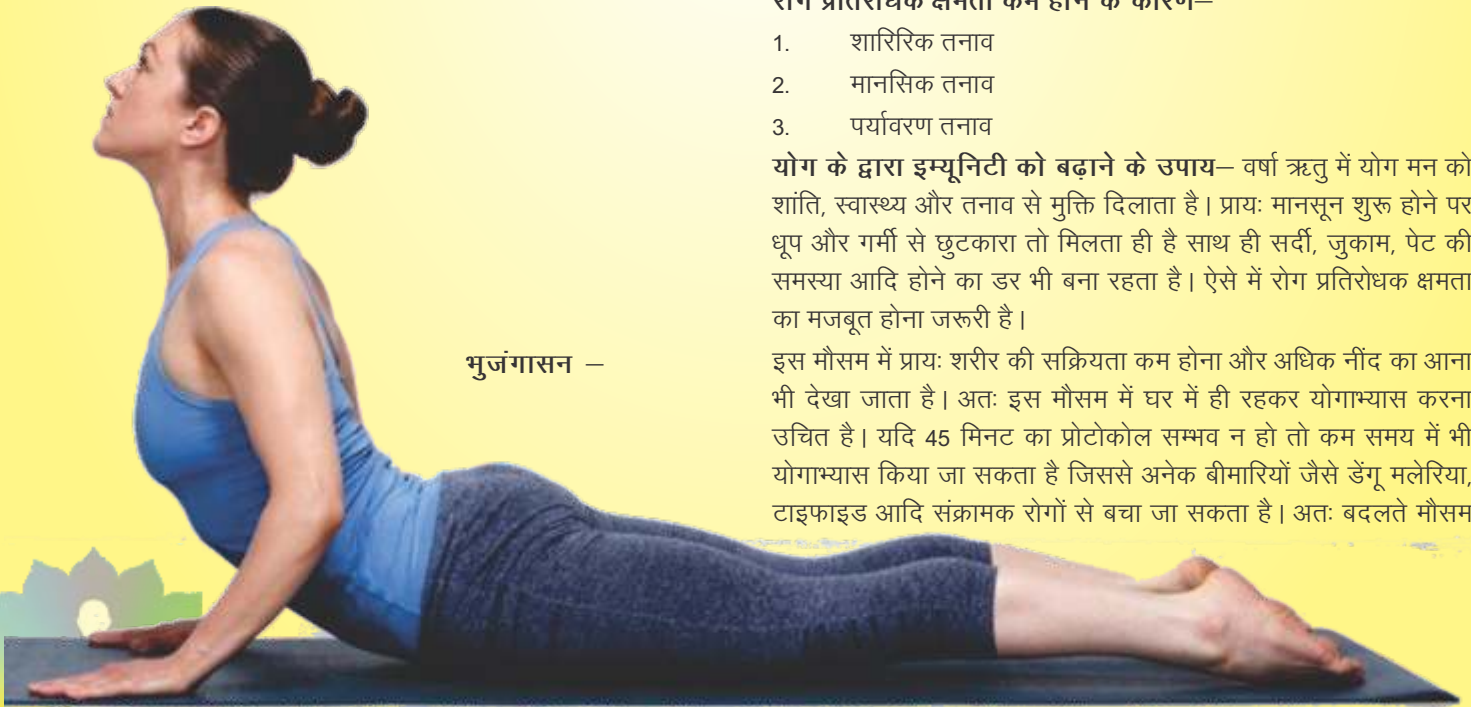
**रोग प्रतिरोधक क्षमता कम होने के कारण—**

1. शारिरिक तनाव
2. मानसिक तनाव
3. पर्यावरण तनाव

**योग के द्वारा इम्यूनिटी को बढ़ाने के उपाय—** वर्षा ऋतु में योग मन को शांति, स्वास्थ्य और तनाव से मुक्ति दिलाता है। प्रायः मानसून शुरू होने पर धूप और गर्मी से छुटकारा तो मिलता ही है साथ ही सर्दी, जुकाम, पेट की समस्या आदि होने का डर भी बना रहता है। ऐसे में रोग प्रतिरोधक क्षमता का मजबूत होना जरूरी है।

इस मौसम में प्रायः शरीर की सक्रियता कम होना और अधिक नींद का आना भी देखा जाता है। अतः इस मौसम में घर में ही रहकर योगाभ्यास करना उचित है। यदि 45 मिनट का प्रोटोकॉल सम्भव न हो तो कम समय में भी योगाभ्यास किया जा सकता है जिससे अनेक बीमारियों जैसे डेंगू मलेरिया, टाइफाइड आदि संक्रामक रोगों से बचा जा सकता है। अतः बदलते मौसम

भुजंगासन —





## सेतुबंधासन-



में इम्यूनिटी को बढ़ा सकते हैं। शरीर की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए भुजंगासन करना चाहिए तथा तनाव दूर करने के लिए बालासन, ताड़ासन आदि अभ्यास करने चाहिए। हालांकि शुरुआत में योगाभ्यास करने में कुछ कठिनाई होती है लेकिन कुछ दिनों के अभ्यास के बाद ही योग करना आसान हो जाता है। इन आसनों के अलावा कुछ अभ्यास और भी हैं जिनसे रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाई जा सकती है जैसे- त्रिकोणासन, पश्चिमोत्तानासन, वृक्षासन, सेतुबंधासन, हलासन, धनुरासन, शशकासन आदि तथा कुछ प्राणायाम जैसे- कपालभांति, अनुलोम विलोम प्राणायाम भ्रामरी प्रणायाम आदि।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने वाले पदार्थ-** विटामिन सी, डी, ई, ए जिंक युक्त भोज्य-पदार्थों का सेवन, पोषण युक्त खान-पान और स्वस्थ जीवन शैली इम्यूनिटी को मजबूत करती है तथा शरीर की सक्रियता बढ़ाती है। इसी संदर्भ में केला इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए सबसे अच्छा फल है क्योंकि इसमें विटामिन बी-6 होता है और बी-6 की कमी से ही इम्यून सिस्टम

खराब हो सकता है।

**रोग प्रतिरोधक क्षमता बेहतर बनाने के उपाय-** पर्याप्त नींद, संतुलित आहार (प्रोबायोटिक एवं किण्वित भोजन) तनाव रहित उचित जीवन-शैली, उदारवादी व्यवहार, शुद्ध पानी का प्रयोग (उबालकर ठण्डा करके) उचित योगाभ्यास आदि।

अतः वर्षा ऋतु में उचित खान-पान और उचित जीवन शैली तथा योग के द्वारा अपनी रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाया जा सकता है और स्वस्थ रहा जा सकता है।

**भुजंगासन** - भुजंग अर्थात् सर्प। इसमें व्यक्ति की स्थिति सर्प की तरह हो जाती है अतः इसे करने के लिए सर्वप्रथम पेट के बल लेट जायें तत्पश्चात दोनों हाथों की हथेलियों को कंधे के नीचे रखना है और दोनों पैरों को पीछे की तरफ खींचते हुए सीधा रखना है। तत्पश्चात श्वांस भरते हुए शरीर के अगले भाग को नाभि तक उठाना है, ध्यान रहे कमर पर ज्यादा खिंचाव न आये और दोनों पैरों के बीच में दूरी न हो।

**सेतुबंधासन-** सर्वप्रथम समतल भूमि पर मैट बिछाकर पीठ के बल लेट जायें। दोनों हाथ सीधे कमर के साथ। हथेलियां जमीन की तरफ रखें तथा दोनों घुटनों को मोड़ते हुये पैरों को नितम्बों के पास रखें। तत्पश्चात हाथों को जमीन की तरफ दबाते हुये व श्वांस भरते हुये कमर व पीठ को ऊपर की तरफ उठायें। कुछ देर इसी अवस्था में रहें फिर श्वांस को छोड़ते हुये वापस आ जायें।

**हलासन-** इसमें व्यक्ति की स्थिति एक हल के समान हो जाती है। इसके लिये सर्वप्रथम पीठ के बल सीधे लेट जायें। श्वांस को अन्दर लेते हुए दोनों पैरों को ऊपर उठाकर हाथों से पीठ को सहारा दें। अब धीरे-धीरे दोनों पैरों को पीछे की ओर ले जायें और हाथों को पीछे ले जाकर जोड़ लें। तत्पश्चात श्वांस को पुनः छोड़ते हुये धीरे से पैरों को जमीन पर ले वापस ले आयें। ■



## Halasana



# जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाले योगिक तत्व



डॉ० अनुसया नरवरे,  
योग प्रशिक्षक

पी०एच०डी० (योग विज्ञान), नेट (योग), राजकीय होम्योपैथिक  
चिकित्सालय एवं योग वेलनेस केन्द्र, नन्दनपुरा, लहरगिर्द, झांसी



**व**र्षा ऋतु में उदराशक्ति, जठराग्नि का मंद होना एक सामान्य बात है, किन्तु मंद जठराग्नि से उत्पन्न समस्यायें स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकारक हो सकती हैं, यदि समय रहते जठराग्नि को दुरुस्त न किया गया। योग के विभिन्न तत्त्वों व अंगों में जैसे-षट्कर्म, आसन बंध, मूद्रा, प्राणायाम तथा ध्यान आदि द्वारा बिना किसी दुष्प्रभाव (साइड इफेक्ट) के पाचन संस्थान की शुद्धि, मसाज, आवश्यक दबाव एवं खिचाव द्वारा पाचन अग्नि को प्रदीप्त किया जा सकता है, जो वर्तमान में सस्ता व सुरक्षित चिकित्सकीय योगिक उपचार है।

जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाले योगिक उपायों को जानने से पहले यह जानना अति आवश्यक है कि वर्षा ऋतु में योग का अभ्यास सम्भव है भी या नहीं, और यदि सम्भव है तो किन साधकों के लिये और सम्भव नहीं है तो किन साधकों के लिये।

जब योग साधक नवीन हो तथा योग की दुनिया में प्रवेश का इच्छुक हो तब अक्सर यह सवाल मन में उत्पन्न होता है कि योग साधना का प्रारम्भ करने के लिए कौन सी ऋतु उत्तम होगी? इसका उचित जवाब हमें योग के अति प्राचीन ग्रंथों व साहित्यों से प्राप्त होता है- महर्षि घेरण्ड कहते हैं- हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायांच ऋतौतथा।

योगारम्भ न कुर्वीत कृते योगोहिरोगदः। कहने का तात्पर्य यह है कि हेमन्त, शिशिर, ग्रीष्म तथा वर्षा ऋतुओं में योग साधना का आरम्भ करना, योग के उद्देश्यों की प्राप्ति में बाधक तथा योगी की साधना को नष्ट करने के साथ ही शरीर व मन के रोगों को उत्पन्न करने वाला होता है। अब पुनः प्रश्न उठता है कि योग का प्रारम्भ किस ऋतु में करें? प्रारम्भिक



साधकों के लिए योगाभ्यास हेतु बसंत और शरद ऋतु अति श्रेष्ठकर तथा लाभप्रद है। तो क्या वर्षा ऋतु में योग साधना कभी भी नहीं करनी चाहिए? ऐसा नहीं है।

ऐसे योगी या साधक जो योग मार्ग में लम्बे अरसे (समय) से अभ्यासरत हैं तथा जिनका शरीर, मन व बुद्धि योग में प्रवृत्त हों चूंकि है, वे सभी छः ऋतुओं में अपना अभ्यास जारी रख सकते हैं। इसीलिए महर्षि पतंजलि का मत कहता है कि योग का अभ्यास लम्बे समय तक निरन्तर, पूर्ण सत्कार की भावना के साथ करना आवश्यक है।

वर्षा ऋतु में वातावरण में नमी व रूक्षता की अधिकता के साथ ही शरीर में कफ की प्रवृत्ति प्रबल होती है, जो पित्त तथा वाल को भी प्रकुपित कर देती है, जिसके कारण अन्य ऋतुओं की अपेक्षा वर्षा ऋतु में रोगों की प्रबलता और अधिक बढ़ जाती है।

परिणामस्वरूप इम्यूनिति शक्ति कमजोर व जठराग्नि मंद होने लगती है जो अपच, गैस, अम्लपित्त, कब्ज, मानसिक थकान, सर दर्द, माइग्रेन का कारण बन जाती है। यही समस्यायें अर्थराइटिस, रक्त की अशुद्धि व गम्भीर त्वचा रोग का कारण बन जाती हैं।

उक्त सभी बीमारियों का स्थायी समाधान योग के बुनियादी तत्वों में मौजूद है। ऐसे प्रमुख योगिक तत्व जिनके अभ्यास द्वारा जठराग्नि को दुरुस्त किया जा सकता है, उनका वर्णन इस प्रकार है –

**वमन धौति तथा वस्त्र धौति** – यह दोनों ही षट्कर्म अर्थात् शुद्धिकरण की क्रियायें हैं, जो आमाशय से पित्त तथा कफ को निष्कासित व उदर तथा आंतों की आंतरिक शुद्धि कर पाचन शक्ति अर्थात् जठराग्नि को दुरुस्त करती है और मंदाग्नि की समस्या का समाधान करती है।

किन्तु इन दोनों ही क्रियाओं का अभ्यास योग चिकित्सक या प्रशिक्षित योग प्रशिक्षक, योग गुरु की निगरानी में ही करें। वमन धौति तथा वस्त्र धौति के अतिरिक्त कपालभांति एवं अग्निसार भी जठराग्नि को प्रदिप्त करने वाले तत्व हैं। कपालभांति तथा अग्निसार आमाशय की मांसपेशियों की मसाज कर, रक्त परिसंचरण की क्रिया को संतुलित व सुचारु करती है, जिससे पाचक रसों का स्त्राव सही मात्रा में सही समय पर हो सके।

योग के ग्रंथों में इन्हें भी शुद्धिकरण (षट्कर्म) के अन्तर्गत रखा गया है। ध्यान रहे अल्सर तथा हर्निया के रोगी इनका अभ्यास कदापि न करें तथा



योगाभ्यास के पूर्व आपका उदर पूरी तरह खाली हो।

यागाभ्यासों में आसनों का विशेष महत्व है। आसन हड्डियों को लचिला तथा मांसपेशियों को मजबूती प्रदान करते हैं। जब उदर की मांसपेशियां मजबूत तथा स्वस्थ होंगी तब हाइड्रोक्लोरिक अम्ल के अतिरिक्त अन्य पाचक रसों का स्त्राव उदर की भीतियों से उचित मात्रा में होगा। ऐसा करने हेतु योगाभ्यासी को वर्षा ऋतु में वाटहस्तासन, पश्चिमोत्तानासन, उत्तानपादासन, कमरमरोड़ासन, भूजंगासन, धनुरासन का अभ्यास करना जरूरी है। इन आसनों के अतिरिक्त सूर्य नमस्कार का अभ्यास भी पाचन शक्ति को बढ़ाने में सहायक है।

मनोविज्ञान मानता है कि मस्तिष्क का संबंध मन एवं मानसिक प्रक्रियाओं से है और मानसिक प्रक्रियाओं का सीधा सम्बन्ध पाचन शक्ति से है। कहने का तात्पर्य यह है कि अत्यधिक क्रोध, चिंता, तनाव, अनिद्रा तथा मानसिक अस्थिरता उदराशक्ति को मंद करने वाले कारक हैं। इन्हें दूर करने हेतु मस्तिष्क का शांत व क्रोध रहित होना आवश्यक है। नाड़ी शोधन प्राणायाम, प्राणाकर्षण प्राणायाम, भ्रामरी प्राणायाम, योन निद्रा तथा ध्यान का अभ्यास मस्तिष्क को एकाग्र व शांत कर शरीर की सभी हार्मोन सम्बन्धित समस्याओं को नियंत्रित व जठराग्नि को प्रदिप्त रखने वाले प्रमुख योगिक तत्व हैं।

उपरोक्त आलेख का मुख्य उद्देश्य योग के विभिन्न प्रयोगात्मक पहलूओं द्वारा वर्षा ऋतु में उपचार एवं निदान का प्रक्रिया को सर्वसाधारण की स्मृति में लाना है। ताकि प्रत्येक व्यक्ति सहज एवं सस्ती योग चिकित्सा का लाभ प्राप्त कर अपने जीवन को पूर्ण स्वस्थ बना सके। मंद जठराग्नि के कई कारण हैं जैसे—रात्रि जागरण, अत्यधिक तला भूना आहार, आलस्यपूर्ण दिनचर्या, लम्बे समय तक उपवास, अत्यधिक आहार आदि।

योग के उपरोक्त सभी तत्वों का जीवन में अनुसरण कर जठराग्नि को स्वस्थ बनाया जा सकता है तथा पूर्ण स्वस्थ भारत के निर्माण में अपनी भूमिका को अदा किया जा सकता है। ■

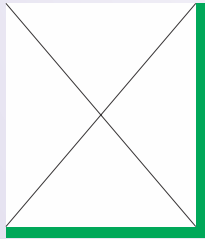




यूनानी  
लेखकों की कलम से ...



# यूनानी चिकित्सा के अनुसार मौसम में रहन-सहन और आहार-विहार



डा० रश्मिन्दा बेग  
रीडर,

जराहत विभाग (सर्जरी)

राजकीय तकमिल उत्तिब कालेज एवं चिकित्सालय, लखनऊ

यू

नानी चिकित्सा कुछ बुनियादी और बेमिसाल हकीकतों की वजह से आज भी आसमान की बुलंदियों पर है। उनमें अस्बाबे सित्ता जरूरिया एक अहम हकीकत है ये ऐसे अस्बाब से बनी है कि

इसके बगैर मानव जीवन के अस्तित्व की कल्पना निराधार है। ये अस्बाब हवा, खाना पीना, हरकत व सुकून बदनी, हरकत व सुकून नफसानी, सोना व जागना और इस्तिफराग व एहतिबास है। जिसमें सबसे पहली चीज हवा है, यह हवा जब तक साफ रहती है, उसके साथ और कोई दूसरी चीज शामिल नहीं होती हैं, तबतक वो खुशबूदार और सेहत की संरक्षक रहती है, और जब यह हवा परिवर्तित हो जाती तो सेहत का अस्तित्व खतरे में पड़ जाता है हवा में यह परिवर्तन दो तरह से होता है—

1. जब हवा में कोई दूसरी चीज शामिल हो जाये।
2. पृथ्वी की घूमने की वजह से।

वो परिवर्तन जो पृथ्वी की घूमने की वजह से होता है, उसी परिवर्तन से मौसम में बदलाव होता है जिनका सेहत व बीमारियों से गहरा ताल्लुक है, हर मौसम अपने मिजाज व कैफियत के अनुसार एक दूसरे से भिन्न होता है, और हर मौसम में हज्म व इस्तिहाला (क्पहमेजपवद दक डमजंइवसपेउ) और दूसरे बदनी अफआल में बदलाव होते रहते हैं, इस तरह हर मौसम कुछ

विशेश तदाबीर का इच्छुक होता है, इसमें खाना—पीना, रहन—सहन, कसरत, फस्द, हिजामा मालिश, इस्तिफारग व एहतिबास आदि है।

यूनानी चिकित्सा के अनुसार पूरे साल के कुल मौसमों को चार भाग में बाँटा गया है—

1. मौसम रबी
2. मौसम सैफ
3. मौसम खरीफ
4. मौसम शिता

### मौसम रबी— (बहार का मौसम, बसन्त ऋतु Spring Season)

मिजाज—गर्म—तर या मोअतदिल

ये मौसम शरीर के मिजाज के अनुसार होता है, और बच्चों व नौजवानों के लिये बेहतर है, इस मौसम में गर्मी इस हद तक नहीं पहुंचती की खून को तहलील कर दे, जैसा कि गर्मी के मौसम में होता है। इसमें खून एतेदाल के साथ त्वचा में पहुंचता है जिससे शरीर में सुर्खी और निखार पैदा होता है, मौसम बहार में अमराज मुज़मिना जोश में आ जाते हैं क्योंकि ये मौसम अपनी हल्की गर्मी कि वजह से अख्लात में बहाव व हरकत देता है जिससे वो अख्लात पिघल कर हरकत में आ जाते हैं जो सर्दी के मौसम में रुके हुये थे, मगर ये गर्मी के मौसम की तरह तहलील नहीं हो पाते, इसलिये मौसम बहार तमाम कूवतों को कवी करके तबीयत को, फासिद मवाद बाहर निकालने के लिये आमामादा करता है और जब ये कूवत पूरे तौर पर मवाद को बाहर नहीं निकाल पाती तो ये मवाद को कमजोर अंगों या त्वचा की तरफ भेज देती है और अगर कूवत ज्यादा कमजोर है तो यह मवाद दौराने खून के साथ पूरे शरीर में फैल जाते हैं और अपनी कैफियत के अनुसार बीमारियां पैदा करते हैं।

इस मौसम में ऐसी गिजाएं इस्तेमाल करनी चाहिए जो मिजाज में मोअतिदिल हो, इस मौसम में ठंडी और हल्की चीजे इस्तेमाल करनी चाहिए, जैसे—खुरफा, करफस, जर्जर, चिकन का चूजा, तीतर व आधा उबला हुआ अण्डा आदि। जिनकों इम्तिलाई अमराज होते हैं उन्हें शराब पीने से परहेज और गोश्त व मिठाई के इस्तेमाल में कमी कर देनी चाहिए। इसमें गर्मी बुझाने वाली और मवाद को साकिन करने वाली चीजें इस्तेमाल करनी चाहिए, ताकि ये चीजें मौसम के मिजाज का मुकबाला कर सकें, और तमाम गर्मी पैदा करने वाली चीजों से बचना चाहिए।

अगर इस मौसम के अनुसार खान—पान व रहन—सहन में परिवर्तन न किया गया तो निम्नलिखित बीमारियां पैदा हो सकती हैं,

- नकसीर
- खूनी दस्त
- अस्थमा
- मुंहासा
- खांसी
- फालिज
- जोडो का दर्द
- फोड़े, फुंसी, बालतोड़



यूनानी चिकित्सा के अनुसार इस मौसम में बीमारियों से बचने के लिये ज्यादा पानी पीना चाहिए, ज्यादा खाने और गर्मतर खाने से बचना चाहिए, शरीर पर रोगने बाबूना की मालिश और हल्की कसरत करनी चाहिए। अगर

फस्द और इस्हाल की जरूरत हो तो मौसम के शुरू या मौसम के खत्म होने से पहले करानी चाहिए। तुखें खतमी, बर्गे कुन्जद, कतीरा के जोशन्दे से सिर को धुलना चाहिए। सअतर, मरजन्जोश और सिकनजबीन के जोशान्दे से कुल्ला करना चाहिए।

### मौसम सैफ (ग्रीष्म ऋतु Summer Season)

मिजाज गर्म—खुश्कइसमें सूरज की किरणें सीधी पडने की वजह से गर्मी बढ़ जाती है, जिससे शरीर का पानी पिघलने लगता है, और मौसम की ताबियत में आग जैसी गर्मी का एहसास होने लगता है, जिससे शरीर के कुवा और अफआल कमजोर पड़ने लगते हैं और खून की कमी होने लगती है, अतः सर्द—तर चीजों के इस्तेमाल से फायदा पहुंचता है जिसके लिये ठण्डा पानी पीना, बर्फ के पानी में सत्तू घोलकर शकर मिलाकर सुबह—सुबह पीना साथ ही सिकन्जबीन व जुलाब का इस्तेमाल फायदेमंद होता है। चूँकि इस मौसम का मिजाज खिलते सफरा के मिजाज के समान होता है लिहाजा इसमें खिलते सफरा की पैदाइश बढ़ जाती है और सफरा में जोश पैदा हो जाता है, और पाचन शक्ति कमजोर हो जाती है, जिससे भारी गिजायें देर से हज्म होती है, अतः इस मौसम में सर्द व तर गिजाये इस्तेमाल करने चाहिए जैसे आलू, बुखारा, खीरा, ककड़ी, तरबूज, संतरा, मुसम्बी, अनार, सिरका, कासनी, खुरफा का साग, जौ का सत्तू, चना और शरबत तमरहिन्दी, आदि।

इस मौसम में होने वाली बीमारिया मुख्यतः निम्न है—

- बुखार
- लू लगना
- कान का दर्द
- आंखों का संकमण
- दिमागी बुखार
- खसरा
- गलाघोटू (डिथीरिया)
- हैजा
- एरीसिपेलस
- सर्दी जुकाम



इस मौसम में बीमारियों से बचने के लिये ज्यादा आराम करना चाहिए, और अधिकतम भागदौड़ से बचना चाहिए, ठण्डे स्थानों पर रहना चाहिए, गर्म खुश्क गिजाओं, गरम मासालों और गोश्त से परहेज करना चाहिए, फस्द और इस्हाल कराने से बचना चाहिए, सूती व लिनेन के कपड़े पहनना चाहिए, शरीर पर रोगने बनफशा, रोगने कद्दू या रोगने नीलोफर से मालिश करनी चाहिए, हमाम में ज्यादा देर रुकने से बचना चाहिए।

### मौसम खरीफ (पतझड़ का मौसम Autumn Season)

मिजाज सर्द—खुष्क

इसका मिजाज सर्द खुश्क होता है, ये सबसे खराब मौसम है क्योंकि इसका मिजाज हमारे शरीर के मिजाज के बिल्कुल विपरीत होता है, जिससे शरीर की कार्यप्रणाली में बिगाड़ पैदा होने लगता है, मौसम खरीफ से पहले मौसम सैफ में कुवा कमजोर हो जाता है, फिर खरीफ के विपरीत मिजाज की कैफियत बिमारियों की पैदाइश में मदद्गार साबित होती है, यानि ये मौसम गर्मी की बची हुई बीमारियों का जिम्मेदार है, क्योंकि ये मौसम अपनी ठंडक की वजह से गर्मी के मौसम में पैदा होने वाली सफरावी खिलतों को शरीर के अन्दर रोक देती है, जिससे सफरावी खिलत की मात्रा शरीर में बढ़ जाती है,

और बदनी कूवत भी इन खिल्लों को पकाने और बाहर निकालने में असहाय रहती है, जिससे इन सफरावी खिल्ल से गर्मी के मौसम के बाकी अमराज पैदा होते हैं, इन मौसम में उन सारी चीजों से बचना चाहिए जो शरीर में खुशकी पैदा करती हैं, जैसे— ठंडा पानी पीना और ठंडे पानी से नहाने से परहेज करना चाहिए, क्योंकि सर्द पानी से नहाने से जुकाम हो सकता है। इस मौसम में रहन—सहन और खाने—पीने में ज्यादा सावधानी की जरूरत होती है, हल्की, तर और जल्द हज्म होने वाली गिजाएं इस्तेमाल करनी चाहिए जैसे—अन्जीर, सेब, आमला, खजूर, गन्ना, शरीफा, खुशक अंगूर, मुनक्का, आधा, उबला हुआ अण्डा। सब्जियों में लौकी, कददू, परवल, मेंथी, तोरई, चौलाई, करेला, पेठा और गाजर का सेवन करना चाहिये। अनाज में गेंहू, जौ, दलिया और चना इस्तेमाल करना चाहिये। शरीर पर गुलेखीरी के तेल से मालिश करनी चाहिए, सिर को चुकन्दर के पानी और खतमी के जोशान्दे से धोना चाहिए।

इस मौसम में अगर सावधानी पूर्वक रहन—सहन और खान—पान में परिवर्तन नहीं किया गया तो निम्नलिखित बीमारियों के पैदा होने का खतरा बढ़ जाता है जैसे—

- स्केबीज
- रिंगवर्म
- चौथिया बुखार
- सियाटिका
- कमर दर्द
- आतों में सूजन
- पेशाब में जलन
- तिल्ली की बीमारी
- शरीर में खुजली
- एक्जिमा
- इम्पेटिगो
- मिर्गी

### मौसम में शिता—(शरद ऋतु Winter Season)

#### मिजाज सर्द—तर

ये गिजाओं के हज्म व इस्तिहाला के लिये बेहतरीन मौसम हैं इसमें हरारते गरीजिया कवी होती है इसमें सर्दी व तरी का गलबा होता है। सर्दी के गलबे के कारण अखलात, गलीज़ व मुन्जामिद हो जाते हैं, हरकत व रियाज़त में कमी हो जाती है, और नींद का समय बढ़ जाता है, जिससे बदन के मवाद तहलील नहीं हो पाते हैं, बदन के अन्दर ही रुके रहते हैं। शरीर की त्वचा के छेद तंग हो जाते हैं जिससे माददे का बाहर निकलना बन्द हो जाता है। इस मौसम में गर्म चीजों का इस्तेमाल करना चाहिए क्योंकि पाचन शक्ति बहुत अच्छी होती है और गलीज़ व सख्त गिजाएं आसानी से हज्म हो जाती हैं जैसे— गोश्त, सब्जियां गर्म—मसाले, लहसुन, प्याज, अखरोट, अंजीर आदि। ठण्डी चीजों के इस्तेमाल से बचना चाहिए, कसरत ज्यादा करनी चाहिए, गर्म तेल जैसे रोगने जैतून या रोगने बादाम से शरीर की मालिश करनी चाहिए इसमें इस्हाल लेने से परहेज करना चाहिए मरजन्जोश व सअतर के जोशान्दे से गरगरा करना चाहिए, नज़ला व जुकाम से बचने के लिये लौंग का पेस्ट माथे पर लगाना चाहिए, इस मौसम का मिजाज खिलते बलगम के मिजाज के समान होता है, अतः इसमें बलगमी बीमारियां ज्यादा पैदा होती हैं



जैसे—

- निमोनिया
- पलूरिसी
- सर्दी जुकाम, खांसी
- गले में सूजन
- मिर्गी
- सिरदर्द
- आवाज में भारी पन
- सीने में दर्द
- फेफड़े का संक्रमण
- जोड़ों का दर्द
- राइनाइटिस (नाक में सूजन)

यूनानी चिकित्सा के अनुसार साल में चार मौसम आते हैं, और हर मौसम का प्रभाव वातावरण पर पड़ता है और भिन्न—भिन्न प्रकार की फसले पैदा होती हैं, जो मनुष्य के जीवन में मौसम के अनुसार लाभदायक होती हैं उन सब्जियों और फलों का सेवन अगर बताए गए यूनानी चिकित्सा के सिद्धान्तों के अनुसार किया जाए तो इंसान सेहतमंद व तन्दुरुस्त रह सकता है और बहुत सारी बीमारियों से बच सकता है।

नोट—यह जानकारी सामान्य जानकारी के लिए है और प्रयोग से पूर्व चिकित्सकीय परामर्श अनिवार्य है। ■



# यूनानी पद्धति से रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाये शरद ऋतु में बीमारियों को दूर भागयें



**डॉ० कमरुल हसन लारी**  
रीडर

कुल्लियात विभाग  
राजकीय यूनानी मेडिकल कालेज एवं चिकित्सालय  
प्रयागराज |

**स** मस्त छः ऋतुओं— ग्रीष्म (मई से जून), वर्षा (जुलाई से अगस्त), शरद (सितम्बर से अर्द्ध नवम्बर), हेमन्त (नवम्बर से दिसम्बर), शीत/शिशिर (जनवरी से फरवरी), बसन्त (मार्च से अप्रैल) में सबसे अधिक संक्रामक रोगों का खतरा शरद ऋतु में रहता है। इसलिए शरद ऋतु को रोगों की माता या महामारी का मौसम भी कहा जाता है। यूनानी विधि में शरद ऋतु को मौसम—ए—खरीफ के नाम से जाना जाता है। तापमान में परिवर्तन यानी दिन में गरमी और रात में सर्दी, इस ऋतु की विशेषता है। यूनानी पद्धति के अनुसार शरद ऋतु हमारे शरीर को कमजोर कर देता है। इसके पूर्व गर्मी के मौसम में शरीर में पहले ही से कुछ कमजोरी आ जाती है और बाद में शरद ऋतु में



लगातार तापमान में परिवर्तन होने के कारण हमारा शरीर बहुत ज्यादा कमजोर हो जाता है। शरद ऋतु में पाचन का कमजोर होना एवं खून का कम होना भी शारीरिक दुर्बलता के महत्वपूर्ण कारण होते हैं। शारीरिक शक्ति की कमी की वजह से हमारा रोग प्रतिरोधक क्षमता भी कमजोर हो जाती है जिसके कारण हमारा शरीर बैक्टीरियल, वायरल एवं अन्य संक्रमण के लिए अति संवेदनशील हो जाता है। यूनानी चिकित्सा पद्धति के द्वारा हम रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा कर शरद ऋतु में होने वाले अनेक रोगों से बच सकते हैं।

### शरद ऋतु में होने वाली बीमारियां

इस ऋतु में खिल्ल (देह द्रव्य) सफरा एवं सौदा के अधिकता होने के कारण सफरावी एवं सौदावी बीमारियां जैसे—त्वचा रोग(दाद, खुजली, रुखापन), सर्दी, खांसी बुखार, स्वाइन फ्लू, चिकनगुनिया, यूरीन इन्फेक्शन मलेरिया, उलटी, पेचिश कब्ज इत्यादि ज्यादा होती है।

छः आवश्यक कारक (असबाबे सित्ता जरुरीया) को अपना कर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाये

यूनानी चिकित्सा पद्धति में छः आवश्यक कारकों का स्वास्थ्य को बनाये रखने बीमारियों को रोकने एवं प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करने में महत्वपूर्ण भूमिका है। छः आवश्यक कारक निम्नलिखित हैं—

1. वायु (हवा)
2. खाद्य और पेय (माकूल व मशरूब)
3. शारीरिक हरकत एवं आराम करना (हरकत व सकूने बदनी)
4. मनसिक हरकत एवं आराम करना (हरकत व सकूने नफसानी)
5. नींद और जागना (नौम व यकजा)
6. प्रतिधारण और निकासी (एहतिबास व इस्तफराग)

वर्तमान वैज्ञानिक अध्ययनों से भी ये साबित होना कि उपरोक्त छः कारक प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष रूप से प्रतिरक्षा के सुधार करते हैं। ताजी हवा इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाती है एवं वायु प्रदूषण का प्रतिरक्षा प्रणाली पर नकारात्मक प्रभाव पड़ता है। शरद ऋतु में कई संक्रामक रो खराब हवादार क्षेत्रों से फैलते हैं जो बैक्टीरिया एवं वायरस के लिये अनुकूल वातावरण का गठन करते हैं। प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिये आवश्यक है कि आहार अक्षी तरह भूख लगने पर सम्यक मात्रा में लें। इस बात का ध्यान रखना चाहिए की ग्रहण किया जाने वाला भोजन हल्का



एवं स्वादिष्ट हो। मौसमी खाद्य पदार्थ एवं मेवे आहार में शामिल करें। हरी सब्जियां फलों में अनार, मोसम्बी, नीबू का पपीता, एवं बादाम, अखरोट, अंजीर, खजूर जैसे मेवे इस मौसम में होने वाले संक्रमण से शरीर की रक्षा करते हैं। इसके अलावा गुड़, घी, दुध और दुग्ध पदार्थों का इस्तेमाल लाभप्रद है। पेय पदार्थों का ज्यादा से ज्यादा प्रयोग भी प्रतिरक्षा प्रणाली के लिये हितकर हैं। यूनानी पद्धति एवं आधुनिक चिकित्सा विज्ञान दोनों के अनुसार सही खानपान, पर्याप्त नींद, तनावमुक्त जीवन शैली, व्यायाम का रोग प्रतिरोध को मजबूत बनाये रखने में अहम योगदान होता है। कब्ज न होने दे क्योंकि लगातार कब्ज रहने से रोग प्रतिरोधक क्षमता पर बुरा असर पड़ता है।

### रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाली यूनानी दवाये

यूनानी चिकित्सा पद्धति में रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने के लिए कई औषधियों का वर्णन है, जो कि निम्नलिखित हैं—

#### एकल दवायें

आवंला, एलवा, तुलसी, असगंद, गिलोय, कलौंजी, नीम, अदरक, लहसुन, मुर मक्की, हलेला, काली मिर्च, दारचीनी, हल्दी व जाफरान इत्यादि।

#### मिश्रित यूनानी दवायें

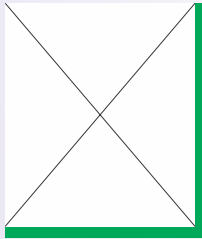
खमीरा मरवारीद, खमीरा मरवारीद खास, खमीरा गॉवज़बा सादा, खमीरा गॉवज़बा अम्बरी, खमीरा गॉवज़बा अम्बरी जवाहर वाला, दवाउल मिस्क मोतदील, खमीरा अबरेशम हकीम अरशद वाला, कैप्सूल इम्योटोन जोशांदा

बेहदाना 3 ग्राम उन्नाब 5 दाना सपिस्ता 9 दाना सभी दवाओं को 200 एम0एल0 पानी में पकायेंज जब पानी आधा रह जाये तो इसे छानकर सुबह शाम खाली पेट पीये नियमित इसका सेवन करने से प्रकृतिक प्रतिरक्षा में सुधार होता है। और शरीर की रक्षा प्रणाली मजबूत होती है।

यूनानी चिकित्सा पद्धति में शरीर प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत बनाने के लिए जोर दिया जाता है। यूनानी सिद्धांतों का पालन करके रोग प्रतिरोधक क्षमता को शरद ऋतु में होने वाली बीमारी से बचा जा सकता है। ■



# त्वचा रोगः बचाओ एवं समाधान



**फरहा लुकमान**  
पी0 जी0 स्कॉलर  
मौलीजात

स्टेट तकमील उत तिब कालेज एण्ड हास्पिटल  
लखनऊ, उत्तर प्रदेश

‘ए’ व ‘ई’, चिकनगुनिया और पाचन सम्बन्धित बीमारियाँ आदि। इनमेंसे ज्यादातर बीमारियाँ मच्छरों और गंदगी से फैलती हैं। इस मौसम में वर्षा की वजह से तालाब और गड्ढों में पानी भरे रहने के कारण बहुत सी बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं। इन बीमारियों के साथ मौसम में बदलाव की वजह से सर्दी, जुकाम, वायरल इंफेक्शन, गला खराब होना आम समस्या है।

वर्षा ऋतु के जितने लाभ मानव जीवन एवं प्रकृति को मिले हैं उतने ही इस मौसम के कुछ हानिकारक प्रभाव भी मनुष्य के जीवन पर हैं। ऐसा अधिक तर देखने में आता है कि कहीं ज्यादा बारिश हो रही है तो कहीं कम। बारिश के थमते ही तेज चमकीली धूप निकलती है उसके बाद उमस होने लगती है। जिसके कारण विभिन्न प्रकार की त्वचा सम्बन्धित समस्याएं उत्पन्न होने लगती हैं। जैसे—फोड़ा, फुंसी, घमोरिया, खाज, दाद, खुजली आदि। क्योंकि इस मौसम में वातावरण में नमी अधिक होती है तथा बारिश में हम कभी—कभी भीग भी जाते हैं, जिससे हमारे कपड़े गीले हो जाते हैं और सही तरह से सूख नहीं पाते। बारिश रुकने के बाद उमस ज्यादा होने लगती है जिससे पसीना आता है। इन्हीं कारणों से त्वचा पर बैक्टीरिया व फफूंद पनपते हैं। जिससे इस फलस्वरूप फोड़ा, फुंसी, फंगल इन्फेक्शन खाज, खूजली, दाद और त्वचा से जुड़ी बहुत सी बीमारिया होने लगती हैं। कई बार फंगल इंफेक्शन के कारण त्वचा पर सफेद रंग के चकत्ते भी पड़ जाते हैं। इसलिए इन बीमारियों से बचने हेतु आवश्यक उपाय एवं उनके उपचार से सम्बन्धित जानकारी जनमानस के लिए अति आवश्यक है। बचाव हेतु कुछ आवश्यक उपाय निम्न हैं

- सफाई का बहुत ध्यान रखें। खुद को और घर को साफ रखें। अपने

**भा**रत की अन्य ऋतुओं में वर्षा ऋतु सबसे अधिक जानी जाने वाली ऋतु है। इस ऋतु का आगमन 15 जून से लेकर 15 सितम्बर तक होता है। वर्षा ऋतु को विभिन्न नामों से जाना जाता है। वर्षाकाल, चौमास, वर्षामास अथवा चातुर्मास। इस ऋतु में वातावरण में काफी बदलाव होता है। कभी बहुत अधिक गर्मी, कभी अधिक उमस, कभी तेज वर्षा।

जब मौसम में बदलाव होता है तो इसका असर आम जीवन पर भी पड़ता है। मनुष्य के शरीर का गहरा सम्बन्ध ऋतुओं से है। इससे विभिन्न प्रकार की बीमारियाँ होने की सम्भावना ज्यादा होती है जैसे त्वचा की बीमारियाँ, डेंगू, फीवर, मलेरिया, फ्लू इन्फेक्शन, गेस्ट्रोइन्ट्राईटिस, टाईफाइड, हेपाटाइटिस

- आसपास की जगहों को साफ रखें।
- ढीले ढाले कपड़ों का इस्तेमाल करें। ज्यादा टाइट कपड़े न पहने।
  - वर्षा ऋतु में शरीर की पाचन क्रिया भी कमजोर हो जाती है तथा तला भुना खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी हो जाती है।
  - अपने आसपास पानी न इकट्ठा करें। बाल्टी, टब से पानी जमा करके न रखें।
  - गमलो में पानी निरन्तर बदलते रहें।
  - सोते समय पूरे बाजू के कपड़े पहने,
  - वायरल इंफेक्शन से बचने के लिए भीड़ भाड़ वाली जगहों से बचें।
  - कपड़ों को नमी से बचाएं। उसको अच्छी से सुखाएं
  - उबला हुआ पानी का सेवन करें।
  - पानी अधिक मात्रा में पिये।
  - के खाने से बचें।
  - का सेवन बढ़ाएं। इसके लिए दही का प्रयोग अधिक करें।
  - सी का रोजाना इस्तेमाल करना चाहिए इससे इम्यूनिटी बनी रहेगी और मौसम के बदलने का असर नहीं पड़ेगा

तलाभुना खाने से बचें। इससे शरीर में पित्त बढ़ाता है। और वर्षा ऋतु में शरीर की पाचन क्रिया भी कमजोर हो जाती है तथा तला भुना खाने से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में कमी हो जाती है।

वैसे तो फंगल इंफेक्शन से बचने के लिए या उसकी समस्या को दूर करने के लिए कई तरह की दवाओं का उपयोग किया जाता है। लेकिन इनका अपना साइड इफेक्ट होता है। अथवा इन आसान नुस्खों के द्वारा आसानी से त्वचा रोग से कुछ हद तक छुटकारा पाया जा सकता है।

1. **टी-ट्री ऑयल** – इसमें एंटीमाइक्रोबियल और एंटी इंफ्लामेट्री प्रापर्टी पाई जाती है। इसको इंफेक्शन वाली जगह पर लगाएं। इसको इंफेक्शन वाली जगह पर लगाएं। इसको जैतून का तेल या बादाम के तेल को बराबर मात्रा में एक साथ मिला लें और प्रभावित जगह पर लगाएं।
2. **एलोवेरा**– ताजा एलोवेरा लेकर न्वचा पर लगाएं। आधे घंटे के बाद एलोवेरा जेल को पानी से कर कर लें।
3. **बेकिंग सोडा**– 1 चम्मच बेकिंग सोडा ले उसमें थोड़ा सा पानी मिलाकर पोस्ट बना लें और प्रभावित जगह पर 5–10 Min लगाएं।

4. **हल्दी**– हल्दी एंटीफंगल गुण होते हैं। इसके लिए कच्ची हल्दी को पीसकर या फिर पाउडर का गाढ़ा पेस्ट बनाकर इंफेक्शन वाली जगहों पर लगाएं।
  5. **जैतून**– जैतून की पत्तियों को पीसकर पेस्ट बना लें और इंफेक्शन की जगह लगायें। कुछ देर बाद हल्के गर्म पानी से धो लें।
  6. **नीम**– नीम तो त्वचा सम्बन्धी हर इंफेक्शन को दूर करती है। यह त्वचा के लिए एक उपहार है। नीम की पत्तियों को पानी में उबालकर ठंडा करके नहा लें। या रोजाना 3–4 पत्तियां लेकर चबा लें। यह डिटाक्सीफाई का काम करता है।
  7. **नारियल तेल**– नारियल के तेल में फैंटी एसिड होता है जो फंगसाइड के रूप में फैंटी एसिड होता है जो फंगसाइड के रूप में काम करता है। इसको बराबर मात्रा में पानी के साथ मिलाकर प्रभावित जगह पर लगाएं। 2–3 घण्टों के लिए इसको लगाकर छोड़ दे फिर धो ले।
  8. **सेब का सिरका**– सेब के सिरके को बराबर मात्रा में पानी के साथ मिलाकर प्रभावित क्षेत्र पर लगाएँ आधे घंटे के बाद इस को तौलिये से पोछ ले। इसके अलावा चम्मच सिरका के एक कप गर्म पानी में डालकर इसका चम्मच मिश्रण पी लें।
  9. **आरेगैनो तेल**– इसमें एंटीफंगल गुण होते हैं। तेल को जैतून के तेल में मिलाएँ और प्रभावित क्षेत्र पर लगाएं।
  10. **जोशांदा अपतीमून**– अपतीमून को पानी में जोश दे कर रोजाना सुबह शाम पिलाएं।
  11. **गंधक** – गंधक को बहरोजा और सिरका में मिला कर पेस्ट बनाएं फिर इसको इंफेक्शन वाली जगह पर लगाएं
  12. **मुरदार संग**– मुरदार संग को रोगने गुल और सिरका में मिलकर प्रभावित जगह पर एक सप्ताह तक लगायें
- वैसे तो वर्षा ऋतु हमारे लिए हजारों उपहार लेकर आती है लेकिन समस्यायें भी कम नहीं हैं। फंगल इंफेक्शन किसी को भी हो सकता है। यह शरीर के बाहर या अन्दर मौजूद होते हैं। यह संक्रामक भी होते हैं, जो एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति को हो सकता है, इसलिए जितना सम्भव हो सफाई का ध्यान रखना चाहिए ताकि बीमारियों से बचे रहें और स्वस्थ रहें तथा ऊपर दिये हुए नुस्खों का प्रयोग करें अगर फंगस इंफेक्शन से प्रभावित होते हैं। ■





# होम्योपैथिक लेखकों की कलम से ...

# ACUTE DIARRHOEAL DISEASE



**Prof.(Dr.)Arvind Kumar Verma**  
Director, Homoeopathy  
E-mail : arvindr.verma@gov.in

**G**lobally around 4 billion cases of diarrhoeal diseases are recorded annually, leading to more than 2 million deaths, mostly affecting children under the age of five. This has been equably compared to one child dying every 15 seconds. Diarrhoeal diseases are a major cause of death and illness in the developing world.

## What Is Diarrhoea?

Diarrhoea is defined as the passage of loose, liquid, or watery stools. These liquid stools are usually passed more than three times a day. In diarrhoea, stools contain more water than normal. The term “diarrhoeal diseases” should be considered only as a convenient expression—not as a nosological or epidemiological entity—for a group of diseases in which the predominant symptom is diarrhoea.

Almost everyone has diarrhea at some point in his or her life.

Infants and the elderly are more prone to dehydration from diarrhoea.

**ACUTE WATERY DIARRHOEA:**--The WHO/UNICEF define 'acute diarrhoea' as an attack of sudden onset of loose & watery motion which usually lasts 3 to 7 days, but may last up to 10 to 14 days. Cholera is an acute form of diarrhoea. More than 90% of sporadic cases of cholera are difficult to distinguish from other causes. This is important because if treatment is delayed or is inadequate, death may occur quickly due to dehydration.

## **TRANSMISSION OF DIARRHOEA**

Before we can list the infectious agents that cause diarrhoea, let us know how it is transmitted. The infectious agents that cause diarrhoea are usually spread by the faecal-oral route, which includes the ingestion of water or food contaminated by faecal matter and direct contact with infected faeces. However, there are a number of specific behaviors that promote the transmission of these agents thus increasing the risk of diarrhoea.

### **These include:**

- Poverty
- Inadequate access to clean drinking water
- Inadequate sewage disposal
- Poor education
- Rapid urbanization
- Lack of access to primary health care
- Food consumption
- Uncooked, poorly refrigerated, inadequately heated

prior to serving

Seafood, especially raw shellfish Picnics, banquets, fast-food restaurants

Homosexuals, prostitutes, IV drug abusers

Institutions, Hospitals, day-care centers for children, sanitoriums, mental institutions

Recent travel, especially from developed to developing countries.

### **AETIOLOGY OF ACUTE DIARRHOEA**

The most common of these are:

- Rota virus
- Enterotoxigenic Escherichia coli
- Shigella
- Camphylobacter jejuni
- Cryptosporidium

### **SYMPTOMS OF ACUTE DIARRHEAL DISEASES**

- The main symptom is 'loose or watery stools (faeces), usually at least three times in 24 hours' often with vomiting as well. Blood or mucus can appear in the stools with some infections.
- Crampy pains in the abdomen (tummy) are common. Pains may ease for a while each time pt. pass some diarrhoea.
- A high temperature (fever), headache and aching limbs sometimes occur.

### **CONSEQUENCES OF DIARRHOEA:**

There are two serious consequences of diarrhoea.

\* Dehydration.

\* Malnutrition.

While dehydration can lead to death very quickly unless adequately treated, malnutrition has a long term impact on health status of child.

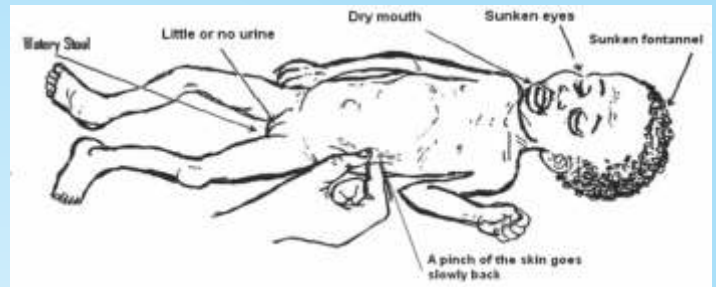
**Symptoms of dehydration** The degree of dehydration is graded according to signs and symptoms that reflect the amount of fluid lost:

In the **early stages** of dehydration, there are no signs or symptoms. Early features are difficult to detect but include dryness of mouth and thirst.

**As dehydration increases**, signs and symptoms develop. These include: thirst, restless or irritable behavior, decreased skin turgor, dry mucous membranes, sunken eyes, sunken fontanelle (in infants), and absence of tears when crying vigorously.

1) Symptoms of **early or mild dehydration** include:

- flushed face
- extreme thirst, more than normal or unable to drink
- dry, warm skin
- cannot pass urine or reduced amounts, dark, yellow
- dizziness made worse when pt. stands
- weakness
- cramping in the arms and legs
- crying with few or no tears
- sleepy or irritable
- unwell
- headaches



- Dry mouth, dry tongue; with thick saliva.
- 2) Symptoms of **moderate to severe dehydration** include:
  - low blood pressure
  - fainting
  - severe muscle contractions in the arms, legs, stomach, and back
  - convulsions
  - a bloated stomach
  - heart failure
  - sunken fontanelle - soft spot on a infants head
  - sunken dry eyes, with few or no tears
  - skin loses its firmness and looks wrinkled
  - lack of elasticity of the skin (when a bit of skin lifted up stays folded and takes a long time to go back to its normal position)
  - rapid and deep breathing - faster than normal
  - fast, weak pulse

### **DIAGNOSIS**

Diagnosis is based on clinical symptoms, including the extent of dehydration, the type of diarrhea exhibited, whether blood is visible in the stool, and the duration of the diarrhea episode. Microbiological culture and microscopy are not necessary to diagnose diarrhea and initiate treatment, even in high-income countries, although these tools can help identify specific pathogens for outbreak investigations.

### **ASSESSING A PATIENT WITH DIARRHOEA**

We should remember that every patient brought to the clinic should be carefully assessed before his or her treatment is planned. The clinical assessment we should make consists of taking a brief history and examining the patient. Its objectives are:

- To detect dehydration, if present, and determine its degree of severity;
- To diagnose dysentery, if present;
- To diagnose persistent diarrhoea, if present;
- To evaluate feeding practices and determine the child's nutritional status, especially to detect severe malnutrition;
- To diagnose any concurrent illness;
- To determine the child's immunisation history, especially regarding immunisation for measles;
- To detect danger signs (signs of shock).

Now we discussed the concept of Triage. Triage is a process of rapidly screening sick patient arrival at a health facility. It helps to identify the patient who requires immediate emergency care. So before we go into details of assessment

we have to know how you will pick this child/patient out from the queue. List included the following emergency signs of diarrhoea:

- Lethargy or unconscious;
- Skin pinch goes back very slowly (in >2 seconds);
- Capillary refill >3 seconds.

### Signs of Dehydration

#### MANAGEMENT OF A DEHYDRATED PATIENT

Routine determination of the etiology of diarrhoea in a laboratory is not practical. Management of diarrhea therefore depends upon the type of diarrhoea. Most diarrheas are self limiting and stop in a few days. No drug other than **ORS** is required.

**1. ACUTE DIARRHOEA :** The treatment of patients with acute diarrhoea must therefore be based on major features of the disease and an understanding of the underlying pathogenic mechanisms. The main principles of treatment are-

**(a) Fluid replacement:** - Diarrhoea requires replacement of fluids and electrolytes, irrespective of its etiology. This is the most important and life saving aspect of management of cases of diarrhoea.

**(b) Feeding:** - Feeding should be continued during all types of diarrhoea to the greatest extent possible, to prevent malnutrition. The current view is that during episodes of diarrhea, normal food intake should be promoted as soon as the patient whatever its age, is able to eat.

**1.1 Fluid replacement:-** Fluid and electrolyte replacement is necessary for all types of diarrhoea and is the mainstay of therapy.

#### Home Treatment:-

Home treatment is an essential part of correct management of acute diarrhoea. This is because diarrhea begins at home and a pt. seen at your clinic will usually continue to have diarrhoea after returning home. For this the three basic rules of home therapy should be taught to the family member before they leave your clinic

Give the pt. more fluid than usual.

Give the pt. nutritious food to prevent malnutrition.

Bring the pt. to the clinic if diarrhoea does not get better or signs of dehydration e.g. increase in stools, continued vomiting or marked thirst, or any other serious illness develops. Fluids which can be used safely include rice water, dal, lassi, and nimbu sharbat. Prescribe or give 1-2 packets of ORS to the family member and advise on how to reconstitute and give ORS solution. This will prevent appearance of signs of dehydration.

Give the pt. zinc supplement for 14 days.

#### Treatment of cases with signs of dehydration:

In cases of dehydration the deficit of water is between 50 to 100ml/kg body wt.

Age	ORS
0 - 6 months	1/4 lit.
6 months- 1 yr	1/2 lit
1-2 yr	3/4 lit.

2-5 yr	1 lit.
5-14	1-2 lit.
15+ yr	2-4 lit.

This table shows the minimum amount of ORS solution required, however in case the patient can drink more than the recommended ORS Solution, the entire better. The I.V.fluid of choice is Ringer's lactate.

#### HOMOEOPATHIC TREATMENT:-

“Disease is never a primary fact. It is always a result.”

#### HOMEOPATHIC MEDICINES

A general repertorisation on the basis of symptoms of the disease may be done to find out a group of remedies suitable for these conditions-

children, in : *Acon.*, **Aeth.**, *agar.*, *agn.*, *apis.*, *arg-n.*, *ars.*, *bar-c.*, *benz-ac.*, *bor.*, *calc-p.*, **Calc-s.**, **Calc.**, **Cham.**, *cina.*, *crot-t.*, *dulc.*, *ferr.*, *form.*, *gamb.*, *hell.*, **Ip.**, *iris.*, *kreos.*, *mag-c.*, **Mag-m.**, **Merc.**, *mez.*, *nat-m.*, *nux-m.*, *olnd.*, *phos.*, **Podo.**, **Psor.**, *puls.*, **Rheum.**, *sabad.*, *samb.*, *sep.*, **Sil.**, *stann.*, *staph.*, **Stram.**, *sul-ac.*, **Sulph.**, *valer.*, *zinc.* (p-611)

chocolate, after : *Bor.*, *lith.*

cucumbers, after : *Verat.*

dentition, during : *Acon.*, *aeth.*, *apis.*, *arg-n.*, *ars.*, *bell.*, *benz-ac.*, *bor.*, *calc-p.*, **Calc.**, *canth.*, *carb-v.*, **Cham.**, *chin.*, *cina.*, *coff.*, *colch.*, *coloc.*, *corn.*, *cupr.*, **Dulc.**, *ferr-ar.*, **Ferr.**, *gels.*, *graph.*, *hell.*, *hep.*, *ign.*, *ip.*, *kreos.*, *mag-c.*, *merc.*, *nux-m.*, *ph-ac.*, *podo.*, *psor.*, **Rheum.**, *sep.*, **Sil.**, *sul-ac.*, *sulph.*, *zinc.*

fright, after : *Acon.*, *arg-n.*, **Gels.**, *ign.*, *kali-p.*, *op.*, *ph-ac.*, *phos.*, *puls.*, *verat.*

hydrocephalus acutus, during : *Apis.*, *bell.*, *calc.*, *carb-ac.*, *hell.*, *zinc.*

ice cream, after : *Arg-n.*, **Ars.**, *bry.*, *calc-p.*, *carb-v.*, *dulc.*, *puls.*

amel. : *Phos.*

imagination, from exalted : *Arg-n.*

indignation, from : *Coloc.*, *ip.*, *staph.*

indiscretion in eating, after the slightest : **Phos.**, **Puls.**,

jaundice, during : *Chion.*, *dig.*, *lycps.*, *merc.*, *nat-s.*, *nux-v.*, *sulph.*

measles, during : *Squil.*

after : *Carb-v.*, *chin.*, *merc.*, *puls.*,

milk, after : **Calc.**, **Mag-m.**, **Nat-a.**, **Nat-c.**, **Sep**

nursing, after : *Ant-c.*, *crot-t.*, *nat-c.*, *nux-v.*

oranges, after : *Ph-ac.*

pastry, after : *Arg-n.*, *ip.*, *kali-chl.*, *lyc.*, *nat-s.*, *ph-ac.*, *phos.*, **Puls.**

pears, after : *Bor.*, *bry.*, *verat.*

Vaccination, after : *Ant-t.*, *sil.*, *thuj.*

weaning, after : *Arg-n.*, **Chin.**

#### CONCLUSION:-

So from above discussion we can say that homeopathic medicine if selected homeopathically can give better result in the treatment of acute diarrhoeal disease along with oral rehydration therapy & appropriate diet and regimen management. ■



# बदलते मौसम में बीमारी और उसका होम्योपैथिक इलाज



डॉ दिलीप कुमार सोनकर  
M.D. (Hom.), Ph.D.  
प्रिंसिपल,

नेशनल होम्योपैथिक मेडिकल कालेज, लखनऊ

## मौ

सम के परिवर्तन के साथ ही व्यक्तियों को अनेक बीमारियों का सामना करना पड़ता है। यह मौसम की तब्दीली वातावरण, तापमान के प्रभाव के कारण होता है। इसके परिणामस्वरूप, जुकाम, बुखार, गले की खराश, और अन्य सामान्य बीमारियाँ आमबातें बन जाती हैं।

वायरल इंफेक्शन जैसी कई बीमारियाँ मौसम के परिवर्तनों के साथ हो सकती जैसे कि मौसम के ठंडे होने पर सर्दी और जुकाम, गर्मी के मौसम में डेंगू और चिकनगुनिया जैसे बीमारियाँ बढ़ सकती हैं। होम्योपैथी एक प्रकार की प्राकृतिक चिकित्सा है जो रोग के लक्षणों और व्यक्तिगत प्रकृति के आधार पर उपचार करने का प्रयास करती है।

किसी भी बीमारी के होम्योपैथिक इलाज के लिए डॉक्टर की सलाह जरूरी है, क्योंकि व्यक्तिगत स्थितियों और लक्षणों के आधार पर ही उपचार का चयन किया जाता है।

चिकनगुनिया (Chikungunya) एक मौसमी बुखार (seasonal fever) है जिसे एक प्रकार की मच्छरों के काटने से फैलने वाला वायरस (virus) के कारण होता है। यह वायरस आमतौर पर एडिस मच्छर के काटने से मनुष्यों में प्रवेश करता है और फिर मनुष्यों को इसके लक्षणों में शामिल होने का खतरा होता है। चिकनगुनिया के लक्षण में जोड़ों की

दर्द, बुखार, चक्कर आना, और त्वचा पर चकते आना शामिल होते हैं। इसका इलाज आमतौर पर आराम और दवाओं के माध्यम से किया जाता है, और व्यक्ति को इससे बचाव के लिए मच्छरों से बचाव के उपायों का पालन करना चाहिए।

इंफ्लुएंजा बुखार (Influenza Fever) एक वायरसी संक्रमण है जो आमतौर पर सर्दियों मौसम में होता है और यह श्वसन मार्ग के संक्रमण के कारण होता है। इसके लक्षणों में गर्मी, खांसी, सर्दी, थकान, गले में दर्द और शरीर में दर्द शामिल होते हैं। इंफ्लुएंजा वायरस आमतौर पर एक व्यक्ति से दूसरे व्यक्ति के माध्यम से फैलता है, जैसे कि कफ और छींक से। इसका उपचार आराम के साथ रुकावट के रूप में होता है और डॉक्टर की सलाह के साथ दवाओं का सेवन किया जा सकता है। इंफ्लुएंजा से बचाव के लिए हाथों को धोने, सावधानी बरतने, और टीकाकरण की सलाह भी दी जाती है।

**आम मौसमी बीमारियों के होम्योपैथिक उपचार**

**सर्दी और जुकाम:** यदि आपको सर्दी और जुकाम होता है, तो आप **एलियमसेपा**, **नक्सवोमिका**, या **हेपरसलफ** होम्योपैथिक दवाएँ प्रयोग कर सकते हैं।

**डेंगू और चिकनगुनिया:** इन बीमारियों के लिए **बेलेडोना**, **इउपेटोरियमपर्फ**, और **एप्सिमेलिफिका** जैसी होम्योपैथिक दवाएँ उपयोगी हो सकती हैं।

**दुर्बलता:** कुछ लोग मौसम परिवर्तन के साथ दुर्बलता की समस्या से पीड़ित हो सकते हैं, जिनके लिए **कालीकार्ब** और **कालीफोस्फोरस** होम्योपैथिक दवाएँ उपयोगी हो सकती हैं।

**कैसे रहें इन बीमारियों से सुरक्षित?**

स्वास्थ्य विशेषज्ञ बताते हैं, मौसम में बदलाव के साथ होने वाली समस्याओं के खतरे को कम करने के लिए जरूरी है कि आप दिनचर्या में उन आदतों को शामिल करें जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाती हैं। इसके लिए स्वस्थ और पौष्टिक आहार के सेवन के साथ, नियमित व्यायाम और अच्छी नींद लेने को फायदेमंद माना जाता है। संक्रमण के जोखिमों को कम करने के लिए रात में सोने से पहले गर्म दूध में एक चुटकी हल्दी मिलाकर इसका सेवन फायदेमंद माना जाता है। ■





# CHIKUNGUNYA FEVER



**Dr. Nitya Nand Yadav**  
Medical Officer  
S.H.D. Barauli Ballia U.P.

- Mild photophobia (fear of light, sensitive to light)
- Nausea
- Vomiting
- Maculopopular rashes on limb
- Lichenoid eruption and hyperpigmentation

### Control

**Do's** => use coils mats & mosquito repellents

-Use aerosol during both day night time to prevent the bits of mosquito

-Remove water from collar and small container regularly

-Keep skin cover with long sleeve shirts and pants

**Don'ts** =>

-Don'ts allow water to accumulate around your home

-Don'ts wear clothes that expose your body

-Don't panic if you or your knows one has chikungunya fever

..

### Homoeopathic Medicine -

Medicine should be given on the basis of symptoms

1. Arsenic album 30
2. Belladonna 30
3. Bryonia 30
4. Eupatorium perf 30
5. Gelsemium 30
6. Rhus Tox 30
7. Chirayta Q
8. Tinospora Cordifolia Q ■

**C**hikungunya Fever is a viral disease transmitted by the bite of infected *Aedes aegypti*, *Culex* and *Mansonia* mosquitoes.

The disease was first recognised in 1952-1953 in Tanzania

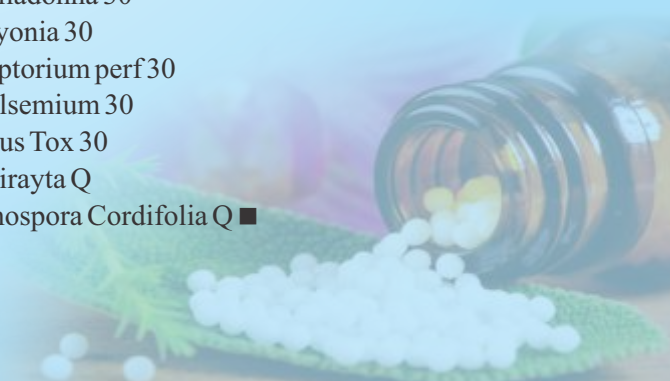
**Incubation Period** 3 - 12 days

**Incubation means**- time between exposure to pathogenic organisms and when first signs and symptoms appear

**Cause** -chikungunya virus (CHIKV)

**Symptom** - fever (high temp 104°F)

- Chill
- Severe headache
- Arthralgia (pain in joint) sometime joint pain continues for long time
- Conjunctival suffusion (red conjunctiva)





डॉ० अरुण कुमार

बी.एच.एम.एस., एम.डी. (होम्यो)  
होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी

E-mail : dr.arunk.homoeo@gmail.com

# डेंगू इसके कारण लक्षण और बचाव

## डेंगू

डेंगू एक वायरल संक्रमण है जो संक्रमित मच्छरों के काटने से इंसानों में फैलता है। रोग फैलाने वाले प्राथमिक वाहक/वेक्टर “एडीज एजिप्टी” मच्छर हैं। डेंगू की वैश्विक घटनाओं में वृद्धि हुई है। हालांकि हर साल अनुमानित १००-४०० मिलियन संक्रमण होते हैं, ८०% से अधिक आमतौर पर हल्के और बीना लक्षण के होते हैं। डेंगू पूरे उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों में व्यापक रूप से फैला हुआ है, जिसमें जलवायु मापदंडों के साथ-साथ सामाजिक और पर्यावरणीय कारकों से प्रभावित जोखिम में स्थानीय भिन्नताएं हैं। डेंगू की रोकथाम और नियंत्रण प्रभावी मच्छर नियंत्रण उपायों पर निर्भर करता है।

डेंगू बीमारी सबक्लिनिकल डिजीज (लोगों को शायद पता न हो कि वे संक्रमित भी हैं) से लेकर संक्रमित लोगों में फ्लू जैसे गंभीर लक्षणों तक हो सकते हैं। कुछ लोगो में डेंगू गंभीर लक्षण दिखाता है, जो गंभीर रक्तस्राव, अंग हानि और/या प्लाज्मा रिसाव से जुड़ी कई जटिलताएं हो सकती हैं। गंभीर डेंगू में उचित इलाज न होने पर मृत्यु का खतरा अधिक होता है। डेंगू फ्लेविविरिडे परिवार के एक वायरस के कारण होता है और वायरस के चार अलग-अलग, लेकिन निकट से संबंधित, सीरोटाइप हैं जो डेंगू (DENV-१, DENV-२, DENV-३ और DENV-४) का कारण बनते हैं। माना जाता है कि संक्रमण से उभरने से उस सीरोटाइप के खिलाफ आजीवन प्रतिरक्षा प्रदान की जाती है। हालांकि, ठीक होने के बाद अन्य सीरोटाइप के लिए क्रॉस-इम्युनिटी केवल आंशिक और अस्थायी है। अन्य सीरोटाइप द्वारा बाद में संक्रमण (द्वितीयक संक्रमण) गंभीर डेंगू के विकास के जोखिम को बढ़ाता है।

डब्ल्यूएचओ को बताए गए डेंगू के मामलों की संख्या पिछले दो दशकों में ८ गुना से अधिक बढ़ गई, २००० में ५०५,४३० मामलों से, २०१० में २.४ मिलियन से अधिक और २०१९ में ५.२ मिलियन हो गई। वर्ष 2000 और 2015 के बीच रिपोर्ट की गई मौतों की संख्या 960 से बढ़कर 4032 हो गई, जो ज्यादातर युवा आयु वर्ग को प्रभावित करती है। वर्ष 2020 और 2021 के दौरान, साथ ही रिपोर्ट की गई मौतों के मामलों की कुल संख्या में कमी आई है। 1९७० से पहले, केवल ९ देशों ने गंभीर डेंगू महामारी का अनुभव किया था। यह रोग अब अफ्रीका, अमेरिका, पूर्वी भूमध्यसागरीय, दक्षिण-पूर्व एशिया और पश्चिमी प्रशांत के डब्ल्यूएचओ क्षेत्रों के १०० से अधिक देशों में स्थानिक है। अमेरिका, दक्षिण-पूर्व एशिया और पश्चिमी प्रशांत क्षेत्र सबसे गंभीर रूप से प्रभावित हैं, एशिया में बीमारी के वैश्विक बोझ का ~ ७०% हिस्सा है। विश्व स्तर पर अब तक दर्ज किए गए डेंगू के मामलों की सबसे बड़ी

संख्या २०१९ में थी।

जबकि अधिकांश डेंगू के मामले बिना किसी लक्षण के होते हैं या हल्के लक्षण दिखाते हैं, यह एक गंभीर, फ्लू जैसी बीमारी के रूप में प्रकट हो सकता है जो शिशुओं, छोटे बच्चों और वयस्कों को प्रभावित करता है, लेकिन शायद ही कभी मृत्यु का कारण बनता है। संक्रमित मच्छर के काटने के बाद ४-१० दिनों की इन्क्यूबेशन अवधि के बाद लक्षण आमतौर पर २-७ दिनों तक रहते हैं। डब्ल्यूएचओ डेंगू को २ प्रमुख श्रेणियों में वर्गीकृत करता है: डेंगू (चेतावनी के संकेत के साथ/बिना) और गंभीर डेंगू। डेंगू (चेतावनी के संकेत के साथ/बिना) का संदेह तब होना चाहिए जब एक तेज



बुखार (४० डिग्री सेल्सियस/१०४ डिग्री फारेनहाइट) के साथ ज्वर के चरण (२-७ दिन) के दौरान निम्नलिखित लक्षणों में से २ लक्षण हों: भयानक सरदर्द, आँखों के पीछे दर्द, मांसपेशियों और जोड़ों का दर्द, जी मिचलाना, उल्टी, सूजी हुई ग्रंथियां, लाल चक्कते।

गंभीर डेंगू मे रोगी लगभग ३-७ दिनों के बाद बीमारी के क्रिटिकल फेज में प्रवेश करता है। २४-४८ घंटों के क्रिटिकल फेज के दौरान, रोगियों कि दशा मे अचानक से गिरावट प्रकट होने लगती है। क्रिटिकल फेज के दौरान प्लाज्मा लीक होने, तरल पदार्थ जमा होने, सांस लेने में तकलीफ, गंभीर रक्तस्राव, या अंग हानि होने जैसे लक्षण देखे जा सकते है। अगर नीचे लिखे चेतावनी के संकेत किसी भी डेंगू के मरीज मे दिखई दे तो तुरंत डॉक्टर को देखना चाहिए: पेट में तेज दर्द, लगातार उल्टी, तेजी से साँस लेना, मसूड़ों या नाक से खून बहना, थकान, बेचैनी, उल्टी या मल में खून आना। यदि रोगी गंभीर चरण के दौरान इन लक्षणों को प्रकट करते हैं, तो अगले 24-48 घंटों के लिए नज़दीकी अवलोकन आवश्यक है ताकि जटिलताओं और मृत्यु के जोखिम से बचने के लिए उचित चिकित्सा देखभाल प्रदान की जा सके।

डेंगू के बुखार का कोई विशिष्ट उपचार नहीं है। मरीजों को आराम करना चाहिए, हाइड्रेटेड रहना चाहिए (उचित इलेक्ट्रोलाइट संतुलन के साथ जितना हो सके उतना पानी पिएं) और चिकित्सकीय सलाह लें। रोगियों के लक्षणों के आधार पर उन्हे घर भेजा जा सकता है, अस्पताल भेजा जा सकता है, या आपातकालीन उपचार और



तत्कालरेफरल की आवश्यकता हो सकती है।

रोकथाम और नियंत्रण: यदि आप जानते हैं कि आपको डेंगू है, तो बीमारी के पहले सप्ताह के दौरान मच्छरों के काटने से बचें। हो सकता है कि इस समय वायरस रक्त में घूम रहा हो, और इसलिए आप वायरस को नए असंक्रमित मच्छरों तक पहुंचा सकते हैं, जो बदले में अन्य लोगों को संक्रमित कर सकते हैं। मच्छरों के प्रजनन की रोकथाम: पर्यावरण प्रबंधन और संशोधन द्वारा मच्छरों को अंडे देने वाले आवासों तक पहुंचने से रोकना; ठोस कचरे का ठीक से निपटान करना और उन वस्तुओं को हटाना जिनमें पानी हो सकता है; घरेलू जल भंडारण कंटेनरों को साप्ताहिक आधार पर ढकना, खाली करना और साफ करना; बाहरी कंटेनरों में पानी के भंडारण के लिए उपयुक्त कीटनाशकों को लागू करना। मच्छर के काटने से व्यक्तिगत सुरक्षा: व्यक्तिगत घरेलू सुरक्षा उपायों का उपयोग करना, जैसे कि विंडो स्क्रीन, रिपेलेंट्स, कॉइल और वेपोराइज़र। इन उपायों को दिन के दौरान घर के अंदर और बाहर दोनों जगह उपयोग करना चाहिए क्योंकि डेंगू मच्छर दिन भर काटता है तथा जितना हो सके पूरी बाह के कपड़े पहने।

निवारक के रूप में होम्योपैथिक दवा होम्योपैथी के सिद्धांतों के अनुसार महामारी स्थितियों के लिए एक जीनस एपीडेमिकस (एक रोग की रोकथाम में सक्षम दवा) की पहचान की जा सकती है। जीनस एपीडेमिकस के चयन की प्रक्रिया विशिष्ट है और इसमें निम्नलिखित चरण शामिल हैं: वर्तमान महामारी से संबंधित लक्षणों की समग्रता (टोटैलिटी आफ सिम्टम्स) के पूरे स्पेक्ट्रम को कवर करने के लिए विभिन्न क्षेत्रों से अधिमानतः मामलों के सभी संकेतों और लक्षणों के गहन अध्ययन द्वारा यह तैयार की जाती है। टोटैलिटी आफ सिम्टम्सका पूरी तरह से अध्ययन कर के और उचित रीपरटोराइजेशन प्रक्रिया का पालन करते हुए, दवाओं के एक समूह की पहचान की जाती है। इन मामलों को इंडिविडुअलिस्टिन के आधार पर इन दवाओं को देना आवश्यक है। दवा, जिसे सबसे अधिक बार संकेत दिया जाता है और जिसमें रोगी को त्वरित और अनुकूल प्रतिक्रिया प्रदान करने की क्षमता होती है, वह जीनस एपिडेमिकस होगी। पूर्व में डेंगू में जीनस एपिडेमिकस के रूप में आमतौर पर पाई जाने वाली दवाओं में यूपेटोरियम परफोलिएटम, रुस्टोक्सीकोडेंड्रोन, ब्रायोनिया अल्बा शामिल हैं। २०० शक्ति में इन दवाओं को रोगनिरोधी के रूप में तीन दिनों के लिए दिन में दो बार सुरक्षित रूप से लिया जा सकता है। ■



# विटिलिगो का होम्योपैथी उपचार



डॉ अफसाना

चिकित्सा अधिकारी

राजकीय होम्योपैथिक चिकित्सालय पटरिया  
जिला रामपुर

**वि** टिलिगो एक दीर्घकालिक और लंबे समय तक चलने वाला विकार है जिसमें त्वचा पर सफेद धब्बे विकसित हो जाते हैं। विटिलिगो एक सामान्य ऑटोइम्यून पिगमेंटरी विकार है जिसमें त्वचा के पैच अपना रंग खो देते हैं। मेलानोसाइट की कमी के कारण त्वचा पर सफेद धब्बे दिखाई देने लगते हैं।

केस 1= एक 12 साल का बच्चा मार्च 2022 में राजकीय होम्योपैथिक जिला अस्पताल जिला रामपुर के विभाग में आया! होम्योपैथिक परीक्षण से निम्नलिखित पता चला दृ पुरुष बच्चा, शांत, दुर्बल और टिंगना, पीली और ठंडी त्वचा के साथ पसीना बहुत बदबूदार। चहरे पर सफेद धब्बे खाना बहुत ज्यादा खाना पर फिर भी कमजोर, साथ ही टट्टी बार बार जाना। पानी की प्यास बहुत ज्यादा होना। रोगी के गहन मूल्यांकन और उसके लक्षणों के विश्लेषण से हमें इस स्थिति के लिए सबसे उपयुक्त होम्योपैथिक दवा

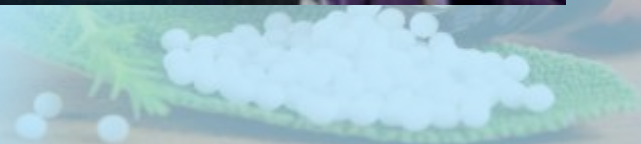
साइलिशिया 30 मिली। उसी दिन से उपचार शुरू किया गया। दिन में दो बार साइलिशिया 30, 7 दिन के लिए तथा 21 दिन के लिए प्लेसिबो दिया गया। ऐसे ही बार बार गहन मूल्यांकन और उसके लक्षणों को ध्यान दिया गया। जनवरी सन् 2023 में बच्चा पुनः मूल्यांकन किया गया, साथ ही साइलिशिया 200 की एक खुराक तथा 21 दिन के लिए प्लेसिबो दिया गया। जुलाई। 2023 पुनः मूल्यांकन। ओर लक्षणों को ध्यान दिया गया। बच्चे के सभी सफेद धब्बे खत्म हो गए। तथा। उसके। बार बार लेट्रिंग जाने की समस्या। भी ठीक हो गयी।

केस 2= एक 7 साल की बच्चा जुलाई 2022 में राजकीय होम्योपैथिक चिकित्सालय पटरिया जिला रामपुर में आया होम्योपैथिक केस टेकिंग से निम्न बातों का पता चला। दृ पुरुष बच्चा, लंबा, बेचौन, जल्दी चिढ़ जाना, हथेलियों और पैरों पर सफेद दाग, जो कि पूछने पर पता चला चोट लग जाने से यह दाग फैल गए हैं। अधिक पूछने पर। पता चला पानी की प्यास बहुत ज्यादा है। ठंडा तरल पदार्थ का सेवन ज्यादा करता है। रात में अधिक पसीना आता है। नींद बहुत कम होती है। कड़ा सख्त लेट्रिंग होता है। रोगी से लंबी पूछताछ कर और उसके लक्षणों को अध्ययन करने से हमें इस स्थिति में सबसे उपयुक्त होम्योपैथिक औषधि। फॉस्फोरस मिली। उसी दिन से उपचार शुरू किया गया। दिन में दो बार फॉस्फोरस 30, 7 दिन के लिए तथा 21 दिन के लिए प्लेसिबो दिया गया। ऐसे ही बार बार गहन मूल्यांकन और उसके लक्षणों को ध्यान दिया गया। दिसंबर सन् 2022 में बच्ची का पुनः मूल्यांकन किया गया, साथ ही फॉस्फोरस 30 की एक खुराक तथा 21 दिन के लिए प्लेसिबो दिया गया। अप्रैल 2023 पुनः मूल्यांकन तथा ओर लक्षणों को ध्यान दिया गया। बच्चे के सभी सफेद धब्बे खत्म हो गए। तथा। उसके लेट्रिंग सख्त की समस्या। भी ठीक हो गयी। ■

चित्र केस 1



## चित्र केस 2



# Changes during Adolescence period: Homoeopathy



**Dr. O.P. Singh**  
B.Sc., BHMS, MD  
Medical Officer , (U.P. Govt)



**Dr. Reshma Singh**  
BHMS, MD  
Lecturer, NHMC, Lko

## Introduction

In all mammals there is a period in which the gonads of both sexes become activated matured by gonadotropins from the pituitary to bring about the final maturation of the reproductive system after a period of quiescence. This period of final maturation is known as **Adolescence**. While **Puberty**, strictly defined, is the period when the endocrine and gametogenic functions of the gonads have first developed to the point where reproduction is possible. Adolescence largely overlaps the period of puberty, but its boundaries are less precisely defined and it refers as much to the psychosocial and cultural characteristics of development during the teen years as to the physical changes of puberty.

## Difference between male and female puberty:

Two of the most significant differences between puberty in girls and puberty in boys are the age at which it begins, and the major sex steroids involved. Although there is a wide range of normal ages, girls typically begin the process of puberty at age 10, boys at age 12.

Girls



usually complete puberty by ages 15–17, while boys usually complete puberty by ages 17 or 18. Any increase in height beyond these ages is uncommon. Girls attain reproductive maturity about 4 years after the first physical changes of puberty appear. In contrast, boys accelerate more slowly but continue to grow for about 6 years after the first visible pubertal changes.

For boys, an androgen called *testosterone is the principal sex hormone*. While testosterone produces all boys' changes characterized as virilization, a substantial product of testosterone metabolism in males is estradiol, though levels rise later and more slowly than in girls. The male "growth spurt" also begins later, accelerates more slowly, and lasts longer before the epiphyses fuse. Although boys are on average 2 cm shorter than girls before puberty begins, adult men are on average about 13 cm (5.2 inches) taller than women. Most of this sex difference in adult heights is attributable to a later onset of the growth spurt and a slower progression to completion, a direct result of the later rise and lower adult male levels of estradiol.

The hormone that dominates female development is an estrogen called **estradiol**. While estradiol promotes growth of breasts and uterus, it is also the principal hormone driving the pubertal growth spurt and epiphyseal maturation and closure. Estradiol levels rise earlier and reach higher levels in women than in men.

#### **Physical changes in boys:**

*Testicular size, function, and fertility:*

*Pubic hair:*

*Body and facial hair:*

*Voice change:*

*Male musculature and body shape:*

*Body odor and acne:*

#### **Physical Changes in girls:**

*Breast development:.*

*Pubic hair:*

*Vagina, uterus, ovaries:.*

*Menstruation and fertility:*

*Body shape, fat distribution, and body composition:*

*Body odor and acne:*

#### **Brain Changes**

During adolescence, brain connections and signaling mechanisms selectively change over time to meet the needs of the environment. Overall, gray matter volume increases at earlier ages, followed by sustained loss and thinning starting around puberty, which correlates with advancing cognitive abilities..

#### **Behavioral Changes**

Because physical changes may not occur in a smooth, regular schedule, adolescents may go through stages of awkwardness, both in terms of appearance and physical mobility and coordination. Unnecessary anxieties may arise



if adolescent girls are not informed and prepared for the onset of menstrual periods, or if adolescent boys are not provided accurate information about nocturnal emissions.

During adolescence, it is appropriate for youngsters to begin to separate from their parents and establish an individual identity. In some cases, this may occur with minimal reaction on the part of all involved. As adolescents pull away from parents in a search for identity, the peer group takes on a special significance. It may become a safe haven, in which the adolescent can test new ideas and compare physical and psychological growth.

#### **Nutritional influence:**

Nutritional factors are the strongest and most obvious environmental factors affecting timing of adolescence or puberty. Surplus calories (beyond growth and activity requirements) are reflected in the amount of body fat, which signals to the brain the availability of resources for initiation of puberty and fertility.

#### **Exercise:**

The average level of daily physical activity has also been shown to affect timing of puberty, especially in females.

#### **Primary Disorders**

May be broadly classified into precocious and delayed puberty.

#### **Sexual precocity:**

True precocious puberty is due to an early but otherwise normal pubertal pattern of gonadotropin from the pituitary.

On the other hand precocious pseudopuberty is an early development of secondary sexual characteristics without gametogenesis which is caused by abnormal exposure of immature males to androgen or females to estrogen.

#### **Delayed or Absent puberty:**

Delayed puberty is considered when the menarche has failed to occur by the age of 17 or testicular development by the age of 20.

**Dwarfism:**

In humans there are two periods of rapid growth, the first in infancy and the second in adolescence or late puberty just before growth stops. The growth spurt that occurs at the time of puberty is due in part to the protein anabolic effect of androgens and the secretion of adrenal androgens increases at this time in both sexes.

• So if there is GRH deficiency or growth hormone deficiency the person may be dwarf or short statured.

**Eunuchoidism**

In some individuals, puberty is delayed even though gonads are present and other endocrine functions are normal. Failure to go into puberty results in failure of normal fusion of the epiphyses of long bones with consequent excessive height (long arms and long legs in comparison to trunk height). The typical eunuch is a tall with a hairless face, high-pitched voice, small external genitalia and rather immature personality.

**Common Disorders during adolescence:**

There are some diseases which frequently occur during adolescence, these are as follows:

**Primary Amenorrhoea:**

A young girl who has not yet menstruated by her 16 years of age is having primary amenorrhoea. The normal upper age limit for menarche is 15 years. The basic disorders responsible for primary amenorrhoea almost always have some specific clinical manifestations.

- The cause may be: a) developmental defect of genital tract
- b) abnormal chromosomal pattern
- c) dysfunction of thyroid and adrenal cortex etc.

**Primary Dysmenorrhoea:**

Dysmenorrhea is a menstrual condition characterized by severe and frequent menstrual cramps and pain associated with menstruation. It generally occurs from the beginning of menstrual life and can last lifelong. In general, females with primary dysmenorrhea experience abnormal uterine contractions as a result of a chemical imbalance in the body (particularly prostaglandin and arachidonic acid - both chemicals which control the contractions of the uterus). Following are the most common symptoms of dysmenorrhea. However, each adolescent may experience symptoms differently. Symptoms may include:

Cramping in the lower abdomen	Nausea	Weakness
Pain in the lower abdomen	Vomiting	Fainting
Low back pain	Diarrhea	Headaches
Pain radiating down the legs	Fatigue	



**Acne:**

Acne is a physiological change during adolescence period, but it has a potential cosmetic value, due to the fact that acne is emotionally difficult and can cause scarring. It is basically a disorder of the hair follicles and sebaceous glands. With acne, the sebaceous glands are clogged, which leads to pimples and cysts. During puberty, the male sex hormones (androgens) increase in both boys and girls, causing the sebaceous glands to become more active - resulting in increased production of sebum. The sebaceous glands produce oil (sebum) which normally travels via hair follicles to the skin surface. However, skin cells can plug the follicles, blocking the oil coming from the sebaceous glands. When follicles become plugged, skin bacteria (called Propionibacterium acnes, or P. acnes) begin to grow inside the follicles, causing inflammation. Acne progresses in the following manner:

1. Incomplete blockage of the hair follicle results in blackheads (a semisolid, black plug).
2. Complete blockage of the hair follicle results in whiteheads (a semisolid, white plug).
3. Infection and irritation cause whiteheads to form. Eventually, the plugged follicle bursts, spilling oil, skin cells,



and the bacteria onto the skin surface. In turn, the skin becomes irritated and pimples or lesions begin to develop. The basic acne lesion is called a comedo. Acne can occur anywhere on the body. However, acne most often appears in areas where there is a high concentration of sebaceous glands, including the following:

- Face
- Chest
- Upper back
- Shoulders
- Neck

The lesions may become pus-filled and painful or may become indurated and form solid raised bumps.

### **Cyclical breast pain**

A young woman may experience a number of changes in her breasts during puberty and adolescence as she becomes an adult. Some breast changes or conditions are related to her menstrual cycle, while others may occur at any time. While most breast conditions are benign, it is important for young women to be aware of the need for breast self-examination and proper breast health, so that she may detect any problems. The most common type of breast pain is associated with the menstrual cycle and is nearly always hormonal. Some women begin to have pain around the time of ovulation which continues until the beginning of their menstrual cycle. The pain can either be barely noticeable or so severe that the woman cannot wear tight-fitting clothing or tolerate close contact of any kind. The pain may be felt in only one breast or may be felt as a radiating sensation in the under-arm region.

### **Fibroadenomas**

Fibroadenomas are solid, smooth, firm, benign lumps that are most commonly found in women in their late teens and early twenties. They are the second most common benign lumps that occur in women and can occur in women of any age. The painless lump feels rubbery, moves around freely, and very often is found by the woman herself. They vary in size and can grow anywhere in the breast tissue.



### **Obesity**

Obesity is a serious, chronic disease that can inflict substantial harm to a person's health. BMI is considered a useful measurement of the amount of body fat. The body mass index (BMI) is usually used to define obesity in adolescents.

#### **Treatment:**

Treatment of the disorders is based on a thorough case taking, evaluation and repertorisation of a particular case. But a general repertorisation on the basis of symptoms of the disease may be done to find out a group of remedies suitable for those conditions.

➤ **Genitalia- female, menses, delayed in girls, first menses (726)**

**Caust.**,, ferr., **Graph.**,, ham., **Kali-c.**, kali-p., lach., lyc., mang., merc., **Nat-m.**, petr., phos., **Puls.**, sabad., sabin., sars., **Senec.**, sep., sulph., tub., valer., verat., zinc.

➤ **Menses, painful dysmenorrhoea (727)**

acon., am-c., ars., **Bell.**, berb., bor., **Cact.**, calc., **Calc-p.**, caul., caust., **Cham.**,, cic., **Cimic.**,, cocc., coff., coloc., con., croc., cycl., dulc., gels., graph., helon., ign.,, kali-ar.,, **Kali-c.**, kali-i., kali-p., kali-s.,, lac-c., lach., lap-a., lil-t., lyc., med., meli., merc., merl.,, nat-c., nux-v.,, phos., **Psor.**, puls., rhus-t., sabin.,, sec., senec., sep.,, sulph., tub., verat., xan.

➤ **Menses absent, amenorrhoea (724)**

am-c., ant-c., apis., apoc., ars., ars-i., **Aur.**, bar-c., bell., bor., bry., calc., **Carb-s.**, caul., caust., cham., chin., cocc., coll., coloc., **Con.**, cupr., cycl.,, dros., **Dulc.**, **Ferr.**, ferr-ar., **Ferr-i.**, ferr-p., goss., **Graph.**, guaj., ham., hell.,, hyos., ign., iod., kali-ar., **Kali-c.**, kali-i., kali-n., kali-p., kali-s., lach., **Lyc.**, mag-c., mag-m., merc., nat-m., nux-m., nux-v., phos., plat., podo., **Puls.**, rhus-t., sabad., **Senec.**, **Sep.**, **Sil.**, staph., stram., **Sulph.**, **Tub.**, valer., verat., zinc.

➤ **Menses before the proper age (724)**

, ant-c., calc-p., caust., cham.,, cocc., coc-c.,, phos., puls.,, sabin., sec., sil

➤ **Chest, nodules, mammae, in (838)**

Bell-p., bry., bufo.,, **Carb-an.**, carb-v.,, chim.,, coloc., **Con.**,, graph., iod., kreos., lac-c., lyc., nit-ac., phos., **Phyt.**, puls., **Sil.**, sulph.

➤ **Chest, pain, mammae (845)**

, **Bell.**, bor., bry., bufo., calc., canth., carb-an., cham.,, coloc., **Con.**, cycl., dulc., eupi., lac-c.,, **Merc.**,, phel., ph-ac., phos., phyt.,, rhus-t., **Sil.**,, sulph.

➤ **Generalities, Dwarfishness (1357)**

**Bar-c.**, bar-m., calc., **Calc-p.**, carb-s., iod., lyc., med., merc., ol-j., sec., sil., **Sulph.**,

➤ **Obesity (1376):**

am-m., ant-c.,, aur., bar-c., **Calc.**, calc-ar.,, **Caps.**,, cupr.,, **Ferr.**, **Graph.**, kali-bi., kali-c., lac-d.,, lyc.,, puls.,, sulph., ■

# डेंगू बुखार



**DR. ADARSH KR. SINGH**  
BHMS ( Gold Medalist)  
MOIC, Hardoi (UP)

**डेंगू** बुखार एक आम संचारी रोग है जिसकी मुख्य विशेषताएं तेज बुखार, शरीर में दर्द और सिर दर्द के रूप में प्रगट होती हैं। यह समय समय पर महामारी का रूप ले लेती है और आम जनमानस को काफी क्षति पहुंचाती है। ऐसा देखा जाता है कि वयस्कों कि अपेक्षा बच्चों में इसकी तीव्रता अधिक होती है। इस बीमारी में शरीर और जोड़ों में अत्यधिक दर्द होने कारण आम बोलचाल की भाषा में इसे 'हड्डी तोड़ बुखार' बुखार कहते हैं।

यह बीमारी यूरोप महाद्वीप को छोड़कर पुरे विश्व में होती है और बहुतायत में आम जनमानस को प्रभावित करती है। एक अनुमान के अनुसार पूरे विश्व में प्रतिवर्ष लगभग 2 करोड़ लोग डेंगू से प्रभावित होते हैं।

## डेंगू बुखार का कारण

यह बीमारी एक वायरस (विषाणु) के कारण होती है जिसे 'डेंगू वायरस' कहते हैं। यह वायरस मुख्य रूप से 4 प्रकार का होता है --

- डेंगू वायरस टाइप 1
- डेंगू वायरस टाइप 2

- डेंगू वायरस टाइप 3

- डेंगू वायरस टाइप 4

## डेंगू के फैलने का तरीका

मलेरिया कि तरह डेंगू भी मच्छरों के काटने से फैलता है। जो विशेष मच्छर इसके वाहक का कार्य करता है उसे 'एडीस एजिप्टी मच्छर' कहते हैं। ये मच्छर काफी ढीठ और साहसी होते हैं और मुख्य रूप से दिन में ही काटते हैं। संक्रमण का कार्य मुख्य रूप से 'मादा एडीस एजिप्टी मच्छर' ही करती हैं। अन्य जीनस भी संक्रमण में संलिप्त होती हैं किन्तु उनका योगदान नगण्य है।

भारत में यह रोग बरसात के बाद के महीनों, मुख्य रूप से जुलाई से अक्टूबर, में होता है और जनमानस को काफी क्षति पहुंचाता है।

डेंगू बुखार से पीड़ित रोगी के रक्त में डेंगू वायरस कि मात्रा बहुत अधिक होती है। जब कोई मादा एडीस मच्छर पीड़ित रोगी का रक्त चूसती है तो डेंगू वायरस काफी मात्रा में उसके शरीर में पहुंच जाता है, जहाँ उसका कुछ दिनों तक और विकास होता है। जब यह मादा एडीस मच्छर किसी अन्य स्वस्थ व्यक्ति को काटती है तो डेंगू वायरस को उस स्वस्थ व्यक्ति के शरीर में पहुंचा देती हैं। इस प्रकार वह व्यक्ति डेंगू से संक्रमित हो जाता है और कुछ दिनों के बाद उसमें डेंगू के लक्षण प्रगट हो सकते हैं।

## संक्रामक काल

जिस दिन डेंगू वायरस से संक्रमित कोई मादा एडीस मच्छर किसी स्वस्थ व्यक्ति को काटती है तो उसके लगभग 3 - 5 दिनों बाद उस व्यक्ति में डेंगू बुखार के लक्षण प्रगट हो सकते हैं। डेंगू बुखार के मामले में यह संक्रामक काल 3 से 10 दिनों का हो सकता है।

## डेंगू बुखार के प्रकार और लक्षण

डेंगू बुखार मुख्य रूप से 3 प्रकार का होता है --

1. क्लासिकल डेंगू बुखार (CDF)
2. डेंगू हेमोरेजिक बुखार (DHF)
3. डेंगू शॉक सिंड्रोम (DSS)

डेंगू बुखार के लक्षण इस बात पर निर्भर करते हैं कि वह किस प्रकार का है। इसके मुख्य लक्षण निम्नलिखित हैं -

## क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार --

- ठण्ड लगने के साथ अचानक तेज बुखार
- सिर, मांशपेशियों तथा जोड़ों में तेज दर्द
- आँखों के पिछले भाग में दर्द, जो आँखों को दबाने और हिलाने पर और बढ़ता है
- अत्यधिक कमजोरी, भूख न लगना और जी मितलाना
- मुंह का स्वाद खराब होना
- गले में हल्का दर्द
- बेहद दुखी और बीमार महसूस करना
- शरीर पर लाल ददोरे (रैश) अथवा लाल-गुलाबी ददोरे। चेहरे गर्दन और छाती पर विसरित ददोरे हो सकते हैं जो बाद में जाकर स्पष्ट हो जाते हैं।

क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार सामान्यतया लगभग 5 से 7 दिनों तक रहता है और फिर रोगी ठीक हो जाता है। अधिकतर मामले इसी प्रकार के होते हैं।

## डेंगू हेमोरेजिक बुखार (DHF)

यदि क्लासिकल (साधारण) डेंगू बुखार के लक्षणों के साथ साथ निम्नलिखित में से 1 भी लक्षण प्रगट होता है तो उसे DHF की श्रेणी में रखा जाता है --

- नाक व मसूढ़ों से खून आना
- शौच या उलटी में खून आना

- त्वचा पर गहरे नीले- काले रंग के छोटे या बड़े चकत्ते पड़ जाना
- टोर्निकेट टेस्ट का पॉजिटिव होना
- प्लेटलेट काउंट का घटना (१ लाख से कम)

### डेंगू शॉक सिंड्रोम (DSS)

यदि DHF के लक्षणों साथ साथ निम्नलिखित शॉक के लक्षण भी प्रगट हों तो इसे DSS की श्रेणी में रखा जाता है --

- अत्यधिक बेचैनी और तेज बुखार क बावजूद त्वचा का ठंडी होना
- धीरे धीरे होश खोना
- ब्लड प्रेशर का कम होते जाना
- नाड़ी का तेज और कमजोर होना

### डेंगू से रोकथाम

डेंगू से रोकथाम सरल, सस्ता और बेहतर है। यह 2 प्रकार से संभव है--

1. एडीस मच्छरों का प्रजनन (पनपना) रोकना
2. एडीस मच्छरों के काटने से बचाव

### एडीस मच्छरों का प्रजनन (पनपना) रोकने के उपाय -

डेंगू के मच्छर केवल पानी के ठहरे हुए स्रोतों में ही पैदा होते हैं जैसे कि नालियों, गड्ढों, रूम कूलर्स, टूटी बोतलों, पुराने टायर्स व डिब्बों तथा ऐसी अन्य वस्तुएं जहाँ पानी ठहरता हो। इनका प्रजनन रोकने के लिए निम्नलिखित उपाय करने चाहिए -

- अपने घर के आस पास सफाई रखें, कहीं भी पानी जमा न होने दें
- जहाँ भी पानी जमा हो उसे सूखा दें, गड्ढों को भर दें
- फ्रीज के पानी कि ट्रे को रोज खली करें, कूलर का पानी नियमित बदलते रहें
- पीने के पानी को ढँक कर रखें, पानी कि टंकी का ढक्कन बंद रखें
- जहाँ पर पानी के जमाव को सुखना संभव नहीं है वहाँ सप्ताह में एक बार पेट्रोल या मिटटी का तेल (३० एम एल प्रति १०० लीटर पानी) का छिड़काव करें
- जमा हुए पानी में कुछ छोटी मछलियां जैसे कि गंबूसिया, लैबिस्टर को डाल सकते हैं, ये मच्छरों के लार्वा और अंडे खा जाती हैं

### एडीस मच्छरों के काटने से बचाव

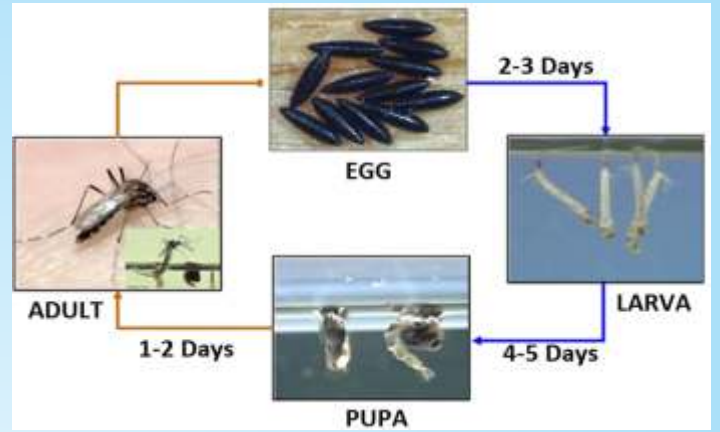
एडीस मच्छरों के काटने से बचने के लिए निम्न उपाय करने चाहिए -

- घर के प्रत्येक क्षेत्र में नियमित रूप से मच्छर नाशक का छिड़काव करते रहें
- घर कि खिड़कियों पर महीन जाली लगाकर मच्छरों को अंदर आने से रोकना चाहिए
- घर में मच्छरों को भगाने व मारने वाले उपायों जैसे कि स्प्रे, धुप, क्वाइल आदि का प्रयोग करना चाहिए
- ऐसे कपड़े पहनने चाहिए जिससे शरीर का अधिक से अधिक भाग ढंका रहे (विशेषतया बच्चों में)
- मच्छरदानी का प्रयोग करना चाहिए

### उपचार

डेंगू बुखार से ग्रसित रोगियों को --

- आराम करना चाहिए
- हल्का भोजन करना चाहिए ( भोजन अवश्य लें )
- पानी, नारियल पानी प्रचुर मात्रा में लेते रहना चाहिए
- रक्तचाप मापते रहना चाहिए ( कम होने पर इलेक्ट्रोलाइट सलूशन लेना चाहिए)



- चिकित्सकीय परामर्श अवश्य लें

### होम्योपैथिक चिकित्सा

होम्योपैथी में रोग की स्थिति में व्यक्ति विशेष में उत्पन्न लक्षणों के समूह के आधार पर चयनित औषधि से चिकित्सा की जाती है। एक ही बीमारी जैसे कि डेंगू बुखार में ही अनेक रोगियों में उत्पन्न वैयक्तिक लक्षणों के आधार चयनित औषधियां भिन्न हो सकती हैं। किन्तु अनेक रोगियों कि चिकित्सा से संकलित तथ्यों व अनुभवों के आधार पर निम्नलिखित औषधियों कि स्मस्तुति कि जानती है -

### औषधियां

- ACONITUM NAPELLUS
- ARSENICUM ALBUM
- BELLADONNA
- BRYONIA ALBA
- CINCHONA OFFICINALIS
- CROTALUS HORRIDUS
- EUPATORIUM PERFOLIATUM
- GELSEMIUM SEMPERVIRENS
- IPECACUANHA
- RHUS TOXICODENDRON

### मदर टिक्चर्स

- CARICA PAPAYA
- NYCTANTHES ARBORTRITIS
- TINOSPORA CARDIFOLIA
- OCIMUM SANCTUM
- ANDROGRAPHIS PANICULATA
- AZADIRACHTA INDICA

### बायोकेमिक औषधियां

- NATRUM PHOSPHORICUM
- FERRUM PHOSPHORICUM
- NATRUM MURIATICUM ■

# बदलते मौसम में आप भी हो रहे वायरल का शिकार ?



**Dr. Ranjeet Yadav**  
BHMS (NHMC)  
Govt. Medical officer (Ballia)



**Dr. Ruby Gupta**  
Author of book Red Diamond (homoeopathic competitive book)  
BHMS (GHMC), DYG, DNS, DDM.  
Govt. Medical officer (Ballia)

## मौ

सम की तरह तुम भी बदल तो न जाओगे...!' यहां गुजारिश है अपने पार्टनर से कि अपनी फितरत और चाहत को मौसम की तरह बदल तो न लोगे। यह बदलाव होना या न होना वैसे तो निजी मसला है, लेकिन बदलते मौसम के साथ रहन-सहन और खानपान को बदलना बेहद जरूरी है। अगर ऐसा नहीं किया तो गले में खराश, जुकाम, खांसी और कई बार बुखार भी दरवाजे पर दस्तक देने के लिए खड़ा मिलेगा। इस मौसम के लिए 6 जरूरी बातें

1. ठंड से और ठंडी (फ्रिज में रखी) चीजों को खाने से बचें। दही, छाछ आदि से कुछ दूरी बना लें। चिकनाई वाली चीजों की मात्रा को भी कम कर दें। हर दिन 2 से 3 लीटर गुनगुना या सामान्य पानी पिएं।
2. पंखे और एसी से दूरी बनाकर रखना जरूरी है। पंखे को तेज गति पर तो हरगिज न चलाएं। वहीं शरीर को कपड़ों से अच्छी तरह कवर करके रखें। सोते समय पतला कंबल ओढ़ लें।
3. खराश, खांसी या बुखार होने पर खुद से, किसी केमिस्ट से या फिर गूगल की मदद से एंटीबायोटिक आदि न लें। खासकर बच्चों के मामले में तो बिलकुल नहीं। यह खतरनाक हो सकता है।
4. गुनगुना पानी एक बढ़िया उपाय है। अगर 2 लीटर पानी में 10 से 12 लौंग डाल दें तो और भी बढ़िया। इसे दिनभर पीते रहें। वहीं नहाने में भी गुनगुना पानी का उपयोग करना बेहतर रहेगा।
5. अगर खराश, खांसी है तो आधा गिलास पानी में 2 तुलसी पत्ते, 4 लौंग, आधा इंच अदरक आदि को मिलाकर हर दिन सुबह-शाम एक चौथाई से आधा कप काढ़ा बनाकर पीने से फायदा होगा।
6. बच्चों को गुनगुना दूध शाम में पीने दें तो बेहतर है। एक गिलास दूध में चीनी या गुड़ आधा से 1 चम्मच। देर रात दूध पीने से बचना चाहिए। रात में दूध उनके लिए फायदेमंद है जो सेक्सुअली ऐक्टिव होते हैं।

आजकल 10 में से 3 लोगों को खराश, खांसी, सांस तेज होना या छींक या बुखार के साथ बदन दर्द की शिकायत मिल रही है। ये परेशानियां ज्यादातर बुजुर्गों, सीओपीडी (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) बीमारियों (सांसों से जुड़ी गंभीर बीमारियां) के मामले में, शुगर व बीपी के मरीजों और बच्चों में ज्यादा देखने को मिल रही हैं। वैसे तो ये



समस्याएं ज्यादातर सामान्य हैं और कुछ चीजों का ध्यान रखकर व कुछ दवाओं की मदद से इन्हें ठीक कर सकते हैं, लेकिन कुछ मामलों में ये ज्यादा गंभीर परेशानी पैदा कर सकती हैं। अगर कुछ चीजों का ध्यान रखें तो हम इनसे बच सकते हैं।

### बदलते मौसम में इसलिए पड़ते हैं बीमार

- जब मौसम बदलता है तो शरीर को बदलने में वक्त लगता है। अपनी आदतों, पहनावे आदि को हम जल्द नहीं बदल पाते।
- कुछ दिनों पहले दिल्ली-एनसीआर समेत देश के कई हिस्सों में बारिश हुई है। इस वजह से अचानक ही तापमान 10 डिग्री सेल्सियस से ज्यादा नीचे चला गया। लेकिन ज्यादातर लोगों ने अपना पहनावा वही रखा जो वह गर्मी में पहन रहे थे। पंखा चलाना भी जारी रखा। कुछ लोगों ने तो एसी से भी परहेज नहीं किया। ऐसे में खराश, बुखार, खांसी, बदन दर्द होना ही था।
- बुखार और बदन दर्द

- अब दिन और रात के औसत तापमान में बड़ा फर्क दिख रहा है। दिल्ली-एनसीआर में दिन में जहां औसत तापमान 31 डिग्री सेल्सियस के करीब रहता है, वहीं रात का औसत तापमान 19 डिग्री सेल्सियस के करीब है। तापमान में इतना बड़ा फर्क होने से शरीर को अपना तापमान मैनेज करना मुश्किल होता है।
- जब मौसम बदलता है तो यह जरूरी हो जाता है कि हम अपना खानपान भी बदल लें। सर्दियों में अगर आइसक्रीम खाएंगे, रात में भी फ्रिज का दही खाएंगे, फ्रिज का पानी पिएंगे तो खराश और बुखार होने की आशंका तो बनेगी ही।
- जंक फूड (नूडल्स आदि), प्रोसेस्ड फूड (समोसा आदि), घी और तेल में फ्राईड फूड आदि की मात्रा कम न करने से परेशानी पैदा हो सकती है।
- छह महीने तक के बच्चे के लिए मां का दूध देना ही चाहिए। 6 महीने के बाद घर में बना हुआ सुपाच्य खाना देना चाहिए। कई बार फ्रिज में रखा खाना दे देते हैं। वहीं कई बार जब मां को सर्दी-जुकाम हो तो इसका असर उन बच्चों पर भी पड़ता है जो मां का दूध पीते हैं।

### बीमारियों के अनुसार बचाव और उपाय

#### बचाव

- जैसे ही मौसम में बदलाव महसूस हो, वैसे ही अपना पहनावा सही करें। रात के कम तापमान में शरीर को सही रखने के लिए पूरी बांह के कपड़े पहनें, पैर तक पूरा कवर करके रखें। आजकल के तापमान पर सोते समय पतला कंबल ओढ़ सकते हैं।
- ठंडा पानी बंद और गुनगुना पानी शुरू। वैसे भी वजन को कम करने में गुनगुना पानी फायदेमंद है। फ्रिज की ठंडी चीजें खाना-पीना बिलकुल बंद कर दें।



- एसी तो बिलकुल न चलाएं। अगर दिन और रात के तापमान का फर्क 5 डिग्री सेल्सियस तक है तब तो पंखा कम स्पीड पर चला सकते हैं। वहीं अगर यह फर्क 10 डिग्री के करीब हो तो पंखा को भी पूरी तरह बंद कर देना चाहिए। वहीं अगर कमरे का तापमान भी 25 डिग्री सेल्सियस तक आ जाए तो पंखे को भी कम या फिर बंद कर देना चाहिए। अगर घर में छोटा बच्चा हो तब पंखा न ही चलाएं तो बेहतर है।

#### उपाय

- गुनगुना पानी पीते रहें।
- दिन में 2 से 3 बार एक गिलास गर्म पानी (बर्दाश्त करने लायक) में एक चम्मच बीटाडीन या एक चम्मच नमक (बीपी की परेशानी न हो तो) मिलाकर गरारे करें।
- दिन में 2 से 3 बार स्टीम लें। स्टीम कैसे लेना है, इसकी जानकारी ऊपर बता दी गई है।
- खाना गर्म ही खाएं। ठंडी और चिकनाई वाली चीजों से दूर रहें।

### घरेलू नुस्खे

अदरक और शहद को मिलाकर लेने से फायदा होता है। इसमें 3 हिस्सा शहद और 1 हिस्सा अदरक का रस हो।

- दूध या दूध से बनी चीजों की मनाही है।
- आसानी से पचने वाला भोजन जैसे मूंग की दाल, ज्यादा गले हुए चावल, खिचड़ी, अच्छी तरह से कम तेल में पकी हुई सब्जियां आदि ही खाएं।
- खाना वक्त पर खाएं। लाल मिर्च, चिकनाई वाली चीजों को खाने से बचे।
- अगर चाहें तो ऐसे में गिलोय या साबुत धनिये का काढ़ा दिन में या फिर अदरक, लौंग, काली मिर्च, कच्ची हल्दी, मुलैठी आदि को मिलाकर काढ़ा बनाकर पिएं। दिन में 2 से 3 बार 15 से 35 एमएल तक ले सकते हैं।
- 2 साल से ज्यादा उम्र के बच्चों के लिए अगर काढ़ा बनाना हो तो एक चुटकी सौंठ, एक तुलसी का पत्ता को आधा से एक कप दूध में 5 से 7 मिनट उबाल लें। फिर इस दूध को गुनगुना रहने पर पिलाते रहें। बच्चों को जुकाम, खांसी में केसर वाला दूध भी फायदा करता है।
- अगर इस मौसम में दूध पीना भी है तो शाम में ही पी लें। दूध में गुड़ से बेहतर है चीनी मिलाएं, भले ही कम मात्रा में। दरअसल, दूध की तासीर ठंडी होती है और गुड़ गर्मी। ऐसे में दोनों का गुण विपरीत होता है। ये शरीर के लिए नुकसानदायक हो सकते हैं।

### मौसमी सब्जियां

लौकी, परवल आदि (1 से 2 कटोरी) और फल जरूर खाएं। अगर खराश या बुखार है तो फ्रिज में रखी कोई भी चीज न खाएं।

- जिन्हें एसिडिटी की परेशानी है, वे अदरक के काढ़े या फिर चाय से बचें या फिर बहुत ही कम मात्रा में लें।
- इस मौसम में तित्त रस का प्रयोग बढ़ाएं। जैसे: करेला, मेथी आदि। वहीं, लहसुन, प्याज जैसी चीजों का प्रयोग कम करें। ये पित्त बढ़ाती हैं।
- इस मौसम में समय पर खाना, समय पर सोना, समय पर उठना जरूरी है।
- हर दिन की योगासन व प्राणायाम करने की अपनी आदत को न छोड़ें।

### होम्योपैथिक दवाएं

Belladonna: नजला, जुकाम और सिर दर्द में।

Pulsatilla: जुकाम 3 से 5 दिन पुराना, नाक का बंद होना, साइनस रीजन में लगातार दर्द रहना आदि में।

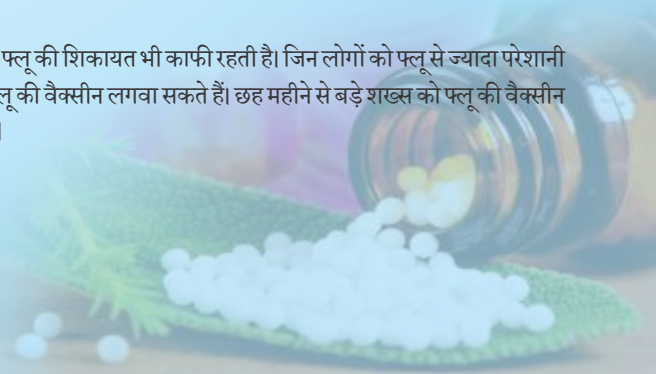
Bryonia: वायरल बुखार में, साथ में सूखी खांसी हो, सिर दर्द हो, खांसते हुए छाती में दर्द हो।  
Eupatorium Perfoliatum: यह किसी भी प्रकार के वायरल फीवर की मुख्य होम्योपैथी दवा है। जब बुखार सर्दी के साथ आता है और पूरे शरीर में दर्द होता है। वहीं, यह डेंगू के लिए भी उपयोगी दवाई है।

Rhus Tox: पूरे शरीर में दर्द रहता है। मरीज बेचैन रहता है। उसे नींद नहीं आती। कई बार शरीर में जगह-जगह चकत्ते हो जाते हैं।

कितनी मात्रा में: 30 पोटेंसी की दवा हर दिन 5 बूंद 4 बार लें। दवा को 5 से 7 दिनों तक लें।

### बच्चों के लिए जरूरी बातें

- इस मौसम में बच्चों में निमोनिया की परेशानी ज्यादा होती है। छोटे बच्चों की सांस तेज हो जाती है। इसे एक्वूट ब्रॉकाइटिस भी कहते हैं। इसमें बच्चों की सांस की नली में सूजन आ जाती है।
- जब भी ऐसा हो तो डॉक्टर को जरूर दिखाएं। साथ ही बच्चों को ठंड और ठंडी चीजों से बचाएं।
- इस मौसम में फ्लू की शिकायत भी काफी रहती है। जिन लोगों को फ्लू से ज्यादा परेशानी है, वे लोग फ्लू की वैक्सीन लगवा सकते हैं। छह महीने से बड़े शख्स को फ्लू की वैक्सीन लगती है। ■



# बच्चों में सर्दी जुकाम व बुखार का होम्योपैथिक उपचार



डॉ. अवधेश द्विवेदी

(BHMS, MD)

वरिष्ठ होम्योपैथिक चिकित्साधिकारी

राजकीय होम्योपैथिक चिकित्सालय, मनवा सीतापुर



**श**रद ऋतु आ गई है और इसके साथ ही पतझड़ की ठंड भी आ गई है। शरद ऋतु में सर्दी होना आम बात है और ऐसा इसलिए है क्योंकि यह मौसम परिवर्तन का समय है। शरीर गर्मियों की गर्म परिस्थितियों से लेकर शरद ऋतु की अत्यधिक ठंड तक आसानी से समायोजित नहीं हो पाता है। यही कारण है कि इस दौरान आपकी रोग प्रतिरोधक क्षमता कमजोर हो सकती है खासकर बच्चों में। शरद ऋतु की सर्दी के लिए होम्योपैथी लक्षणों का प्रभावी ढंग से इलाज करती है यह सुरक्षित, प्राकृतिक और प्रभावी है। सबसे अच्छी बात यह है कि यह आपके लक्षणों को खराब किए बिना साइनस कंजेशन या खांसी जैसी छोटी बीमारियों में मदद कर सकता है।

होम्योपैथी एक विज्ञान-आधारित चिकित्सा प्रणाली है जो बीमारी के इलाज के लिए प्राकृतिक पदार्थों वाली दवाओं का उपयोग करती है यह लक्षणों के साथ बीमारी का जड़ से इलाज करती है। यह बार-बार होने वाले संक्रमण के इलाज में विशेष रूप से प्रभावी है।

नीचे कुछ होम्योपैथिक उपचार दिए गए हैं जो वर्ष के इस समय के दौरान बच्चों में बीमारियों के लक्षणों से राहत दिलाने में मदद कर सकते हैं:

**बेलाडोना:** बेलाडोना सर्दी, गले में खराश और कंजेशन के लिए एक होम्योपैथिक उपचार है। यह शरीर में सूजन को कम करके और दर्द, बुखार या सिरदर्द के लक्षणों को कम करके काम करता है। बेलाडोना खांसी के साथ बलगम आना आंखों/नाक/गले से पानी आना, गले में खराश और आपके मुंह के भीतर ग्रंथियों में सूजन के कारण भोजन या तरल पदार्थ निगलने में कठिनाई जैसे लक्षणों का प्रभावी ढंग से इलाज करता है। यह श्वसन पथ के ऊतकों पर इसके सूजनरोधी प्रभावों के कारण सांस लेने में सुधार करने में भी मदद करती है।

**बैप्टीशिया:** फ्लू जैसे लक्षणों के लिए बैप्टीशिया एक अच्छा उपाय हो सकता है। यह

सर्दी के साथ खांसी और बुखार के साथ-साथ गले में खराश वाले लोगों के लिए भी सहायक है

**ब्रायोनिया:** कुछ लोग ब्रायोनिया को शरदकालीन सर्दी और खांसी के लिए सबसे अच्छी होम्योपैथी मानते हैं। यह सूखी, तेज खांसी में मदद करता है जो गति के साथ बदतर होती है और दबाव के साथ बेहतर होती है।

**एकोनाइट:** एकोनाइट एक होम्योपैथिक उपचार है जिसका उपयोग सर्दी और फ्लू के इलाज के लिए किया जाता है। इसका उपयोग दर्द निवारक, बुखार कम करने वाली और ठंड से राहत देने वाली दवा के रूप में भी किया जाता है। यदि आपके पास इनमें से कोई भी लक्षण है, तो एकोनाइट होम्योपैथी को कैप्सूल के रूप में 10 दिनों तक दिन में तीन बार लेने का प्रयास करें।

**यूपेटोरियम परफ़ोलिएटम:** यह दवा जो सर्दी और खांसी के लक्षणों से राहत देता है।

यह साइनसाइटिस फीवर, अस्थमा, फ्लू, ब्रॉंकाइटिस और निमोनिया के लिए भी प्रभावी है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को संतुलित करके काम करता है ताकि यह संक्रमण से अधिक प्रभावी ढंग से लड़ सके। यह आपके शरीर में बैक्टीरिया या वायरस को खत्म करने में मदद करता है जिसके कारण आप ब्रॉंकाइटिस या निमोनिया जैसी शरद ऋतु की स्थिति से बीमार होने पर सामान्य से अधिक बीमार महसूस कर सकते हैं।

**एलियम सेपा:** एलियम सेपा उस खांसी के लिए एक अच्छा उपाय है जो रात में या खाने के दौरान बढ़ जाती है। इसका उपयोग फेफड़ों और साइनस में सूखापन के इलाज के लिए भी किया जा सकता है।

**जेलसीमियम:** शरदकालीन सर्दी और खांसी के लिए एक होम्योपैथी है। यह के तीव्र और दीर्घकालिक लक्षणों का इलाज कर सकता है सामान्य जुकाम, जिसमें गले में खराश, खांसी और नाक बहना शामिल है। जेलसीमियम साइनसाइटिस जैसी अन्य स्थितियों के इलाज के लिए भी उपयोगी हो सकता है।

**पल्सेटिला:** पल्सेटिला 30सी सर्दी और खांसी के लिए एक अच्छा उपाय है लेकिन बच्चों के लिए भी उपयोगी है। यह साइनसाइटिस और ब्रॉंकाइटिस सहित शरद ऋतु के ठंड के मौसम के किसी भी लक्षण का इलाज करता है। यह ठंडे मौसम या एयर कंडीशनिंग के प्रति संवेदनशील लोगों के लिए भी उपयुक्त है।

**आर्सेनिकम एल्बम:** आर्सेनिकम एल्बम शरदकालीन सर्दी और फ्लू के लिए होम्योपैथी है। इसका उपयोग दस्त, उल्टी, पेट में ऐंठन और त्वचा संक्रमण के इलाज के लिए भी किया जाता है शरदकालीन सर्दी या फ्लू होने पर आप इन लक्षणों के अलावा अनुभव कर सकते हैं: हर समय थका हुआ महसूस होना (थकावट) कमजोरी महसूस होना या बिस्तर पर पड़े रहने के अलावा कुछ भी करने में असमर्थ होना (कमजोरी) गले में खराश जो दवा लेने के बाद भी दूर नहीं होती (दर्द) अतिरिक्त पढ़ें: पतझड़ के मौसम में बालों का झड़ना कम करने के उपाय

**ब्रायोनिया:** शरदकालीन सर्दी के लिए इस्तेमाल किया जाने वाला सबसे आम होम्योपैथिक उपचार ब्रायोनिया है। यह उपाय सर्दी से जुड़ी खांसी, गले में खराश, बुखार और ठंड को ठीक करने में मदद कर सकता है। यह बंद नाक और बहती आँखों वाले भीड़भाड़ वाले रोगियों में बेचैनी को भी कम करता है।

**कैमोमिला:** कैमोमिला शरदकालीन सर्दी के लिए हल्की सर्वोत्तम होम्योपैथी है।



## होम्योपैथिक उपचार में सामान्य हिदायतें:

1. इस लेख में निर्देशित औषधियों का उपयोग उसी अवस्था में करना चाहिए जब दिए गए लक्षण रोगी के लक्षणों से मेल खाते हों।
2. औषधि की मात्रा - प्रत्येक तीन घण्टे के बाद 40 नम्बर की 3 गोलियाँ चूस लें अथवा सादे पानी में घोल कर लें।
3. औषधि का सेवन मुँह साफ करके करें और बेहतर होगा कि खाली पेट लें।
4. यदि औषधि सेवन के 24 घंटे की अवधि में आराम आ जाए तो औषधि का सेवन बंद कर दें।
5. यदि औषधि सेवन के बाद 24 घंटे में आराम न आए अथवा लक्षणों में वृद्धि हो तो होम्योपैथिक चिकित्सक की सलाह लें।
6. औषधियों को तेज गन्ध वाली वस्तुओं जैसे कपूर तथा मेंथाल इत्यादि से दूर रखें।
7. औषधियों को ठंडे एवं शुष्क स्थान पर रखें और धूप एवं गर्मी से दूर रखें।



इसका उपयोग ऐंठन, सूजन और ऐंठन के इलाज के लिए भी किया जाता है। कैमोमिला आपके श्वसन पथ में बलगम के उत्पादन को बढ़ाकर काम करता है, जो संक्रमण को आपके फेफड़ों के ऊतकों में फैलने से रोकने में मदद करता है। यह खांसने या छींकने के कारण होने वाले दर्द को भी कम करता है और गले के क्षेत्र में जमाव और कफ के जमाव को कम करने में मदद करता है।

क्या करें / क्या न करें: बच्चे को गर्म पानी की भाप दें। बच्चे को नाक साफ करने के लिए प्रोत्साहित करें। बच्चे को अचानक ठण्ड लगने से बचाएँ। सर्दी के मौसम में बच्चे को गर्म कपड़े पहनाकर रखें। बच्चे को आराम दें, भरपूर मात्रा में तरल पदार्थ एवं सही आहार दें। योग्य होम्योपैथिक चिकित्सक से उपचार एवं बचाव के लिए सलाह लें। ■

# IRRITABLE BOWEL SYNDROME



**DR. PAWAN KUMAR**  
B.H.M.S., M.D.  
Incharge Medical Officer  
Govt. of Uttar Pradesh

**I**rritable bowel syndrome (IBS) is a functional bowel disorder characterized by abdominal pain or discomfort and altered bowel habits in the absence of detectable structural abnormalities.

## Symptoms

Symptoms of IBS vary but are usually present for a long time. The most common include:

- Abdominal pain, cramping or bloating that is related to passing a bowel movement
- Changes in appearance of bowel movement
- Changes in how often you are having a bowel movement
- Other symptoms that are often related include sensation of

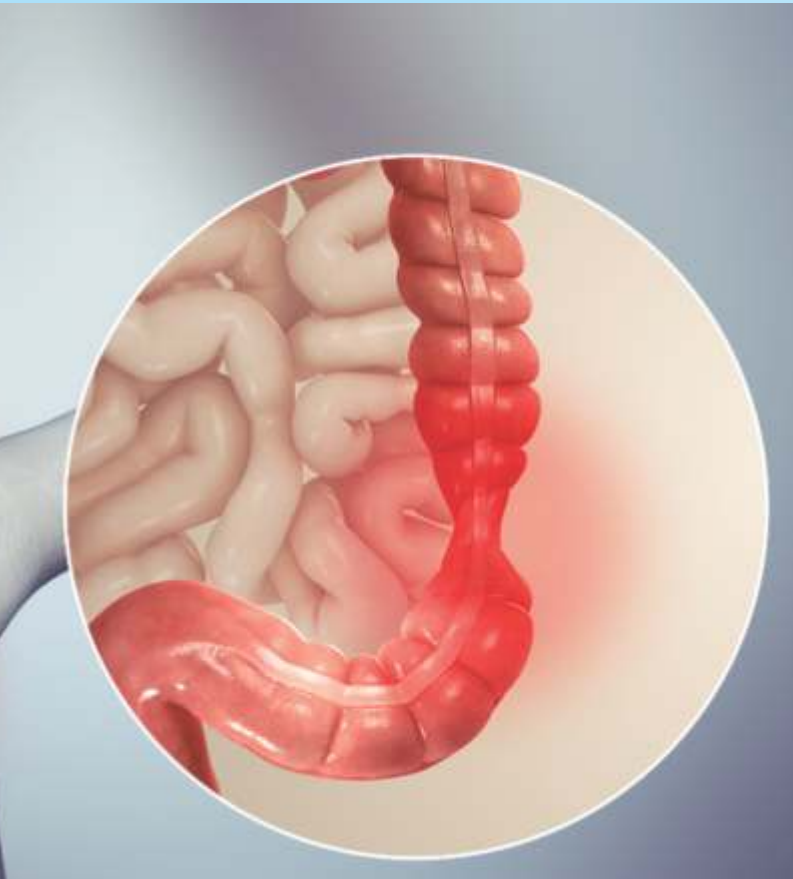
incomplete evacuation and increased gas or mucus in the stool.

## Causes

The exact cause of IBS is not known. Factors that appear to play a role include:

- Muscle contractions in the intestine. The walls of the intestines are lined with layers of muscle that contract as they move food through your digestive tract. Contractions that are stronger and last longer than usual can cause gas, bloating and diarrhea. Weak contractions can slow food passage and lead to hard, dry stools.
- Nervous system. Issues with the nerves in your digestive system may cause discomfort when your abdomen stretches from gas or stool. Poorly coordinated signals between the brain and the intestines can cause your body to overreact to changes that typically occur in the digestive process. This can result in pain, diarrhea or constipation.
- Severe infection. IBS can develop after a severe bout of diarrhea caused by bacteria or a virus. This is called gastroenteritis. IBS might also be associated with a surplus of bacteria in the intestines (bacterial overgrowth).
- Early life stress. People exposed to stressful events,





especially in childhood, tend to have more symptoms of IBS.

- Changes in gut microbes. Examples include changes in bacteria, fungi and viruses, which typically reside in the intestines and play a key role in health. Research indicates that the microbes in people with IBS might differ from those in people who don't have IBS.

### Triggers

#### Symptoms of IBS can be triggered by:

- Food. The role of food allergy or intolerance in IBS is not fully understood. A true food allergy rarely causes IBS. But many people have worse IBS symptoms when they eat or drink certain foods or beverages. These include wheat, dairy products, citrus fruits, beans, cabbage, milk and carbonated drinks.
- Stress. Most people with IBS experience worse or more-frequent symptoms during periods of increased stress. But while stress may make symptoms worse, it does not cause them.
- Many people have occasional symptoms of IBS. But you are more likely to have the syndrome if you are young. IBS occurs more frequently in people under age 50.
- Having a family history of IBS.
- Having anxiety, depression or other mental health issues.

- A history of sexual, physical or emotional abuse also might be a risk factor.

### Complications

- Chronic constipation or diarrhea can cause hemorrhoids.
- In addition, IBS is associated with poor quality of life. Many people with moderate to severe IBS report poor quality of life. Research indicates that people with IBS miss three times as many days from work as do those without bowel symptoms.
- Mood disorders. Experiencing the symptoms of IBS can lead to depression or anxiety. Depression and anxiety also can make IBS worse.

### Diagnosis

- There is no test to definitively diagnose IBS. Your health care provider is likely to start with a complete medical history, physical exam and tests to rule out other conditions, such as celiac disease and inflammatory bowel disease (IBD).
- Rome criteria. These criteria include belly pain and discomfort averaging at least one day a week in the last three months.
- This must also occur with at least two of the following. Pain and discomfort related to defecation, a change in the frequency of defecation, or a change in stool consistency.

### Type of IBS.

For the purpose of treatment, IBS can be divided into four types, based on your symptoms:

- constipation-predominant,
- diarrhea-predominant,
- mixed
- unclassified.

### Diagnostic procedures can include:

- Colonoscopy.
- CT scan.
- Upper endoscopy.
- Lactose intolerance tests.
- Breath test for bacterial overgrowth.
- Stool tests.

### Treatment

- Treatment of IBS focuses on relieving symptoms so that you can live as symptom-free as possible.
- Mild symptoms can often be controlled by managing stress and by making changes in your diet and lifestyle.
- Try to Avoid foods that trigger your symptoms
- Eat high-fiber foods
- Drink plenty of fluids
- Exercise regularly
- Get enough sleep



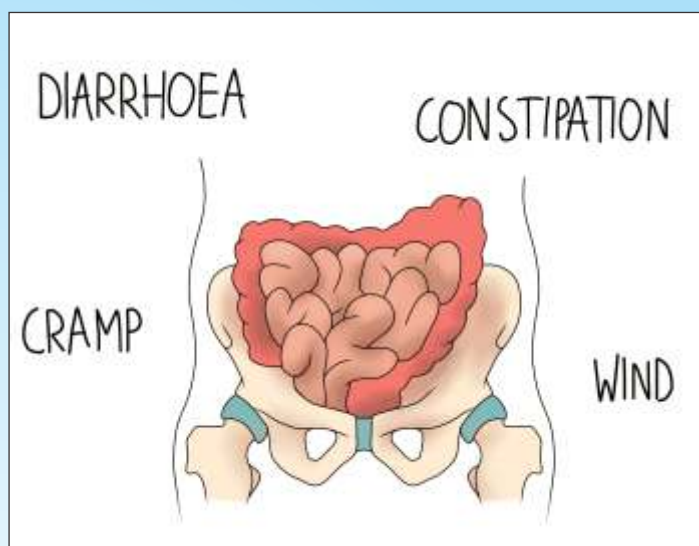
- Eliminate from your diet-high-gas foods. If you experience bloating or gas, you might avoid items such as carbonated and alcoholic beverages and certain foods that may lead to increased gas.
- Gluten. Research shows that some people with IBS report improvement in diarrhea symptoms if they stop eating gluten (wheat, barley and rye) even if they don't have celiac disease.
- FODMAPs. Some people are sensitive to certain carbohydrates such as fructose, fructans, lactose and others, known as FODMAPs — fermentable oligosaccharides, disaccharides, monosaccharides and polyols. FODMAPs are found in certain grains, vegetables, fruits and dairy products.
- A dietitian can help you with these diet changes.
- Simple changes in your diet and lifestyle often provide relief from IBS. Your body will need time to respond to these changes. Try to experiment with fiber. Fiber helps reduce constipation but also can worsen gas and cramping. Try slowly increasing the amount of fiber in your diet over a period of weeks with foods such as whole grains, fruits, vegetables and beans. A fiber supplement might cause less gas and bloating than fiber-rich foods.
- Avoid problem foods. Eliminate foods that trigger your symptoms.
- Eat at regular times. Don't skip meals, and try to eat at about the same time each day to help regulate bowel function.
- If you have diarrhea, you may find that eating small, frequent meals makes you feel better. But if you are constipated, eating larger amounts of high-fiber foods may help move food through your intestines.
- Exercise regularly. Exercise helps relieve depression and stress, stimulates contractions of your intestines, and can help you feel better about yourself. Ask your provider about an exercise program.
- Stress reduction. Yoga or meditation can help relieve stress. You can take classes or practice at home using books or

### Homeopathic approach to IBS

In homeopathy patients are treated as a whole on the basis of individualization by proper case-taking. Constitutional medicines are selected on the basis of totality of symptoms. Homeopathic medicine with their characteristics-

#### 1. Nux Vomica-

The prominent symptom calling for its use is frequent ineffectual urge to pass stool. There is passage of a small quantity of stool or poop very frequently. There is constant



urge to pass stool.

In spite of passing stool a number of times, there is dissatisfaction as if bowels are still not completely empty popularly known as a 'never get done feeling'.

Abdomen pain lessens for a very short time after stool, but it renews soon after stool expulsion, along with an urge to pass stool again. When some peculiar food like spicy food, coffee, and alcoholic drinks worsens the condition, then Nux Vomica is the best choice.

The worsening of condition after anger spells is also an important marker for using Nux Vomica.

#### 2. Aloe Socotrina –

The stool is loose and may be accompanied by passage of a large quantity of gas.

The key indication to use it is an urge to pass stool soon after eating/drinking anything. There is urgency to pass stool, the person needs to literally rush to the toilet.

Sometimes mucus may be expelled along with stool. Pain in the abdomen before and during stool occurs. The abdominal pain vanishes after passing stool.

Aloe helps in regularising the intestinal movements since they are at an increased pace in patients with IBS.

#### 3. Lycopodium-

Lycopodium is a natural medicine sourced from plant 'club moss'. It is an important medicine to deal with excessive gas and bloating in IBS cases.

The abdomen feels full and distended soon after eating anything even in small quantity. Gas

and bloating is most marked in lower abdomen. Worsening of complaint may occur in evening hours especially between 4 pm to 8 pm.

It is also a wonderful medicine to manage gastric issues

occurring after eating certain specific foods, like beans, cabbage, onions, etc.

Alteration between diarrhea and constipation is yet another indicator to use this remedy.

#### **4. Bryonia Alba –**

Bryonia Alba is highly effective for constipation with dry, hard, large stool and a bloated abdomen.

The stool is

excessively dry as if burnt. Stool is passed with much difficulty. Burning in anus on passing stool may be observed.

Headache from constipation is another indication for using Bryonia Alba.

#### **5. Alumina –**

Alumina can provide great help when there is constipation with absence of urge to pass stool for many days in a row. This results in missing days without stool. The intestines work at a very slow pace in cases needing this medicine.

The stool remains in the rectum for many days without any urge to pass stool. When the urge occurs, the stool passes by putting strain.

The stool in a few patients is hard while in others it is soft; passage of stool is difficult with much effort in both cases.

Potatoes seem to be the most intolerable food for patients requiring natural homeopathic remedy Alumina.

#### **6. Colocynthis –**

Colocynthis is a top medicine to relieve stomach cramps in IBS cases. In cases needing it, eating/ drinking even in the smallest quantity leads to cramping.

Bending forward or putting pressure over abdomen may provide relief. Loose stool may be present. Stools are watery, yellow and frothy and attended with the passage of gas.

#### **7. Kali Phos –**

It is very clearly understood till date that stress plays a major role in making IBS symptoms worse, and controlling stress will automatically bring down intensity of gastric symptoms. So homeopathic medicines that help to manage stress can be prescribed in IBS cases if it is found to be the main culprit in any case of IBS.

The top most remedy for this is Kali

Phos. It is the most widely used remedy for stress and usually physician's first choice of remedy in stress cases.

Persons who are under a constant stressful state, always sad, worried, depressed or anxious, are ideal subjects to use this medicine. Most common complaints they face are loose stool and gas in abdomen. The stool may have a foul smell and exhaustion attends loose stool.

#### **8. Argentum Nitricum –**

Argentum Nitricum will best treat Irritable Bowel Syndrome with marked diarrhea in people with chronic anxiety,

especially anticipatory anxiety.

Anticipatory anxiety means anxiety arising from over thinking about events that are to take place in the future. Other than this, they may have anxiety every time they have to appear in public, crowds or in public meetings.

The anxiety results in diarrhea with frequent stools. Such persons are impatient by nature and do everything in haste.

#### **9. China officinalis –**

Tender, cold. Vomiting of undigested food. Slow digestion.

Weight after eating.

Ill effects of tea.

Hungry without appetite.

Flat taste.

Darting pain crosswise in hypogastric region. Milk disagrees.

Hungry longing for food, which lies undigested. Flatulence; belching of bitter fluid or regurgitation of food gives no relief; worse eating fruit.

Hiccough.

Bloatedness better by movement. Much flatulent colic; better bending double.

Tympanitic abdomen. Pain in right hypochondrium. Gall-stone colic (Triumfetta semitriloba).

Liver and spleen swollen and enlarged. Jaundice.

Internal coldness of stomach and abdomen. Gastro-duodenal catarrh.

Undigested, frothy, yellow; painless; worse at night, after meals, during hot weather, from fruit, milk, beer.

Very weakening, with much flatulence. Difficult even when soft (Alum; Plat).

#### **10. Gelsemium –**

Diarrhoea from emotional excitement, fright, bad news [Ph-ac.]; disposition to go to stool whenever anything startles her.

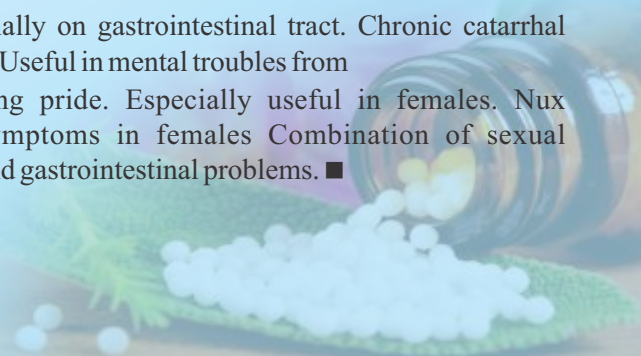
Acts specifically on nerves and muscles of rectum. General prostration. Dizziness, drowsiness, dullness, with trembling.

#### **11. Gambogia –**

Soon after eating irresistible desire to evacuate bowels, which continued as long as there was anything to pass. Diarrhoea alternate with constipation. Great relief after stool.

#### **12. Gratiola –**

Acts especially on gastrointestinal tract. Chronic catarrhal conditions. Useful in mental troubles from overweening pride. Especially useful in females. Nux vomica symptoms in females Combination of sexual excesses and gastrointestinal problems. ■



# AUTISM SPECTRUM DISORDER



**DR. MANOJ YADAV**  
B.H.M.S.  
Incharge Medical Officer  
Govt. of Uttar Pradesh

**A**utism spectrum disorder is a condition related to brain development that impacts how a person perceives and socializes with others, causing problems in social interaction and communication. The disorder also includes limited and repetitive patterns of behavior. The term "spectrum" in autism spectrum disorder refers to the wide range of symptoms and severity.

Autism spectrum disorder includes conditions that were previously considered separate- autism, Asperger's syndrome, childhood disintegrative disorder and an

unspecified form of pervasive developmental disorder. Some people still use the term "Asperger's syndrome," which is generally thought to be at the mild end of autism spectrum disorder.

Autism spectrum disorder begins in early childhood and eventually causes problems functioning in society - socially, in school and at work, for example. Often children show symptoms of autism within the first year. A small number of children appear to develop normally in the first year, and then go through a period of regression between 18 and 24 months of age when they develop autism symptoms.

While there is probably no cure for autism spectrum disorder, intensive, early treatment can make a big difference in the lives of many children.

## SYMPTOMS

Some children show signs of autism spectrum disorder in early infancy, such as reduced eye contact, lack of response to their name or indifference to caregivers.

Other children may develop normally for the first few months or years of life, but then suddenly become withdrawn or aggressive or lose language skills they've already acquired.

Signs usually are seen by age of 2 years.

Each child with autism spectrum disorder is likely to have a unique pattern of behavior and level of severity - from low functioning to high functioning.

Some children with autism spectrum disorder have difficulty learning, and some have signs of lower than normal intelligence. Other children with the disorder have normal to high intelligence — they learn quickly, yet have trouble communicating and applying what they know in everyday life and adjusting to social situations.

Because of the unique mixture of symptoms in each child, severity can sometimes be difficult to determine. It's generally based on the level of impairments and how they impact the ability to function.

Below are some common signs & symptoms shown by people who have autism spectrum disorder--

### -Social communication and interaction-

A child or adult with autism spectrum disorder may have problems with social interaction and communication skills, including any of these signs.

- Fails to respond to his or her name or appears not to hear you at times.
- Resists cuddling and holding, and seems to prefer playing alone, retreating into his or her own world.



- Has poor eye contact and lacks facial expression.
- Doesn't speak or has delayed speech, or loses previous ability to say words or sentences Can't start a conversation or keep one going, or only starts one to make requests or label items.
- Speaks with an abnormal tone or rhythm and may use a singsong voice or robot-like speech. Repeats words or phrases verbatim, but doesn't understand how to use them.
- Doesn't appear to understand simple questions or directions.
- Doesn't express emotions or feelings and appears unaware of others' feelings.
- Doesn't point at or bring objects to share interest.
- Inappropriately approaches a social interaction by being passive, aggressive or disruptive.
- Has difficulty recognizing nonverbal cues, such as interpreting other people's facial expressions, body postures or tone of voice

### Patterns of behavior

A child or adult with autism spectrum disorder may have limited, repetitive patterns of behavior, interests or activities, including any of these signs.

Performs repetitive movements, such as rocking, spinning or hand flapping Performs activities that could cause selfharm, such as biting or head-banging Develops specific routines or rituals and becomes disturbed at the slightest change.

Has problems with coordination or has odd movement patterns, such as clumsiness or walking on toes, and has odd, stiff or exaggerated body language.

- Is fascinated by details of an object, such as the spinning wheels of a toy car, but doesn't understand the overall purpose or function of the object
- Is unusually sensitive to light, sound or touch, yet may be indifferent to pain or temperature. Doesn't engage in imitative or make-believe play.
- Fixates on an object or activity with abnormal intensity or focus.
- Has specific food preferences, such as eating only a few foods, or refusing foods with a certain texture
- As they mature, some children with autism spectrum disorder become more engaged with others and show fewer disturbances in behavior.

Some, usually those with the least severe problems, eventually may lead normal or near-normal lives.

Others, however, continue to have difficulty with language or social skills, and the teen years can bring worse behavioral and emotional problems.

### Early indications

Children with autism spectrum disorder usually show some



signs of delayed development before age 2 years. The symptoms associated with the disorder can also be linked with other developmental disorders. Signs appear early in development when there are obvious delays in language skills and social interactions. Developmental tests are recommended to identify if child has delays in cognitive, language and social skills, if child-

- Doesn't respond with a smile or happy expression by 6 months
- Doesn't mimic sounds or facial expressions by 9 months
- Doesn't babble or coo by 12 months
- Doesn't gesture — such as point or wave — by 14 months
- Doesn't say single words by 16 months
- Doesn't play "make-believe" or pretend by 18 months
- Doesn't say two-word phrases by 24 months
- Loses language skills or social skills at any age

### CAUSES

Autism spectrum disorder has no single known cause. Given the complexity of the disorder, and the fact that symptoms and severity vary, there are probably many causes. Both genetics and environment may play a role.

#### Genetics.

Several different genes appear to be involved in autism spectrum disorder. For some children, autism spectrum disorder can be associated with a genetic disorder, such as Rett syndrome or fragile X syndrome. For other children, genetic changes (mutations) may increase the risk of autism spectrum disorder. Still other genes may affect brain development or the way that brain cells communicate, or they may determine the severity of symptoms.

Some genetic mutations seem to be inherited, while others occur spontaneously. Environmental factors. Researchers are currently exploring whether factors such as viral infections, medications or complications during pregnancy, or air pollutants play a role in triggering autism spectrum disorder. No reliable study has shown a link between autism spectrum

disorder and any vaccines. In fact, the original study that ignited the debate years ago has been retracted due to poor design and questionable research methods.

### RISK FACTORS

The number of children diagnosed with autism spectrum disorder is rising. It's not clear whether this is due to better detection and reporting or a real increase in the number of cases, or both.

Autism spectrum disorder affects children of all races and nationalities, but certain factors increase a child's risk.

These may include-

**child's sex-** Boys are about four times more likely to develop autism spectrum disorder than girls are.

**Family history-** Families who have one child with autism spectrum disorder have an increased risk of having another child with the disorder. It's also not uncommon for parents or relatives of a child with autism spectrum disorder to have minor problems with social or communication skills themselves or to engage in certain behaviors typical of the disorder.

**Other disorders-** Children with certain medical conditions have a higher than normal risk of autism spectrum disorder or autism-like symptoms. Examples include fragile X syndrome, an inherited disorder that causes intellectual problems; tuberous sclerosis, a condition in which benign tumors develop in the brain; and Rett syndrome, a genetic condition occurring almost exclusively in girls, which causes slowing of head growth, intellectual disability and loss of purposeful hand use.

**Extremely preterm babies-** Babies born before 26 weeks of gestation may have a greater risk of autism spectrum disorder.

**Parents' ages-** There may be a connection between children born to older parents and autism disorder, but more research is necessary to establish this link.

### COMPLICATIONS

Problems with social interactions, communication and behavior can lead to-

- Problems in school and with successful learning
- Employment problems
- Inability to live independently
- Social isolation
- Stress within the family
- Victimization and being bullied

### PREVENTION

There's no way to prevent autism spectrum disorder, but there are treatment options. Early diagnosis and intervention is most helpful and can improve behavior, skills and language development. However, intervention is helpful at any age. Though children usually don't outgrow autism spectrum disorder symptoms, they may learn to function well. ■

## HOMOEOPATHIC POINT OF VIEW FOR AUTISM

In autism, function of human brain is lost then emotional behavior will be lost.

Autism is "reversal of Man to animal behaviour ". They become expert in balancing, climbing and will not fall as animals do not fall as "cerebellum" is strong . We have to bring him back to human behaviour .

When we treat autistic child we must know the Herring's law and also reversal of miasm . Eg. Biting, striking himself or others, acute balancing these are syphilitic traits , Imitation, repetitions are sycotic and Restlessness, hyperactivity are psoric traits .

When we treat autistic child/patient, he become less violent (i.e. animal behaviour goes from syphilitic to sycotic).

After that control of middle brain emotions which are excessive or out of control or perverted or distorted go off .

Then the child has to come into human behaviour, and starts communication with eye contact, and mouth. Most important point to be noted in follow ups are --

" when violence decreases, emotional outbursts increases , when these decreases restlessness/hyperactivity increases."

Child may not be autistic from birth , we have to take a careful history of the child of the first 6 months of pregnancy. Also , In all the developmental disorders it is very important to trace the causative factors like fear , fright etc as it affects the mother during pregnancy.

The constitution and mental disposition holds great importance in the treatment. Different repertories show various rubrics related to autism as.

### Murphy's repertory

- Children, autistic children - cann-i , carc, nat-m, op, thuja. vaccination, after - carc, thuja
- bashful behaviour - 46 medicines

### Synthesis repertory (9.0)

- Autism - kali Brom, lyco, tub, olib-sac
- children in - agar, bufo, lyco, tub, Related rubrics --
- Ailments - forced Development..
- Indifference - surroundings Monomania
- Reserved Retardation Ritualistic Taciturn Talking himself
- Development of children arrested (21 medicines)
- mental development - carc reading - tub
- Indifference - surroundings, to the (24 medicines)
- Retardation mental- (14 medicines)
- -- children -(12 medicines)



# PSORIASIS



**Dr. Madhu Chaturvedi**  
B.H.M.S., M.D.  
Incharge Medical Officer  
Govt. of Uttar Pradesh

**P**soriasis is a common, chronic, non-communicable skin disease with no clear cause or cure. It is a papulo-squamous disorder of the skin characterised by sharply defined erythematous-squamous lesion. They vary in size from pin-point to large plaques, may manifest as localised or generalised pustular eruption. It affects people of all ages, and in all countries.

It is chronic, inflammatory, immune-mediated, proliferated skin disorder that predominantly involves skin, nails and joints. Psoriasis is a disfiguring and disabling disease with

great negative impact on patient's quality of life. Numerous studies have reported the coexistence of psoriasis and other systemic diseases like cardiovascular disease, hypertension, dyslipidaemia. Diabetes mellitus and many more.

**Robert Willan**, the father of modern dermatology, is credited with first detailed, clinical description of psoriasis and hence, it is also termed as *Willan's lepra*.

"Psora" is derived from a greek word meaning "to itch". Galen identified psoriasis as a skin disease through clinical observation and was the first to call it psoriasis.

## **Epidemiology-**

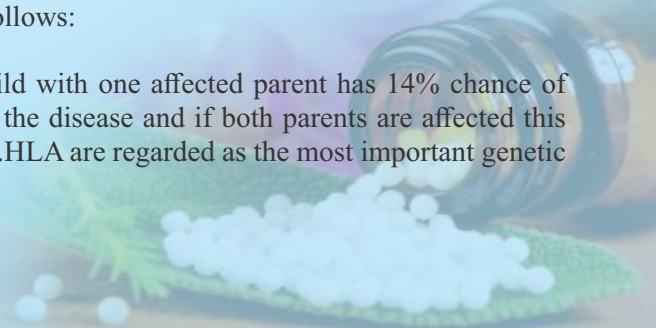
An estimated 60 million people worldwide have psoriasis. In India the prevalence of psoriasis varies from 0.44 to 2.8%, Psoriasis affects both sexes equally and can occur at any age, although it most commonly appears for the first time between the ages of 15 and 25 years.

## **Pathogenesis and risk factors-**

The pathogenesis of psoriasis is debatable. But the probable may be as follows:

### **1. Genetic-**

When a child with one affected parent has 14% chance of developing the disease and if both parents are affected this rise to 41%. HLA are regarded as the most important genetic



marker for psoriasis and HLA-Cw6 is most strongly associated.

## 2. Hyperproliferation-

Time necessary for psoriatic epidermal cells to travel from basal cell layer to the surface and be cast off is 3-4 days, in contrast to the normal 26-28 days. Similarly, cell cycle time reduces from 163 hours to 37 hours. This accelerated epidermopoiesis does not allow normal events of cell maturation and keratinisation.

## 3. Decrease in T-cells-

It occurs due to absence of clones of T suppressor cells.

\*\* The disease may be precipitated by factors like- trauma, infection, climate, emotional stress etc.

## Classification and clinical presentation-

On the basis of age at onset, disease severity, and morphological evaluation, psoriasis is classified into the following subtypes- plaque, guttate, pustular, and erythrodermic.

Unlike other autoimmune diseases, psoriasis is not diagnosed through histopathological examination and blood tests. The diagnosis is usually based on clinical examination only, and the staging/severity of the condition is adjudged clinically on standardized scales.

## Common Types of Psoriasis

**Plaque psoriasis:** Most common and causes dry, raised and red colored skin scratches that is itchy and painful.

**Nail psoriasis:** This affects the fingernails and toenails resulting in pitting, abnormal and unusual nail growth and nail discoloration.

**Guttate psoriasis:** Mostly seen in children and young adults. It is mainly triggered by infection caused by bacteria and causes small, tear shaped, scaling cuts on the scalp, trunk, arms and legs.

**Inverse psoriasis:** Mainly affects the skin under the arms, groin, under the breasts and genitals and results in smooth red patches of swollen skin.

**Psoriatic arthritis:** Psoriasis can also affect the joints causing pain apart from the inflammation and scaly skin. It is called Psoriatic Arthritis.

## Diagnosis for Psoriasis-

Diagnosis is clinical- diagnosis of psoriasis is usually based on the appearance of the skin. There are no special blood tests or diagnostic procedures for psoriasis.

Sometimes a skin biopsy, or scraping, may be needed to rule out other disorders and to confirm the diagnosis.

Skin from a biopsy will show clubbed Rete pegs if positive for psoriasis.

Another sign of psoriasis is that when the plaques are scraped, one can see pinpoint bleeding from the skin below (Auspitz's sign).

## Severity-

Psoriasis is usually graded as mild (affecting less than 3% of the body), moderate (affecting 3-10% of the body) or severe.

Several scales exist for measuring the severity of psoriasis. The degree of severity is generally based on the following factors-

- the proportion of body surface area affected
- disease activity (degree of plaque redness, thickness and scaling)
- response to previous therapies
- the impact of the disease on the person.

For assessment of severity in cases of psoriasis, the psoriasis area and severity index (PASI) score is used in many clinical trials.

In this score, the severity of three symptoms( erythema, induration and desquamation) and extent of involvement (6 slots of %, 0 to 6 ) are calculated separately for four anatomical regions, namely, head, trunk, upper and lower limbs, as per their share in the total integument, on a 5-point scale from 0 to 4.

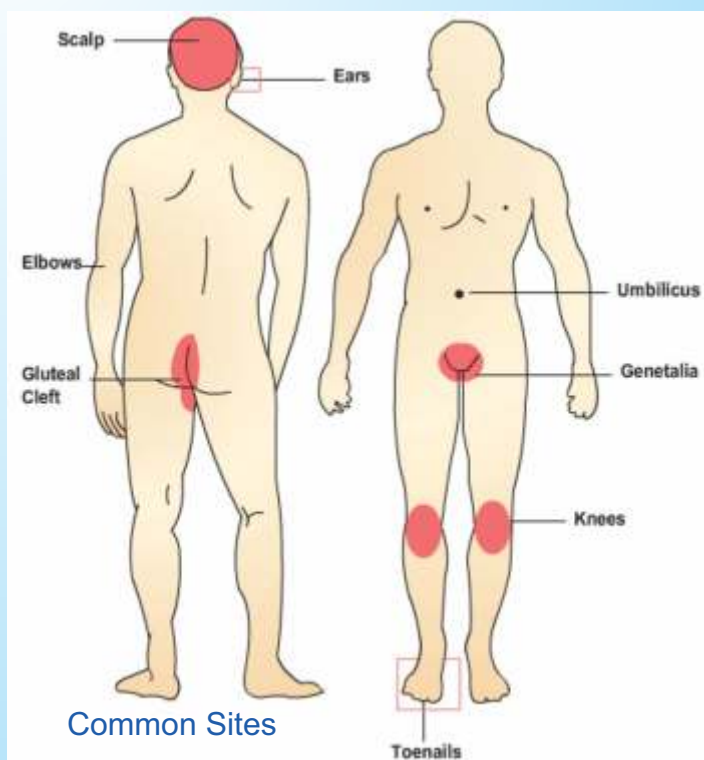
The PASI score varies from 0 to 72. Higher scores indicate severer conditions. The score is also helpful for assessing prognosis during the treatment.

## Treatment of Psoriasis-

Considering the multi-factorial causation, chronicity of complaints and kaleidoscopic presentation of psoriasis, homeopathy, with its holistic and individualistic approach, can be an effective alternative in the treatment of psoriasis.

Homeopathy treats the person as a whole. It means that homeopathic treatment focuses on the patient as a person, as well as his pathological condition.

The homeopathic medicines are selected after a full



Common Sites



individualizing examination and case-analysis, which includes the medical history of the patient, physical and mental

constitution, family history, presenting symptoms, underlying pathology, possible causative factors etc.

A miasmatic tendency (predisposition/susceptibility) is also often taken into account for the treatment of chronic conditions.

Few effective homeopathic medicines which are quite effective for the condition of Psoriasis are as listed below.

- Arsenic Album: Effective for Psoriasis with Silver Scales
- Graphites Naturalis: Taken for Psoriasis with cracked skin
- Arsenic Iodatum: Advised for Psoriasis with shedding of large scales
- Kali Ars: Administered for Psoriasis that leaves discoloration on the skin
- Sulphur – Effective for Intense Itching and Burning
- Petroleum Oleum – Effective for Deep Cracks
- Sepia Succus – Effective for Large Oval Lesions
- Merc Sol – Effective for Scalp Psoriasis
- Thuja Occidentalis – Effective for Psoriasis Universalis
- Antimonium Crudum – Effective for Psoriasis of the Nails
- Phosphorus – Effective for Knees and Elbows Psoriasis

### 1. Arsenic Album – For Silver Scales

The chief indicator for using Arsenic Album is the presence of dry, rough, red papular eruptions with scales on it. The scales are silver colored. The eruptions cover most parts of the body, except face and hands.

Arsenic Album also works well in cases of guttate Psoriasis. In guttate Psoriasis, small rose coloured spots with scales appear.

### 2. Graphites Naturalis – For Cracked Skin

Cases where Graphites Naturalis works well tend to have patches of sore, dry, rough skin with scales.

An inclination to develop cracks on the surface may also be there. Following scratching, stickiness on the skin may appear.

*Graphites Naturalis* is also useful for cases of scalp Psoriasis. In such cases, eruptions with scales appear on the scalp.

The scalp may be sore to touch, with distressing itching.

In cases of nail Psoriasis, the characteristic features are rough, thick and deformed nails.

### 3. Arsenic Iodatum – For Shedding of Large Scales

*Arsenic Iodatum* is used when there is shedding of large scales from the skin eruptions.

The skin is covered with inflamed patches with scales on them.

There is persistent itching in the patches and the shedding of the scales leaves raw skin behind.

### 4. Sulphur – For Intense Itching and Burning

*Sulphur* helps in cases with severe itching and burning in the psoriatic skin lesions. A violent itching attends, and the person goes on scratching the skin until it bleeds.

A burning sensation follows scratching.

The itching is wandering, and changes place frequently. The skin is rough, scaly and gets painful after rubbing as if denuded.

### 5. Petroleum Oleum – For Deep Cracks

*Petroleum Oleum* is a very suitable remedy for Psoriasis where deep cracks appear on the skin.

There is a burning sensation and intolerable itching on the affected skin.

Bleeding may also be present in the cracks.

### 6. Sepia Succus – For Large Oval Lesions

*Sepia Succus* is a beneficial medicine for Psoriasis characterised by the presence of big oval lesions on the skin.

The lesions are reddish papules and are isolated. There are shiny, whitish and adhesive scales present on the papules.

### 7. Merc Sol – For Scalp Psoriasis

*Merc Sol* is a medicine for Psoriasis of the scalp. In typical cases, the scalp is covered with abundant white scales.

The base underneath the scales is raw. The scales, which shed rapidly, re-form again and again.

### 8. Psorinum – For Condition that Worsens in Cold Weather

For Psoriasis that worsens in winters, *Psorinum* proves very helpful.

The indicators for using *Psorinum* are fine, red eruptions covered with white scales, which worsen in cold weather.

Itching appears, and scratching brings temporary relief.

### 9. Kali Ars – For Discoloration on the Skin

*Kali Ars* is indicated where eruptions leave a discoloration on the skin. In individuals needing *Kali Ars* abundant scales fall off from the skin and leave behind a discolored red skin.

The psoriatic patches are numerous and mainly located on the back, arms, and legs.

Itching tends to get worse on undressing. The person scratches the skin until an ichorous fluid oozes out.

### 10. Thuja Occidentalis – For Psoriasis Universalis

*Thuja Occidentalis* is highly recommended in cases where psoriatic lesions cover almost the entire skin surface.

The key indicator for using *Thuja Occidentalis* is dry patches on the skin, covered with white scales. The skin surface gives a dirty look.

### 11. Antimonium Crudum – For Psoriasis of the Nails

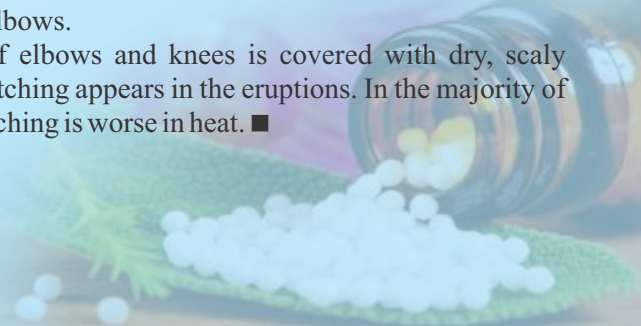
*Antimonium Crudum* is an important remedy where the characteristic features are distorted and out of shape nails with discoloration, pitting or ridges on the nails.

The nails are brittle and tend to break often. The skin underneath the nails is also painful and very sensitive.

### 12. Phosphorus – For Knees and Elbows

*Phosphorus* works wonders in cases of Psoriasis that affects knees and elbows.

The skin of elbows and knees is covered with dry, scaly eruptions. Itching appears in the eruptions. In the majority of cases, the itching is worse in heat. ■



# The Silent Threat of Typhoid Tales



**Dr. Mohit Vishwakarma**

B.H.M.S. , M.D.

Medical Officer Sonbhadra (U.P. Govt.)

**T**yphoid fever, caused by *Salmonella enteric* serotype Typhi, is a significant public health concern globally, particularly affecting regions with poor sanitation and limited access to clean water. It covers its epidemiology, clinical manifestations, diagnostic methods, treatment modalities, and preventive strategies. The article explores the global impact of typhoid fever on public health systems, identifies vulnerable populations, and proposes future research needs and directions.

## Keyword

Typhoid fever, *Salmonella Typhi*, Epidemiology, Transmission, Clinical Manifestations, Diagnosis, Treatment, Prevention, Public Health, Antibiotic Resistance, Vaccination

## Introduction

Typhoid fever, an acute and systemic infectious disease caused by *Salmonella enterica* serotype Typhi, is primarily transmitted through the consumption of contaminated food or water carrying the bacterial pathogen. Characterized by a persistent fever and systemic manifestations affecting multiple organs, this illness poses a significant health risk. The specific strain, *Salmonella Typhi*, intricately invades the intestinal tract and subsequently disseminates into the bloodstream, leading to a widespread systemic infection. This bacterium's remarkable ability to thrive and replicate within human cells significantly contributes to its virulence, leading to severe complications if untreated. Its impact is particularly pronounced in regions with insufficient sanitation facilities, poor hygiene practices, and limited access to clean water, resulting in a heightened disease burden, especially in developing countries. This ailment disproportionately affects vulnerable populations, including children, individuals residing in overcrowded or impoverished conditions, and travellers visiting endemic

areas. By defining the disease, elucidating its historical significance, and highlighting the populations most affected, this introduction sets the stage for a comprehensive analysis of typhoid fever. It emphasizes the urgency of addressing the disease's impact on public health and underscores the necessity for further research and interventions to alleviate its effects.

## Observations

- Epidemiology
  1. Prevalence and Distribution: Typhoid fever's prevalence varies globally, with a higher incidence in regions with inadequate sanitation and poor hygiene. Developing countries, particularly in South Asia, Southeast Asia, and parts of Africa, bear the heaviest burden. The disease is a major public health concern in these areas, contributing significantly to morbidity and mortality rates.
  2. High-Risk Areas and Vulnerable Populations: Regions lacking clean water sources and sanitation facilities are at a higher risk. Overcrowded urban areas, impoverished



communities, and refugee camps face increased susceptibility. Vulnerable populations, including children and individuals living in unsanitary conditions.

- **Pathogenesis and Transmission**

1. **Bacterial Infection Process:** Salmonella Typhi enters the body through the consumption of contaminated food or water. Once ingested, the bacteria colonize the intestinal tract, invading the mucosal lining. From there, they penetrate into the bloodstream, leading to systemic infection. The bacteria can also persist in the gallbladder, contributing to recurrent infections and long-term shedding.

2. **Transmission Routes:** The disease spreads primarily through the faecal-oral route. Contaminated food or water sources serve as major transmission mediums. Additionally, person-to-person spread can occur, particularly in settings with poor hygiene standards.

**Clinical Manifestations**

1. **Symptoms and Signs:** Typhoid fever manifests with a gradual onset of symptoms. The primary hallmark is a sustained and high fever, accompanied by headache, weakness, and fatigue. Abdominal pain, often centred in the right lower quadrant, and gastrointestinal symptoms like constipation or diarrhoea might occur. In some cases, a characteristic rash of rose-coloured spots may develop on the trunk.



2. **Progression and Complications:** If left untreated, the disease progresses over weeks, potentially leading to severe complications affecting multiple organs. Intestinal perforation, encephalopathy, and multi-organ dysfunction are among the critical complications.

- **Diagnosis**

1. **Laboratory Tests:** Diagnosis involves specific laboratory tests. Blood cultures remain the gold standard, identifying the presence of Salmonella Typhi in the blood. Stool and urine cultures may also be used to isolate the bacteria. Serological tests detect antibodies against the bacteria, aiding in diagnosis, especially in later stages.

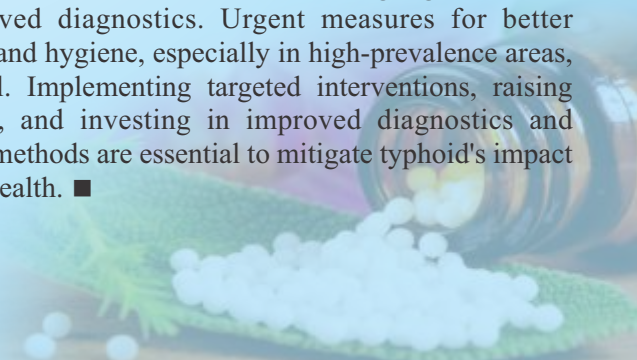
10 **Challenges and Limitations:** Diagnosing typhoid fever can be challenging, as symptoms can mimic other febrile illnesses. In some cases, blood cultures might yield false-negative results, requiring multiple samples or alternative diagnostic methods for confirmation. Serologic tests may also have limitations in sensitivity and specificity.

**Result**

The detailed analysis of typhoid fever emphasizes the need for multifaceted interventions. Improved sanitation and heightened hygiene practices are crucial to combat the disease's spread, particularly in regions with inadequate infrastructure and limited clean water access. Strengthening public health initiatives, investing in research, and raising awareness are critical steps to reduce typhoid's impact on global health, necessitating collaborative efforts across healthcare systems, policymakers, communities, and researchers.

**Conclusion**

The impact of typhoid fever, predominantly in regions like South Asia, Southeast Asia, and parts of Africa due to poor sanitation and limited clean water access, highlights the need for improved diagnostics. Urgent measures for better sanitation and hygiene, especially in high-prevalence areas, are crucial. Implementing targeted interventions, raising awareness, and investing in improved diagnostics and treatment methods are essential to mitigate typhoid's impact on global health. ■



# औषधीय पौधे

हमारे सभी हैल्थ एंड वेलनेस सेंटरों पर 20 प्रकार के औषधीय पौधे लगे हुये हैं और सभी पौधों की देखभाल अच्छी तरह से की जाती है। साथ ही मरीजों को उनके महत्वों के बारे में भी बताया जाता है। निम्न प्रकार के औषधीय पौधे लगे हुए हैं उनका उपयोग निम्न प्रकार से किया जा सकता है



## 1. अश्वगंधा (Withenia somnifera)

प्रायोज्यांग- फल, पत्ता

« उपयोग- मधुमेह,कैसर, कोलेस्ट्रॉल कम करने हेतु, इम्यूनिटी, अस्थमा, आदि

## 2. बला (Sida cordifolia)

प्रायोज्यांग-फल, पत्ता, बीज

उपयोग- खांसी, गठिया, गोनोरिया, शुक्राणु शोथ » आदि



## 3. भूम्यामालकी (Phyllanthus niruri)

प्रायोज्यांग-फल

« उपयोग- पेशाब से संबन्धित रोग , कामोत्तेजना बढ़ाने हेतु, लिवर के रोग आदि

## 4. ब्राह्मी (Bacopa monnieri)

प्रायोज्यांग- फूल, पत्ता

उपयोग- मिर्गी के दोरे, रक्तचाप को कम करने के लिए, अल्ज्वाइमर, ब्रेन बूस्टर, याद्दाश्त बढ़ाना आदि »



## 5. गुडुची (Tinospora cordifolia) - गिलोय

« प्रायोज्यांग-फल, तना, पत्ता

उपयोग- बुखार, पीलिया, गठिया, मधुमेह, आदि

## 6. हरिद्रा (Curcuma longa)

प्रायोज्यांग-प्रकंद, पत्ता

उपयोग- कैसर, गठिया, त्वचा रोग, गुर्दे के रोग, » आदि





### 7. कुमारी (Aloe vera)

प्रायोज्यांग-पत्ता

« उपयोग-वजन कम करने हेतु, कोलेस्ट्रॉल कम करने हेतु, हृदय रोग, सिरदर्द, मुंहासे, त्वचा रोग आदि

### 8. मंडूकपर्णी (Centella asiatica)

प्रायोज्यांग-पत्ता

उपयोग – जलने से, ब्लड सर्कुलेशन, मिर्गी आदि »



### 9. नीम (Azadiracta indica)

प्रायोज्यांग-फल, पत्ता

« उपयोग – उल्टी, थकान, बुखार आदि

### 10. शतावरी (Asparagus racemosa)

प्रायोज्यांग-फल, पत्ता

उपयोग – पेट दर्द, श्वेत प्रदर, मेनोरेजिया, महिलाओं के रोग आदि »



### 11. शुंठी (Zinziber officinellis) – सूखी अदरक

« प्रायोज्यांग-तना

उपयोग – हृदयरोग, बवाशीर, श्वासरोग, जोड़ो का

### 12. तुलसी (Ocimum sactum)

प्रायोज्यांग-पत्ता, बीज

उपयोग – कफ, सर्दी, जुकाम, बुखार, त्वचा रोग आदि »



### 13. अरंड (Ricinus communis)

प्रायोज्यांग-पत्ता, बीज

« उपयोग – गठिया, पित्ताशयका दर्द, मासिक धर्म का दर्द, अनिद्रा आदि

### 14. निर्गुंडी (Vitex negunda)

प्रायोज्यांग-पत्ता, फूल

उपयोग – जोड़ों का दर्द, ऑस्टियोपोरोसिस, मासिक धर्म का विकार आदि »



### 15. वासा (Adhatoda vassica)

प्रायोज्यांग-फल

« उपयोग – सिरदर्द, आंखों की बीमारी, पाइल्स, मूत्र संबंधी रोग आदि

### 16. आमलकी (Phyllanthus emblica)

प्रायोज्यांग-फल

उपयोग – मधुमेह, एनीमिया, हाई ब्लड प्रेशर, आंखों की समस्या आदि »





**आयुर्वेद का उपहार  
जन स्वास्थ्य का सपना  
हो रहा साकार**



**8वें आयुर्वेद दिवस**



की पूर्व संध्या पर  
आयुर्वेद के प्रति जन जागरूकता के लिए

**बाइक रैली**

का

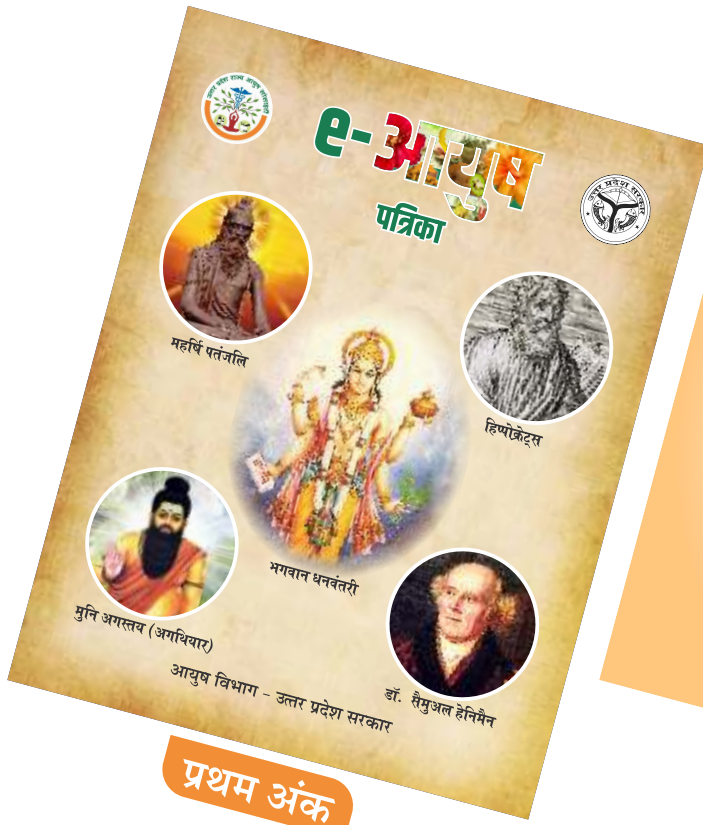
**फ्लैग ऑफ**

**डॉ. दयाशंकर मिश्र 'दयालु'**

राज्य मंत्री (स्वतंत्र प्रभार), आयुष, खाद्य सुरक्षा  
एवं औषधि प्रशासन (MOS), उत्तर प्रदेश

द्वारा

दिनांक : 9 नवंबर, 2023 | समय : प्रातः 8:00 बजे  
स्थान : 1090 चौराहा, गोमती नगर, लखनऊ



# आयुष

आयुर्वेद  
योग  
यूनानी  
सिद्धा  
होम्योपैथी

