

त्रैमासिक पत्रिका

आरोग्य प्रभा



Aarogya Prabha



पंचकर्म चिकित्सा केन्द्र

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

वमन

चर्म रोग, मुख पीड़िका, मासिक धर्म अनियमता, गर्भाशय विकार, मधुमेह, गठिया, निसंतान, शुक्रविकार, अम्लपित्त, श्वास।

विरेचन

शीतपित्त, एलर्जी, पेट सम्बन्धित विकार, चर्म रोग, साइटिका, निसंतान, गठिया, खून की बिमारी, शिरोरोग, हाथ-पैरों में जलन।

नस्य

शिरशूल, सर्वाङ्कल स्पोंडिलोसिस, सर्दी, जुखाम, गंजापन।

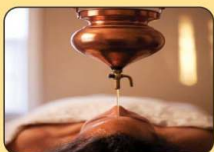
बस्ती

संधि विकार (जैसे- गठिया, घुटनों का दर्द, एड़ियों का दर्द आदि), साइटिका, सर्वाङ्कल, पार्किन्सोनिस्म, पक्षाघात, बाल शोष, शुक्रविकार आदि। पेट सम्बन्धित विकार (जैसे कब्जी, बदहजमी)

रक्तमोक्षण

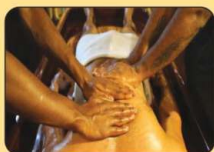
चर्म रोग, गठिया, गंजापन, पुराने घाव, साइटिका।

विशेष चिकित्सा



शिरोधरा

अनिद्रा,
तनाव आदि



अभ्यंग (मालिश)

शरीर और मन की ऊर्जा
का संतुलन, रक्त प्रवाह और
दूसरे द्रवों के प्रवाह आदि



शिरोबस्ति

सिर दर्द, तनाव
एवं
केश विकार आदि



पिण्ड स्वेद

गठिया,
संधि रोग, सर्वाङ्कल,
साइटिका आदि

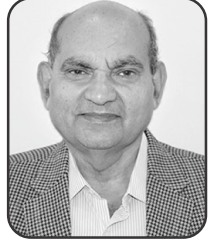


अग्निकर्म

एड़ियों का
दर्द,
साइटिका आदि

आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा, गोरखपुर-273 007

दो शब्द



‘ज्ञान’ और ‘विवेक’ के कारण ही मनुष्य अन्य प्राणियों से अलग रचना-संसार का स्वामी है। ‘ईश्वर’ की सृष्टि में मनुष्य ने विजेता भाव से एक तरफ अपनी दुनिया बसायी, अपने गांव और नगर बसाये, लौकिक सुखों का संसार बनाया तो दूसरी तरफ दुनिया के विध्वंस का साजो-सामान भी तैयार किया। ऊँची अट्टालिकाएँ, स्वप्नदृष्टी स्वर्गलोक जैसे उसे सजाने-सवारने के सामान, चकाचौंध करने वाले विद्युत ऊर्जा की खोज, आणविक क्षमता का विकास और फिर अन्तरिक्ष की सैर करने वाले मानवरहित विमान का निर्माण, यह सब कुछ मानव की प्रकृति पर विजय की दिशा में बढ़ते कदमों की आहट ही तो है। दूसरे लोक की खोज की गुत्थी सुलझाने, गॉड पार्टिकल खोज लेने, चन्द्रमा-मंगल पर मानव बस्तियाँ बसाने में बुद्धि और कौशल को खपा देने वाले तथा मानव क्लोन तैयार कर लेने वाले मनुष्य की ताकत को आज कौन नकार सकता है। इक्कीसवीं सदी के विश्व भर में प्रकृति पर विजय पा जाने के दम्भ में चूर मानव को इस मुकाम तक पहुंचाने का श्रेय आधुनिक ज्ञान विज्ञान के शिक्षण संस्थाओं को ही तो है। ऐसे में यदि आज की शिक्षा प्रणाली पर मानव इतराये तो आश्चर्य कैसा? भारत भी दुनिया के मंच पर अपनी उपस्थिति दमदारी से दर्ज करा रहा है। भारत के उच्च तकनीकी शिक्षण संस्थाओं से निकलने वाली प्रतिभाओं का लोहा दुनिया मान रही है। कम्प्यूटर सॉफ्टवेयर के क्षेत्र में, आणविक ऊर्जा के क्षेत्र में, अन्तरिक्ष के क्षेत्र में भारतीय मेधा अगले मोर्चे पर डटी है। किन्तु ज्ञान-विज्ञान के क्षेत्र में उच्च शिक्षण संस्थानों की उपलब्धियों का यह एक पहलू है।

प्रकृति पर विजय पाने और उपलब्धियों की असीमित इच्छाओं को प्रोत्साहित करने की दिशा में सक्रिय शिक्षण संस्थाएँ मानव को ‘मनुष्य’ बनाने के अपने मूल कर्तव्य से च्युत हो गयीं। हम क्या हैं? क्यों जन्में? मृत्यु के बाद क्या होगा? जन्म-पुनर्जन्म का सच क्या है? व्यक्ति, परिवार, समाज, राष्ट्र एवं विश्व के प्रति एक सूत्रता क्या है? रिश्ते क्या हैं? सेवा, परोपकार, परहित, सत्य, अपरिग्रह, अस्तेय आदि भारतीय जीवन मूल्य राष्ट्रीय शिक्षा नीति के मूल आधार हैं। भारतीय जीवन के मूल उद्देश्य पुरुषार्थ चतुष्टय (धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष) की बात करना आज साम्प्रदायिकता का पर्याय हो गया है। संस्कृति और संस्कार जैसे विषय आधुनिक शिक्षा के लिए बीते युग की बात है। उनकी प्रगतिशील भाषा में पुरातनपन्थी विचारधारा का हिस्सा है। ‘धर्म’ और ‘सदाचार’ की बात ‘सेकुलरवाद’ के खिलाफ है, अतः गैर संवैधानिक है। परिणामतः परम्परागत उच्च शिक्षण संस्थान राजकीय उपेक्षा के शिकार बने हैं तथा सामाजिक-मानविकी विषयों के अध्ययन को ‘अनुत्पादक’ घोषित कर उन्हें समाप्त करने पर बुद्धिजीवी आमदा दिख रहे हैं।

उपर्युक्त परिस्थितियों में महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा हिन्दुत्व अर्थात् भारतीय संस्कृति को केंद्र में रखकर शिक्षण संस्थानों का संचालन, अपने इन शिक्षण संस्थानों के माध्यम से भारत की युवा पीढ़ी में भारतीय संस्कृति के प्रति गौरवबोध पैदा करना, धर्म की भारतीय अवधारणा से उन्हें परिचित कराना, सांस्कृतिक राष्ट्रवाद का बोध पैदा करना आदि राष्ट्रीय एकता-अखण्डता के प्रति संकल्पित भावी पीढ़ी तैयार करने की दिशा में अथक प्रयास का साक्षी है। महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा संचालित शिक्षण

संस्थाओं को यह दिशा महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् के संस्थापक एवं संचालक की सोच तथा दृष्टि से प्राप्त हुई एवं प्राप्त हो रही है। उल्लेखनीय है कि महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् गोरखपुर के संस्थापक गोरक्षपीठाधीश्वर महन्त दिग्विजयनाथ जी महाराज युगपुरुष थे, क्योंकि उन्हें काल और दूरी बाँध नहीं सकी। वे कर्मयोगी थे क्योंकि जय-पराजय की बगैर चिन्ता किए उन्होंने सम्पूर्ण जीवन समाज और राष्ट्र के हित में अर्पित कर दिया। वे कर्म-सन्यासी थे क्योंकि जो कुछ भी अपनी तपस्या अथवा कर्म से अर्जित किया उसे राष्ट्र एवं समाज को अर्पित कर दिया। शिक्षा, राजनीति, धर्म एवं संस्कृति सहित सामाजिक परिवर्तन की क्रान्ति के वे अग्रणी धर्मनेता बने। उनके द्वारा व्यवस्था-परिवर्तन की निरन्तर जलने वाली जो लौ प्रज्वलित की गई वह आज भी गोरक्षपीठ के उनके यशस्वी उत्तराधिकारियों के माध्यम से समाज का मार्ग प्रशस्त कर रही है।

इसी क्रम में महाराणा प्रताप शिक्षा परिषद् द्वारा स्थापित महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा, गोरखपुर ने भारतीय एवं पूर्वी चिकित्सा पद्धति के विभिन्न आयामों के सन्दर्भ में स्वास्थ्यपरक त्रैमासिक पत्रिका 'आरोग्य प्रभा' का प्रकाशन सत्र 2023-24 से कर रहा है। आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति भारतीय संस्कृति की विद्वता व ज्ञान का सूचक ही नहीं अपितु मानवता के संवहनीय विकास के लिए किए गए कार्यों की एक उत्कृष्ट कृति है। आज भी समस्त घरों में प्रायः आयुर्वेद चिकित्सा औषधियाँ प्रयोग में लायी जाती हैं। ऐसे ज्ञान परम्परा को उजागर कर उनके अनुप्रयोगों को आम जन तक सहजता से पहुँचाया जा सके।

इस पत्रिका के माध्यम से हमारा यह प्रयास है कि पाठकों के सम्मुख स्वास्थ्यपरक विषयों पर लेख प्रकाशित किए जाएंगे-

- स्वास्थ्य एवं निरोगता सम्बन्धित जन जागरण हेतु आलेख।
- परम्परागत औषधीय ज्ञान।
- अधुनातन शोध।
- स्वास्थ्य सम्बन्धित अत्याधुनिक जानकारी।
- वन औषधियों का उपयोग।
- वन औषधियों का संग्रह, संरक्षण और इसके लाभ।
- माह के अनुसार होने वाले रोगों का वर्णन व उपचार।
- माह के अनुसार विभिन्न संहिता सिद्धान्तों की उपयोगिता।
- आधुनिक समकालीन अनुसंधानों की विवेचना।

आरोग्य प्रभा का षष्ठम् अंक आपके हाथों में सौंपते हुए मुझे बहुत हर्ष हो रहा है। आशा है यह पत्रिका आमजन मानस के लिए उपयोगी व महत्वपूर्ण साबित होगा।

सधन्यवाद!

मेजर जनरल (डॉ.) अतुल वाजपेई

कुलपति, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

आरोग्य प्रभा

त्रैमासिक पत्रिका

वर्ष-2

अंक-6

जून-अगस्त 2024

संरक्षक

मेजर जनरल (डॉ.) अतुल वाजपेई
कुलपति

प्रधान सम्पादक

डॉ. मंजुनाथ एन. एस.
प्राचार्य

सम्पादक मण्डल

डॉ. संध्या पाठक डॉ. जितेन्द्र मिश्रा
सह-आचार्य सह-आचार्य
डॉ. सार्वभौम डॉ. पूनम यादव
सहायक आचार्य सहायक आचार्य

डॉ. विनम्र शर्मा

सह-आचार्य

सम्पादकीय कार्यालय

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा,
गोरखपुर-273 007 (उ.प्र.)

ई-मेल: arogya.prabha@mgug.ac.in

लिंक: [https://www.mgug.ac.in/
ArogyaPrabha.aspx](https://www.mgug.ac.in/ArogyaPrabha.aspx)

वार्षिक आवृत्ति

प्रथम - चैत्र शुक्ल प्रतिपदा (रामनवमी)
द्वितीय - श्रावण शुक्ल चतुर्दशी (श्रावण पूर्णिमा)
तृतीय - कार्तिक कृष्ण द्वादशी (धन्वन्तरी जयन्ती)
चतुर्थ - पौष शुक्ल तृतीया (मकर संक्रांति)

इस पत्रिका में प्रकाशित लेख के लिए लेखक उत्तरदायी होंगे। पत्रिका सम्बन्धित किसी प्रकार के विवाद का निपटारा गोरखपुर न्यायालय के अन्तर्गत होगा।

▲ Arthritis and Ayurveda	4
<i>Dr Abhijith Narayanan</i>	
▲ Ayurveda and Yoga	6
<i>Dr Monika Chaudhary</i>	
▲ Day-to-day Yoga For Healthy Living	9
<i>Shikha Sharma</i>	
▲ Tantra Yoga – For a daily Life Style	12
<i>Dr Mini K.V.</i>	
▲ <i>Trataka: Yogic Ocular Exercise</i>	15
<i>Dr Aswathy Narayanan, Dr. Gudipudi.V.S.S.N. & Sarvabhooma</i>	
▲ Therapeutic aspect of Agnikarma	17
<i>Dr. Abhishek Saxena</i>	
▲ Constipation, Fissure-in-ano, Piles	20
<i>Dr. Kiran Kumar Reddy</i>	
▲ Yoga and Health - Basic Introduction	22
<i>Dr. Sandhya Pathak</i>	
▲ Food is the Best Medicine - (Diet for Monsoon Season) ..	24
<i>Dr. Vinamra Sharma</i>	
▲ The Correlation Between Yoga and the Bhagavad Gita: A Path to Holistic Health	27
<i>Anup Kumar Mishra</i>	
▲ मंत्र चिकित्सा: पवित्र ध्वनियों के माध्यम से उपचार	30
<i>आचार्य साधवी नन्दन पाण्डेय</i>	
▲ कटिशूल का सैद्धान्तिक विवेचनात्मक अध्ययन	33
<i>वैद्य भानुप्रिया कौशिक</i>	
▲ आयुर्वेदिक औषधि - बला	37

हमारे स्थायी स्तम्भ

▲ हमारे महर्षि : जीवक	39
▲ गोरखबानी-सबदी	41
▲ योगामृत	43
▲ व्याख्यान माला (24 अगस्त 2024) रिपोर्ट.....	44
▲ विशिष्ट व्याख्यान (27 जुलाई 2024) रिपोर्ट.....	47

प्रकाशक, मुद्रक एवं संरक्षक कुलपति महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम के द्वारा मोती पेपर कन्वर्टर्स, गोरखपुर से छपवाकर आरोग्य प्रभा पत्रिका का प्रकाशन महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर, आरोग्य धाम से प्रकाशित किया गया।



Arthritis and Ayurveda

■ *Dr Abhijith Narayanan**

As per WHO, more than 365 million people are suffering from arthritis globally. Knee joint is the most frequently effected joint. Almost 73% of people living with osteoarthritis are older than 55 years, and 60% are female.

Causes of Arthritis in general:

Wrong life style, that means improper food habits and sedentary life style, obesity, aging, trauma (previous joint injuries), infections, smoking, alcohol, metabolic and nutritional deficiencies, over usage of antibiotics, steroids etc. can cause Arthritis

Various type of arthritis:

Osteoarthritis (most common), Rheumatoid arthritis, seronegative arthritis/seronegative spondyloarthropathies (Ankylosing spondylitis, Reactive arthritis, psoriatic arthritis, Enteropathic arthritis, Undifferentiated spondyloarthritis, juvenile spondyloarthritis etc.), infective arthritis, crystalline arthritis (like Gouty arthritis, CPPD arthritis/pseudo gout) etc. are the various type of arthritis.

Ayurveda treatments for Arthritis:

Ayurveda have a multidimensional treatment approach of arthritis by considering multiple factors like dosha (the 3 biological elements), dushya (the vitiated tissues), prakriti (the body type), vaya (age), desa (the area), kala (time period), avastha (condition of the disease) for the good health of a patient. This includes the correction of Ahara (food), vihara (activities), Aushadha (medicines) and Kriyakrama (Panchakarma treatments). Proper diagnosis and treatment along with muscle strengthening exercises, ergonomic corrections, life style modifications and orthotic aids, will be helpful in the proper management of arthritis, and by which patient can avoid or postpone the unnecessary surgical interventions for the same.

As the disease is having a progressive nature, early detection and starting the treatment will be most important in arthritis. This will help the patient to lead a painless life and also helpful to prevent the progression, further complications and deformities. Ayurveda kriyakramas includes

*Assistant Professor/Consultant, Kayachikitsa Department, GGIMS, Gorakhpur

Purvakarma treatments like Abhyanga, potali sweda, kati basthi, janu basthi, griva basthi, Kaya seka, lepa, upanaha etc., Pradhana karma treatments which is also known as Panchakarma (Vamana, Virechana, Niruha basthi, Anuvasana basthi and Nasya) and there after the Paschat karma (the aftercare remedies to the panchakarma therapy).

In the final stage of treatment, the bone, muscle and joint strength regained through the Ayurveda treatment should be maintained with the proper diet, muscle strengthening exercises, oil application to improve the range of mobility of the joint and minimal medications. Rehabilitative treatment also possible in elderly patients or in case of deformity and in auto immune arthritis conditions to improve the quality of life of the patient.

Do's in Arthritis:

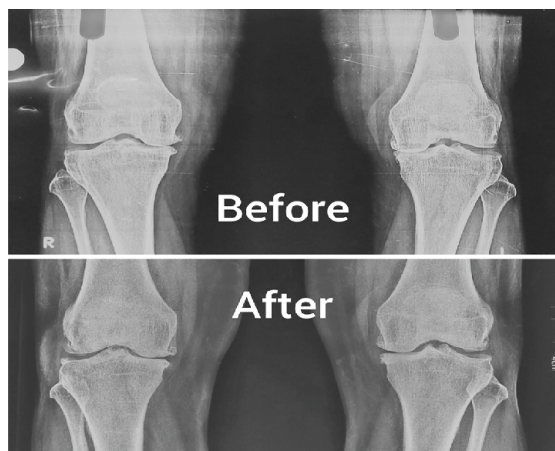
- Early detection of the disease and management.
- Immediate postural correction
- Lifestyle modification
- Balanced diet(anti-inflammatory food such as green leafy vegetables, legumes, fibre rich fruits, nuts)
- Maintaining the ideal body weight
- Regular ex.(low impact ex. Like swimming ,walking,cycling)
- Stop smoking, alcohol ,drugs etc
- Yoga and meditation to relax the muscle

- Maintain vitamin D and calcium levels

Benefits of Ayurveda treatments:

Early detection and treatment will be highly beneficial in

- ⇒ Reducing the symptoms (like pain, swelling, etc.) and better management of the disease.
- ⇒ Arresting the progression of the condition,
- ⇒ Avoiding the complications and deformities of the disease
- ⇒ Improve the range of mobility of the joint
- ⇒ Safe medications for prolonged use also if needed (analgesics, steroids, DMARD drugs etc is having various side effects)
- ⇒ Improving the bone health, joint health and muscle strength.
- ⇒ Improving the quality of life of the patient.



(Improvement of OA- Knee with Ayurveda treatment in X-ray)



Ayurveda and Yoga

■ Dr Monika Chaudhary*

As Ayurveda and Yoga are interrelated, they together encompass healing disciplines in the body. Yoga has its roots in yajurveda, while Ayurveda originates from Atharvaveda.

On the one hand, Ayurveda rejuvenates the body, on the other, Yoga ensures psychospiritual development. Thus, together they both complement each other.

Born from the same Vedic scriptures they have the same underlying principles and belief that lead to holistic wellbeing of the individual.

Introduction:

The word ‘yoga’ is derived from Sanskrit word “Yuja” means “to join” meaning to join the soul to God and it is a step-by-step preparation aimed at balancing the body through various physical postures, controlling the senses through Pranayama and finally attainment of self realization leading to the state of *moksha or kaivalya* i.e. freedom from all kind of sufferings.

Ayurveda revolves around the concepts of *tridoshas (Vata, pitta, kapha)*, *dhatu*s (body tissues) and *malas* (waste eliminated

from the body). All these should be in balance to keep our body and mind healthy. If any disturbance from this constitution, then body and mind get affected, leading to pathogenesis. Yoga stresses the quality of mind. It elaborates the concept of *trigunas* (3 qualities)—*Satva* (balanced and clear), *rajas* (restless) and *tamas* (lethargic).



Importance of yoga in current scenario:

The urbanization has led to major lifestyle modifications and alternately given rise to many lifestyle diseases like obesity, diabetes, depression, cardiovascular diseases. Therefore lifestyle management is a key role in prevention and treatment of many diseases. Lifestyle modification is

*Associate Professor, Department of Swasthviritta and Yoga, Motherhood Ayurveda Medical College, Roorkee.

considered the sheet anchor of prevention and treatment of different diseases.

Yoga throws light on the orientation of the mind through various asanas practices and mindfulness therapies. For instance, due to imbalance in *vata dosha*, an individual may be showcasing various symptoms like restlessness, anxiety, fear, insomnia, stress etc. When a patient undergoes treatments along with yoga practices followed, it promotes quick healing in the body.

Yoga and meditation practices have to be inculcated in *Dinacharya* (daily routine) to keep the health intact and relieve stress from the mind.

Yoga and ayurveda believes the presence of 72000 *nadis* and seven *chakras*, main energy centres in the body. 14 are more important than the others. But the most important are 6, out of which, 3 are the most important: *pingala (surya)*, which flows through the right nostril, *ida (chandra)*, which flows through the left nostril and *sushumna*, when both nostrils flow freely without any obstruction. For meditation, the application of *sushumna* is of prime importance.

The junctions where the *ida, pingala and sushumna* nadis meet along the spinal column are called *Chakras* (wheels).

Yoga practices aim to cleanse the *nadis* (channels) with different *asanas* (postures). All backward bending postures help to correct the *vata or vayu* imbalances. Likewise, standing forward bends and heart-

opening poses cool the *pitta dosha*. All twisting postures work well to keep *kapha dosha* in balance.

The term *Chakra* means spinning wheel of energy. Each *chakra* is made up of *nadis*, which means flow or motion and is composed of *prana*, which refers to energy or life force. Yoga helps to increase the amount of energy that flows through each of your *chakras*-directly influencing our physical, mental and spiritual well being.

An imbalanced *root chakra* is associated with probability of anxiety, fear, low back pain, bladder infections.

A blocked *sacral chakra* is associated with a lack of creativity. Yoga poses which releases hip joint and lower back helps to unblock sacral chakra.

The next *manipura chakra* is energetically linked to our decision making powers and to our liver, gall bladder, spleen, stomach and spine. It has to be in a proper alignment for healthy digestive tract and for strong decisive powers.

The *heart chakra* has to be opened for releasing negative energy and proper functioning of lungs, breasts, thymus gland, ribs and diaphragm.

Shoulder stretch poses and neck rotations helps to open the *throat chakra* thereby releasing the tension holded in neck area.

The *aagya* or third eye chakra is the seat of intuition and is energetically linked to our head, brain, pituitary gland and eyes. A blocked *aagya* chakra can cause headaches, eye problems, memory problems.

The crown chakra is the centre of

spirituality. Yoga postures for the crown chakra focus on balance and “letting go”

Conclusion:

Ayurveda is the science of life, yoga is the practice of science.



हिंसास्तेयान्यथाकामं पैशुन्यं परुषानृते
सम्भिन्नालापं व्यापादमभिध्यां दृग्विपर्ययम्
पापं कर्मेति दशधा कायवाङ्मनसैस्त्यजेत्॥२२॥

(ast.hr.su.2/22)

These ten sins pertaining to the body, speech and mind should be avoided

1. Himsa (causing injury, torture etc.)
2. Steya (stealing, robbing)
3. Anyathakama (unlawful sexual activity, desiring for others)
4. Paisunya (abusive or harsh speech)
5. Parusha vachana (harsh speech)
6. Anruta vacana (speaking untruth)
7. Sambhinna alapa (speech causing separation, breaking of company)
8. Vyapada (quarrel, intention of harming)
9. Abhidya (jealousy, not tolerating good of others) and
10. Drgviparyaya (finding fault, misunderstanding, faithlessness etc. with scriptures, elders etc)

Of these ten, the first three are related to body, next four related to speech and last three related with mind.



Day-to-day Yoga For Healthy Living

■ **Shikha Sharma***

Diploma – Yoga (B.H.U.), M.A. (Science of Living & Yoga)

Yoga / योग

The term Yoga is emanate from the Sanskrit root Yuj / युज which stands for to join or to yoke or to unite. The repeated exercise (Abhyas) of yoga results in bringing harmony and unity between body, mind and spirit.

In Yoga text, Yoga is defined as the stilling the fluctuations or restraints the modifications of the mind 'योगश्चित्तवृत्तिनिरोधः'॥ (पतंजलि यो.सू. 1.2)

According to Shri MadBhagavad-Gita:

- 'समत्वं योग उच्यते'। 'Evenness (of mind) is Yoga'. (श्रीमदभगवतगीता 2/48),
- 'योगः कर्मसु कौशलम्'। 'Yoga is skillfulness in action'. (श्रीमदभगवतगीता 2/50)

The main grail of Yoga is self-realization i.e. to conquer hardships giving rise to liberation (Moksha) or freedom (Kaivalya). Yoga acts on the individual's body, mind, emotion and energy. Hence,

Yoga can be categorized in:

1. Karma yoga (we utilize the body)
2. Bhakti yoga (we utilize the emotions)
3. Gyana yoga (we utilize the mind and intellect)
4. Kriya yoga (we utilize the energy)

GORAKHNATH was a Hindu master yogi who belongs to the Kanphata yogis (yogis distinguished by the large earrings they wear in the hollows of their ears (*kanphata*, “ear split”), an order of ascetics that stresses the physical and spiritual disciplines of **HATHA YOGA**.

Gorakhnath was the originator of Nath Panth. The Nath tradition has an extensive Shaivism-related theological literature of its own, most of which is traceable to the 11th century CE or later in Bharat.

HATHA YOGA has many social, physical, mental and spiritual health benefits improves posture, flexibility, strength, balance, body awareness and provides the stage of self-realization.

*Yoga Teacher; & Visiting Faculty, Amity Institute of Indian System of Medicine, Amity University, Uttar Pradesh, Sector-125 Noida-201313, Email I'd: ss1796810@gmail.com Contact no. 7302955727



Figure 1 Mahayogi Gorakhnath

Day-to-day Yoga:

Everyone has to perform few simple Hatha Yoga practices which includes Asana (postures), Pranayama (breathing techniques) and Dhyana (meditation).

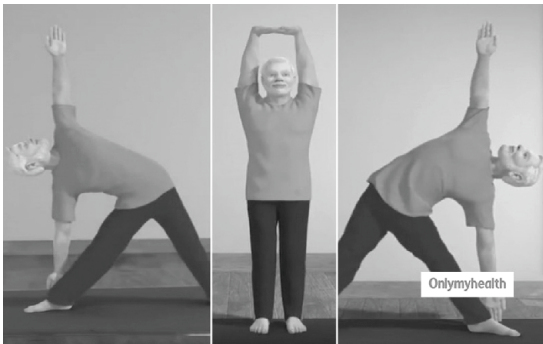


Figure 2 - Showing, Trikonasana, Tadasana

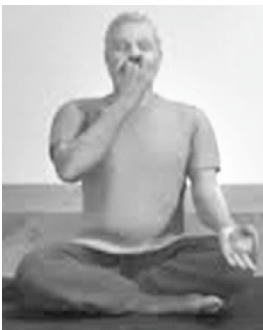


Figure 3 - Showing process of Nadishodhana Pranayama

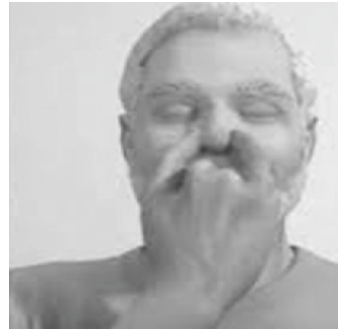


Figure 4 - Showing close view of the process of Anuloma Viloma

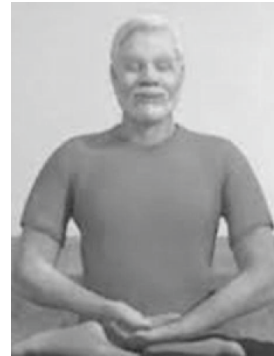


Figure 4 - Showing the stage of Dhyana (Meditation)

ASANA (postures) -

The first “pillar” of the Yoga exercises are Asanas, which denote specific positions that can be held in a relaxed and comfortable manner for a long period of time. e.g. Sukshma Vyayama (neck rotation, eye movement, shoulder movement), Tadasana, Urdhwa-hasttosana (right and left), Trikonasana. To achieve the full benefit of the postural exercises, it is necessary to learn how to perform correctly, therefore Asana should be performed under the supervision of skilled Yoga teacher.

PRANAYAMA (breathing techniques) -

Second “pillar” of the Yoga exercises is Pranayama, the conscious and deliberate control and regulation of breath. e.g. Nadishodhana Pranayama (Anuloma-Viloma), Bhramari Pranayama

DHYANA (meditation) -

Technique of Self-Inquiry Meditation helps us to attain Self-Knowledge through self-control and self-development.

Yoga / योग For Healthy Living-

“Yoga” also refers to an inner science comprising of a variety of methods through which human beings can achieve union between the body and mind to attain self-realisation. The aim of Yoga practice (sâdhana) is to overcome all kinds of sufferings that lead to a sense of freedom in every walk of life with holistic health, happiness and harmony.

References:

Malhotra AK. Patanjali: founder of the Yoga system. An Introduction to Yoga Philosophy [Internet]. Routledge; 2017 Jul 31;17–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.4324/9781315262635-6>

Malhotra AK. Patanjali: founder of the Yoga system. An Introduction to Yoga Philosophy [Internet]. Routledge; 2017 Jul 31;17–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.4324/9781315262635-6>

Malhotra AK. Patanjali: founder of the Yoga system. An Introduction to Yoga Philosophy [Internet]. Routledge; 2017 Jul 31;17–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.4324/9781315262635-6>

1. Malhotra AK. Patanjali: founder of the Yoga system. An Introduction to Yoga Philosophy [Internet]. Routledge; 2017 Jul 31;17–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.4324/9781315262635-6>

1. Malhotra AK. Patanjali: founder of the Yoga system. An Introduction to Yoga Philosophy [Internet]. Routledge; 2017 Jul 31;17–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.4324/9781315262635-6>

2. “Hatha Yoga”. Encyclopædia Britannica. 2007. Retrieved 3 April 2017.

3. David N. Lorenzen and Adrián Muñoz (2012), *Yogi Heroes and Poets: Histories and Legends of the Naths*, SUNY Press, ISBN 978-1438438900, pp. x–xi

4. Bhole MV, Karambelkar PV. Intra-gastric Pressure changes in Asanas. *Yoga Mimamsa*. 1969;12(1):1-3.





Tantra Yoga – For a daily Life Style

■ *Dr Mini K.V.**

The names and forms have naturally changed over time, but the basic principles and practices have remained the same. Any differences between Vedic and Tantric teachings are within this same greater tradition. All serious Yoga students can benefit from Vedic and Tantric practices and from the Vedanta philosophy, which is the essence of both.

An uplifting blend of spiritual and physical practices, Yoga incorporates movement, dynamic breathing techniques, meditation, and the chanting of mantras, such as *Sat Nam*, meaning “truth is my identity.” **The goal is to build physical vitality and increase consciousness.**

Tantra Yoga:

Tantra Yoga is a holistic approach to the study of the universal from the point of view of the individual: the study of the macrocosm through the study of the microcosm. Tantra Yoga draws on all the sciences—astronomy, astrology, numerology, physics, chemistry, alchemy, Ayurveda (the traditional medicine of India), psychology, mathematics, geometry, and so on—to provide a practical means of

realizing the highest ideals of philosophy in daily life.

Instead of separating and categorizing the different areas of human knowledge, Tantra Yoga draws them together. Tantra Yoga studies the tree of life itself instead of limiting itself to any single branch of the tree. This tree is a microcosm, a great organization of diverse elements linked together by a unifying law (Dharma) that is inherent in their very nature. Tantra Yoga seeks to understand this law.

Aims of Tantra Yoga:

The aim of Tantra Yoga is to expand awareness in all states of consciousness, whether waking state, dream state, or sleep state. To accomplish this, we need a kind of “deprogramming” and “reprogramming” of our human computer. Our birth in a particular place and time gives us our primary programming, influenced by heredity and environment. If we are content with the results and live our lives without too many problems, then we will see no need for change. But when we experience great difficulties in life or begin to seek something beyond our limited “program,”

*Professor, Department of Rachana Sharir, G.G.I.M.S., Faculty of Ayurveda, M.G.U.G., Gorakhpur, U.P.

then we need a way to alter it.

Tantra Yoga provides the methodology and the tools for this work. Tantra Yoga teaches us to identify the various factors that influence our thoughts and feelings and to transcend the obstacles to our evolution arising from ignorance, intolerance, attachment to our animal nature, and

selfishness. By refining our thoughts and feelings through these Tantra Yoga practices, we learn to create peace, harmony, and order within ourselves. Tantra Yoga thus promotes a one-pointedness and centeredness that help us free our consciousness from limitations.



Figure 1. <https://www.shutterstock.com/search/tantra-yoga>

Tantra Yoga asserts that desires are natural and that as long as we are embodied, we will have them. Our sense organs serve as windows through which desires enter. The constant presence of desire arouses a yearning and love for the desired object. Most desires center on the physical body and its comforts. People become slaves to their instincts, which constitute the lower part of the personality, and fall prey to agitation, loneliness, anxiety, dissatisfaction, selfishness, and misery. Tantra Yoga offers practical tools for reprogramming the mind and our desires. By means of physical and ritual cleaning, breathing exercises (pranayama), contemplation, visualization (of yantras and deities), and repetition of a mantra (Mantra Japa), Tantra Yoga helps to

unfold our divine nature.

Conclusion

Tantric practices are timed according to the rules of Hindu astrology. Symbolism based on Hindu astrology occurs in many Tantric teachings. Tantric methods, including rituals, mantras, and gems, are also used for balancing planetary influences as part of astrology. Hindu astrology includes palmistry and other forms of divination, many of which came to Europe along with the Gypsies, who originated in India. These are also part of Tantric science, which seeks to unlock the underlying laws of life. *Tantra* Yoga aims at a personal relationship between oneself and cosmic reality, which is to directly experience truth

in our daily lives. *Tantra* Yoga teaches that consciousness is the sole reality in the universe.

References

1. Inner Tantric Yoga, Working with the

Universal Shakti-secrets of mantras, deities and meditation, By- David Frawley

2. www.yogajournal.com

3. www.santansociety.org



धारयेत्तु सदा वेगान् हितैषी प्रेत्य चेह च।
लोभेष्याद्विषमात्सर्यरागादीनां जितेन्द्रियः॥२४

(ast.hr.su.4/24)

The urges that should be suppressed forcefully are –

- Lobha - greed
- Irshya - envy
- Dvesha - hatredness
- Matsarya - jealous
- Raga - unlawful, excessive attraction



नित्यं हिताहारविहारसेवी समीक्ष्यकारी विषयेष्वसक्तः।
दाता समः सत्यपरः क्षमावानापतोपसेवी व भवत्यरोगः॥

(ast.hr.su.4/36)

One, who indulges daily in healthy foods and activities, who discriminates the good and bad of everything and then acts wisely, who is not attached too much to the objects of the senses, who develops the habit of charity, of considering all as equal, of truthfulness, of pardoning and keeping company of good persons only, becomes free from all diseases.



Trataka: Yogic Ocular Exercise

- Dr Aswathy Narayanan M.S (Ayu)¹,
- Dr. Gudipudi.V.S.S.N. Sarvabhouma^{2*}

Introduction:

‘Trataka’ otherwise known as ‘yogic gazing’, is an ancient meditation practice, that also serves as a ‘kriya’.

In *Trataka Yoga Kriya*, it helps in strengthening eye muscles and improves vision and memory. It also helps in improving ones concentration power.

Procedure:

Trataka mainly consists of *Bahiranga* and *Antaranga Trataka*. In this article we discuss *Bahiranga Trataka* which is easy to practice as beginners.

Poorvakarma:

The patient is made to sit comfortably on a knee-heighted chair with spine and neck straight. The pre requisites are a *Diya* or lamp filled with castor oil and a wick, match box. The room should be devoid of light, excessive noise, dust and wind.

Pradhanakarma:

The lighted diya should be placed either 1-1.5 meter away from your sitting

position or one arm length from the sitting position. Slowly close the eyes and the light around the eyes should be concentrated. Open the eyes and observe the flame and move nearer with eye sight fixed on the flame. Slowly come back and blink the eyes once. Repeat the same cycle for around 10-15 times.

Paschath Karma:

After the last cycle keep the eye closed position for 5 minutes. Now both the palms should be rubbed and mild hand fomentation is applies over the closed eyes. Slowly open the eyes after 3 cycle of hand fomentation and relax. Avoid bright light and digital screen exposure at least for 1 hour after the practice of *Trataka*.

Benefits Of Trataka Yoga:

- Purifies eyes and strengthens the eye muscles by exercising them to focus on a point.
- Corrects low error in short sightedness
- Cures sleep related disorders.
- Increases the concentration power in

*¹Assistant Professor, Dept of Shalaky Tantra, Guru Gorakshnath Institute of Medical Sciences – Faculty of Ayurveda, Mahayogi Gorakshnath University Gorakhpur, Uttar Pradesh.

²Assistant Professor, Dept of Roga Nidana evum Vikruti Vigyan, Guru Gorakshnath Institute of Medical Sciences – Faculty of Ayurveda, Mahayogi Gorakshnath University Gorakhpur, Uttar Pradesh.

children.

- Relieves anxiety and stress related issues of mind.

Mode Of Action:

In *Trataka Yoga Kriya*, imagination power increases, functionally efficiency of extra ocular and intraocular increases by forcing them to work and enhances the metabolism of rods and cones through the mechanism of dark and light adaptation.

Conclusion:

Trataka Yoga Kriya, the basic concepts behind these is a relaxation technique. Relaxation of mind and eyes improves the vision. On analyzing the pathogenesis of vitiation of *Rasa* and *Raktavaha Srotas*, maximum concern was given to mental disturbance by ancient scholars. Similarly relaxation of mind was an essential prerequisite for the cure of the disease pertaining to the *Srotasas*.





Therapeutic aspect of Agnikarma

■ Dr. Abhishek Saxena*

Introduction

Acharya sushruta has mentioned different methods of management of diseases, such as Bshajkarma, Kshara karma, Agni karma, Shastrakarma and Raktamokshan. Agnikarma is explained as one among the anushastra, upayantra, shashti upkrama, provides shalyatantra the unique position among the eight branches of Ayurveda. The word Agnikarma is formed by combination of two words Agni and karma which means the action/karma which is performed by heating nature of agni. Dalhana, the commentator of shushruta samhita has given following description-

‘Agninan kritam yat karma, agni sambandhi va yat karma tat agnikarma’.

According to this, Agni karma is classified as Agni krita karma or the karma or action carried out by agni. In agnikarma application of Agni is done directly or indirectly with the help of different materials to relieve the patient’s disease. Shushruta has explained that the diseases treated by agni karma don’t reoccur again.

Shushruta indicated ‘Agni karma’ in various disorders of skin, muscles, vessels, ligaments, joints and bones. In agnikarma, agni or heat is applied to the affected part with the help of different materials to cure the disease. Charaka mentioned Agnikarma as shastra pranidhan chikitsa for various diseases like granthi, visarpa, arsh, bhagandra etc. Vagabhatta has mentioned agnikarma for pain management. Agnikarma is done where predominance of vata and kapha is there.

Materials used for Agnikarma:

Acharya sushruta has described different materials which are termed as Dahanupkarana for performing Agnikarma.

Upkarana of plant origin - Pippali (piper longum), yashtimadhu (glycerrhiza glabra), haridra (curcuma longa), guda (jiggery), sneha (oil).

Upkarana of animal origin- Godant, ajashakrita.

Upkarana of metallic origin - Shara and shalaka made up of suvarn (gold), tamra (copper), rajat (silver), loha (iron), panchdhatu (amalgam of five metals).

*Assistant Professor, Motherhood Ayurved Medical College, Roorkee

For twaka (skin) dahan materials like pippali, ajashakrita, godanta, shara, shalaka are used. For performing mamsa dagdha (in muscle related disorders) jambavoshtha and other dhatu are used. For dagdha of sira (vein), Snayu (ligaments), sandhi (joints) and asthi (bones) upkarana such as kshoudra, guda and sneha are used.

Classification:

According to dravyas used

- **Snigdha-** Performed with madhu, ghrita, tail on sira, snayu, sandhi, asthi.
- **Ruksha-** performed with pippali, shara, shalaka, godanta, Ajashakrida on twaka and mamsa.

According to Akriti

- **Valaya-** circular shape
- **Bindu-** dot like
- **Vilekha-** in linear pattern
- **Pratisarana-** rubbing at the site by heated shalaka without any pattern.
- **Swastika-**specific shape of swastika yantra
- **Ashtapada-** specific shape containing eight limbs

According to dhatus

- **Twak dagdha**
- **Mamsa dagdha**
- **Sira snayu dagdha**
- **Sandhi asthi dagdha**

According to site

- **Sthanik**

● **Sthanantar**

According to type of dagdha

- **Plushta-** skin is partially burnt and colour of skin is changed.
- **Durdagdha** - burn occurs deep in the skin. In this condition large vesicles are formed with severe pain, burning sensation, redness and putrefication may occur.
- **Samyaktagdha-** colour of burn tissue is like Taalphala varna(palm fruit) and no deformity appears.
- **Atidagdha-** if burn occur deep and large part of muscles are burned and blood vessels, nerve and joints dislocates and extensive tissue damage occurs.

According to size of dahanupkaranas

- **Sthula**
- **Anu**
- **Dirgha**

Yogya kala for Agnikarma

Agnikarma can be done at any time in sheeta ritu, sheeta kala and sheeta pradesha. Moreover pravrit ritu, vasanta ritu and hemanta/sheeta ritu are indicated for doing agnikarma.

Ayogya kala

Agnikarma should not be done in sharad ritu and greeshma ritu.

Contra-indications of Agnikarma

Agnikarma should not be done in

pittaprakriti, children, pregnant women, weak person, atisar (diarrhea), afraid person, jalodar (ascitis), visha (poisoning), jwara (fever), pandu (anaemia), alcoholic, hridrog (cardiac disease), murchha (coma), prameha (diabetes).

Indications of Agnikarma

In ayurvedic literatures, agnikarma is indicated in vridhi (hernia), apachi (lymphadenopathy), Ardit (facial nerve palsy), Arsha (haemorrhoids), Ashmari (calculi), Bhagandar (fistula-in-ano), Dantanadi (dental carries), Gridhrasi (sciatica), Kadar (corn), Arbud (tumor), Nadi-vrana (sinus), Slipada (filariasis), Visarpa, Sangrahani (sprue).

Precautions

While doing agnikarma it is very important to take care of marmas otherwise it may lead to complication or death.

Pre-operative Measures/ Purvakarma

Before performing agnikarma required materials for agnikarma like shalaka, matchstick, cotton, haridra churna, cheatal forceps, tray, stone, sponge holding forceps, gauze, scissors, sterilizer, plaster should be kept ready. Freshly prepared triphala kwatha and pulp of ghritkumari (aloe vera). Keep the patient on the table in proper position. Remove cloth from the part to be treated. Clean the part with triphala kwatha.

Operative procedure/Pradhan karma

Ghritkumari pulp should be haridra

should be applied and then bandaging is done. Do the dressing till wound heals. Generally it takes three to four days.

Mechanism of action of Agnikarma

Agnikarma cures the vataja and kaphaj disorders as ushna guna of agni is opposite to that of vata and kapha doshas. Pain in the body is due to vata which has sheeta guna. So, agni is having 'ushna' guna counteracts with the 'sheeta' guna of vata and thus, reduces pain sensation by having direct effect on vata. This is supported by the principle of Ayurveda.

Some examples of performing Agnikarma



Sciatica



Cervical Spondylosis



Katishoola



Constipation, Fissure-in-ano, Piles

■ *Dr. Kiran Kumar Reddy**

Introduction:

A common person thinks that all problems related to anal region as piles, which is not true. There are many factors which cause pain in anal region, few of them are constipation, fissure in Ano, hemorrhoids(piles), perianal abscess etc...

Many times, people hesitate to discuss about this with family and friends, especially females, they don't give much attention in initial stages, sometimes they take self-medication related to piles. this leads to increase in signs and symptoms. Let us discuss such topic which educates them about such issues and they can reach health care centers in time or can cure them on their-own by taking some measures.

One such issue related to pain per rectum and bleeding per rectum is fissure-in-Ano.

What is *fissure-in-Ano*?

LAKSHANA

Person who has fissure-in-ano will have some of these following symptoms like

1. Pain during defecation
2. Mild bleeding per rectum
3. Small mass per rectum
4. Burning sensation during and after defecation

Causes for Fissure-in-ano

Main causes for fissure-in-Ano are constipation associated with hard stools.

During passing of hard stools, the hard stools stretch the anal region beyond limits leading to cuts/ tear in anal canal, which is called as fissure-in-Ano.

If such incidences happen repeatedly then it leads to small growth of skin and mucosa, which is called sentinel tag. This represents recurrent episodes of fissure.

CONSTIPATION:

Constipation has different presentations like

1. Improper bowel evacuation (person needs to pass 2-3 or more times to have satisfactory evacuation feeling)
2. Passing of hard stools associated with strain & pain.

*Associate Professor, Dept of Shalya tantra, GGIMS-Ayurveda

3. Spending long time (15-20min) of straining to pass stools in toilet.

Common causes of constipation:

There are many causes for constipation, among them most commonly observed are as follows

1. **VEGA-DHARANA** means neglecting the urge for defecation like avoiding/ postpone/ skip of defecation, thinking to pass later.
2. Drinking less quantity of water or no water at-all during consuming food
3. Not using *snehadravya* like ghee along with food with a myth of increasing cholesterol levels / excessive weight gain.

Observation:

My observation of OPD patients reveals

1. 60% of patients suffering from constipation does not drink water along with food. They strongly believe that drinking water with food leads to indigestion and illness, so they drink water 30 minutes to one hour after consuming food.
2. 20% of patients does not consume *Sneha Dravya* like ghee with food. Consume dry form of food.
3. 10% patients have habit of consuming non-vegetarian diet without any fiber-rich diet like leafy vegetables, such diet

has more protein and no fiber leads to constipation.

4. Remaining 10% includes retention of urge for defecation/ postponing /habit of spending longtime in toilet using mobile-phone instead of concentration on defecation.

Remedies to Avoid Constipation & Fissure-in-ano:

1. Drink sufficient quantity of water along with food.
2. Make ghee as part of diet on regular basis, until he was contraindicated on any medical grounds.
3. Consume fiber-rich diet. Green leaves and vegetables are rich source of fiber rich diet.
4. Avoid postponement of urge for defecation.
5. Avoid using mobile-phone / social media in toilets.

Conclusion:

- Fissure-in-ano cannot be cured until constipation is cleared.
- Surgery is not the one & only option or solution for fissure-in-ano.
- Relieving constipation is one and only cure to avoid recurrence.

NOTE: This article is to educate people about their mistakes in lifestyle that cause fissure and constipation.



Yoga and Health - Basic Introduction

■ *Dr. Sandhya Pathak**

Yoga is an Indian way of practice for physical, mental and spiritual discipline. Present days it is gaining immense popularity worldwide due to the short term as well as long term health related benefits.

Very often, yoga is only partially understood and attributed to Asanas alone. We fail to realize the immense benefits yoga offer in uniting body, mind and health.

According to Patanjali, Yoga Sastra has Eight limbs and is referred as 'Ashtanga yoga'.

1. **Yama (abstention)** which include Ahimsa (non violence), Satya (truthfulness), Astaya (nonstealing), Birahmacharya (celibacy) and Aparigarh (non-possessiveness).
2. **Niyama (observances)**- Sauce (purity of mind, speech and body), Santosh (acceptance of other circumstance), Tapa (perseverance), Svadhya (study of self or Vedas) and ishvarpranidhana (contemplation of god).
3. **Asana** literally means "seat", postures, in patanjali' sutra refer to seated position used for meditation.

4. **Pranayam** suspending breath.
5. **Pratyahara** withdrawal of the sense organ from external objects.
6. **Dharana** concentration.
7. **Dhyana** meditation and the last.
8. **Samadhi** merging consciousness with the object of meditation.

"Yam", "Niyam" comes in ethical practice, "Asana", "Prayanam" in physical practice, "Pratyahara", "Dharana" in sensorial practice and "Dhyana", "Samadhi" in meditative practice.

Over all yoga is not for physical health alone it also concern with mental health as well.

Postures, Pranayam and Meditation are holistics fitness mantra. Common and general complain of modern society is easily manageable by yoga. In weight gain sun salutation and kapalbhatipr anayam is very effective. A few minutes of yoga during the day can help you in stress management which is very most cause of life style and mental disorders, yoga postures, pranayam and meditation are effective in releasing stress.

*Associate Professor, Department of Rog Nidana, G.G.I.M.S, Gorakhpur

Many yoga Postures provides flexibility to the body and strengthen the body muscles. Pranayam like Purak, Kumbhak Andrechak supports the lungs and heart which in turn increase the immunity.

Conclusion

Over all, yoga is a way of life and incorporates its own epistemology, ethical practise, systemic exercise and maintains harmony of body, mind and spirit which is essential for healthy living.



Figure 1. Bhujangashana performed by Raghav Gupta





Food is the Best Medicine - Monsoon Aharcharya (Diet for Monsoon Season)

■ *Dr. Vinamra Sharma**

Ayurveda emphasizes the promotion of health and prevention of diseases is given more importance than the treatment of the diseases. Therefore, according to Ayurveda health and illness are dependent on three factors i.e. Ahara (Diet), Vihara (life style practices) & Aushadha (Drug & therapies).

Ayurveda places significant emphasis on the role of diet (Ahara) in maintaining health and preventing diseases. According to Ayurvedic principles:

- 1. Importance of Ahara (Diet):** Diet is considered the most important factor influencing health. It is crucial to choose foods that are suitable for an individual based on their constitution (Prakriti), appetite, and digestive capacity.
- 2. Pathya:** Pathya refers to the diet that is congenial or suitable for a person. This involves selecting foods that align with one's constitution, digestive power, season, and current health condition. Eating the wrong foods or improperly cooked foods can lead to health problems.
- 3. Astavidhi vishesayatan:** These are the eight factors to consider when planning a diet, which are rational and scientific according to Ayurveda. They include the characteristics of food in terms of quality, quantity, and timing, all of which vary based on factors such as age, constitution, habitat, and disease.
- 4. Role in Prevention and Treatment:** Proper intake of diet not only prevents many health disorders but also plays a crucial role in managing diseases. Ayurvedic treatment plans often include specific dietary recommendations tailored to the individual's needs and health condition.
- 5. Common Causes of Imbalance:** Imbalance in health can result from improper cooking methods, irregular meal timings, consumption of imbalanced or unsuitable foods, and failure to follow prescribed rules for food preparation and consumption.
- 6. Holistic Approach:** Ayurveda advocates a holistic approach to diet

*Associate Professor, Department of Rasa Shastra & Bhaishajya Kalpana, Guru Gorakshnath Institute of Medical Sciences, Mahayogi Gorakshnath University Gorakhpur- 273007, Uttar Pradesh

planning, taking into account not just the physical aspects but also the mental and spiritual well-being of an individual.

Ayurveda emphasizes the importance of diet in maintaining balance within the body's doshas (Vata, Pitta, and Kapha). Each dietary item is classified based on its taste (rasa) and its effects on the doshas, which are further influenced by factors such as season, age, and individual constitution (Prakriti).

Ayurveda indeed emphasizes that our body experiences different metabolic states during various times of the day. According to Ayurvedic principles, each part of the day is influenced by different doshas (bio-energies) which govern various physiological processes.

According to Ayurveda, foods with specific tastes can help balance aggravated doshas:

1. Vata Dosha:

- o Aggravated by pungent, bitter and astringent tastes
- o Alleviated by sweet, sour, and salty tastes.

2. Pitta Dosha:

- o Aggravated by sour, salty and pungent tastes.
- o Alleviated by bitter, sweet, and astringent tastes.

3. Kapha Dosha:

- o Aggravated by sweet, sour, and salty

tastes.

- o Alleviated by pungent, bitter and astringent tastes

Besides taste, Ayurveda also considers factors such as the qualitative characteristics of food (Prakriti), processing of food (Karana), combinations of different foods (Samyoga), quantity (Rashi), geographical location (Desha), time and season (Kala), digestibility (Upayoga Samstha), and the individual consuming the food (Upayokta).

These principles guide not only what foods to eat but also how and when to eat them, ensuring optimal health and balance according to individual constitution and environmental factors. Ayurvedic dietary guidelines are tailored to support overall well-being and harmony within the body.

Diet during Monsoon Season:

According to Ayurveda, 'Agni' is responsible for the digestive & metabolic activities of the body. During the monsoon season, Agni or the digestive fire is weak due to the aggravation of Pitta dosha which in-turn leads to various diseases. Diet thus followed during this season should balance the vitiated doshas and stimulate 'Agni' to perform proper digestion.

- Drink small portions of lukewarm water throughout the day for good digestion
- Easily digestible, hot & light foods should be taken
- Ginger, black pepper, lemon can be

used to promote better digestion

- Moong can be eaten with cow ghee or filtered oil
- Medicated porridge like rice soup, millet soup with spices is recommended
- Include honey in your diet
- Fried, spicy, uncooked foods should be avoided

In conclusion, adhering to Ayurvedic principles in diet planning can contribute significantly to maintaining good health and managing diseases effectively. By understanding one's constitution and specific dietary needs, individuals can make informed choices that support overall well-being according to Ayurvedic wisdom.

In the end, key to good health which we all know but often forget are –

सर्वमन्यम परित्यज्य शरीरमनपुलिये।

तदभावे हि भावनाम सर्वाभावः शरीरिणाम॥

(च. नि. 6/7)

[One should take care of her/his body by neglecting all other things, because if the body is not healthy nothing exists.]

References

- Datta Chakrapani, Charaka Samhita Ayurveda Deepika commentary, Chaukhamba Sanskrit Sansthan, Varanasi, India. (1994)
- Yadavji Trikamji (edtr) Dalhana, Sushruta Samhita, Nibandhasangraha, Chaukhamba Orientalia, Varanasi, India. (1980)
- Vaidya: Lai Chandra, Astanga Hridaya Sarvanga Sundari Tika commentary, Motilal Banarasi Das Varanasi, India. (1963)
- <https://www.srisritattvapanchakarma.com/monsoon-ayurveda-varsha-ritucharya>





The Correlation Between Yoga and the Bhagavad Gita: A Path to Holistic Health

■ *Anup Kumar Mishra**

Introduction

The Bhagavad Gita, an ancient Indian scripture, is not only a spiritual and philosophical text but also a guide to living a balanced and healthy life. Yoga, as detailed in the Gita, extends beyond physical postures (asanas) to include mental and spiritual practices that promote overall well-being. This article explores the profound correlation between yoga and the Bhagavad Gita, highlighting their significance in achieving holistic health.

Yoga in the Bhagavad Gita

The Bhagavad Gita presents yoga as a multifaceted practice that encompasses physical, mental, and spiritual disciplines. It introduces several forms of yoga, including Karma Yoga (the yoga of action), Bhakti Yoga (the yoga of devotion), and Jnana Yoga (the yoga of knowledge), each offering a different path to achieving self-realization and inner peace.

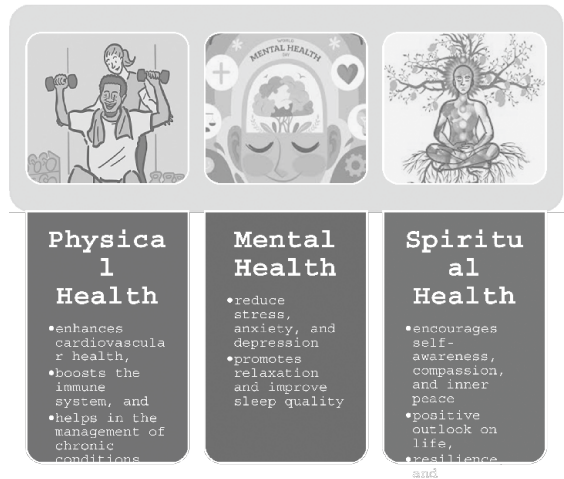
1. Karma Yoga: This form of yoga emphasizes selfless action performed with a sense of duty and without attachment to the results. It encourages

individuals to engage in their responsibilities and duties, promoting a sense of purpose and fulfillment. By practicing Karma Yoga, one can reduce stress and anxiety, which are often linked to chronic diseases.

2. Bhakti Yoga: The yoga of devotion involves cultivating love and devotion towards a higher power. This practice fosters emotional well-being by channeling emotions towards a positive and uplifting goal. Devotional practices such as chanting, prayer, and rituals can help reduce feelings of loneliness, depression, and anxiety, contributing to better mental health.

3. Jnana Yoga: The path of knowledge and wisdom involves self-inquiry and the pursuit of truth. By seeking knowledge and understanding the nature of reality, individuals can achieve clarity of mind and inner peace. Jnana Yoga encourages intellectual stimulation and mindfulness, which are crucial for maintaining cognitive health and preventing mental decline.

*Lecturer, Mahant Avidyanath Paramedical College, Mahayogi Gorakhnath University, Gorakhpur.



Health Benefits of Yoga

Yoga, as described in the Bhagavad Gita, offers numerous health benefits that extend beyond physical fitness. Here are some key benefits:

- 1. Physical Health:** Regular practice of yoga asanas improves flexibility, strength, and balance. It enhances cardiovascular health, boosts the immune system, and helps in the management of chronic conditions such as hypertension, diabetes, and arthritis.
- 2. Mental Health:** Yoga practices such as meditation, pranayama (breath control), and mindfulness reduce stress, anxiety, and depression. These practices promote relaxation and improve sleep quality, contributing to overall mental well-being.
- 3. Spiritual Health:** Yoga fosters a sense of connection with the self and the universe. It encourages self-awareness, compassion, and inner peace. Spiritual well-being is associated with a positive outlook on life, resilience, and a sense of purpose.

Scientific Validation

Modern scientific research supports the health benefits of yoga and its practices. Studies have shown that yoga can reduce the levels of stress hormones in the body, improve heart rate variability, and enhance neuroplasticity. Mindfulness and meditation practices, integral to yoga, have been found to improve mental health by increasing the activity in brain regions associated with positive emotions and decreasing activity in areas related to stress and anxiety.

Conclusion

The correlation between yoga and the Bhagavad Gita underscores the holistic nature of health. By integrating the physical, mental, and spiritual aspects of yoga, as outlined in the Gita, individuals can achieve comprehensive well-being. Embracing the teachings of the Bhagavad Gita and incorporating yoga into daily life can lead to a balanced, healthy, and fulfilling existence.

References:

1. Ross, A., & Thomas, S. (2010). The health benefits of yoga and exercise: a review of comparison studies. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 16(1), 3-12.
2. Sharma, R., Gupta, N., Bijlani, R. L. (2008). Effect of yoga based lifestyle intervention on subjective well-being. *Indian Journal of Physiology and Pharmacology*, 52(2), 123-131.
3. Field, T. (2011). Yoga clinical research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 17(1), 1-8.
4. Streeter, C. C., Gerbarg, P. L., Saper, R. B., Ciraulo, D. A., Brown, R. P. (2012). Effects of yoga on the autonomic nervous system, gamma-aminobutyric-acid, and allostasis in epilepsy, depression, and post-traumatic stress disorder. *Medical Hypotheses*, 78(5), 571-579.
5. Khalsa, S. B. S., Cohen, L., McCall, T., Telles, S. (2016). The principles and practice of yoga in health care. *Handbook of Mind-Body Medicine for Primary Care*, 267-286.
6. Woodyard, C. (2011). Exploring the therapeutic effects of yoga and its ability to increase quality of life. *International Journal of Yoga*, 4(2), 49-54.





मंत्र चिकित्सा: पवित्र ध्वनियों के माध्यम से उपचार

■ आचार्य साध्वी नन्दन पाण्डेय

परिचय

मंत्र चिकित्सा, या मंत्रों के माध्यम से उपचार, भारतीय शास्त्रों में गहराई से निहित एक प्राचीन अभ्यास है। इसमें शारीरिक, मानसिक और आध्यात्मिक कल्याण को बढ़ावा देने के लिए पवित्र ध्वनियों और वाक्यांशों का उपयोग शामिल है। इन मन्त्रों का उपयोग विभिन्न औषधि प्रयोगों के सदात भी होता था। यह लेख श्लोकों और मंत्रों सहित भारतीय शास्त्रों के संदर्भों के साथ मंत्र चिकित्सा का पता लगाता है।

ऐतिहासिक और शास्त्रीय संदर्भ

ऋग्वेद

ऋग्वेद सबसे पुराना विद्यमान भारतीय ग्रंथ है। यह 10,600 श्लोकों (ऋचा) का संग्रह है, जिसमें कुल 1,028 सूक्त हैं, जिन्हें 10 मंडलों में व्यवस्थित किया गया है। वेद की शुरुआत अग्नि, इंद्र, सोम और अन्य देवताओं को संबोधित करने वाले सूक्तों (मन्त्रों का संकलन) ऋग्वेद में विभिन्न रोगों की चिकित्सा के लिए मंत्र वर्णित हैं जैसे—

हृदय रोग के लिए मंत्र¹: मंडल 1. सूक्त 50. श्लोक 11, **शरीर का पीलापन (पीलिया)²:** मंडल 1. सूक्त 50. श्लोक 12, **सभी रोगों और स्वास्थ्य के लिए³:** मंडल 1. सूक्त 50 श्लोक 13,

कुष्ठ रोग⁴: मंडल 1. सूक्त 117. श्लोक 7, **हाइड्रोथिरेपी (जल चिकित्सा)⁵:** मंडल 1. सूक्त 23. श्लोक 19-20, और **वृद्धों का कायाकल्प⁶:** मंडल 1. सूक्त 116. श्लोक 10.

सामवेद

सामवेद शब्द 'साम' शब्द से बना है जिसका अर्थ है गीत और 'वेद' का अर्थ है ज्ञान। यह धुनों और मंत्रों का वेद है। इसमें 1549 श्लोक हैं। 75 श्लोक ऋग्वेद से लिए गए हैं। भारतीय शास्त्रीय संगीत की मुक्ति इन सामवेद मंत्रों पर आधारित है,

यजुर्वेद

यजुर्वेद में गद्य मंत्र हैं। इसमें लगभग 1875 श्लोक हैं। यह अनुष्ठानिक आहुति के सूत्रों का संकलन है जो किसी व्यक्ति द्वारा अनुष्ठान क्रिया करते समय पुजारी द्वारा कहे जाते थे, जैसे कि यज्ञ अग्नि के समक्ष। **गायत्री मंत्र⁷:** अध्याय-3. श्लोक 35 **महामृत्युंज्य मंत्र⁸:** इस वेद में अध्याय 3 श्लोक 60 का वर्णन किया गया है।

अथर्ववेद

अथर्ववेद में 20 अध्याय (कांड), 760 सूक्त और 5977 मंत्र हैं। यह अथर्वण और अंगिरस ऋषि का है। अथर्वण का नाम भेषज का लगभग पर्याय है। अथर्ववेद वैदिक युग के आयुर्वेद का केंद्र बिंदु

*सहायक आचार्य, गुरु गोरखनाथ इन्स्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस आयुर्वेद कॉलेज, आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा, गोरखपुर

है। इसका उपवेद ही आयुर्वेद है। इसमें चिकित्सा का विस्तृत वर्णन मिलता है जो वैदिक काल में चिकित्सा परंपरा की निरंतरता को स्थापित करने में मदद करता है। इस वेद में बड़ी संख्या में रोगों का वर्णन के साथ ही कई औषधीय पौधों और उनके उपयोग के बारे में बताया गया है। अथर्ववेद में बताए गए कुछ अनुष्ठान कुछ खास मौकों पर किए जाते हैं, भगवान को प्रसन्न करने के लिए दवाइयाँ और जड़ी-बूटियाँ चढ़ाई जाती हैं। दैव व्यापश्रय (दिव्य चिकित्सा) मुख्य रूप से अथर्ववेद से ली गई है। अथर्ववेद में यक्ष्मा शब्द का इस्तेमाल अलग-अलग अर्थों में किया जाता है। यक्ष्मा जिसका अर्थ है रोग और यक्ष्मा रोग (तपेदिक के समान) कांड 1 सूक्त 12 यक्ष्मा रोग के लिए इस्तेमाल होता है और यक्ष्मा नाशन सूक्त के लिए समर्पित है। यह सभी मनुष्यों के स्वास्थ्य, खुशी, समृद्धि के लिए है।

1. जरायुः प्रथम उस्त्र्यो वृषा वातभ्रजा स्तन यनेति वृष्टया।
स नो मृदाति तन्व ऋजुगो रुजन् य एकमोजस्रेधा विचक्रमे॥⁹
(अथ.काण्ड-1.सूक्त-12 श्लोक-1)

2. अङ्गे अङ्गे शोचिषा शिश्रियाणं नमस्यन्तस्त्वा हविषा विधेम।
अक्ङान्तसमक्ङान विश्व विधेम यो अग्रभित पर्वस्याग्रभीता॥¹⁰
(अथ.कांड-1.सूक्त-12 श्लोक-2)

3. शं मे परमस्मै गात्रय शमस्यवरय मे।
शं मे चतुर्भ्यो अङ्गेभ्यः शमस्तु तन्वेऽमम॥¹¹
(अथ.काण्ड-1.सूक्त-12.श्लोक-4)

1. अंधकारमय गर्भ से उत्पन्न जीवन, वह प्रकाश की किरणों से आच्छादित, उमड़ता हुआ, वायु से प्रेरित, वर्षा के साथ गरजता हुआ, टूटता हुआ, सीधा चलता हुआ, तीन दिशाओं में गतिमान एक जीवंत शक्ति है। वह मानवीय शक्ति, हमारे भौतिक अस्तित्व और मन को

आशीर्वाद दे। सूर्य, वायु और वर्षा के संपर्क में आने से उत्पन्न कोई भी जन्मजात रोग। वह हमें बुरी बीमारियों से बचाए।

2. आप शक्तिशाली उपस्थिति के साथ हर अंग में व्याप्त हैं, इसलिए हम आपको स्वीकार करते हैं और आपकी बहुत प्रशंसा भी करते हैं। हम उस शक्ति का सम्मान और आदर करते हैं जो शरीर के हर अंग और प्रणाली को एक साथ रखती है।
3. मेरे शरीर के ऊपरी हिस्सों को स्वास्थ्य और आरोग्य मिले। मेरे शरीर के निचले हिस्सों में शांति और खुशहाली हो। मेरे शरीर, मन और मेरी जीवन प्रणाली की आत्मा के सभी हिस्सों के लिए अच्छा स्वास्थ्य हो।

मांडूक्य उपनिषद् 1.1: “ओम इत्येकाक्षरमिदं सर्वम्”¹² (ओम, एक अक्षर, सब कुछ है) ब्रह्मांड में आदि ध्वनि ओम के महत्व को दर्शाता है।

आयुर्वेद

चरक संहिता और सुश्रुत संहिता जैसे शास्त्रिय आयुर्वेदिक ग्रंथों में जड़ी-बूटियों, आहार और जीवनशैली समायोजन के साथ-साथ उपचार के लिए मंत्रों के उपयोग का भी का उल्लेख है।

चरक संहिता, सूत्रस्थान 11.54: “रसायनं च ते विप्राः कथयिष्यामि तद् व्रतम्, क्रमेण मंत्रैः विधिना यथावद् विनियोजितैः”¹³ (मैं मंत्रों और अनुष्ठानों के उपयोग के माध्यम से कायाकल्प की विधि का वर्णन करूंगा)।

वैज्ञानिक दृष्टिकोण

आधुनिक विज्ञान ने ध्वनि और कंपन के चिकित्सीय प्रभावों का पता लगाना शुरू कर दिया

है। अध्ययनों से पता चलता है कि बार-बार जप करने से पैरासिम्पेथेटिक तंत्रिका तंत्र सक्रिय हो सकता है, जिससे तनाव कम हो सकता है और आराम बढ़ सकता है। माना जाता है कि मंत्रों की कंपन आवृत्तियाँ मस्तिष्क की तरंगों के पैटर्न को प्रभावित करती हैं, जिससे गहरी शांति और मानसिक स्पष्टता की स्थिति बनती है।

महत्व और लाभ

1. मानसिक स्वास्थ्य

मंत्र जप मन को शांत करके और आंतरिक शांति की भावना को बढ़ावा देकर तनाव, चिंता और अवसाद को कम करने में मदद करता है।

2. शारीरिक स्वास्थ्य

मंत्रों की कंपन ऊर्जा शरीर की प्राकृतिक उपचार प्रक्रियाओं को बढ़ाती है, प्रतिरक्षा को बढ़ाती है और विभिन्न शारीरिक रोगों को कम करती है।

3. आध्यात्मिक विकास

मंत्र चिकित्सा आध्यात्मिक जागृति और विकास

के लिए भी एक उपकरण है। नियमित अभ्यास से व्यक्ति का ईश्वर से जुड़ाव गहरा होता है और ब्रह्मांड के साथ एकता की भावना बढ़ती है।

4. भावनात्मक संतुलन

मंत्र जप भावनात्मक रुकावटों को दूर करने और भावनात्मक स्थिरता को बढ़ावा देने में मदद करता है, जिससे संतुलित और सामंजस्यपूर्ण जीवन की ओर अग्रसर होता है।

निष्कर्ष

मंत्र चिकित्सा भारतीय शास्त्र की समृद्ध परंपरा में निहित एक गहन और प्राचीन उपचार पद्धति है। मंत्र चिकित्सा को दैनिक जीवन में शामिल करके, कोई भी व्यक्ति इसकी परिवर्तनकारी शक्ति का अनुभव कर सकता है, मन, शरीर और आत्मा को ब्रह्मांड के सामंजस्यपूर्ण कंपन के साथ सरेखित कर सकता है। यह अभ्यास न केवल शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य को बढ़ाता है बल्कि आध्यात्मिक विकास और भावनात्मक कल्याण को भी बढ़ावा देता है।



अर्चयेद्देवगोविप्रवृद्धवैद्यनृपातिथीन्

विमुखान्नार्थिनःकुर्यान्नावमन्येतनाक्षिपेत्

Scholars, physicians, old ones, rulers, and the guests hound be honoured.
Cow should be considered sacred. One who approaches for help should not be sent back empty handed, insulted or defamed.



कटिशूल का सैद्धान्तिक विवेचनात्मक अध्ययन

■ वैद्य भानुप्रिया कौशिक *

आधुनिक परिपेक्ष्य में शूल से ग्रस्त रोगियों की संख्या में 10 गुना वृद्धि हुई है। आज हर तीसरा व्यक्ति किसी न किसी रूप में शूल से पीड़ित है। यही कारण है कि आधुनिक व भारतीय चिकित्साविदों के समक्ष रोग रूपी यह शूल एक चुनौती के रूप में अपना अस्तित्व दर्शाता है। पूर्ण रूप से वैज्ञानिक दृष्टिकोणयुक्त आयुर्वेद द्वारा इसका सर्वथा निवारण सम्भव है। इसके लिए सर्वप्रथम आयुर्वेद के त्रिदोष सिद्धान्त का ज्ञान आवश्यक है। ये तीन दोष 'वात', 'पित्त' व 'कफ' के नाम से उपदिष्ट हैं। सामान्यावस्था की स्थिति में ये शरीर के धारक हैं, किन्तु विषमावस्था (प्रकोप या क्षय की स्थिति) में शरीर में विकृति कर कष्टदायक होते हैं। गृध्रसी व कटिशूल दोनों ही व्याधियों में शूल एकमात्र लक्षण है। उस शूल रूपी लक्षण के लिए सर्वत्र वात दोष को ही प्रधान रूप से उत्तरदायी जानना चाहिए। प्रकृपित हुआ वह वायु भिन्न-भिन्न कारणों से शरीर के पृथक्-पृथक् भागों में स्थित हुआ शूल का अनुभव कराता है।

वात प्रकोप के निदान-

जैसा कि सर्वविदित है ब्रह्माण्ड में अकारण कुछ भी नहीं है। किसी भी कार्य के पीछे कारण की सत्ता अनिवार्य है। अतः इसी सत्कार्यवाद रूप सिद्धान्त के अनुरूप वात प्रकोप के कारणभूत विभिन्न कारकों का अस्तित्व समझना चाहिए। ऐसे

सभी निदानों का आचार्य चरक ने वातव्याधि प्रकरण में निम्न प्रकार से वर्णन किया है-

रूक्षशीताल्पलघ्वन्नव्यवायातिप्रजागरैः।
विषमादुपचाराच्च दोषासृक्स्रवणादति।।
लङ्घनप्लवनात्यध्वव्यायामातिविचेष्टितैः।
धातूनां संक्षयाच्चिन्ताशोकरोगातिकर्षणात्।।
दुःखशय्यासनात् क्रोधाद्दिवास्वप्नायादपि।
वेगसन्धारणामादाभिघातादभोजनात्।।
मर्माबाधाद्गजोष्ट्राश्वशीघ्रयानापतंसनात्।।

(च.चि.- 28.15-18)

अर्थात्-

1. रूखे व ठण्डे भोजन का अतिमात्र सेवन।
2. बुभुक्षा के अनुरूप भोजन न करना। अर्थात् व्यक्ति द्वारा अपनी अभ्ययवहरण शक्ति की अपेक्षा अल्प मात्रा में भोजन किया जाना।
3. अतिव्यवाय करना।
4. रात्रि में सर्वथा शयन न करना अथवा समय का अतिक्रमण कर (समय बीत जाने पर) सोना।
5. विषम उपचार करना अर्थात् पंचकर्म आदि किसी भी चिकित्सा प्रक्रम को शास्त्रोक्त विधान के अनुसार न कर विषम रूप में करना।
6. दोष अथवा रक्त का शरीर से अतिमात्रा में

*असिस्टेंट प्रोफेसर, पंचकर्म विशेषज्ञ, मदनहुड आयुर्वेद मेडिकल कॉलेज, रुड़की, उत्तराखंड

निकल जाना। यहाँ आचार्य चक्रपाणि दोष शब्द का अर्थ पुरीष करते हैं। अतः 'पुरीष' या 'रक्त' दोनों में से किसी एक के भी अधिक मात्रा में शरीर से निर्हरण की अवस्था में वात प्रकोप जानना चाहिए।

7. अधिक काल तक लङ्घन (उपवास) करना।
8. क्षमता से अधिक जल में तैरना।
9. अत्यधिक पैदल चलना।
10. अधिक व्यायाम करना।
11. क्षमता से अधिक चेष्टा करना। 'चेष्टा' शब्द से यहाँ, किसी भी कार्य के लिए किया जाने वाला शारीरिक या मानसिक प्रयत्न समझना चाहिए। (प्रयत्नादि कर्म चेष्टितमुच्यते)
12. विषम चेष्टाओं को करना यथा- वेगों का प्रयत्नपूर्वक उदीरण, इत्यादि।
13. धातु-क्षय की अवस्था होने पर। यहाँ रसक्षय से कुपोषण, रक्तक्षय से पाण्डु, मांसक्षय से राजयक्षा, मेदक्षय से कृशकायता, अस्थिक्षय से जानुगतवात, मज्जाक्षय से सन्धि व पर्वशूल तथा शुक्रक्षय से क्लैब्य आदि रोग समझे जा सकते हैं।
14. चिन्ता करना।
15. शोक करना।
16. किसी भी रोग से लम्बे समय तक ग्रस्त होने के कारण शरीर का अतिकर्षण होना।
17. कष्टकर शय्या या ऊबड़-खाबड़ आसन पर बैठना।
18. अधिक क्रोध करना।
19. दिवाशयन करना।
20. अधिक भयभीत रहना।

21. मल-मूत्र आदि के वेग धारण करना।
22. शरीर में आम बनना।
23. अभिघात होना।
24. सर्वथा भोजन का त्याग करना।
25. मर्मों पर आघात होना।
26. हाथी, ऊँट, घोड़े या तेज गति से चलते हुए यान आदि रूप सवारी से गिरना।

कटिशूल

कटिशूल अनेक व्याधियों में लक्षण के रूप में भी पाया जाता है तथा स्वतन्त्र व्याधि के रूप में भी देखा जाता है। स्थूल रूप में मुख्यतः इसके तीन कारण समझे जा सकते हैं-

1. किसी व्याधि के उपद्रवस्वरूप- अम्लपित्त, श्वेतप्रदर या स्थौल्य इत्यादि रोगों में भी कटिशूल देखा जाता है।
2. वात के शीत गुण की वृद्धि के फलस्वरूप।
3. वात के चल गुण की वृद्धि के फलस्वरूप- ऐसा कटिशूल विषम आसन, शयन या चेष्टाओं आदि के कारण उत्पन्न होता है।

आधुनिक विज्ञान के अनुसार कटिशूल के सामान्य कारण -

1. Muscle or ligament strain
2. Bulging or ruptured discs
3. Arthritis
4. Osteoporosis

उपरोक्त कारणों के विवेचन से मुख्यतः रचनात्मक विकृति का ज्ञान होता है। किन्तु इसके मूल में भी चिरकाल से प्रवृद्ध दोषों को ही कारणरूप जानना चाहिए।

चिकित्सा सिद्धान्त

1. निदान के अनुरूप चिकित्सा -

- * किसी व्याधि के उपद्रवस्वरूप उत्पन्न शूल में सर्वप्रथम उस रोग की चिकित्सा आवश्यक है।
- * वात के शीत गुण की वृद्धि के फलस्वरूप उत्पन्न शूल में ऊष्ण उपचार अभीष्ट है।
- * वात के चल गुण की वृद्धि के फलस्वरूप उत्पन्न कटिशूल में चल गुण के नियमन हेतु विभिन्न योगासन सहायक होते हैं।

‘संक्षेपतः क्रियायोगो निदान परिवर्जनम्’- अर्थात् संक्षेप में निदान परिवर्जन ही सभी रोगों की चिकित्सा है। अतः अन्य बाह्य व आभ्यन्तर उपचारों के साथ-साथ रोग की पूर्व इतिवृत्ति का ज्ञान कर रोगी द्वारा सेवित निदानों को पहचानकर उसका निषेध करना चाहिए।

2. पंचकर्म चिकित्सा -

सर्पिस्तैलवसामज्जसेकाभ्यंजनबस्तयः।

स्निग्धाः स्वेदाः॥

च.चि.28/104

अर्थात् भिन्न-भिन्न अवस्थाओं में युक्तिपूर्वक घृत, तैल, वसा, मज्जा आदि का सेक, अभ्यंग व बस्ति के रूप में प्रयोग करना चाहिए। साथ ही स्निग्ध स्वेदन भी देना चाहिए। आचार्य चरक ने कहा भी है -

स्नेहाभ्यक्तं स्विन्नमंगं तु वक्रं स्तब्धमथापि वा।

षनैर्नामयितुं शक्यं यथेष्टं षुष्कदारुवत्॥

च.चि 28/80

अर्थात् जिस प्रकार से सूखे काष्ठ को स्नेह से अभ्यक्त व स्विन्न कर देने पर उसमें लचीलापन

आ जाता है, ठीक उसी प्रकार से दीर्घकाल तक अभ्यंग एवं स्वेदन के प्रयोग द्वारा शरीर के वक्र व स्तब्ध अंगों को भी स्वस्थ किया जा सकता है।

3. शास्त्रोक्त योग -

क्वाथ - रास्नासप्तक क्वाथ,

रास्नादशमूलादि क्वाथ

चूर्ण - रसोनपिण्ड (एरण्ड क्वाथ के अनुपान से)

वटी - त्रयोदशांग गुग्गुलु (गोदुग्ध/ऊष्ण जल के अनुपान से)

योगराज गुग्गुलु (रास्नादि क्वाथ के अनुपान से)

रसौषधियां - वातगजांकुश रस,
बृहद्वातचिन्तामणि रस

4. आहार -

रसाः पयांसि भोज्यानि स्वाद्वम्ललवणानि च।

बृंहणं यच्च तत् सर्वं प्रषस्तं वातरोगिणाम्॥

(च.चि 28/106)

अर्थात् वातरोगियों के लिए मांसरस दूध तथा मधुर अम्ल व लवण रसयुक्त भोज्य पदार्थ उत्तम हैं। इसके अतिरिक्त अन्य भी जो कोई भोज्य पदार्थ शरीर का बृंहण करते हों उनका प्रयोग करना चाहिए।

5. विहार -

.....निवातं च स्थानं प्रावरणानि च।

(च.चि 28/105)

अर्थात् वातरोगी को अधिक हवा चलने वाले स्थान पर नहीं बैठना चाहिए तथा सर्वदा शरीर को ढककर रहना चाहिए।

योगासन -

कटिशूल में उपयोगी आसन निम्नलिखित हैं -

1. भुजंगासन
2. धनुरासन
3. उष्ट्रासन
4. चक्रासन
5. मकरासन
6. शलभासन

संदर्भ ग्रन्थ -

- चरक संहिता
- भैषज्य रत्नावली
- सुश्रुत संहिता



एतानि पंच कर्माणि सन्ध्यायाम् वर्जयेत बधः।
आहारं मैथुनं निद्रा सम्पाठं गतिं अध्वानि
भोजनात् जायते व्याधिः मैथुनात् गर्भ विकृति
निद्रया निः स्वता पाठाद् आयुः हानिः गतेः भयम्।

(bh.pr.1/5/261)

Contraindicated during the evening time -

1. **Aaharam** - Intake of food should be avoided during the evening time. It is not an ideal time for intake of food. If food is taken during this time it will not be digested and will eventually lead to manifestation of many diseases.
2. **Maithunam** - One should not indulge intercourse during the evening time. If one practices sex during the evening time it will lead to Garbha Vikriti i.e. fetal abnormalities.
3. **Nidra** - One should not sleep during the Sandhya Kala or evening time. Sleeping during evening time leads to poverty. The word poverty (niswata) here means poverty in all terms, i.e. loss of health, wealth, wisdom and intelligence. (One can sleep during night, not evening).
4. **Sampaatam / Paatam** - Reading activities (academic involvement) is contraindicated during evening time. Reading during evening or night time (after sunset) is said to cause Ayu Hani i.e. loss of life. In modern day we have facility of artificial lighting in which reading and academic activities are done. In olden days it was not available. Reading in dark was supposed to strain the sense organs and damage the vital organs and their functioning, which could lead to manifestation of many diseases leading to ayu hani.
5. **Adhwa Gamana** - One should not walk for long distances during evening (after sunset) and in night times. If done it is said to cause bhaya i.e. fear and insecurity. Walking during evening times is not safe and can prove dangerous.

आयुर्वेदिक औषधि - बला

वानस्पतिक नाम : सिडा कॉर्डिफोलिया लिनन।

परिवार : मालवेसी

परिचय :

उत्तर भारत में सिडा कॉर्डिफोलिया को बाला माना जाता है, लेकिन दक्षिण में सिडा रॉम्बिकोलिया लिन को बाला माना जाता है। जो भी हो, दोनों का उपयोग एक ही है।

विभिन्न भारतीय भाषाओं में नाम :

अंग्रेज़ी : कंट्री मैलो

हिन्दी : खिरैटी, बरियारा

कन्नड़ : हेट्टुति

मलयालम : वेल्लूरुम

संस्कृत : बल, महा बल

तमिल : नीलातुट्टी

तेलुगु : चित्तमुट्टी, मत्तवापुलागम

यूनानी : बरियारा, खिरहटी, खिरेटी, कुनैयी।

समानार्थी शब्द :

बाला, सुमंगना, खरयष्टिका, बालिनी, भद्रबाला, भद्रौदानी, वात्यालिका

भावमिश्र ने चार किस्मों का उल्लेख किया है

(i) बाला

(ii) अतीबाला

(iii) नागबाला

(iv) महा बाला

एस. कॉर्डिफोलिया

अबुशन इंडिकम

एस. वेरोनिकाफोलिया

एस. रॉम्बिकोलिया

आकृति विज्ञान :

एक छोटा, कोमल, सीधा पौधा या झाड़ी, 1.2 मीटर ऊंचा, लंबी शाखाओं वाला, कभी-कभी गांठों पर जड़ें निकलती हुई।

पत्तियां - हृदयाकार, आयताकार, अण्डाकार या अण्डाकार आयताकार, दोनों सतहों पर बहुत कोमल; डंठल ब्लेड जितना लंबा।

फूल - छोटे, पीले या सफेद, अंडप 10

फल - प्रत्येक अंडप पर एक जोड़ी कलियाँ होती हैं। (यह उपोष्णकटिबंधीय और उष्णकटिबंधीय भारत में सड़कों के किनारे जंगली रूप से फूलता है और उगता है, तथा 1,200 मीटर तक ऊँचा होता है।)

वितरण एवं आवास :

सम्पूर्ण भारत में

रासायनिक घटक :

बीजों के मुख्य घटक एल्कलॉइड हैं। एल्कलॉइड में मुख्य रूप से इफेड्रिन होता है। इसमें फैटी एसिड, म्यूसिन, पोटेशियम नाइट्रेट और राल, हाइफोरिन, वैसीसिनोन, वैसीसिन, वैसीसिनॉल, कोलीन, बीटाइन, फाइटोस्टेरोल, फाइटोस्टेरोल, राल,

राल एसिड, म्यूसिन और पोटेशियम नाइट्रेट आदि भी होते हैं।

गुण :

रस- मधुर, कषाय

गुण- लघु, स्निग्धा, पिचिला

वीर्य- सीता

विपाका- मधुर

कर्म- बल्य, व्रणहार, रसायन, स्तम्भन, वृष्य

खट्टा, कसैला, तीखा, शुक्राणुजनक, मृदु, जीवाणुरोधी और ज्वरनाशक

संकेत :

रक्तपित्त, वातव्याधि, प्रमेह, क्षय, गठिया, अर्धांगघात, चेहरे का पक्षाघात, साइटिका, बहुमूत्रता, मूत्रकृच्छ्र, मूत्राशयशोथ, रक्तमेह, रक्तमेह, प्रदर, सामान्य दुर्बलता

प्रयुक्त भाग :

जड़

खुराक :

पाउडर 2-4 ग्राम

काढ़ा 50-100 मिली

बाहरी उपयोग :

यह पेस्ट दर्द निवारक है और सूजन को कम करता है। इसे सूजन और आंखों के विकारों पर स्थानीय रूप से लगाया जाता है।

आंतरिक उपयोग :

केंद्रीय तंत्रिका तंत्र : तंत्रिका टॉनिक और वातशामक

होने के कारण यह वात विकारों जैसे पक्षाघात, चेहरे का पक्षाघात आदि में उपयोगी है।

पाचन तंत्र : मृदुकारी और कसैला। पेट फूलने में उपयोगी।

परिसंचरण तंत्र : हृदय संबंधी टॉनिक और राहत देता है। रक्तस्रावी विकार, इसलिए हृदय दुर्बलता, रक्तस्रावी विकारों में उपयोग किया जाता है।

प्रजनन प्रणाली : कामोद्दीपक और शुक्रमेह में उपयोगी

मूत्र प्रणाली : मूत्रवर्धक, इसलिए dysuria में उपयोगी

तापमान : ज्वरनाशक होने के कारण बुखार में उपयोगी

सात्मीकरण : यह टॉनिक होने के कारण सामान्य दुर्बलता, क्षय रोग और अल्पपोषण में सहायक है।

महत्वपूर्ण योग या संरचनाएं :

बाला तैल, बाला रसायन, क्षीर बाला, बाला गुडुच्यादि तैल, बालारिष्ट, चंदनबालालक्षादि तैल।

चिकित्सीय उपयोग :

- (i) **अंतर वृद्धि** - बाल क्षीर को एरंडा तेल में मिलाया जाता है और मौखिक रूप से प्रशासित किया जाता है
- (ii) **गलागण्डा** - बला, अतिबला और देवदारु को चूर्ण बनाकर मुख द्वारा दिया जाता है।
- (iii) **वातव्याधि** - वातरोगों के लिए बलयुषा सर्वोत्तम है।



हमारे महर्षि : जीवक

जीवक ईसा पूर्व छठी शताब्दी में बुद्ध के समय के प्रख्यात चिकित्सक थे।

उनका जन्म वैशाली की एक कॉल गर्ल सलावती से हुआ था, और उनकी माँ ने उन्हें अस्वीकार कर दिया था। फिर उनका पालन-पोषण शाही महल के राजकुमार “अभय” ने किया और इसलिए उन्हें ‘कुमार बच्चा’ कहा जाता था। इस शब्द का अर्थ ‘कौमारभृत्य’ विशेषज्ञ बच्चों का इलाज करना भी है।

उन्होंने 7 वर्षों तक उस समय के चिकित्सा शिक्षा के केंद्र तक्षशिला में प्रसिद्ध विद्वान ‘आत्रेय’ से आयुर्वेद की शिक्षा ली।

पाठ्यक्रम पूरा होने के बाद शिक्षकों ने उनसे कोई एक पौधा लाने को कहा जिसका उपयोग चिकित्सा में न किया जाता हो। वह खाली हाथ लौट आए और जवाब दिया कि उन्हें ऐसा कोई पौधा नहीं मिला। जीवक ने जो उत्तर दिया उसे सुनकर गुरु बहुत प्रसन्न हुए और उन्होंने चिकित्सा व्यवसाय करने का प्रमाणपत्र जारी कर दिया।

प्राचीन मगध साम्राज्य की राजधानी राजगृह की ओर जाते हुए (वर्तमान राजगीर, जो बिहार राज्य के नालन्दा जिले में स्थित है - यह बौद्धों का



एक महान पवित्र स्थान था। महावीर और बुद्ध के दिनों में, जो अक्सर राजगृह आते थे, क्योंकि यह एक बहुत ही समृद्ध शहर था। यह बौद्ध धर्म का स्थल था। बुद्ध के निर्वाण के तुरंत बाद राजा अजातशत्रु के समय में पहली बौद्ध संगीति हुई। जीवक ने चिकित्सा अभ्यास करना शुरू किया। हाथ में मौजूद पैसे खत्म हो गए।

उन्होंने चिकित्सा और शल्य चिकित्सा में असाधारण दक्षता दिखाई।

‘साकेता’ में अमरचेंट की पत्नी, जो 7 दिनों से सिर दर्द से पीड़ित थी वर्षों तक इसे ‘नस्य कर्म’ से ठीक किया गया। उन्हें एक घोड़ा-गाड़ी और एक नौकर के साथ-साथ भारी धनराशि का पुरस्कार दिया गया।

चूँकि बिम्बिसार फिस्टुला-इन-एनो से पीड़ित था, जीवक ने एक लेप तैयार किया और केवल एक ही प्रयोग में वह ठीक हो गया। उस सफलता के आधार पर, उन्हें बिम्बिसार के शाही चिकित्सक के रूप में नियुक्त किया गया।

राजगृह में उन्होंने व्यापारी का कपालीय ऑपरेशन भी किया और दो कीड़े निकाले। रोगी को पुराने सिर दर्द से राहत मिली।

बनारस में उन्होंने एक व्यापारी के बेटे की मुड़ी हुई और अवरुद्ध आंतों को ठीक करने के लिए लैपरोटॉमी की।

जीवक ने पीलिया से पीड़ित उज्जैन के राजा प्रद्योत का भी इलाज किया था।

भारी भोजन के बाद, जीवक ने भगवान बुद्ध को कब्ज का इलाज करने के लिए औषधीय

कमल के फूल को सूंघने के लिए कहा, जो रेचक के रूप में काम करता है। भगवान बुद्ध की बीमारी को जीवक ने ‘अघ्नण योग’ (रेगेटिव नुस्खा) के प्रयोग से दूर किया था।

अजीर्ण से पीड़ित बौद्ध भिक्षुओं का भी उपचार किया गया।

बताया गया है कि उन्होंने राजा बिम्बिसार के अनुरोध पर मिस्र की यात्रा की थी और वहां शाही परिवार में कपाल ऑपरेशन किया था।

न्यूरोसर्जरी के सिद्धांत, रोग के त्वरित (राहत) इलाज के लिए तंत्रिका को उसकी जड़ से काटना, जीवक द्वारा मान्यता प्राप्त थी।

जीवक उस समय के एक महान चिकित्सक और सर्जन के रूप में लोकप्रिय हुए।

ऐसा कहा जाता है कि उनके पास श्मैषज्य राजाश नाम की एक जड़ी-बूटी थी, जिसमें शरीर पर तिल रखने पर आंतरिक अंगों को रोशन करने की विशिष्ट संपत्ति थी।

जीवक की प्रसिद्धि भारत की सीमाओं से परे भी दूर-दूर तक फैल गई।



गोरखबानी - सबदी

मन बांधूंगा पवन स्यूं पवन बांधूंगा मन स्यूं।
तब बोलेगा कोवत स्यूं।
मन तेरा की माई मूंडू, पवना दउं र बहाई।
मन पवन का गम नहीं, तहां रहै ल्यौ लाई॥२६५॥

योग को चित्तवृत्ति का निरोध कहा गया है। मन बहुत चंचल है। योगसाधक इन मन को इन्द्रिय के विषयों से मोड़कर आत्म चिन्तन में प्रवृत्त करते हैं। इसी तरह प्राण को भी शरीर में स्थिर करने से योगी का शरीर मृत्यु का ग्रास नहीं बनता है। चित्त का पवन में लय और मन का चित्त में लय हो जाने से योगी को उन्मनी समाधि सुलभ होती है और मूलाधार में सुप्त कुण्डलिनी महाशक्ति जाग जाती है। मन-पवन के पारस्परिक लय से शक्ति-(कोवत-कूबत)-मय, समर्थ शब्द, अनाहतनाद होने लगता है। साधक कहता है कि मैं मन को माया को मुण्डित कर, मुड़कर उसे अपने वश में कर लूँगा, चेली बना लूँगा, वह मेरी दासी हो जायगी और पवन को सहस्रार अथवा ब्रह्मरन्ध्र में समाहित करने पर उन्मनी अवस्था, समाधि के परे परमात्म साक्षात्कार, अलख-निरंजन का स्वरूपानुभव, सहज कैवल्यपद प्राप्त हो जायेगा। यह पद, यह अनुभव, मन और पवन से परे है, प्राण और मन का वहाँ प्रवेश ही नहीं है।

कोण देस स्यूं आये जोगी, कहा तुम्हारा भाव।
कौण तुम्हारी बहण भाणजी, कहाँ धरोगो पांव॥२६६॥
पछिम देस स्यूं आये जोगी, उतर हमारा भाव।
धरती हमारी बहण भाणजी, पापी के सिरि पाव॥२६७॥

हे योगी! तुम किस देश से आये, तुम तो निर्विकार जीवात्मा हो, तुम्हारे शरीर की किस तरह उत्पत्ति हुई, तुम शाश्वत चैतन्य चेतनस्वरूप हो, तुम्हारी क्या इच्छा है, तुम्हारे सगे-सम्बन्धी, बहन और भानजी कौन हैं और तुम कहाँ पैर धरोगे अर्थात् किसका दमन करोगे। योगी का इस प्रश्न के सन्दर्भ में उत्तर है कि हम पश्चिम देश माया से आये हैं, अर्थात् हम तो निर्गल चेतन जीवात्मा हैं, पर हमने माया, पंचतत्वमयी प्रकृति से शरीर की प्राप्ति की है अथवा पश्चिम-मार्ग, सुषुम्ना में प्राण

ही हमारा जीवस्वरूप है। हम उत्तर की ओर, सहस्रार में स्थित परब्रह्म अलख-निरंजन परमात्मा के स्वरूप में प्रतिष्ठित होना चाहते हैं। धरती अथवा कुण्डलिनी-शक्ति (जिसका निवास-स्थान मूलाधार से मणिपूरचक्र पर्यन्त स्थान भी धरती के नाम से जाना जाता है) ही हमारी बहन-भानजी है, जिससे हमने योग की (साधना की सिद्धि के लिए) भिक्षा प्राप्त की है, हम पापी के सिर पर पाँव धरते हैं (रखते हैं) अथवा सांसारिक त्रयताप से पीड़ित बद्ध पापी को बन्धनमुक्त कर उसे स्वरूप में, परमात्मा में प्रतिष्ठित करते हैं, हम पाप का दमन कर शुद्ध चैतन्य स्वरूप में प्रतिष्ठित करते हैं।

सकति अहेडै मिस रिध, कोस बल स्यूं बागो।

गोरष कहै चालती मारूं, कान गुरू तौ लागो॥२६८॥

माया-शक्ति बड़ी चंचल है। वह अपनी ऋद्धि और सम्पत्ति (सामर्थ्य) के बल से मृगया के बहाने जीवात्मा पर, अपने मिथ्या वैभव और विमोहक प्रभाव से हल्ला (वागो) बोल देती है, वह साधना पथ में पतित हो जाता है। गोरखनाथ का कथन है कि मैंने गुरू से दीक्षा ग्रहण की है और अपने गुरूज्ञान के प्रकाश में समाहित हूँ, वह मेरा कुछ भी नहीं बिगाड़ पाती है।

नाथ कहै मेरा दून्यौ पंथ पूरा। जत नहीं तो सत का नीसूरा।

जत सत किरिया रहणि हमारी। और बलि बाकलि देवि तुम्हारी॥२६९॥

हे मायादेवि! तुम्हारा वश मुझ पर नहीं चल सकता है। गोरखनाथ का कथन है कि (गुरू की कृपा से उनके ज्ञान प्रकाश में) मैं सजग हूँ, मेरा शारीरिक संयम (यत) पूरा है, इसी तरह मेरे हृदय में सत्य की शक्ति है, मेरा सत्य पूरा है। सत्य का पालन वही करता है, जिसका संयम पूरा रहता है, शरीर पूर्ण रूप से संयमित होता है। हमारे आचार-विचार, रहनी अथवा जीवन में संयम और सत्य, दोनों समान रूप से विद्यमान हैं। हे माया! मुझ पर तुम्हारा जादू नहीं चल सकता है। तुम्हारी बलि के लिये तो बकरे (बाकलि) ही होते हैं, जिनमें सत्य का अभाव होता है, उन्हीं पर तुम्हारा प्रभाव पड़ता है और साधन-पथ से पतित होकर अपने जीवन को बलि चढ़ा देते हैं, नष्ट हो जाते हैं।



योगामृत

शरीरेण जिताः सर्वे शरीरं योगिभिर्जितम्।
तत्कथं कुरुते तेषां सुखदुःखादिकं फलम्॥
इन्द्रियाणि मनोबुद्धिकामक्रोधादिकं जितम्।
तेनैव विजितं सर्वं नासौ केनापि बाध्यते॥
महाभूतानि तत्त्वानि साभूतानि क्रमेण तु।
सप्तधातुमयो देहो दग्धो योगाग्निना शनैः॥

भगवान् शिव ने देवी पार्वती से कहा— योगाभ्यास से हीन होने के कारण जीर्ण-शीर्ण शरीर द्वारा सभी लोग प्रभावित (विजित) हो गये, पर योगाभ्यास से शरीर को पक्व-सुदृढ़ और पुष्ट बनाकर योगियों ने उस पर विजय पा ली। शरीर के विकारों और दोषों को नष्ट कर दिया, इसलिए उन्हें शरीर को प्रभावित करने वाले सुख-दुःख व्यथित-पीड़ित नहीं कर सकते हैं। आशय यह है कि शरीर ने सभी जीवों को जीत लिया है अर्थात् पंचभौतिक शरीर का नाश होने पर जीव का प्राणान्त हो जाता है, परन्तु योगियों ने यम, नियम, आसन, प्राणायाम,

कुण्डलिनी-जागरण, मुद्राबन्ध, चक्रभेदन आदि यौगिक क्रियाओं से परिपक्व कर उसे नष्ट होने से बचा लिया है, इसलिए विनश्वर शरीर सुख-दुःखादिजन्य फल से उन्हें प्रभावित नहीं कर सकता। इन्द्रिय, मन, बुद्धि, काम-क्रोधादि पर योगी अधिकार-स्वामित्व प्राप्त कर लेता है, पृथ्वी, जल, तेज, वायु और आकाशादि से निर्मित सप्तधातुमय शरीर को क्रम से योगाग्नि में (अभ्यास के द्वारा) पक्व कर सिद्ध कर लेता है।

(योगबीज-४९-५१)



साप्ताहिक
स्थापना समारोह
की
व्याख्यान श्रृंखला
24 अगस्त 2024







आयुर्वेद वर्तमान स्वास्थ्य सेवा चुनौतियों का व्यापक समाधान

- डॉ. जी.एस. तोमर

आज दिनांक 24 अगस्त 2024 को महायोगी गुरु गोरखनाथ विश्वविद्यालय के साप्ताहिक स्थापना समारोह की व्याख्यान श्रृंखला के तीसरे दिन गुरु गोरक्षनाथ इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेज आयुर्वेद कालेज में वर्तमान स्वास्थ्य देखभाल की चुनौतियाँ और आयुर्वेद विषय पर विचार व्यक्त करते हुए डॉ. जी.एस. तोमर ने कहा कि वर्तमान स्वास्थ्य सेवा परिदृश्य कई चुनौतियों का सामना कर रहा है, जिसमें पुरानी बीमारियों का बढ़ना, स्वास्थ्य सेवा के बुनियादी ढांचे पर दबाव, सेवाओं तक असमान पहुँच और चिकित्सा देखभाल की लगातार बढ़ती लागत शामिल है। मधुमेह, हृदय रोग और मोटापे जैसी पुरानी बीमारियाँ महामारी के अनुपात में पहुँच गई हैं, जिससे व्यक्तियों और स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों दोनों पर भारी बोझ पड़ रहा है। इसके अलावा, COVID-19 महामारी ने वैश्विक स्वास्थ्य सेवा प्रणालियों की कमजोरियों को उजागर किया है, आयुर्वेद, भारत की पारंपरिक चिकित्सा प्रणाली, एक पूरक दृष्टिकोण प्रदान करती है जो इनमें से अनेक चुनौतियों का समाधान करती है। आयुर्वेद स्वास्थ्य के समग्र दृष्टिकोण पर जोर देता है, जो शरीर, मन और आत्मा के बीच संतुलन पर ध्यान केंद्रित करता है। यह जीवनशैली में बदलाव, आहार समायोजन और प्राकृतिक उपचारों के माध्यम से

निवारक देखभाल को बढ़ावा देता है, जो पुरानी स्थितियों को प्रबंधित करने और समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। आयुर्वेद का उपचार के प्रति व्यक्तिगत दृष्टिकोण, जो व्यक्ति की अनूठी संरचना (प्रकृति) और बीमारियों के मूल कारण पर विचार करता है, जबकि वर्तमान आधुनिक चिकित्सा में सभी की चिकित्सा एक जैसी है। डॉ. तोमर ने कहा कि आयुर्वेद वर्तमान स्वास्थ्य सेवा चुनौतियों का अधिक व्यापक समाधान प्रदान कर सकता है। कार्यक्रम का संचालन बीएएमएस छात्राएं शगुन और अरीबा बानो ने किया। कार्यक्रम में उपस्थित सभी का आभार ज्ञापन डॉ. गोपीकृष्ण आचार्य ने किया। कार्यक्रम में विशिष्ट अतिथि डाबर इंडिया प्राइवेट लिमिटेड के महाप्रबंधक डॉ. दुर्गा प्रसाद सहित आयुर्वेद महाविद्यालय के प्राचार्य डॉ. मंजूनाथ एन.एस., कृषि संकायाध्यक्ष डॉ. विमल दुबे, औषधि विज्ञान संकायाध्यक्ष डॉ. शशिकांत सिंह, आचार्य साध्वी नन्दन पाण्डेय, डॉ. गिरिधर वेदांतम, डॉ. मिनी, डॉ. शांतिभूषण, डॉ. देवी नायर, डॉ. नवीन के, डॉ. दीपू, डॉ. विनम्र शर्मा, डॉ. संध्या पाठक, डॉ. जीतेंद्र मिश्रा, डॉ. सार्वभौम, डॉ. चैतन्या, डॉ. प्रिया सहित सभी बीएएमएस के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

आज दिनांक 27 जुलाई 2024 को महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित गुरु गोरक्षनाथ आयुर्विज्ञान संस्थान (आयुर्वेद कॉलेज) में रोग निदान एवं विकृति विज्ञान विभाग द्वारा “कांसेप्ट ऑफ ट्यूबरक्लोसिस इन आयुर्वेद” विषय पर व्याख्यान आयोजित किया गया। मुख्य अतिथि एवं व्याख्यानकर्ता डॉ. गिरेन्द्र सिंह तोमर, पूर्व प्राचार्य लाल बहादुर शास्त्री आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं चिकित्सालय एवं विश्व आयुर्वेद परिषद के राष्ट्रीय अध्यक्ष ने विद्यार्थियों को ट्यूबरक्लोसिस (राज्यक्ष्मा) से बचाव, उसके लक्षण एवं कारणों पर व्याख्यान दिया। डॉ. तोमर ने बताया कि आयुर्वेद में ट्यूबरक्लोसिस को राज्यक्ष्मा से जोड़ कर बताया गया गया है। डॉ. तोमर ने द्वितीय व्यावसायिक वर्ष के विद्यार्थियों को संबोधित करते हुए उन्हें राज्यक्ष्मा के विभिन्न निदानों (कारणों) के बारे में पूरे विस्तृत रूप में बताया तथा इसके लक्षणों के बारे में भी विस्तृत रूप से जानकारी दी। इसके आयुर्वेद में वर्णित इलाज के बारे में भी विद्यार्थियों को बताया।

डॉ. तोमर ने बताया कि ट्यूबरक्लोसिस इस समय एक वैश्विक आपातकाल की स्थिति पैदा कर रही है।

भारत इस समय दुनिया की तेईस सबसे ज्यादा ट्यूबरक्लोसिस से प्रभावित देशों में प्रथम स्थान पर

है, इसलिए हमें इस बीमारी के बारे में अच्छे से जान कर इसके बारे में लोगों को जागरूक करना चाहिए, यह इतना घातक है थक प्रति मिनट भारत में इसके कारण एक जान जा रही है। टीबी और एचआईवी के सह-संक्रमण ने स्थिति को और खराब कर दिया है। राज्यक्ष्मा के बारे में लगभग आयुर्वेद के सभी संहिताओं में वर्णन मिलता है तथा इसके लक्षणों एवं पूर्वरूप को देख के इसकी समानता पूर्णतः ट्यूबरक्लोसिस से होती है। इस रोग पर प्रभावी नियंत्रण में आयुर्वेद बहुत योगदान दे सकता है। इसके प्रबंधन में रसायन औषधियां बहुत फायदेमंद हैं।

अतिथि महोदय ने कहा कि आयुर्वेद मानवता और मानव के कल्याण के लिए कार्य कर रहा है। कार्यक्रम में प्रमुख रूप से आयुर्वेद कॉलेज के प्राचार्य (कार्यवाहक) डॉ. नवीन के., डॉ. शांति भूषण, डॉ. गिरिधर, डॉ. विनम्र शर्मा, डॉ. संध्या पाठक, डॉ. सार्वभौम आदि शिक्षक एवं सभी चरक एवं सुश्रुत बैच के विद्यार्थी उपस्थित रहे।

रोग निदान एवं विकृति विज्ञान विभाग के विभागाध्यक्ष डॉ. गोपी कृष्णा ने अतिथि महोदय का एवं सभी शिक्षकों एवं विद्यार्थियों का आभार ज्ञापन किया।

कार्यक्रम का संचालन सुश्रुत बैच की छात्रा कोमल गुप्ता ने किया।



सशक्त महिला सशक्त भारत



08 मार्च, 2024, को महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के कुलाधिपति एवं उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ जी के सानिध्य में अन्तर्राष्ट्रीय महिला दिवस के अवसर पर विश्वविद्यालय द्वारा सिलाई-कढ़ाई में प्रशिक्षण प्राप्त 100 महिलाओं को सिलाई मशीन प्रदान कर उन्हें सम्मानित किया एवं उन्हें स्वावलम्बी करने का प्रयास किया गया।





Where Education & Civilization Matters

MAHAYOGI GORAKHNATH UNIVERSITY GORAKHPUR



COURSES

Pharmacy

B.Pharm | D.Pharm

Medical Faculty/Health Science

B.A.M.S. | M.B.B.S.

Paramedical Courses

Diploma in Dialysis Technician | Diploma in Optometry
Diploma in Emergency & Trauma Care Technician
Diploma in Anaesthesia & Critical Care Technician
Diploma in Orthopaedic & Plaster Technician
Diploma in Lab Technician

Nursing

ANM | GNM | Post Basic B.Sc. Nursing
B.Sc. Nursing | M.Sc. Nursing

Allied Health Science

B.Sc. Biotechnology | B.Sc. Medical Biochemistry
B.Sc. Medical Microbiology | M.Sc. Medical Microbiology
M.Sc. Biotechnology | M.Sc. Medical Biochemistry

Agriculture

B.Sc. (Hons.) Agriculture

Commerce

BBA Logistics

Ph.D.

All Subjects

For more information please visit university website

www.mgug.ac.in
mguniversitygkp@mgug.ac.in

9415266014
9794299451

Arogya Dham, Balapar Road
Sonbarsa, Gorakhpur-273 007