

५ रुपये

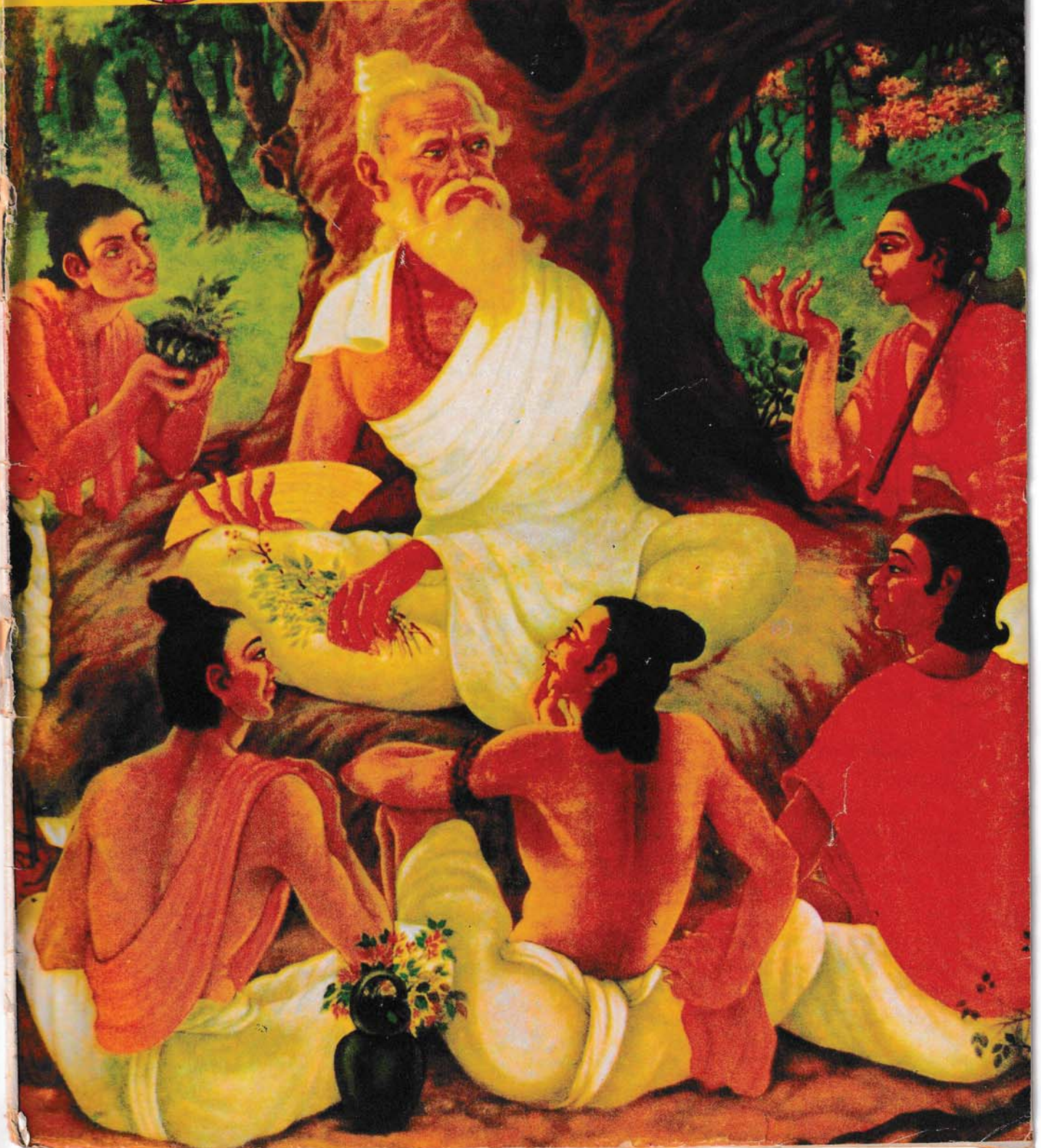
# जीवनीय

हेमंत

अंक ४

१९८९-९० ई.

लोक स्वास्थ्य की द्वैमासिक -पत्रिका



# जीवनीय

द्वैमासिक

## कार्यकारी सम्पादक

डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा

## सम्पादक मंडल

प्रो. राजकिशोर मिश्र  
डा. हरि प्रकाश शर्मा  
वैद्य नारायण दत्त मिश्र  
वैद्य उमेश चन्द्र शर्मा  
हकीम ए. ह. कुरेशी  
डा. रवि कुमार शर्मा  
डा. पा. ना. मिश्र  
डा. (श्रीमती) शैला चन्द्रा  
पं. काशीनाथ गोपाल गोरे  
श्री रोमेलो मालवीय  
डा. मि. च. शाह  
वैद्य लक्ष्मीकांत कुलकर्णी  
डा. मोहन बांडे

## संयोजक

पं. माधवाचार्य

## साज-सज्जा

श्री अली कौसर

## कार्टून

श्री प्रदीप कुमार श्रीवास्तव

इस पत्रिका के लिए कापार्ट से मिले अनुदान के हम आभारी हैं।

संपादकीय कार्यालय:  
लोक स्वास्थ्य परम्परा संवर्धन समिति,  
सी-3/5 रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ

"लोक स्वास्थ्य परम्परा संवर्धन समिति की ओर से डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा द्वारा संपादित एवं प्रकाशित तथा सेंटर आफ मीडिया एण्ड प्रेस, सेक्टर सी अलीगंज, लखनऊ से मुद्रित तथा सी-3/5 रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ से प्रकाशित, संपादक-डा. नरेन्द्र नाथ मेहरोत्रा।



केन्द्रीय औषधि शोध संस्थान, लखनऊ से साभार

अनेनोपदेशेन नानौषधिभूतं जगति किंचिद्  
द्रव्यमुपलभ्यते।

तां तां युक्तिमर्थं च तं तमभिप्रेत्य !!12!!

च.सू.26

अर्थात्

"इस ज्ञान की सहायता से यह स्पष्ट है कि विश्व में ऐसा पदार्थ नहीं है जिसका युक्ति पूर्वक प्रयोग करने पर वह किसी न किसी रूप में औषधि का काम न करता हो।"

जीवक के विद्यार्थी जीवन की यह घटना इस बात का संकेत है कि भारतीय परम्परा में वनौषधियों को कितना महत्व दिया जाता था।

## संपादकीय सलाहकार समिति

वैद्य भगवान दाश, नई दिल्ली  
वैद्य विवेकानन्द पाण्डे, नई दिल्ली  
वैद्य(श्रीमती) श. कोपिकर, बम्बई  
वैद्य रमेश म. नानल, बम्बई  
वैद्य नरेन्द्र सो. भट्ट बम्बई  
प्रो. रामहर्ष सिंह, वाराणसी  
डा. गीता बाजपेई, वाराणसी  
हकीम सै. खलीफतुल्लाह, मद्रास  
प्रो. राजकिशोर मिश्र, लखनऊ  
डा. मनमोहन लाल, लखनऊ  
डा. हरि प्रकाश शर्मा, लखनऊ  
वैद्य भा. वि. साठे, नागपुर  
श्री गंगा राम जानू आवारी, नासिक  
वैद्य ह. श्री. कस्तुरे, गांधीनगर  
वैद्य टी. आर. आनन्दलवार, मैसूर  
डा. उमा, बंगलूर  
सिद्ध वैद्य के. नटराजन, मद्रास  
हकीम सैफुद्दीन अहमद, मेरठ  
डा. शिव कुमार मिश्र, जौनपुर

## जीवनीय के चंदे की दरें

एक प्रति 5 रु.

वार्षिक 25 रु.

द्विवार्षिक 45 रु.

त्रैवार्षिक 65 रु.

(चंदा डाकखर्च सहित है)

## संपादकीय

स्वास्थ्य की लोक परंपराओं को सुदृढ़ बनाने में हमारी वनौषधि संपदा का विशेष महत्व है। कभी भारत की गिनती विश्व के उन अनूठे देशों में की जाती थी जिसमें सभी प्रकार की जलवायु में होने वाली अधिकांश वनौषधियां पाई जाती थी। आज उनमें से अनेक बहुमूल्य वनौषधियां लुप्त या लुप्तप्राय हो रही हैं। भारत में वनों के लगातार कटने से देश में वनों के आवरण में निरंतर हो रही कमी के भीषण परिणाम हम लगातार सूखे व बाढ़ के रूप में पर्यावरण पर तो देख ही रहे हैं परन्तु इसके फलस्वरूप बहुमूल्य वनौषधियों की जो प्रजातियां नष्ट हो रही हैं इनकी हानि का हम उचित अंदाजा भी नहीं लगा रहे हैं। वनौषधि संपदा के रोजमर्रा उपयोग की कमी का कारण एक ओर यदि देशी चिकित्सा पद्धतियों में बढ़ते औद्योगीकरण का प्रभाव है, तो दूसरी ओर इन वनौषधियों की सहज प्राप्ति में कमी और मंहगाई भी है।

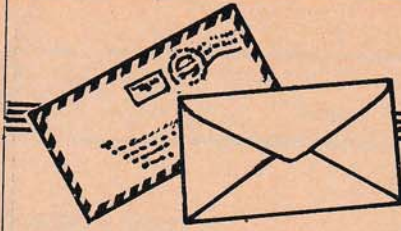
यह हमारा दुर्भाग्य है कि औपनिवेशिक सोच से बनी वन-नीतियां ही स्वतंत्र भारत में भी चालू रहीं जिनके कारण वनों पर से वनवासियों के सभी अधिकार समाप्त करने के बाद सरकारी नियंत्रण का लाभ उठाकर ठेकेदारों ने वनों का जो विनाश किया है उसके कारण वनौषधि-संपदा की यह दुर्दशा हुई है। इसी सोच के कारण वनौषधि-संपदा का महत्व केवल मामूली जंगली माल के रूप में ही है, जिसमें सिर्फ दवा उद्योग की आवश्यकता की वनौषधियों के दोहन पर ही कुछ ध्यान दिया जाता है। इसमें भी विशेष ध्यान उन वनस्पतियों पर दिया जाता है, जिनका निर्यात की दृष्टि से अधिक महत्व है।

यदि हमें देश की वनौषधि संपदा का सही उपयोग जनसाधारण की प्राथमिक स्वास्थ्य समस्याओं के समाधान के लिए ही करना है तो हमें अपनी वननीतियों को जनाभिमुख बनाना होगा। जहाँ एक ओर हमें कुछ लुप्तप्राय होती वनौषधियों के निर्यात बड़े उद्योगों में जंगल से उगाह कर उपयोग करने पर प्रतिबंध लगाना होगा वहीं दूसरी ओर हमें ऐसी अनेकों वनौषधियों की प्रजातियों को सामाजिक अन्य वानिकी कार्यक्रमों में उचित प्राथमिकता देनी होगी। लोस्वापसंस की पहल पर कई स्वैच्छिक संगठन व व्यक्ति वनौषधि उद्यानों के विचार को बढ़ाने का कार्य कर रहे हैं। साथ ही हम समानधर्मा संगठनों की सहायता से देश भर में कुछ वन खंडों को संरक्षित वनौषधि संपदा के रूप में विकसित करने का कार्यक्रम भी भारत सरकार के वन विभाग के सहयोग से चलाने का प्रयास कर रहे हैं।

इन सभी कार्यक्रमों की सीमाओं का हमें पूर्ण आभास है, और हमारी यह मान्यता है कि ऐसे कार्यक्रमों के कोई दूरगामी परिणाम तब तक नहीं निकलेंगे जब तक कि इस संबंध में अन्य नीतिगत परिवर्तन भी न हों। हमारे विचार से सर्वसाधारण के उपयोग की कुछ वनौषधियों को वनों से सही समय और सही तरीके से इकट्ठा करने के तरीके (जिससे वे समूल नष्ट न हों) व उनके प्रयोग करने सम्बंधी जानकारी जन साधारण (और विशेषकर लोक पारम्परिक स्वास्थ्य रक्षकों) तक और प्रभावी रूप से पहुँचाने का प्रयास करने की आवश्यकता है। साथ ही आवश्यकता है उससे जुड़े कुछ सरल औषधियों के निर्माण के कुटीर उद्योग के स्तर के कार्यक्रमों की, जिनका प्रयोग जन साधारण के अतिरिक्त प्राथमिक स्वास्थ्य केन्द्रों तथा आयुर्वेद, यूनानी एवं सिद्ध आदि की डिस्पेंसरियों में भी, और अधिकता से किया जा सके।

हमें आशा ही नहीं, वरत्र पूर्ण विश्वास है कि यदि देश की स्वास्थ्य सेवायें और वन विभाग आपसी सामंजस्य से वनौषधियों के प्रभावी इस्तेमाल के कुछ उपयोगी कार्यक्रम चला सकें तभी हम शायद सन 2000 ई. तक सभी को स्वास्थ्य प्राप्त कराने की दिशा में कोई आशातीत सफलता प्राप्त कर सकेंगे।

पाठकों को बड़े दिन व नव वर्ष की शुभकामनाएं।



## पाठकों के पत्र

### महोदय

आप द्वारा संपादित पत्रिका "जीवनीय" का दूसरा अंक अचानक हाथ में आया पढ़कर इतना प्रभावित हुआ कि तुरंत ही आर्डर फार्म भेज कर ग्राहक बन रहा हूँ।

मेरा निवेदन है कि यदि आप पत्रिका में पाठकों की स्वास्थ्य समस्याओं का अपने ढंग से उत्तर देने का कालम शुरू करें तो इसकी उपयोगिता कुछ ज्यादा ही बढ़ जायेगी वैसे तो पत्रिका का हर लेख महत्वपूर्ण एवं ज्ञान वर्धक है।

मैं पत्रिका के उज्वल भविष्य की कामना करते हुये पूरे संपादक मंडल को बधाई देता हूँ।

-उमेश कुमार वर्मा, छोटा बरहा, लखनऊ

आपका द्विमासिक "जीवनीय" ग्रीष्म अंक 1989 एक मित्र के यहां देखा। अंक बहुत उपयुक्त लगा। अभी तक और भी अंक प्रकाशित हुये हों तो प्राप्त करने की इच्छा है, आपका सदस्य बनने के लिये क्या करना होगा? इस ग्रीष्म अंक में लेखकों के नाम तो छापे गये हैं, लेकिन साथ ही साथ उनके पते

भी छापे होते तो शंका निरसन आदि वास्ते उन्हें लिखना सुविधाजनक होता। शायद भविष्य में यह कमी पूरी की जाय।

-आनंद निवंसकर, इंदौर

लोक स्वास्थ्य परम्परा संवर्धन समिति द्वारा स्वास्थ्य शिक्षा और विशेषकर पारम्परिक पद्धति के विस्तार के लिये जीवनीय के प्रकाशन के रूप में बहुमूल्य कार्य किया जा रहा है।

-प्रभात कुमार मेहरोत्रा, नई दिल्ली

सादर वन्दे

अस्माभिः "जीवनीय" इति भवतः पत्रिकायाः अंकद्वयं प्राप्तं धन्यवादाः। अस्माभिः अद्य लोकसंस्कृतस्य अन्तिमाडः भवत्सकाशं प्रेषितः। कृपया पत्रिकां पठतु यदि रोचते, कृपया जीवनीयं नियमितं प्रेषयतु। वयम् इतः विनिमयेन "लोकसंस्कृतम्" प्रेषविष्यामः।

- नरेन्द्रः, पांडिचेरी

श्रीमान संपादक महोदय "जीवनीय" पत्रिका

प्राप्त हुई। प्रसन्नता हुई कि आपने एक महत्वपूर्ण लोकस्वास्थ्य परक जीवनीय पत्रिका का प्रकाशन प्रारंभ किया। आज विश्वमानव स्वास्थ्य से बहुत दूर हो गया है। जबकि आयुर्वेद का मुख्य विषय "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्" है। पत्रिका अत्यन्त पठनीय, माननीय एवं स्मरणीय है। मेरा मत है कि प्रत्येक भारतीय के लिये आयुर्वेद का अध्ययन करना परम कर्तव्य है।

- आचार्य वासुदेव शास्त्री, उज्जैन

"जीवनीय" का अंक प्राप्त हुआ तदर्थ धन्यवाद। पत्रिका में संकलित किये गये विषय सभी के लिये उपयोगी हैं। सामग्री का चयन जनसाधारण के लिये आरोग्य प्राप्ति में बड़ा ही सार्थक सिद्ध हो सकता है। अतः मेरा यह परामर्श है कि इस पत्रिका का यही स्वरूप बनाये रखा जाये।

"जीवनीय" की प्रगति की कामना करते हुये योग्य सेवा के लिये सदैव तत्पर।

- प्रो. सुरेश चतुर्वेदी, बंबई

## अभिनन्दन

मद्रास के हकीम सैयद खलीफतुल्लाह भारत के राष्ट्रपति के मानद चिकित्सक नियुक्त किये गये हैं। वे हमारी संपादकीय सलाहकार समिति के सदस्य भी हैं। हमें उनकी इस नियुक्ति से गर्वभरी हार्दिक प्रसन्नता हो रही है। इस अवसर पर हकीम साहब

को संपूर्ण जीवनीय परिवार की ओर से हार्दिक बधाई अर्पित करते हुए हम हकीम साहब तथा माननीय राष्ट्रपति महोदय के दीर्घायु होने और आरोग्य की कामना करते हैं।

-संपादक मंडल

## इस अंक में

हेमंत ऋतुचर्या	4
दमा से बचाव व उपचार	6
जीवनीय द्रव्य - अश्वगंधा	9



अभ्यंग या तेल मालिश	11
---------------------	----

### औषधि द्रव्य:

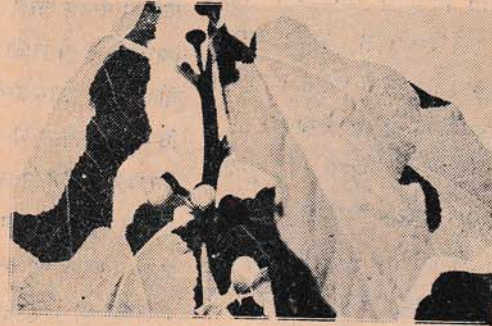
काली मिर्च	12
------------	----



मातृ एवं बालोपयोगी-अतीस	14
जायफल-औषधीय उपयोग	15
सदैव उपयोगी-अदरक	16
आंवला	17

### आहार द्रव्य:

गरीबों का मेवा मूंगफली	22
जाड़ों में - फूल गोभी	23
सर्दियों का तोहफा-सरसों	25
तालाबों का फल -सिंघाड़ा	28
मकोय	31
रसीला अंजीर	32



मधुमेह	18
पेट की जलन और खट्टी डकारें	20
विरेचक - एरंड	29



### स्थायी स्तंभ

अपने आंगन में	26
पत्र-पत्रिकाओं से	34
मधुसंचय	35
लोस्वापसंस समाचार	36

# हेमन्त ऋतुचर्या

-वैद्य पूर्णचन्द्र जैन, लखनऊ

स्वास्थ्य की दृष्टि से हेमन्त को ऋतुओं में श्रेष्ठ कहा जा सकता है। हेमन्त ऋतु के सौरभ भरे गुनगुनाते दिनों में चारों ओर गेंदा, डहेलिया, ग्लेडियोलस, आदि अपनी कलियों से अंगड़ाई लेती प्रतीत होती है। गुलदाउदी अपने यौवन पर दिखाई देती है और फ्लाक्स, पेंजी, लिली और गुलाब अपने सौरभ से मुस्कान बिखेरती हैं। हेमन्त ऋतु अगहन एवं पौष मास में रहती है जो मध्य नवंबर से मध्य जनवरी तक चलती है। इसे शीत की ऋतु कहा जाता है। और सूर्य के दक्षिणायन में रहते यह विसर्गकाल की अंतिम ऋतु है जिसमें मानव स्वास्थ्य सर्वोत्तम रहता है।

## दोषों पर ऋतु का प्रभाव

मानव शरीर का स्वास्थ्य वात, पित्त, और कफ दोषों की समता पर निर्भर करता है। दोषों के सम रहने पर शरीरस्थ धातु एवं मल भी सम रहते हैं। और दोष, धातु मल का शरीर में सम रहना ही आरोग्य है। इनका विषम होना रोग सूचक है। विभिन्न ऋतुओं में उत्पन्न वातावरण एवं पर्यावरण का प्रभाव मानव शरीर पर पड़ता है। जिससे किसी ऋतु में वात, पित्त, अथवा कफ दोष शरीर में वृद्धि को प्राप्त होते हैं। वात, पित्त एवं कफ के संचय अथवा प्रकोप से शरीरस्थ धातु एवं मल विकृत होने लगते हैं, जिससे शरीर विभिन्न रोगों के प्रति वशवर्ती हो जाता है और फिर शरीर में रोग उत्पन्न होने लगते हैं।

## हेमन्त की विशेषता

अन्य सभी ऋतुओं में किसी न किसी दोष का संचय या प्रकोप अथवा दोनों होते हैं। जिससे मानव शरीर उस दोष-जन्य व्याधि का वशवद हो जाता है। हेमन्त ऋतु में किसी भी दोष का संचय अथवा प्रकोप नहीं होता है। किन्तु इस ऋतु में दक्षिणाभिमुख सूर्य का प्रताप कम होने से चन्द्रमा पूर्णबली हो जाता है, जिससे पर्यावरण का संताप कम होकर वनस्पति एवं प्राणिवर्ग में अरूक्ष रस (मधुर रस)की वृद्धि होकर उनमें बल की वृद्धि होती है। चूंकि काल और पर्यावरण स्नेह (चिकनाई) और बल देने वाला है, इससे हेमन्त ऋतु में स्निग्धता, मधुर रस एवं बल की वृद्धि होती है।

## हेमन्त ऋतु का प्रभाव

हेमन्त ऋतु में वायु शीतल और रूक्ष हो जाती है। ठंड खाने से शरीर में जकड़न जुकाम एवं बुखार हो जाता है। बालकों में रोग प्रतिकार क्षमता की कमी से जुकाम, बुखार, और निमोनिया की शिकायत अधिक होती है। त्वचा के रूक्ष होने से तथा वायु के शीत गुण विशिष्ट होने से वात प्रकोप अर्थात् कास, श्वास, तमक-श्वास (ब्रांकियल आस्थमा) संधिवात, आमवात जैसी व्याधियों की आशंका रहती है। इन रोगों में वायु के साथ कफ का लगाव रहता है जो वायु के शीतल होने से और बढ़ जाता है। त्वचा के रूक्ष होने से खुजली एवं अन्य चर्मरोग हो सकते हैं तथा

त्वचा को खुजाने पर जीवाणुओं का उपद्रव हो जाता है।

## हेमन्त ऋतु में सावधानियां

हेमन्त शीत की ऋतु है अतः मनुष्य यदि ऋतुचित आहार करे और उष्णस्थान में निवास करे तो ऋतुजन्य आपदाओं से बच सकता है। इसके लिये कमरे को गरम रखें। अंगीठी का प्रयोग करने पर सावधानी रखें कि उससे धुआं न निकले और एक खिड़की खुली रखें जिससे कार्बनीय गैस बाहर निकलती रहे। इस ऋतु में शीतल वायु से जठराग्नि प्रबल हो जाती है, भूख अधिक लगने लगती है और मानव मात्रा से अधिक तथा गुरू द्रव्य भी पचाने में समर्थ होता है। हेमन्त ऋतु में भारी तथा गरम कपड़ों को धारण करना चाहिये। बच्चों में गरम कपड़ों पर विशेष ध्यान देना चाहिये। जो मनुष्य शीत के प्रति संवेदनशील हों, उन्हें उष्ण जल से स्नान करना चाहिये।

## हेमन्त ऋतु में विहार

हेमन्त, अभ्यंग (तेल-मालिश) के लिये सर्वोत्तम ऋतु है। इस के लिए सरसों का तेल सर्वोत्तम होता है। अभ्यंग से त्वचा शीतल सुंदर एवं निरोग होती है तथा यह त्वचा से खुजली, फुंसी, आदि नष्ट करती है। तेल में कपूर मिलाकर मॉलिश करने से आमवात एवं संधिवात की वेदना का शमन होता है। सरसों का तेल कटुरस, उष्ण वीर्य, कटु विपाकी एवं अग्नि को प्रदीप्त करने वाला है। हेमन्त ऋतु में भोजन में इसके प्रयोग से वात

कफ शामक एवं वातानुलोमन प्रभाव देखा जाता है। अभ्यंग के साथ-साथ सरसों, तिल, हरिद्रा आदि का उबटन भी इस ऋतु में हितकारी है। सर्वप्रथम अभ्यंग कर उबटन लगाना चाहिये पश्चात् स्नान करना चाहिये। आचार्यों ने हेमंत ऋतु में स्वेदन (पसीना निकालने का उपक्रम) का भी विधान किया है। इससे अंग-प्रत्यंगों की जकडाहट, गुरुता, आलस्य एवं शीतता दूर होती है। इसके लिए धूप में बैठना, या गरम कक्ष में निवास करना उत्तम कहा है। हेमंत ऋतु व्यायाम के लिये भी उत्तम है। तेल मालिश के उपरांत शक्ति के अनुसार व्यायाम करे। व्यायाम से शरीर में लघुता आती है, कार्य करने की शक्ति में वृद्धि होती है।

**हेमंत ऋतु में सेवनीय आहार क्रम**  
**प्रातः** काल नाश्ते में अंकुरित चना, मूंग, उड़द आदि धान्य, डबलरोटी, मक्खन, दलिया, दूध, कार्नफ्लेक, पिट्ठी के पदार्थ, अंडा, चाय दूध अथवा मेवों के बने मिष्ठान्न ले सकते हैं।  
**मध्याह्न** भोजन में चने अथवा गेहूं की चपाती, घी, नया चावल, उड़द, मूंग अथवा चने की दाल; राजमा, दही, लौकी, परवल, बैंगन, गोभी, जमीकंद, सेम, मटर, सरसों, पालक, मेथी, बथुआ, आदि सब्जियां, मछली एवं मांस के द्रव्य, खीर आदि लिये जा सकते हैं। विभिन्न भोज्य द्रव्यों के साथ अदरक, सोंठ, पीपल, मेथी, सेंधानमक, कमलगट्टा, इलायची, चूका, धनिया आदि लेना भी लाभदायक है।

सायंकाल चाय के साथ फल, मिष्ठान्न एवं नमकीन आदि ले सकते हैं। फलों में सेब, अमरूद, केला, पपीता, गाजर, मूली, चुकंदर, अनार, आदि का सेवन भी लाभकारी है। रात्रि में भी उष्ण एवं ताजा भोजन मध्याह्न के लिए निर्दिष्ट भोज्य द्रव्यों में से ले सकते हैं। सोने के पूर्व मलाई, रबड़ी तथा दूध लेना हितकारी है।

### हेमंत ऋतु में अपथ्य

इस ऋतु में शीत के प्राधान्य से वायु एवं कफ संबंधी विकारों की आशंका रहती है। अतः वायु को बढ़ाने वाले द्रव्य बरफ, सतू, अत्यंत अल्प आहार, रूखा, कड़वा, शीतल अन्नपान अपथ्य है। आलू, उड़द के बड़े, मोठ, पुराना शुष्क अन्न भी अपथ्य कहा गया है।

## हेमंत - कुछ लाभकारी सुझाव

वैद्य हरिदास श्रीधर कस्तुरे, अहमदाबाद

हेमंत के प्रारंभ में शीतता शुरू होती है जो शिशिर प्रारंभ से मध्य तक खूब चोटी पर पहुंच जाती है और अंत भाग में धीरे-धीरे कम होती है। यह ऋतु साधारणतया स्वास्थ्य के लिए खूब अनुकूल होती है और शरीर का बल भी इस काल में खूब बढ़ता है और व्यक्ति कोई असाधारण कारण न हो तो निरोगी और बलसंपन्न और उत्साही रहता है। इसके पूर्ववर्ती शरद में प्रकुपित पित्त का अब शमन होता है। अन्य किसी दोष का प्रकोप भी इस काल में नहीं होता। अतः ऋतु त्रिदोष समता में अनुकूल रहती है। पाचन शक्ति प्रदीप्त रहती है अतः खाया हुआ भारी गुरु अन्न भी सहजता से पच जाता है। भूख अच्छी बढ़ती है, यदि योग्य आहार न हो तो अग्नि अत्राभाव में धातु का पचन करती है।

### हेमंत में क्या-क्या करें:-

- दूध, घी, तेल, नया चावल आहार में अधिक मात्रा में लें।
- अम्ल मधुर और लवण रस युक्त मांस रस और आनुप मांस (मछली) का सेवन करें।

- मद्यपान का समावेश आहार में किया जा सकता है।
- त्वचा अधिक ठंड के कारण रूक्ष हो जाती है अतः रोज तेल मालिश करनी चाहिये। तिल तेल, या सरसों का तेल इसके लिए उत्तम है।
- कमरा थोड़ा गर्म बना रहे इसके लिए सिंगड़ी या वातानुकूलित यंत्र या रूम हीटर की व्यवस्था करनी चाहिये।
- बड़े कंबल या ऊन के वस्त्र प्रावरण के काम में ले।
- खुले वाहनों में बाहर न घूमें। बंद और गरम मोटरकार या अन्य वाहनों का उपयोग करें।
- वात प्रकोपक आहार न लें तथा मधुर अम्ल एकलवण रसों के गुरु, स्निग्ध पदार्थ आहार में लें।
- बहुत ठंडे पदार्थ और पेय, आइसक्रीम आदि नहीं लेना चाहिये।
- इस ऋतु में शारीरिक कसरत खूब करनी चाहिये। स्त्रीसुख और शय्यासुख (सोना) का उपभोग भी अनुकूल होता है।

# तमक श्वास (दमा)

**तमक श्वास** को साधारणतया दमा कहते हैं। इसमें रोगी की सांस तेजी से चलने लगती है। वैसे तो हर मौसम में इसके रोगी देखने को मिलते हैं परंतु जाड़ों व वर्षा के मौसम में यह रोग अपना प्रकोप दिखाता है। इसका कारण संभवतः वातावरण में ठंडक व नमी का होना है। चूंकि यह कफ एवं वात से उद्भूत रोग है अतः शीत से बढ़ता है। हर रोगी में कभी-कभी अपना-अपना विशिष्ट प्रकोप काल भी देखा जाता है। फेफड़ों के अंदर छोटी एवं बड़ी नलियों के द्वारा सांस भीतर जाती है व फिर बाहर निकलती है। जब तक ये नलियां स्वस्थ रहती हैं दमा की बीमारी नहीं होती है। जब किसी कारण से फेफड़ों के भीतर सूक्ष्म नलियों में सिकुड़न आ जाती है। इससे रोगी को सांस लेने में कठिनाई होने लगती है व सांस लेने के प्रयास में वह बैचैन हो उठता है। इससे रक्त (खून) में प्राणवायु आक्सीजन की उचित मात्रा नहीं पहुंच पाती है।

यह रोग किसी भी उम्र में हो सकता है लेकिन फिर भी यह युवावस्था व 40 वर्ष की उम्र के बाद अधिक देखने को मिलता है। आयुर्वेद शास्त्र में दमा रोग को तमक श्वास नाम दिया गया है क्योंकि दौरों के दौरान रोगी की आंखों के आगे अंधेरा (तम) छाया सा मालूम पड़ता है।

**रोग के कारण-** भारतीय चिकित्सकों के मत से इसमें मुख्य रूप से कफ दोष प्रधान

होता है। तथा साथ में वायु दोष भी रहता है। इसका उद्भव पित्त स्थान से होता है। यह **कफ प्रकोपक कारणों** जैसे चावल, दही, केला, शीतल पेय व खाद्य पदार्थों के अधिक सेवन, अधिक शीत व सीलन वाले स्थानों पर रहने से व अधिक मिर्च मसाले वाले भोजन से भी हो सकता है। इनके अलावा धूल व धुएं वाले वातावरण में रहना या काम करना, बादलों के छाने पर व वर्षा ऋतु में तथा शरीर की ताकत से ज्यादा व्यायाम या कोई काम करना, अधिक मैथुन, ये सब वात प्रकोपक कारण होते हैं। इन कारणों के अलावा शरीर का कमजोर होना, व पाचन शक्ति का कमजोर होना भी एक महत्वपूर्ण कारण है। सांस रोग का संबंध, आमाशय से भी है अर्थात् जब खाये हुये आहार का ठीक प्रकार से पाचन नहीं हो पाता है तो इससे अपक्व रस (आम दोष) का निर्माण होने लगता है जिससे रोग उत्पन्न होने में मदद मिलती है। इसी आम दोष के कारण कफ दोष भी बढ़ जाता है। आधुनिक वैज्ञानिकों के अनुसार यह कुछ विशेष पदार्थों से होता है। जब सांस का रोगी, घास, फूल के परागकण, धूल, धुआं, अगरबत्ती, या कोई गंध, तापमान में परिवर्तन, खाने के लिये प्रयुक्त तैल मसाले, नई रजाई व तकिया, आदि के संपर्क में आता है तो यह रोग अधिक हो जाता है या बढ़ जाता है व इन कारणों से दूर रहने पर आराम मिलता है।

प्रो. रामहर्ष सिंह, वाराणसी प्रत्यूर्जता (एलर्जी) में भी बिना किसी अन्य कारण के इसके होने की संभावना रहती है। उपरोक्त कारणों से "कफ" धीरे-धीरे फेफड़ों के सूक्ष्म कोषों में एकत्र होने लगता है व श्वास नलिकाओं में सिकुड़न रहने के कारण, यह "कफ दोष" बाहर नहीं निकल पाता जिससे सांस लेने में तकलीफ महसूस होने लगती है। यह तकलीफ तब तक रोगी को बैचैन किये रहती है जब तक कफ बाहर नहीं निकल जाता।

## रोग के पूर्व लक्षण

**छाती में पीड़ा** जो तेज दर्द में बदल भी सकती है। मल से अवरुद्ध वायु के द्वारा पेट का फूलना। **मुख का स्वाद ठीक न मालूम पड़ना, सिर में भारीपन होना** उपरोक्त लक्षणों में से कुछ लक्षण, सांस रोग के दौरे प्रारम्भ होने के पहले शरीर में उत्पन्न हो सकते हैं।

## रोग के लक्षण

सांस में तकलीफ होने के कारण, रोगी बार-बार व तेजी से श्वास लेने लगता है। कफ न निकल पाने के कारण बार-बार खांसी आती है व रोगी को बैचैनी छाया रहती है। कफ बाहर निकलने पर रोगी सुख का अनुभव करता है। बार-बार खांसी होने के कारण, गला बैठ जाता है जिससे रोगी को बोलने में तकलीफ होती है। सांस के दौरे के समय, रोगी यदि लेटता है तो तकलीफ और बढ़ जाती है जिससे नींद नहीं आती, बैठने पर कुछ आराम मिलता है। सांस लेने व



निकालने में तकलीफ होने के कारण आंखें चढ़ी रहती हैं, चेहरा पसीने से तर रहता है, मुख सूखा रहता है। दौरे के समय उष्ण पदार्थों के सेवन, गर्म चाय या काफी पीने से लाभ मिलता है। वर्षा ऋतु में व जाड़ों में तथा पूरब दिशा से हवा चलने के समय, सांस रोग बढ़ जाता है। रोगी को कभी-कभी वमन भी हो जाता है तथा भूख नहीं लगती।

### चिकित्सा

श्वास के रोगी की चिकित्सा तीन स्तरों पर की जाती है— सांस के दौरे के समय, जब दौरे शांत हो जाय तथा अगले दौरे न आने का उपाय अथवा अंतर बढ़ाने का उपाय। जिस समय सांस में तकलीफ हो, उस समय उन औषधियों का सेवन लाभकारी होता है जिनसे सांस नलियों की सिकुडन दूर होकर उनमें फैलाव आये तथा बलगम आसानी से निकले। जैसे, सोम चूर्ण 250 मि.ग्राम की मात्रा में शहद के साथ लेने पर आराम मिलता है। इस औषधि से चूँकि ब्लड प्रेशर बढ़ता है व यह उग्र स्वभाव की है अतः रोगियों को सावधानी पूर्वक इसका सेवन करना चाहिये। यदि बलगम ढीली न हो तथा चिपकी हुई है तो यह नहीं लेना चाहिए क्योंकि इससे बलगम सूख जाती है। बहेड़ा के फल के गूदे का महीन चूर्ण बनाकर उसको 2-3 ग्राम की मात्रा में गुनगुने जल के साथ लें। इसके लेने से कफ भी बाहर निकलता है। इस औषधि को दिन में 2-3 बार तक ले सकते हैं। सांस के दौरे के समय रोगी को बैठने से व आगे झुकने से आराम मिलता है अतः यदि औषधि न हो, तो इस तरह से बैठें व गरम पानी या तुलसी व अदरक की बनी चाय पी सकते हैं या तुलसी की 5-10 पत्तियां डालकर उसकी भाप ले सकते हैं।

सोंठ, मिर्च, पीपर का चूर्ण 3-6 ग्राम की खुराक में गरम जल से ले सकते हैं।

जब रोगी को सांस का दौरा न हो रहा हो तो बचाव के लिये कफ दोष व सांस की नली की सूजन दूर करने के लिये निम्न औषधियां व उपाय करने चाहिये:-

यदि रोगी को कब्ज हो तो उसके दूर करने के लिये रात्रि में सोते समय त्रिफला का चूर्ण 3 ग्राम गुनगुने जल के साथ प्रतिदिन सेवन करना चाहिये। तमक श्वास की चिकित्सा में इसको महत्व देते हुये चरक ने कहा है— "तमके तु विरेचनम्" अर्थात् तमक श्वास में विरेचन (मल बाहर निकालना) कर्म लाभकारी होता है। कुटकी का चूर्ण 3 ग्राम की मात्रा रात में गरम पानी से सेवन करने से भी यह कार्य हो जाता है।

फेफड़ों में कफ दोष का जमाव न हो व सांस नलिका की सूजन दूर हो इसके लिये सितोपलादि चूर्ण 3 ग्राम, दिन में 2-3 बार गाय के घृत के साथ सेवन करें। (हमने जीवनीय के शरद अंक में सितोपलादि चूर्ण बनाने की विधि प्रकाशित की है— देखें जीवनीय शरद अंक) यदि बलगम सूखा हो तो तालीसादि चूर्ण का उपयोग अधिक लाभप्रद होता है। दिन में धूप निकल आने पर वक्ष प्रदेश पर सेंधानमक व तिल का तैल मिलाकर मालिश करनी चाहिये। चाय में तुलसी व अदरक डालकर पीयें। आधुनिक अनुसंधानों से पता चला है कि तुलसी सांस की तकलीफ के लिये लाभकारी है तथा इससे मानसिक तनाव में भी आराम मिलता है।

विशेष— रोग की उग्र अवस्था में योग्य चिकित्सक से संपर्क करें।

कुछ लोगों का भ्रम है कि दमा रोग (तमक श्वास) व ट्रापिकल इओस्नोफीलिया, दोनों एक ही रोग है। जबकि ये दोनों अलग-

अलग रोग हैं। हमने सिर्फ दमा (तमक श्वास) का ही वर्णन किया है। यह अलग बात है कि तमक श्वास में भी "इओस्नोफिल" रक्तकण कुछ बढ़े हुए रहते हैं।

बार-बार दौरे न पड़ने के उपाय— त्रिकटु (सोंठ, मिर्च, पीपर,) का जैसे भी हो नियमित सेवन करें। गुड़ एवं अदरक मिलाकर लड्डू बनाकर रखें एवं खाएं। दूध यदि लें तो सोंठ का चूर्ण 6 ग्राम डालकर उबाल लें। गरिष्ठ दही चावल एवं भोजन न करें। सप्ताह में एक दिन कुंजल क्रिया (पानी पीकर निकालना) करें।

अपश्य— मसालेदार व तला भोजन कम से कम लें। अधिक खट्टे और ठंडे पेय व खाद्य पदार्थ न लें। जिन वस्तुओं के संपर्क में आने से रोग बढ़ता हो, उनको पहचान कर उनसे दूर रहें। जैसे— धूल व धुएं में न रहें। चौराहों पर वाहनों के धुयें से बचें, धूम्रपान व मदिरापान न करें। दही, चावल, केला मूली, मछली, अंडा, न लें। दिन में न सोयें। मानसिक तनाव से बचें क्योंकि इससे सांस की तकलीफ बढ़ती है।

पश्य— परवल, पालक, बथुआ, गेहूं व जौ की रोटी, गाय का घी, अदरक आदि। ताजा व गर्म भोजन लें, तथा रात्रि में सोने से कम से कम 2 घंटे पूर्व हलका भोजन लें।

व्यायाम— श्वास क्रिया के लिये लाभकारी व्यायाम जैसे— शंख बजाना, गुब्बारे फुलाना, व प्राणायाम की साधारण विधियां जैसे, कपालभाति (कोशिश करके कम से कम दस बार अधिक से अधिक पेट पिचका कर सांस की गंदी हवा अधिक से अधिक निकालने का प्रयास करना) नियमित करें।

## सहकारी चीनी उद्योग ग्रामीणोत्थान के लिए अग्रसर

उत्तर प्रदेश सहकारी चीनी मिल संघ लि., प्रदेश के समस्त सहकारी चीनी मिलों की शीर्ष संस्था है। इसके प्रबन्ध में 35 सहकारी चीनी मिलें तथा 8 आसवनियां हैं। आठवीं योजना के अंत तक प्रदेश में 39 सहकारी चीनी मिलें तथा 12 आसवनियां कार्यरत करने का लक्ष्य है।

सहकारी चीनी मिलें प्रदेश के ग्रामीणोत्थान के लिए कटिबद्ध हैं। प्रदेश के लगभग 25,000 गाँवों के गन्ना कृषक इस उद्योग से लाभान्वित हो रहे हैं।

सहकारी चीनी मिलों को पेराई सत्र में गन्ना उपलब्ध सुनिश्चित करने के लिए प्रत्येक चीनी मिलों के क्षेत्र में गन्ना विकास की प्रभावी योजनाएं चलाई जा रही हैं।

गन्ना उत्पादन बढ़ाने के लिए कृषकों को आसान किशतों पर ऋण की सुविधा भी उपलब्ध कराई जा रही है।

मिलों को आर्थिक रूप से सुदृढ़ बनाने के लिए मिलों का क्षमता विस्तार कार्य योजनाबद्ध रूप से प्रारम्भ किया गया है।

उत्तर प्रदेश सहकारी चीनी मिल संघ लि.

9-ए. राणा प्रताप मार्ग.

लखनऊ।

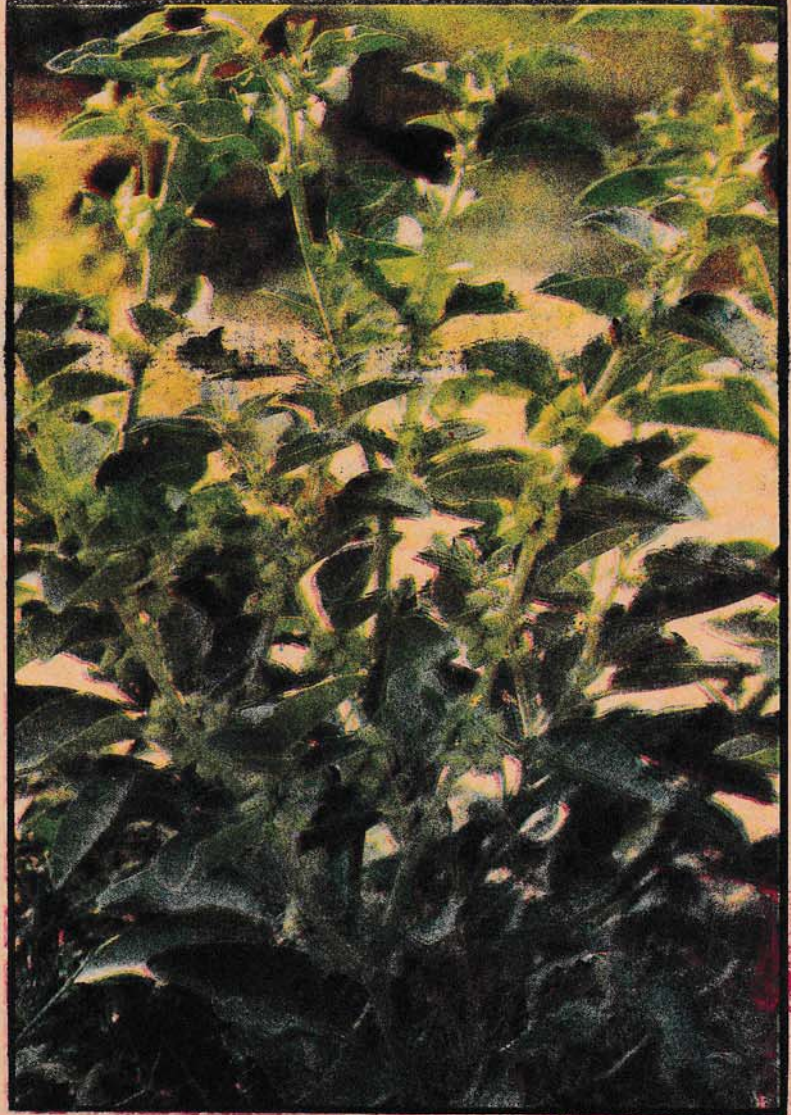
# अश्वगंधा

वै. उमेश चंद्र शर्मा, लखनऊ

**य**ह भारत में साधारणतया उजाड़ खंडहरों और कब्रिस्तानों में उगी मिलती है। यह 30-150 सेमी. उंची सदा हरी-भरी रहने वाली झाड़ी है। इसकी जड़ें मोटी-गूदेदार, सफेद भूरे रंग की होती है। इसकी ताजा जड़ में घोड़े के पेशाब जैसी गंध आती है, जिस कारण इसे अश्वगंधा कहते हैं। मूख जाने पर यह गंध कम हो जाती है। इसके पत्ते जोड़े में अंडाकार 5-10 सेमी. लम्बे तथा 2-5 सेमी. चौड़े होते हैं। फूल छोटे-छोटे, हरे या हल्के पीले रंग के, गुच्छों में, प्रायः 5 एक साथ लगे हुए निकलते हैं। इसके फल छोटे-छोटे, गोल, मटर या मकोय फल के समान, पहले हरे रंग के किन्तु पक जाने पर नारंगी लाल रंग के हो जाते हैं। इसके बीज, पीले व सेम के बीज के समान आकृति के दिखते हैं।

**लगाने की विधि-** वर्षा ऋतु आरम्भ होने से ठीक पहले, नर्सरी में बीजों को छिटककर बोते हैं। 5 किलोग्राम बीज लगभग एक हैक्टेयर भूमि के लिए पर्याप्त होते हैं। अंकुरण के बाद पौधों को तैयार खेत में 60 सेमी. x 60 सेमी. के अन्तर पर रोप देते हैं। इसमें खाद व निराई की आवश्यकता नहीं होती।

**भाषावार नाम-** हिन्दी- असगंध; संस्कृत- अश्वगंधा; मराठी- आस्कंद; गुजराती- आसंध; अंग्रेजी- विंटर चेरी, लैटिन- विठानिया सोम्नीफेरा है। दिसम्बर महीने में इसमें फूल व फल लगने



चित्र - वनस्पति विज्ञान विभाग, केन्द्रीय औषधि शोध संस्थान, लखनऊ से साभार

लगते हैं। जनवरी से मार्च तक इसकी जड़ों का संग्रह करते हैं। इसके लिये पूरा पौधा जड़ सहित उखाड़ लिया जाता है तथा तने को जड़ के ऊपरी भाग (1-2 सेमी.) से काटकर अलग कर लेते हैं। फिर जड़ों को कूट-कूटकर उसमें लगी मिट्टी अलग कर इनको छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर सूखने के लिये डाल देते हैं। इनमें से अच्छी जड़ों

को चुनकर हवाबंद स्वच्छ बर्तन में एकत्र कर रख लेते हैं। इन जड़ों के कार्यकारी तत्व 1 साल बाद कम हो जाते हैं।

**गुण** - असगन्ध की जड़ का स्वाद तीखा व कसैला होता है। इसकी तासीर गरम होती है। यह बलकारक, शुक्र वर्धक, शोध (सूजन) व सूखा रोग को दूर करने वाली औषधि है।

**प्रयोग** - चिकित्सा के लिये इसकी जड़

खिलाने से 15 दिन में फायदा मिलने लगता है। इसका सेवन 2-3 माह तक कराना चाहिये। इस औषधि के साथ पौष्टिक आहार भी देते हैं।

**बच्चों में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिये** इस घृत का सेवन 1/2 चम्मच प्रतिदिन प्रातः कराना चाहिए।

असगन्ध घृत के अभाव में सुबह-शाम

जिन पुरुषों या नवयुवकों को वीर्य से सम्बन्धित तकलीफ रहती है जैसे वीर्य का पतला होना, शीघ्र स्खलन, मैथुन में कमजोरी महसूस करना, इन स्थितियों में इसका सेवन लाभ पहुंचाता है।

**श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया)** में असगन्ध चूर्ण को शतावरी चूर्ण के साथ 3 ग्राम की मात्रा में दूध के साथ लेने पर लाभ मिलता है।

### वैज्ञानिक स्वरूप

वैज्ञानिकों ने अनुसंधान करके असगन्ध की गुणवत्ता को प्रमाणित किया है:-

- इसकी जड़ में उपस्थित ऐल्कलायड में कई प्रकार के भेषजीय गुण होते हैं। कुत्तों पर लम्बे समय तक प्रयोग करके यह पाया गया कि इससे रक्तदाब (ब्लड-प्रेसर) तथा हृदय गति कम होती है।

- "विटाफेरिन ए" नामक एक महत्वपूर्ण रासायनिक तत्व के कारण असगन्ध की पत्तियों में प्रतिजीवक (एंटीबायोटिक) तथा प्रति-अबुर्द सक्रियता होती है। इसके अलावा यह रासायनिक ऐल्कलायड बिना कोई हानिकारक प्रभाव डाले जोड़ों के दर्द व सूजन में भी लाभ पहुंचाता है। प्रयोगों द्वारा यह पाया गया कि सूजन व दर्द को दूर करने वाली आधुनिक औषधि हाइड्रोकॉर्टिसोन से उपचारित जन्तुओं का भार घटता हुआ देखा गया जबकि "विटाफेरिन-ए" के प्रयोग के बाद संश्लेशोथ जोड़ों की सूजन के लक्षण से पीड़ित जन्तुओं का भार बढ़ता हुआ देखा गया तथा हाइड्रोकॉर्टिसोन की अपेक्षा "विटाफेरिन-ए" जोड़ों के दर्द वाली बीमारी में अधिक लाभकर सिद्ध हुआ।

- विटाफेरिन - "ए" 10 मि. ग्रा प्रति मि. ली की सान्द्रता में विभिन्न ग्राम पौजीटिव जीवाणुओं, एसिड फास्ट बेसिलाई तथा रोगजनक कवक की वृद्धि को रोकता है।

- अश्वगन्धा रक्त लौह वर्धक भी है। इसमें प्रति 100 ग्राम 689.4 मि. ग्रा. लोहा भी पाया गया। यह अन्य पौधों की जड़ों में पाये जाने वाले लोहे से कहीं अधिक है।

व पत्तों का प्रयोग करते हैं।

**बच्चों का सूखा रोग** - इसमें उम्र के अनुसार शारीरिक व मानसिक विकास नहीं होता, मांस-पेशियाँ सूखने लगती हैं इस स्थिति में असगन्ध लाभ करती है। इसके लिये असगन्ध जड़ का काढ़ा 1 भाग, गाय का घी 1 भाग तथा गाय का दूध 10 भाग लेकर सबको मिलाकर पका लेते हैं फिर इसको ठंडा होने पर साफ बर्तन में भरकर रख लेते हैं। इसे अश्वगन्धा घृत कहते हैं। इसकी 1/2 चम्मच की मात्रा सुबह-शाम

असगन्ध चूर्ण 1/2 चम्मच एक गिलास दूध में थोड़ी चीनी मिलाकर सेवन कराने पर भी लाभ मिलता है। वात शामक तथा नाड़ियों के लिये बलकारक होने के कारण, मुख के लकवे, शरीर के आधे भाग या निचले हिस्से के लकवे में तथा हाथ-पैर काँपने वाली बीमारी में इसका सेवन लाभ करता है। गठिया, कमरदर्द इत्यादि वात रोगों में असगन्ध का प्रयोग करने से दर्द में आराम मिलता है तथा सूजन भी धीरे-धीरे उतर जाती है।

असगन्ध चूर्ण का सेवन प्रसव के बाद करने से शारीरिक कमजोरी दूर होती है तथा इससे गर्भाशय की सूजन भी दूर होती है।

**प्रयोग विधि** - असगन्ध चूर्ण को गाय के दूध के साथ लेने पर विशेष लाभ मिलता है। इसका स्वाद कुछ कड़वा होता है अतः दूध में आवश्यकतानुसार चीनी मिला सकते हैं। वयस्कों को इसकी मात्रा 3-6 ग्राम और बच्चों की मात्रा 1.5-2 ग्राम दिन में एक बार है।

## अभ्यंग अर्थात् तेल मालिश

वैद्य जी.जी. गंगाधरन, कोयंबदूर

शरीर पर सादे या औषधियुक्त तेल की मालिश अभ्यंग कहलाता है। इससे शरीर के जोड़ों, विशेष रूप से घुटनों और पुट्टों में लचक पैदा होती है। अभ्यंग-स्नान का अभ्यासी गिरने या चोट लगने से कम कष्ट का अनुभव करता है। जब हम सिर और बदन पर तेल लगाकर नहाते हैं तो तेल की शक्ति केशकूपों और रोमकूपों से कोशिकाओं में प्रवेश कर जाती है, जिससे शरीर में फुर्ती आती है। कहा गया है कि जिस प्रकार वृक्ष को पानी देने से वृक्ष लहलहाता है, उसी प्रकार तेल-मालिश से शरीर पुष्ट होता है।

दूर की चीजें साफ न देख पाना, आंखों से पानी आना, सिरदर्द आदि आजकल की बहुप्रचलित व्याधियां नियमित अभ्यंग से रोकी जा सकती हैं।

नहाने से पहले सिर में तेल लगा लेने से गंजापन और बालों का सफेद होना टलता है। वे चमकदार और मजबूत होते हैं तथा ज्ञानेंद्रियों और कर्मेन्द्रियों की शक्ति बढ़ती है। पैरों में तैल की मालिश करने से पैरों का खुरखुरापन, झनझनाहट, रूखापन व मांसपेशियों में ऐंठन महसूस होना ये सब दूर होते हैं।

मध्य नवंबर से मध्य जनवरी तक की हेमंत ऋतु में नित्य अभ्यंग का विशेष महत्व है। इस ऋतु में हम विशेष रूप से वातरोगों के प्रति प्रवण होते हैं अर्थात् शरीर में वातरोग इस ऋतु में आसानी से प्रवेश कर सकते हैं। नित्य अभ्यंग स्नान करने से यह आशंका मिट जाती है। इससे रोमकूप खुल जाते हैं, त्वचा में उष्मा आती है, पाचन शक्ति बढ़ती है और शरीर चुस्त रहता है। इस ऋतु में नित्य

और अन्य ऋतुओं में सप्ताह में दो दिन अभ्यंग करना पर्याप्त है।

व्यक्ति की प्रकृति के अनुसार अथवा किसी रोग के उपचार में रोगी की स्थिति के अनुसार सिर और बदन में अलग-अलग तेल लगाना बेहतर हो सकता है। शरीर को ऐसा तेल चाहिए कि वह वात रोगों से अपना बचाव कर सके। सिर को ऐसा तेल चाहिए जो उसे शीतलता प्रदान कर सके, जैसे आंवला या तिल का तेल। और बदन को उष्मादायक तेल जैसे सरसों के तेल की आवश्यकता है। प्रतिदिन अभ्यंग का परामर्श दर्द, थकान और बुढ़ापे को दूर रखने के लिए दिया जाता है। अभ्यंग के बाद अच्छी तरह साबुन या उबटन लगाकर शरीर से तेल साफ कर देना चाहिए।

जो लोग समयाभाव या अन्य कारणों से नित्य अभ्यंग नहीं कर सकते वे नित्य सिर पर, कानों में और पावों के तलवों में तेल लगाने से न चूकें। इससे नित्य अभ्यंग से होने वाले काफी फायदे होंगे, मगर कुछ कम।

तेल मालिश करने से त्वचा कोमल, चिकनी व कान्तिमय बनी रहती है। नित्य प्रति तेल मालिश करने वाला बलवान, देखने में सुन्दर रहता है और वृद्ध होने पर भी उसमें वृद्धावस्था के लक्षण पूरे प्रकट नहीं होने पाते।

आज शहर में आधुनिक व काल्पनिक मानसिकता के कारण लोग अभ्यंग पर विश्वास नहीं करते जबकि देहात व मध्यवर्ग वाले परिवारों में बच्चे के जन्म के पश्चात माँ या दाई द्वारा बच्चे को तेल मालिश कराने का हजारों साल से प्रयोग

अभी तक होता चला आ रहा है। यही नहीं, बच्चे के जन्म के पश्चात स्त्रियाँ भी दाई के द्वारा तेल मालिश कराती हैं, इससे गर्भाशय अपनी सामान्य स्थिति में आ जाता है तथा पेट व कमर के आस-पास का मांस भी कम हो जाता है क्योंकि यह देखा गया है कि बच्चे के जन्म के पश्चात स्त्रियों में उदर व कमर के आस-पास मांस अधिक एकत्र हो जाता है जो शारीरिक सुंदरता को तो बिगाड़ता ही है साथ में गैस, पित्त की थैली में पथरी, आंत उतरना आदि रोग भी पैदा कर सकता है।

जाड़ों में सप्ताह में दो तीन बार अवश्य शरीर पर तेल मालिश करनी चाहिये, क्योंकि जाड़ों में त्वचा रूखी हो जाती है जिससे हाथ पैर की उंगलियाँ फटने लगती हैं तथा काफी पीड़ा होती है। अतः इन सबसे बचने के लिये तेल मालिश स्वास्थ्य को बचाये रखने का अच्छा व वैज्ञानिक उपाय है।

तेल-मालिश एक तरह से त्वचा के लिये व्यायाम सा है इससे त्वचा में बहने वाला रक्त तेजी से दौड़ने लगता है और त्वचा में उपस्थित विभिन्न प्रकार की कोशिकाओं में पहुंच कर आवश्यक व उपयोगी पदार्थों की पूर्ति करता है। त्वचा में रक्त के उचित प्रकार से संचरण हो जाने पर त्वचा में निखार आ जाता है। तेल मालिश के कारण त्वचा में उचित रक्त प्रवाह तथा चिक्नाई बने रहने के कारण त्वचा के रोग जैसे खाज, खुजली, दाद, व फोड़े-फुन्सियाँ होने की कम सम्भावना रहती है क्योंकि इस प्रयोग से इनकासक्रमण भी दूर हो जाता है।

# काली मिर्च

वैद्य रमाशंकर यादव एवं  
वैद्य मकसूदन सिंह, लखनऊ

**काली** मिर्च की वृक्ष पर चढ़ने वाली मोटी लता होती है, जो प्रायः नारियल, सुपाड़ी आदि के वृक्षों पर चढ़ी रहती है। इसकी प्रत्येक शाखा की गांठों से जड़ें निकलती हैं जिनके सहारे वृक्षों पर चिपकी रहती हैं। पान के आकार के पत्ते 10 से 18 से.मी. लम्बे और 5 से 12.5 से.मी. चौड़े, पिछले भाग पर 5 स्पष्ट शिरायें होती हैं। फूल छोटे तथा एकलिंगी होती हैं, जिनमें परागण की क्रिया वायु द्वारा होती है। फल गोल और गुच्छों में होते हैं। कच्चे फल हरे और पकने पर लाल रंग के तथा सूखने पर काले रंग के हो जाते हैं। ग्रीष्म ऋतु में फूल लगते हैं और वर्षाऋतु में फल आते हैं। फल का ही आहार तथा औषधि के रूप में प्रयोग करते हैं।

कुछ विद्वान इसकी एक जाति 'श्वेत मरिच' मानते हैं जो वास्तव में व्यवहार की दृष्टि से काली मिर्च के पके फलों को पानी में भिगोकर, ऊपर का छिलका निकालकर सफेद मिर्च के नाम से बाजारों में बेचते हैं। छिलका निकाल देने से इसकी कड़वाहट व तीखापन कम हो जाता है। ठण्डाई आदि पीनेवाले कल्पों में सफेद मिर्च का उपयोग अधिक उपयुक्त समझा जाता है। उत्पत्ति भेद से पूर्वी और दक्षिणी दो प्रकार की होती है। यह भी उल्लेखनीय है कि प्राचीन काल में काली मिर्च मसाला द्रव्यों का निर्यात व्यापार होता था जिससे भारत को बहुत आय होती थी।



प्राप्त स्थान:- मलाया, सिंगापुर, कूच बिहार, आसाम, मालाबार, ट्वनकोर व कोंकण प्रदेश में इसकी खेती विशेष रूप से होती है।

भाषावार नाम:- हिन्दी-काली मिर्च, गोल मिर्च, मिर्च; संस्कृत- मरिच, वेल्लज, कृष्ण; मराठी - मिरि; गुजराती- मरी; कालामरी; बंगाली- गोल मरिच;

शेष पृष्ठ 21 पर

## शब्द कोष

इस अंक में प्रयुक्त कुछ दुर्लभ शब्दों के प्रासंगिक अर्थ यहाँ दिये जा रहे हैं ताकि पाठकों को कठिनाई न हो।

**इओसिनोफीलिया** - रक्त में एक विशेष प्रकार के श्वेत रक्तकणों की वृद्धि।  
**एलर्जी** - शरीर में कुछ विशेष द्रव्यों के प्रवेश से उनके विरुद्ध शरीर की प्रतिरक्षात्मक प्रतिक्रिया। इसके फलस्वरूप शरीर के कुछ अंगों में सूजन आना, मूर्च्छा आना व कुछ लक्षण, जैसे लाल चकते पड़ना, श्वास फूलना उत्पन्न होते हैं।

**कटिवात** - वात के प्रकोप से कमर में दर्द होना।

**पायरिया** - दाँतों को प्रतिदिन साफ न करने से यह रोग उत्पन्न होता है। इसमें रोगी

के मसूढ़ों में सूजन, सड़न व मवाद पड़ जाता है तथा रोगी के मुख से दुर्गन्ध आती है।

**पीनस** - जुकाम (प्रतिश्याय) के लम्बे समय तक बने रहने से यह रोग हो जाता है। जिसमें नथुनों से सफेद या पीला गाढ़ा स्राव निकलता है तथा रोगी को ज्वर, सिर में भारीपन व कमजोरी आदि लक्षण हो सकते हैं।

**प्रति - अर्बुद** - वह औषधि जो गांठ न बनने दे व उसका बढ़ना भी रोके।

**प्रति - जीवक** - रोग - उत्पादक जीवाणुओं को नष्ट करने वाली औषधि।

**बवासीर** - लगातार कब्ज रहने से अथवा वंशपरम्परा से यह रोग होता है। इसमें रोगी

की गुदा में मस्से बन जाते हैं। यह दो प्रकार का होता है बादी और रक्तसाव युक्त।

**बहुमूत्रता** - इसमें रोगी को बार-बार मूत्र त्याग करना पड़ता है। मधुमेह अथवा मूत्रवह संस्थानगत रोगों में यह लक्षण मिलता है।

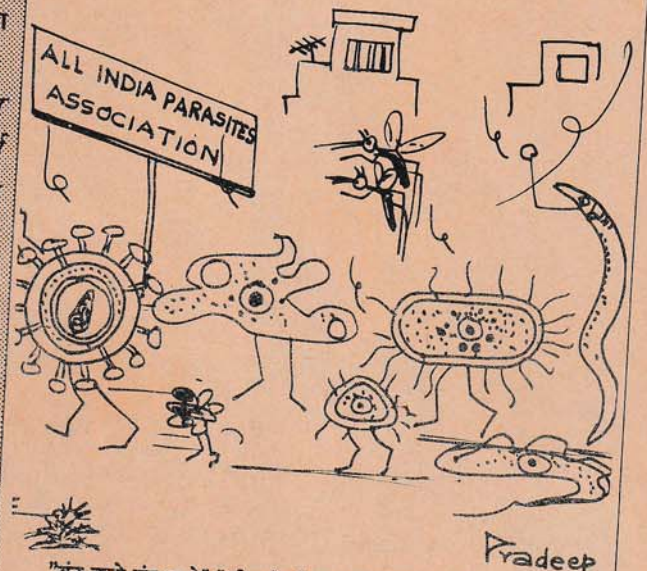
**वयःस्थापन** - जिन औषधियों से शरीर स्वस्थ व हृष्ट पुष्ट रहे उन औषधियों को वयःस्थापक कहते हैं जैसे, आंवला, हरीतकी, शतावरी आदि।

**विसर्गकाल** - वर्षा, शरद एवं हेमन्त ये तीन ऋतुएं विसर्ग काल के अन्तर्गत आती हैं। यह सौम्यकाल भी कहलाता है। इस काल में वातावरण में तापक्रम कम रहता है तथा शरीर में बल उत्पन्न रहता है।

### शुभ सूचना

हम आपको सहर्ष यह सूचित करना चाहते हैं कि जीवनीय का अगला अंक वार्षिकांक के स्वरूप में विशेष कर मातृ एवं शिशु के स्वास्थ्य को समर्पित विशेषांक होगा। यह विशेषांक शिशिर एवं वसंत ऋतुओं का संयुक्त अंक होगा क्योंकि कुछ अपरिहार्य कारणों से हम यह दोनों अंक समय से अलग-अलग नहीं निकाल पा रहे हैं। पर आपको निराश होने की आवश्यकता नहीं है क्योंकि इस विशेषांक में दोनों ऋतुओं (शिशिर एवं वसंत) से संबंधित वह सभी जानकारी एवं स्तंभ रहेंगे जो हम सामान्यतया इन अंकों में देते हैं। उसके अतिरिक्त हम मातृ-एवं शिशु के स्वास्थ्य की रक्षा पर विशेष जानकारी एवं स्तंभ देंगे। हमें आशा है कि आपको यह विशेषांक अवश्य परांद आएगा। यद्यपि हम यह अंक अधिक संख्या में छाप रहे हैं फिर भी आपसे अनुरोध है कि आप अपनी प्रति पहले से ही सुरक्षित करवा लें ताकि आपको बाद में निराश न होना पड़े।

- संपादक मंडल



"बंद करो बंद करो" "जीवनीय" का छापना बंद करो

# अतीस

इसका पेड़ 1 से 2 मीटर ऊंचा हिमालय पहाड़ के जंगलों में आसाम से कश्मीर तक व उसके आस-पास 6 से 15 हजार मीटर की ऊंचाई पर पाया जाता है। इसका तना गोल, व सीधा तथा पत्ते पान के पत्तों के समान होते हैं। इसके फूल नीले रंग के या हरे-नीले रंग के 2.5 से.मी- 3.5 से.मी. लम्बे व चमकीले होते हैं। इसकी जड़ 2-8 से.मी. लम्बी, 0.4 से 1.5 से.मी. मोटी व इसकी छाल पतली व सफेद रंग की होती है।

इसको हिन्दी भाषा में अतीस; बंगला में आतइच; मराठी में अतिविष; पंजाबी में अतीस; तेलुगू में अतिक्स; कन्नड़ भाषा में अतिविषा, गुजराती में अतिवखनीकली तथा तामिल में अतिवदयन् नाम से जानते हैं। इसका लैटिन नाम एकोनाइटम् हेटरोफाइलम् है।

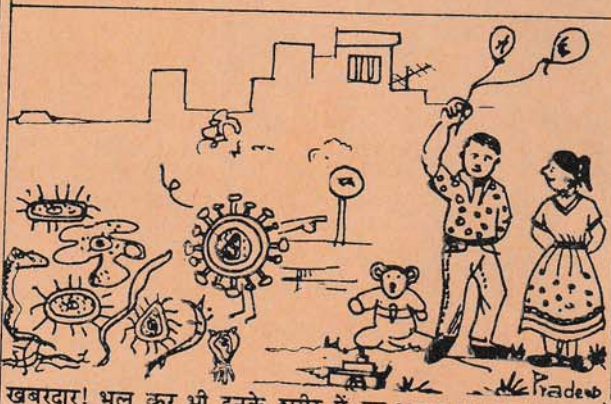
इस औषधि की जड़ का चिकित्सा के लिये प्रयोग होता है। यह गरम तासीर वाली, कड़वी व तीखी तथा भूख बढ़ाने वाली होती है। इसका प्रयोग दस्त, खांसी, पेट के कीड़ों को मारने के लिये, कुपचन, शूल में किया जाता है।

अतीस बच्चों के रोग जैसे- दस्त, अपचन, पेट दर्द, खांसी, व बुखार में अधिक प्रयोग किया जाता है। भारतीय चिकित्सकों ने बच्चों के विभिन्न रोगों में इसके लाभकारी होने के कारण अतीस, नागरमोथा, काकड़ासिंगी, व पिप्पली को समान मात्रा में लेकर "बाल चातुर्भद्र" नामक एक चूर्ण तैयार किया जो हजारों सालों से प्रयोग होता आ रहा है। यह चूर्ण बच्चों के बुखार, दस्त, खांसी, दूध का न पचना, पेट फूलना, सर्दी जुकाम व दाँत निकलने के समय उत्पन्न तकलीफों में फायदा करता है। इस चूर्ण की

मात्रा 250-500 मि. ग्राम, है शहद के साथ, सुबह-शाम। इस चूर्ण को लेने से शरीर पर कोई हानिकारक प्रभाव नहीं पड़ता तथा साथ में नियमित रूप से इसे दिन में एक बार लेने पर रोग प्रतिरोधक क्षमता भी पैदा होती है।

## चिकित्सीय प्रयोग :

- बच्चों में होने वाले बुखार, खांसी, उल्टी, दस्त व दूध के न पचने की शिकायत में, दाँत निकालने के समय बच्चों को बेचैनी, पेट का फूला रहना इत्यादि तकलीफ होती है। अतः इन तकलीफों में अतीस की जड़ का चूर्ण 100-300 मि. ग्राम की मात्रा में शहद के साथ मिलाकर सुबह-शाम चटाना चाहिए।  
- प्रसूता स्त्री की कमजोरी दूर करने के लिये या दस्त की शिकायत होने पर इसकी जड़ का चूर्ण 3-6 ग्राम सादे साफ जल के साथ दिन में दो बार लेना चाहिये।



खबरदार! भूल कर भी इनके शरीर में मत आक्रमण करना, मालूम है इनके मम्मी पापा ने इनकी शारीरिक रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिये बचपन से ही इन्हें "अतीस" का सेवन करवाया है।

## लेखकों से

सभी लेखकों से अनुरोध है कि वे अपने लेख हमें 31 जनवरी तक अवश्य दें। उसके बाद भेजे गए लेख विशेषांक में सम्मिलित नहीं किए जा सकेंगे। जैसा कि हम अन्यत्र सूचित कर चुके हैं कि जीवनीय के लिए हम हिन्दी, अंग्रेजी या मराठी भाषाओं में लेख स्वीकार करते हैं। चूंकि जीवनीय हिन्दी एवं अंग्रेजी दोनों भाषाओं में छपती है अतः लेखकों से अनुरोध है कि वे यदि हिन्दी एवं अंग्रेजी दोनों भाषाओं में लेख भेज सकें तो उनमें अनुवाद संबंधी विसंगतियां कम होने की संभावना है।

-संपादक मंडल



## जायफल के औषधीय प्रयोग

वैद्य के. शशिधरन्, कोयंबटूर

**जा**यफल एक वृक्ष के फल का बीज है। इसका लैटिन नाम मिरिस्टिका फ्रैग्रंस है। यह वृक्ष मंझोले कद का होता है और दक्षिण भारत में पश्चिमी घाट तथा नीलगिरि के जंगलों में पाया जाता है। गांवों में इसका आम तौर पर प्रयोग बच्चों के दस्त में किया जाता है। नीचे विभिन्न भाषाओं में प्रचलित इसके नाम दिये जा रहे हैं -

संस्कृत- जातीफल; हिन्दी, बंगला, मराठी, गुजराती, उर्दू - जायफल; पंजाबी-जैजीफल; कश्मीरी- जाफल; तेलुगु, कन्नड- जायिकायि; मलयालम- तमिल- जातिक्कायि; अंग्रेजी- नटमेग। इस पेड़ को बढ़ने के लिए ठंडे और छायादार भूभाग चाहिए। यह वृक्ष देखने में बहुत सुंदर होता है। इसका तना सीधा होता है और इसमें नीचे से ऊपर तक जमीन के समानांतर घनी शाखाएं होती हैं। पत्तियाँ लंबी और सुगंधित होती हैं। पत्तियों का ऊपरी भाग गहरा हरा और निचला भाग हरा-पीला होता है। इसके बीज अंडाकार मोटे और पीले होते हैं जो गूदेदार फल के अंदर होते हैं। यह गूदा पीला और चिकना होता है। बीज पर एक झीना, भूरा-लाल आवरण होता है जिसे जावित्री कहते हैं।

**औषधीय गुण** - जायफल की तासीर गरम होती है। यह मुख की दुर्गन्धता, दस्त,

कुपचन, गला बैठना, शीघ्रपतन आदि में लाभकारी है।

**प्रयोग**- बच्चों के दस्त व गीली खाँसी में जायफल भूनकर चूर्ण बनाकर शहद के साथ 125 मि.ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम दो तीन दिन तक देने पर लाभ देता है।

बड़ों के साधारण व आंव वाले दस्त में जायफल 250 मि.ग्राम अतीस 1/2 ग्राम व काला जीरा 1/2 ग्राम, तीनों को मिलाकर लेने पर फायदा होता है। यह एक सप्ताह तक सुबह-शाम लेना चाहिये।

खाँसी की शिकायत होने पर जायफल, 250 मि.ग्राम, आंवला-1 ग्राम व तालिस पत्र 125 मि.ग्राम, तीनों को मिलाकर चूर्ण बनाकर शहद के साथ या गुनगुने जल के साथ ले सकते हैं।

दांतों के रोग पायरिया के कारण मुख से हमेशा बदबू आती रहती है जिससे व्यक्ति को परेशानी होती है अतः बदबू दूर करने के लिये मुख में रखकर जायफल को धीरे-धीरे चबाना चाहिये।

भारतीय चिकित्सकों ने जायफल, लौंग, सफेद जीरा व शुद्ध सुहागा, इन चारों औषधियों को मिलाकर एक जातीफलादि नामक चूर्ण तैयार किया जो काफी वर्षों से लेकर आज तक भी नये व पुराने आंव युक्त दस्त में प्रयोग होता चला आ रहा है।

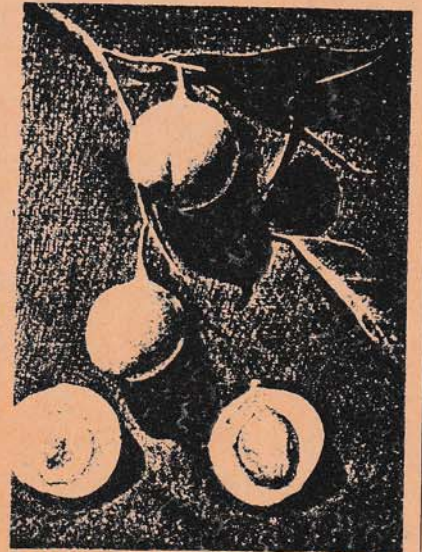
इसके बनाने के लिये चारों औषध द्रव्यों को समान मात्रा में लेकर, महीन चूर्ण बनाकर, पतले कपड़े द्वारा छानकर एक स्वच्छ शीशी

में रख लेते हैं। इस चूर्ण की 1 ग्राम मात्रा शहद व चीनी के साथ मिलाकर सुबह-शाम प्रयोग करते हैं।

**विशेष**- जायफल अधिक मात्रा में प्रयोग करने पर मस्तिष्क पर हानिकारक असर डालता है जिससे नशा होता है तथा दौरे आ सकते हैं।

रामफल या जंगली जायफल बंबई जायफल नाम से माइरिस्टिका मलाबारिका के फलों को लोग इसके स्थान पर बाजार में बेचते हैं जो कम गुणों वाली होती है।

**पहचान**- जो जायफल बजाने पर अथवा तोड़ने पर आवाज करने वाला, छूने में चिकना और वजनदार हो, वह औषधि कर्म के लिये श्रेष्ठ होता है।



जायफल

चित्र - सामार - भारत की संपदा से

# सदैव उपयोगी अदरक

वै. कृष्णचंद्र भूषण, चंडीगढ़

**ना**ना प्रकार के गुणों से सम्पन्न आर्द्रक या अदरक भारतीय व्यंजनों का एक प्रमुख घटक द्रव्य है। नमक, जीरा, हल्दी, की भांति अदरक भी हर भारतीय पाकशाला में उपलब्ध रहता है। यह अति प्राचीन काल से भारतीय घरों में नित्य प्रयोग की वस्तु रहा है। ताजे रूप में अदरक और सूखे रूप में शुंठी के नाम से इसका इस्तेमाल होता चला आ रहा है। प्रायः यह सारे भारत में पाया जाता है और भिन्न भिन्न प्रान्तों में नीचे लिखे नामों से पुकारा जाता है। सं.- आर्द्रक, कटुत्कट, शृंगवेर; हिन्दी-अदरक; अदरख; मराठी-आलें; गुजराती-आदु; बंगला - आदा; अंग्रेजी - जिंजर रूट; लैटिन - जिंजिबर आफिसिनेलिस। यह प्रायः उन सभी स्थानों पर होता है या पैदा किया जाता है जहां मूली, गाजर, आलू तथा शकरकंदी आदि पैदा होते हैं तथा हर साग सब्जी बेचने वालों के पास मिल जाता है। जिस अदरक में रेशे होते हैं वह रेशे रहित से घटिया समझा जाता है। बिना रेशेवाला अदरक उत्तम माना जाता है। गुणों की दृष्टि से यह पेट और गले के रोगों में औषधि के रूप में बरता जाता है। बहुत से लोग भोजन से पहले इसके टुकड़ों को नमक लगाकर खाते हैं या इसके छोटे छोटे टुकड़े कर नमक मिर्च डाल और नींबू निचोड़ कर सलाद रूप में भोजन के साथ स्वाद के लिए तथा भोजन को पचाने के लिए खाते हैं। इस प्रकार इससे अरुचि मिटकर भूख भी लगती है और खाय

हुआ भोजन हजम भी हो जाता है भोजन के भली भांति हजम हो जाने से शरीर के सभी अंगों का पोषण ठीक रूप से होता है और फलस्वरूप वृद्धावस्था के लक्षण शीघ्र प्रकट नहीं होते।

## औषधीय उपयोग

**सांस की बीमारी व खांसी और प्रतिश्याय**, में अदरक के स्वरस में शहद मिलाकर चाटना चाहिए।

सारे शरीर की सूजन में अदरक को गुड़ के साथ लेने से लाभ होता है।

**मस्तक पीड़ा**- अदरक स्वरस में दूध मिलाकर नस्य लेने से मस्तक पीड़ा शांत होती है।

**कामला (पीलिया)** :- अदरक; त्रिफला और गुड़ मिलाकर लेने से कामला में आशातीत लाभ होता है।

**जोड़ों के दर्द** - कांजी के साथ अदरक लेने से पीड़ा शांत होती है।

**जलोदर (पेट की सूजन)** - मालाबार में इसके स्वरस को जलोदर के रोगियों पर सफलता पूर्वक प्रयोग करते हैं। इसके लिए वे अदरक का स्वरस एक से तीन चम्मच तक दिन में दो बार देते हैं।

**अपचन, अरुचि- आदि उदरविकार** - अदरक स्वरस 100 मि.ली., नींबूरस 100 मि.ली., काला नमक 5 ग्राम, काली मिर्च 5 ग्राम, सेंधा नमक 5 ग्राम इन सबको मिलाकर एक बोतल में भर कर डाट लगा कर

एक सप्ताह धूप में रख छान कर रख लें। इसे भोजन के बाद एक चम्मच जल के साथ दें।

**श्वास व कास** :- 250 ग्राम अदरक को छीलकर कूट लें और कल्क ( लुगदी ) बना लें। इस में समभाग गुड़ मिला पका कर गाढ़ा कर लें। नीचे उतार कर ठंडा होने पर सोंठ, जीरा, मिर्च, इलायची, दालचीनी, और छोटी पीपल समभाग 5 ग्राम प्रत्येक को कूट पीस कर इसमें मिला कर रख लें। आवश्यकता पड़ने पर 1 ग्राम से 6 ग्राम तक दिन में 2-3 बार चाटें।

**अदरक का शर्बत**:- अदरक के रस में समान भाग चीनी और रस से आधा पानी मिला एक तार की चीनी बनने तक पकावें और बोतलों में सुरक्षित रखें। आवश्यकतानुसार पेय रूप में पानी मिला कर लें। यह अति स्वादिष्ट, रुचिकर तथा पाचक है।

**निषेध**- अदरक गुर्दे तथा हृदय रोगों में हितकर नहीं है बल्कि ऐसे रोगियों में इस्तेमाल कराने पर उनकी हालत और भी बिगड़ जाती है। इसी प्रकार पित्त प्रकृति के नर-नारियों के लिए भी अदरक श्रेयस्कर नहीं है।

**विशेष** - जाड़ों में तुलसी व अदरक की बनी हुई चाय स्वास्थ्य के लिये लाभकर होती है। जोड़ों के दर्द में शुंठी का चूर्ण 250-500 मि.ग्राम गुनगुने पानी के साथ सुबह शाम लेने पर फायदा मिलता है। इसको कम से कम एक सप्ताह तक प्रयोग करते हैं।

# आंवला

## तारीफ जितनी की जाए कम है

**आं**वला एक मंडोले आकार के वृक्ष का फल है। यह गोल और कागजी नींबू के बराबर होता है। इस पर खरबूजे की तरह धारियाँ बनी होती हैं। इसका छिलका इतना झीना होता है कि इसके रेशे उभरी हुई नसों के समान दिखाई पड़ते हैं। पके हुए आंवले का रंग पीलापन लिये हुए लाल होता है। इसके अंदर एक कठोर गुठली होती है, जिसमें छह उभरी हुई फाँके स्पष्ट दिखाई देती हैं। इनमें तीन कोष होते हैं। हर कोष में दो तिकोने बीज होते हैं। आंवले को चखने पर पहले कसैलेपन के साथ खट्टा स्वाद आता है, किंतु पीछे से इसमें मधुर स्वाद आता है। आंवले की पत्तियाँ बहुत छोटी छोटी होती हैं। जिनका रंग रूप इमली की पत्तियों के समान होता है। मार्च-अप्रैल में वृक्ष पर पीले रंग के फूल आते हैं, जिनमें एक विशिष्ट गंध होती है। वर्षा ऋतु में डालियों से चिपके हुए छोटे-छोटे हरे फल आते हैं, जो वसंत ऋतु तक पक कर कुछ-कुछ पीले हो जाते हैं। आंवला तीन प्रकार का होता है, कलमी, बीजू और जंगली। कलमी आंवला आकार में बड़ा और बिना रेशे का होता है। यह स्वादिष्ट होता है। पर कम लाभदायक माना जाता है। बीजू आंवला कलमी से आकार में छोटा होता है। यह कलमी आंवले से अधिक लाभदायक है। जंगली आंवला जंगलों में

उत्पन्न होता है। यह छोटा और ठोस होता है। यह गुणों में सबसे श्रेष्ठ माना जाता है। इसमें घने रेशे पाये जाते हैं इसलिए जानकार लोग सदा जंगली आंवले का ही प्रयोग करते हैं। आंवले का मूल उत्पत्तिस्थान भारत वर्ष है। यहां से यह समस्त उष्ण कटिबंधीय देशों में फैला और संप्रति भारत के अतिरिक्त लंका, बर्मा, मलाया एवं चीन में इसकी पैदावार होती है।

आंवले का बाग लगाने के लिए आंवले के बीजों को पानी में भिगो कर फुला लेते हैं और फिर उन्हें दोमट मिट्टी में दबा देते हैं। कुछ ही दिनों में ये बीज अंकुरित हो जाते हैं। जब पौधे 4 से 6 इंच तक उंचे आ जाते हैं, तब इन्हें लाइन से 20-20 फुट के अंतर से लगाया जाता है। आजकल इनके बीजों को प्लास्टिक की थैलियों में उगाकर बगीचों में रोप दिया जाता है। चार-पांच वर्ष बाद ये वृक्ष फलने लगते हैं। कलमी आंवलों के पेड़ दो-तीन साल में ही फल देने लग जाते हैं। आंवले में लवण को छोड़कर शेष सभी रस-तित्त, अम्ल, कटु, कषाय और मधुर होते हैं। यह अपने अम्ल रस से वात का, मधुररस से पित्त का तथा कषायरस से कफ का शमन करता है। अतः आंवला त्रिदोष शामक है। आंवले के नित्य सेवन से शरीर स्वस्थ एवं बलवान होता है, क्योंकि आंवला

विटामिन 'सी' का भंडार है। आंवले के रस में संतरे के रस की अपेक्षा दस गुना विटामिन 'सी' पाया जाता है। आंवला बुद्धि, स्मरण शक्ति और आंखों की ज्योति को भी बढ़ाता है। इसके अतिरिक्त दिल की धड़कन, घबराहट, मंदाग्नि आदि को यह दूर करता है पित्त एवं रक्त का उद्वेग शमन करने, प्यास बुझाने तथा दस्त और घुमनी बंद करने के लिए भी इसका प्रयोग अत्यंत प्रभावकारी सिद्ध होता है। इसका तेल बालों की जड़ें मजबूत करता है और बालों को काला बनाये रखता है।

आंवले का सबसे अच्छा गुण वयःस्थापन है- अर्थात् शरीर को प्राकृत अवस्था में रखना है। दस्त बंद करने के लिए आंवले एवं नींबू का शरबत रामबाण का काम करता है। आंवले के बीजों के चूर्ण से दमे एवं खाँसी में लाभ होता है। काशी हिंदू विश्वविद्यालय के चिकित्सा विज्ञान संस्थान में आमाशय व्रण के रोगियों को 45 से 90 दिन तक आमलकी रसायन का सेवन कराकर आधुनिक यंत्रों द्वारा जांच करने से ज्ञात हुआ है कि आमाशय व्रण (पेप्टिक अल्सर) की चिकित्सा में आमलकी रसायन अत्यंत प्रभावकारी है।

शेष पृष्ठ 38 पर

## प्रमेह व मधुमेह

**प्रमेह** शब्द का अर्थ है - अत्याधिक या बार बार और प्रायः गंदले मूत्र का त्याग। भारतीय चिकित्सक चरक ने 20 प्रकार के प्रमेह रोगों का वर्णन दोषों के आधार पर किया है। वात दोष के कारण चार प्रकार के, पित्त दोष के कारण छह प्रकार के तथा कफ दोष के कारण दस प्रकार के प्रमेह उत्पन्न होते हैं उनकी चिकित्सा करने पर शीघ्र फायदा होता है। पित्त दोष वाले प्रमेह कुछ देर से ठीक हो पाते हैं व वातज प्रमेह बड़ी कठिनता से ठीक होते हैं। मधुमेह (मूत्र में शर्करा निकलने के लक्षण का रोग) रोग भी वात दोष के कारण उत्पन्न प्रमेह का एक भेद है और यदि शरीर प्रमेह रोग से प्रभावित है तो उचित चिकित्सा न किये जाने पर धीरे धीरे वह कई बार मधुमेह रोग में बदल सकता है। सब प्रकार के प्रमेहों का वर्णन इस छोटे लेख में करना कठिन है। अतः यहाँ हम सिर्फ "मधुमेह" रोग का विस्तृत वर्णन करेंगे।

प्रमेह व मधुमेह, वस्तुतः मूत्रवह संस्थान से संबंधित रोग हैं। आयुर्वेद के विचार से इन दोनों रोगों का संबंध, शरीर की धातुओं (रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा व शुक्र) से है क्योंकि मूत्र तो एक प्रकार से कुछ तत्वों व जल का संगठन है जिसमें आहार से संबंधित अवयव धातु पाक (मेटाबोलिज्म) के बाद, गुर्दे से छनकर आते हैं। यदि धातु की अग्नि व गुर्दे उचित प्रकार से कार्य करते हैं तो इन रोगों की संभावना नहीं रहती है किन्तु "धातु अग्नि" मंद या अधिक हो जाने पर धातु पाक उचित प्रकार से नहीं हो पाता।

आधुनिक वैज्ञानिकों का भी यही मत है कि यदि शरीर का मेटाबोलिज्म सही प्रकार से होता रहे तो इस रोग की संभावना नहीं रहती। उनके अनुसार मधुमेह कार्बोहाइड्रेट के मेटाबोलिज्म से संबंधित रोग है। कार्बोहाइड्रेट शरीर में "शर्करा" की पूर्ति करता है और इस कार्य में अग्न्याशय (पैंक्रियाज) में उत्पन्न होने वाला हार्मोन "इंसुलिन" एक प्रमुख रोल अदा करता है।

आधुनिक मत से मधुमेह इंसुलिन की कमी के कारण उत्पन्न होता है जबकि आयुर्वेद के मत से मधुमेह धातु अग्नि की मंदताके कारण होता है। इस धातु-अग्नि की मंदता के कारण शरीर की धातुएं, शर्करा का उचित प्रकार से उपयोग नहीं कर पाती तो रक्त में बढ़ी हुई शर्करा गुर्दे द्वारा छनकर मूत्र के साथ बाहर निकलने लगती है। मधुमेह रोग को साधारण बोल-चाल की भाषा में "शक्कर की बीमारी" नाम से भी जानते हैं। इस रोग को खोजने का श्रेय भारतीय चिकित्सकों चरक व सुश्रुत को जाता है जिन्होंने बताया कि इस रोग में मूत्र में शर्करा निकलने के साथ साथ रक्त में भी शर्करा की मात्रा बढ़ जाती है। एक अन्य भारतीय चिकित्सक वाग्भट्ट ने मधुमेह शब्द की व्याख्या इस प्रकार बताई - "मधुमेह में रोगी मधु (शहद) के समान मधुर मूत्र का त्याग करता है और शरीर में भी माधुर्य रहता है अतः इसे और इन विकारों से युक्त होने पर सभी प्रमेहों को मधुमेह कहते हैं।" इस प्रकार यह रोग आज से 2500-3000 वर्ष पहले से वर्णित है।

आज भी काफी संख्या में इसके रोगी पाये जाते हैं। यह रोग वैसे तो अमीर, गरीब, स्त्री, पुरुष व युवा किसी को भी हो सकता है लेकिन आजकल यह अमीरों का सुख रोग बनकर सामने आया है। अधिकतर यह रोग 40 वर्ष या उससे अधिक उम्र में देखने को मिलता है परन्तु यह बच्चों व युवावस्था में भी हो सकता है।

### रोग उत्पन्न होने के कारण

इस रोग के उत्पन्न होने के निम्न कारण बताए हैं -

हमेशा आराम करना, शारीरिक मेहनत के कार्यों से जी चुराना। रात्रि के अलावा दिन में भी सोना। मीठे खाद्य पदार्थों का अधिक सेवन। शरीर का स्थूल होना। माता-पिता के इस रोग से ग्रसित होने पर इनकी संतानों में भी यह रोग हो सकता है। अग्न्याशय (पैंक्रियाज) ग्रन्थि में सूजन, ट्यूमर आदि। अधिक दिनों तक चिकित्सक की परामर्श के बिना एलौपैथिक दवा "स्टीरायड्स" खाते रहना।

### रोग से पहले के लक्षण (पूर्वरूप)

ये लक्षण निम्न हैं -

हाथ पैरों में जलन महसूस होना। पहले की अपेक्षा अधिक प्यास लगना। मुख में मीठापन महसूस करना। दाँत, तालू, जीभ व कान में मैल जमना।

### रोग के लक्षण

जब शरीर को मधुमेह रोग पूर्ण रूप से आक्रान्त कर देता है तो निम्न लक्षण पैदा होते हैं:-

पहले की अपेक्षा पेशाब अधिक मात्रा में तथा कई बार व उसमें गंदलापन होना। भूख व प्यास अधिक लगना। कमजोरी के कारण थकान महसूस करना। चोट लग जाने या घाव बन जाने पर उसका जल्दी न भरना।

**रोग की उपेक्षा करने पर संभावित उपद्रव:** यदि यह रोग शरीर में ज्यादा समय तक बना रहे तो रक्त में बढ़ी हुई शर्करा, शरीर में नये रोगों को जन्म दे सकती है जैसे -

आँख में मोतियाबिन्द, कमर तथा जोड़ों का दर्द, सियाटिका, तपेदिक (टी.बी) तथा अन्य संक्रामक रोग उत्पन्न हो जाना।

रक्तदाब (ब्लड-प्रेसर)का बढ़ना। मधुमेह के रोगियों में हृदय से संबंधित रोगों जैसे हृदयशूल (एनजाइना) व दिल का दौरा आदि होने की संभावना अधिक होती है। शरीर में छोटी-छोटी फुन्सियां व फोड़े निकलने लगते हैं जो बड़ी मुश्किल से ठीक हो पाते हैं।

### सरल उपचार

इस रोग में औषधियां सिर्फ एक सहायक का ही काम करती हैं। इसमें रोगी को अपने खान-पान व दिनचर्या, व्यायाम आदि में परिवर्तन लाना ही ज्यादा लाभकारी सिद्ध होता है। रोगी खाने में चीनी तथा इसके बने पदार्थ न ले। मानसिक तनाव न पैदा होने दें क्योंकि इससे एक हार्मोन पैदा होता है जो शरीर में शर्करा की मात्रा बढ़ा देता है। आरामदेह बिस्तर पर सोना व दिन भर एक जगह निरंतर बैठे रहना भी इस रोग में हानिकरक है। तंबाकू, धूम्रपान व मदिरा भी छोड़ देना चाहिये।

### घरेलू औषधियाँ

यहाँ हम कुछ औषधियों का वर्णन कर रहे हैं जिनमें से एक या दो का सेवन रोगी अपनी इच्छानुसार कर सकता है -

-प्रतिदिन खाली पेट करेले के ताजे फल का रस 10-20 मि.ली. तथा खाने में इसकी सब्जी भी लेनी चाहिये।

-नीम की ताजी व कोमल पत्तियों का रस 10-20 मि.ली. की मात्रा में निकालकर दिन में दो बार ले सकते हैं यदि स्वाद ठीक न लगे तो आवश्यकतानुसार शहद मिला लें।

-तेजपत्ते का चूर्ण 2-3 ग्राम सादे जल के साथ दिन में दो बार लें।

-आँवले का चूर्ण 3 ग्राम सादे जल के साथ रात्रि में सोते समय व आँवले की बनी चटनी खाने के साथ प्रतिदिन लें।

-सदाबहार की 7-10 पत्तियों का रस सुबह खाली पेट लें।

-बेल के पत्तों का रस 10-20 मि.ली. सुबह-शाम लें।

-जामुन प्रतिदिन आवश्यकतानुसार प्रातःकाल लें व गुठलियों को सुखाकर उसका चूर्ण तैयार करके 3 ग्राम की मात्रा में सादे जल के साथ लें।

-आँवला, हरड़, बहेड़ा, दारूहल्दी, नागरमोथा, हल्दी तथा इन्द्रजव की जड़ समान मात्रा में ले कर व इनका चूर्ण बनाकर सुबह-शाम इसका काढ़ा बनाकर पीयें।

### विशेष

रोगी को उपचार शुरू करने से पहले अपने खून की जाँच कराकर उसमें शर्करा की बढ़ी हुई मात्रा का पता कर ले, उसके पश्चात औषधियों का प्रयोग शुरू करें। औषधि सेवन के दो सप्ताह बाद दोबारा खून की जाँच कराकर यह सुनिश्चित कर लें कि रक्त में शर्करा की मात्रा कुछ कम हुई है या नहीं, क्योंकि यदि बिना खून जाँच कराये औषधि लेते रहेंगे तो हो सकता है कि शर्करा की मात्रा सामान्य से कम हो जाये जिससे

रोगी परेशानी में पड़ सकता है। रोगी को चाहिये कि दवा लेने के दौरान वह कभी भी खाली पेट न रहे व नियमित भोजन लेता रहे, क्योंकि रोगी को दवाइयां जितनी आवश्यक हैं उतना ही भोजन। भोजन न लेने से रक्त में शर्करा की मात्रा सामान्य से कम हो जाने पर कुछ लक्षण जैसे-अचानक जोरों से पसीना आना, कमकपी छूटना, घबराहट, सिरदर्द, दिल की धड़कन बढ़ जाना व बेहोशी पैदा हो सकते हैं अतः इस स्थिति की शुरुआत होते ही तुरंत चीनी का शर्बत लें। यदि रोगी को लाभ न मिलता दिखाई दे तो अस्पताल ले जायें।

### आहार

पथ्य - मधुमेह रोग में जौ का प्रयोग पथ्य रूप में श्रेष्ठ है। इसके लिये धुने जौ की रोटी तथा सतू अधिक प्रयोग करना चाहिये। यदि चाहें तो जौ के आटे के साथ गेहूँ का आटा मिलाकर, उसकी रोटियाँ लें सकते हैं। अरहर, चने व मूंग की दाल या जूस हितकर है। सब्जियों में परवल, करेला, लौकी, तोरई, कच्चा केला, पपीता, सहजन की फली, बथुआ व सरसों का साग प्रयोग करना चाहिये।

अपथ्य- आलू, चावल, सेब, पका केला, जमीन के नीचे पैदा होने वाले कंद जैसे शकरकन्द, गाजर चीनी व गुड़ के बने मिष्ठान।

### विहार

मधुमेह के रोगी को शारीरिक मेहनत ज्यादा लाभकारी होती है अतः सुबह-शाम तेज कदमों के साथ पैदल चलना, दिन में न सोना, शरीर स्थूल कम करने के प्रयास करना आदि वांछनीय हैं।

प्रो. राजकिशोर मिश्र, लखनऊ

# पेट की जलन और खट्टी डकारों (अम्लपित्त) से बचाव

**अम्लपित्त** हाइपरएसिडिटी का पर्यायवाची शब्द नहीं है यद्यपि प्रायः अम्लपित्त को हाइपरएसिडिटी कहा जाता है। रोगी में अम्ल पित्त के लक्षण होने पर भी आमाशयिक रसों में तेजाब की मात्रा अधिक हो यह आवश्यक नहीं और बिना अम्लपित्त के लक्षणों के आमाशय में नमक का तेजाब अधिक मात्रा में मिल सकता है। इस रोग में पित्त का अम्लगुण बढ़ जाता है, जिससे रोगी को पेट में जलन, खट्टी डकार, अपचन आदि लक्षण होते हैं।

शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य ठीक रखने के लिए आहार, निद्रा एवं ब्रह्मचर्य ये तीन अत्यंत महत्वपूर्ण नियम हैं। आहार सदैव स्वच्छ, मन को प्रिय लगने वाला, उचित मात्रा में, उचित समय पर, भूख लगने पर ही लेना चाहिए और उसे अच्छी तरह चबा-चबाकर खाना चाहिए। सड़ा गला, बासी, खुले वातावरण में रखा व अधिक मिर्च-मसालेदार व्यंजन नहीं खाना चाहिए। इसी प्रकार अखाद्य तेलों का मिश्रण व वनस्पति घी (डालडा) आदि का सेवन, ठंडे के बाद गरम या गरम के बाद ठंडा या विरुद्धाहार जैसे मछली के बाद दूध आदि न लेने का भी ध्यान रखना चाहिये। जो व्यक्ति आहार के इन नियमों की उपेक्षा करके बार-बार या मात्रा से अधिक खाता है और एक बार का खायु हुआ पचने से पहले फिर खा लेता है

उसका आहार पच नहीं पाता। उसकी पाचकाग्नि (भोजन को पचानेवाले रस) मंद हो जाती है, जिसके कारण भोजन के ठीक से न पच पाने के कारण तथा आमाशय में पित्त आवश्यकता से अधिक इकट्ठा होने से उसमें अम्लता खटास उत्पन्न हो जाती है। यह अवस्था यदि लंबे समय तक बनी रही तो आमाशय की दीवार में जलन होने लगती है तथा पीले रंग का कड़वा वा खट्टी जलन वाला अम्ल द्रव्य गले में आने लगता है। यदि इसकी सही चिकित्सा न हुई तो बाद में आमाशय की दीवार में सूजन होकर पेट्टिक अल्सर भी बन जाता है। सामान्यतः आमाशय में अन्न का पाचन तीन से चार घंटे में पूर्ण होता है। अतः एक बार खाना खा लेने के बाद कम से कम चार घंटे तक कुछ नहीं खाना चाहिए।

## रोग के कारण

जलजीरा, खट्टा दही, चाट, कमरख, करौंदा, आदि खट्टे पदार्थों तथा भरपूर मिर्च-मसाले और नये अखाद्य तेलों में तले भोजन के अतिसेवन से यह रोग उत्पन्न होता है। शराब पीने से भी यह रोग हो सकता है। ज्यादा गरम पदार्थों के सेवन से और दिन में भोजन के बाद सोने से भी यह रोग हो सकता है मल-मूत्र आदि हाजत रोकने से तथा मानसिक तनाव की लंबी स्थिति से भी अम्लपित्त हो सकता है। धूम्रपान, रात में देर तक जागना और प्रातः देर से उठना और खाली पेट पर

चाय या काफी पीते रहने से भी अम्लपित्त हो सकता है। पित्तज प्रकृति वाले लोगों को अम्लपित्त शीघ्र हो सकता है। एलोपैथिक दवाइयों (सिंथेटिक ड्रग्स) का अधिक या लगातार प्रयोग या इन दवाइयों का खाली पेट प्रयोग और उस के बाद पानी का पर्याप्त मात्रा में न पीना भी अम्ल पित्त उत्पन्न कर सकता है।

## लक्षण

अपचन, खट्टे और कड़वे डकार, सिर भारी रहना, बिना श्रम के थकावट रहना, शरीर में भारीपन, आंतों में गुडगुड़ाहट, गले व पेट में जलन, रोमांच, भोजन में अनिच्छा, वमन, हिचकी, चक्कर और मुंह में बार-बार पानी आना इस रोग के प्रमुख लक्षण हैं।

**भेद -** अम्लपित्त दो प्रकार का होता है, ऊर्ध्वग और अधोग।

**ऊर्ध्वग अम्लपित्त के लक्षण-** इसमें रोगी को हरे, पीले, नीले, काले या लाल रंग की खट्टी व कड़वी दुर्गन्धयुक्त उल्टी होती है। खट्टी डकारें आती हैं, पेट व गले में जलन होती है, सिरदर्द होता है, हाथ पैर में जलन होती है, ज्वर रहता है तथा भोजन की इच्छा नहीं रहती।

**अधोग अम्लपित्त के लक्षण -** इसमें रोगी को खूब प्यास लगती है। उसे चक्कर, मूर्च्छा, अग्निमंदता, हिचकी एवं रोमांच की शिकायत रहती है। इसमें कभी-कभी बदन

में चकते पड़ जाते हैं और धीरे- धीरे रोगी का रंग पीला पड़ जाता है। हरे, पीले, काले आदि दुर्गन्ध युक्त दस्त भी आ सकते हैं।

### उपचार

ऊर्ध्वग अम्लपित्त के रोगियों को वमन एवं अधोग अम्लपित्त वालों को विरेचन कराना चाहिए। वमन के लिए मदनफल, पटोलपत्र, निम्बपत्र, शहद एवं सैधव नमक का प्रयोग करना चाहिए। तथा विरेचन के लिए त्रिवृत का प्रयोग श्रेष्ठ रहता है।

आमाशय की विकृति दूर करने के लिए घी का सेवन लाभकारी होता है। इसके लिए पिप्पलीघृत, शतावरीघृत या नारायण घृत का प्रयोग करना चाहिए। पटोलपत्र, सोंठ, धनियां आदि पित्तशामक द्रव्यों का काढ़ा पिलाना चाहिए।

ज्यादा उल्टियां होने की स्थिति में हरीतकी और भृंगराज प्रत्येक आधा-आधा ग्राम, एक ग्राम पुराने गुड़ और गुनगुने पानी के साथ

लें। गिलोय, खैर की छाल, मुलेठी एवं दारूहरिद्रा का काढ़ा शहद के साथ सवेरे शाम लेना चाहिए।

वमन व विरेचन का प्रयोग अतिदुर्बल रोगी बूढ़ों, स्त्रियों या नाजुक मिजाज वालों को जिन्हें वमन विरेचन सात्म्य नहीं है, नहीं कराना चाहिए। पांडु रोगियों और अधिक समय से अम्लपित्त से पीड़ित लोगों को जिनका पेट्टिक अल्सर पुराना है, भी वमन विरेचन नहीं कराना चाहिए। अन्यथा आमाशय की दीवार में छेद हो सकता है।

### अपथ्य

अम्लपित्त के रोगी को खट्टे और तीक्ष्ण, अधिक नमक युक्त, तले, भुने पदार्थों का सेवन छोड़ देना चाहिए। खट्टे भक्ष्य विशेष रूप से चाट, जलजीरा, खट्टे आम, खट्टा दही, शराब, बीड़ी सिगरेट तथा मसालेदार चीजों से परहेज करना चाहिए।

### पथ्य

इस रोग में मधुर एवं तिक्त रस प्रधान आहार लाभ करता है। गेहूं और जौ से बने सत्तू, शक्कर व शहद का सेवन लाभदायक है। पिप्पली चूर्ण को शहद के साथ लेना चाहिए। उड़द की दाल से बने पदार्थों से बचें। पुराना चावल और गेहूं अम्लपित्त के रोगियों के लिए हितकर है। अंगूर, अनार, नारियल, घी, मक्खन, मिश्री, नींबू, कैथा और आंवला लेना चाहिए। बथुआ, पेठा, परवल, करेला, मूंग की दाल और केले का फूल लाभ पहुंचाते हैं। हरे साग सब्जी और डाल के मीठे फल ककड़ी, खीरा, शहतूत, शरीफा, मुसंबी, मीठा सन्तरा, पौष्टिक वीर्य वर्धक पदार्थ जैसे शतावरी, असगन्ध, सिंघाड़ा, गुडहल के फूल, कमल के फूल, तालमखाना, धान का लावा, बबूल गोंद आदि लें।

वैद्य नारायण दत्त मिश्र, लखनऊ

### पृष्ठ 12 का शेष- काली मिर्च

तामिल- मिलागु; तेलुगू - मिरियालू;  
कन्नड - कप्पु मेणसु; अंग्रेजी- ब्लैक पेप्पर;  
लैटिन- पाइपर नाइग्रम ।

**शुद्धाशुद्ध परीक्षा** - बाजार में मिलने वाली काली मिर्च सुखाये हुए अधपके फल कालापन लिए हुए भूरे रंग के झुर्रीदार सतह वाले होते हैं। इसमें पपीते का बीज मिला देते हैं जिसकी बाहरी सतह चिकनी होती है।

**संग्रह एवं संरक्षण**- मिर्च का संग्रह जब फलों में लालिमा आने लगती है उस समय करना चाहिए। इसको धूप में सुखाने से फल लाली को छोड़कर कालिमा लिए हुए भूरेपन की ग्रहण करते हैं। मिर्च या चूर्ण को ठण्डी जगह में तथा अच्छी तरह मुखबन्द शीशियों में या डिब्बों में रखें ताकि नमी न पहुंच सके। इससे इस की औषधि या आहार

के रूप में गुणवत्ता दो वर्षों तक बनी रहती है।

**औषधीय गुण** - यह स्वाद में चरपरी, पचने पर हल्की व गर्म तासीर वाली दवा है। यह मुख्यतया पाचन तंत्र पर कार्य करके, भूख बढ़ाने व भोजन के पाचन में सहायक होती है। इसके अलावा पेट दर्द, और खॉसी, दूर करने वाली व खुलकर पेशाब लाने वाली तथा बुखार में भी लाभकारी है।

### औषधीय प्रयोग

**जुकाम व खॉसी में**- मिर्च का चूर्ण 7 ग्राम, अदरक 6 ग्राम व पुराना गुड़ 20 ग्राम लेकर, अदरक के बारीक टुकड़े करके काली मिर्च के साथ मिलाकर, गुड़ के साथ 500 मि.ली. पानी में गर्म करते हैं, चौथाई पानी रहने पर उतारकर छान लेने के बाद गुनगुना पीने पर लाभ होता है। इसको दिन में दो या

तीन बार तक लेना चाहिये। बेहतर हो कि इसके साथ तुलसी के 10-15 पत्ते भी डाल कर उबालें। जुकाम व खॉसी में काली मिर्च, अदरक व तुलसी, गर्म तासीर वाली होने के कारण लाभ पहुंचाती है।

त्रिकटु अर्थात् सोंठ, पीपर तथा काली मिर्च तीनों को समान भाग में लेकर चूर्ण बनाकर उसको 250-500 मि.ग्राम की मात्रा में गुनगुने जल के साथ सुबह शाम लेने पर सांस की बीमारी तथा पुरानी खॉसी में लाभ मिलता है।

**काली मिर्च का प्रयोग वृद्धों व गरम मिजाज वाले व्यक्तियों को अधिक दिनों तक नहीं करना चाहिये, इन लोगों को आवश्यकता पड़ने पर काली मिर्च का सेवन शहद के साथ करना चाहिये।**

## मूंगफली: गरीबों का मेवा

वैद्य सुल्तान अली खां, सरौरा, सीतापुर एवं डा. गयासुद्दीन नदवी, लखनऊ

**जा**ड़ों के मौसम में बालू की भुनी हुयी गरमागरम मूंगफली को फोड़कर खाते हुए धूप में बैठने या टहलने का एक अपना ही आनंद है। इसे चीनिया बादाम भी कहते हैं। क्योंकि यह संभवतः चीन का देशज है जो अब भारत भर में किसानों द्वारा व्यापारिक मात्रा में उगाया जाता है। भारत में इसके निम्न नाम प्रचलित हैं: - संस्कृत - भूचणक; बंगला - चीनेर बादाम; मराठी - भुइ चणे; गुजराती - मांडवी, कन्नड़ - नेलकडले; अंग्रेजी - ग्राउंड नट; लैटिन - आरेकिस हाइपोजिया। इसकी फसल को उगाने के लिये इसके बीज (गिरी) बलुई भूमि में कतारों में वर्षा के प्रारंभ में खरीफ की फसल के साथ जुलाई में बोये जाते हैं। इसका पौधा जड़ के चारों तरफ शाखायें फैलाकर जमीन पर रेंगता हुआ बढ़ता है। इसके फूल के पास से एक अंकुर (उभार) सा निकलता है जो फूल के परागण के बाद बढ़कर नरम भूमि में घुस जाता है और धीरे - धीरे बढ़कर मूंगफली का रूप धारण कर लेता है। इसकी अच्छी फसल के लिए इसकी शाखाओं को मिट्टी की हल्की तह से ढक दिया जाता है। इससे फूल से निकले ये उभार नष्ट न होकर मूंगफली बन जाते हैं।

### मूंगफली के गुण

**मूंगफली की गिरी:** - यह वात को नष्ट करने वाली, पित्त और कफ को बढ़ाने वाली, पौष्टिक, कब्ज करने वाली, अधिक मात्रा

में या कच्ची खाने पर विष्टंभी (गैस पैदा करने वाली) शक्तिदायक एवं गर्म तासीर वाली है।

**मूंगफली का तेल:** - मूंगफली का तेल वातशामक, कफ और पित्त को बढ़ाने वाला एवं बल व शक्ति दायक होता है।

**मूंगफली का प्रयोग:** - मूंगफली का प्रयोग मुख्य रूप से आहार के रूप में ही किया जाता है। भूनी मूंगफली बहुत स्वादिष्ट होती है।

मूंगफली की गिरी को तेल या घी में तलेकर दालमोठ में मिलाकर या मिठाइयों में डालकर भी प्रयोग किया जाता है। जाड़े के

मौसम में मूंगफली का प्रयोग बहुत अधिक किया जाता है। इसके अवगुणों को दूर करने के लिए इसे भूनकर और काला नमक काली

मिरच, जीरा आदि का चूर्ण मिलाकर खाया जाता है। हरी घनिया और नमक के साथ खाने से भी इसके दुर्गुण कम हो जाते हैं। बिना

भूने या तले इसको नहीं खाना चाहिये। कच्ची मूंगफली अधिक कफकारक और कब्ज करने वाली होती है। तलकर खाने से

यह कफ तथा गैस कम उत्पन्न करती है। परन्तु तलने से विटामिन्स और प्रोटीन का अंश नष्ट हो जाता है। **मूंगफली को खाकर**

**तुरन्त ठन्डा पेय या साधारण पानी भी नहीं पीना चाहिये।** ऐसा करने से कफ बढ़ जाता है और खांसी आने लगती है तथा गला

खराब हो जाता है। मूंगफली का प्रयोग अधिक मात्रा में और लगातार अधिक समय तक नहीं करना चाहिये इससे पित्त और कफ

बढ़कर और कुपित होकर जिगर, तिल्ली या आमाशय में शोथ उत्पन्न कर सकते हैं।

पेट में जख्म उत्पन्न हो सकते हैं। मुंह में छाले पड़ सकते हैं। लगातार अधिक प्रयोग से

विबन्ध (कब्ज) बना रहता है। लगातार विबन्ध रहने और मूंगफली के प्रयोग से पित्त कुपित हो जाता है जिससे चक्कर

आना, जलन, आंख उठना, फोड़े, फुंसी निकलना आदि रोग उत्पन्न हो सकते हैं।

**मूंगफली के तेल का प्रयोग:** - मूंगफली के तेल का प्रयोग खाद्य तेल के रूप में किया जाता है। औषधि के रूप में इसके तेल का

प्रयोग प्रायः नहीं होता है। **मूंगफली का प्रयोग किसे नहीं करना चाहिये:** - पित्त प्रकृति (गर्म मिजाज) के

लोगों को या जिन्हें पित्त और कफ के रोग हों, जैसे यकृत, प्लीहा, बृहद् आन्त्र और गुर्दे आदि में शोथ अथवा जिन्हें अम्लपित्त,

उच्च रक्तदाब जैसे पित्त के रोग हों या जिन्हें लगातार विबन्ध रहता हो उन्हें भी मूंगफली का सेवन नहीं या कम से कम करना चाहिये।

**मूंगफली का प्रयोग कैसे करें:** - मूंगफली में चूंकि भोजन का आवश्यक अंग प्रोटीन व तेल पाया जाता है अतः प्रोटीन, चिकनाई व

विटामिन्स की आवश्यकता की पूर्ति हेतु इसका प्रयोग समुचित मात्रा में ऊपर के दुर्गुणों का निरोकरण करते हुये वर्जित व्यक्तियों को छोड़कर अन्य लोगों को करना चाहिए। ग्रीष्म काल में इसका सेवन अस्वास्थ्यकर है।



## जाड़ों में - फूल गोभी

वैद्य एस.ए.खान, सरौरा, सीतापुर

**य**ह एक बहुत ही महत्वपूर्ण शाक है। क्योंकि सभी पत्ते वाली सब्जियाँ वात वर्धक और गैस पैदा करने वाली होती हैं। वात प्रकृति के मनुष्यों को (जिन्हें मल कड़ा होता है, गैस अधिक बनती है, भूख कभी लगती है कभी नहीं लगती, मुख का स्वाद कसैला या फीका रहता है, हाथ, पैर और कमर में दर्द रहता है) या जिन्हें कोई वात ब्याधि होती है उनको जब हम दालें और पत्तों वाली सब्जियाँ खाने से रोक देते हैं तब समस्या आती है कि वे खायें क्या? तब हमें गोभी जैसी सब्जी की याद आती है क्योंकि यह वातवर्धक नहीं है।

### गोभी के गुण

यह ठंडी प्रकृति की है। यह पित्त शामक और कफ वर्धक है। यह पौष्टिक एवं अच्छे स्वाद वाली सब्जी है और मोटापा भी नहीं बढ़ाती। फूल गोभी तने का परिवर्तित रूप है। फूल जैसा आकार होने के कारण यह फूल गोभी कहलाती है। पत्ते वाली न होने के कारण यह वातवर्धक नहीं है। परन्तु इसे वात-वर्धक पदार्थों, जैसे चावल के साथ नहीं खाना चाहिए। विशेष रूप से वातज, कफज या वात-कफज प्रकृति के व्यक्तियों को इसे चावल के साथ नहीं खाना चाहिए। पित्तज प्रकृति के व्यक्तियों के लिए यह बहुत उपयुक्त साग है। इसे चावल के साथ वे बहुत आराम से ले सकते हैं। हर व्यक्ति के लिये हर सब्जी तथा हर अन्न या खाद्य पदार्थ सात्म्य

नहीं होता। जब हम अज्ञान या जिह्वा के स्वाद के वश में खाद्य पदार्थों का सेवन बिना विचारे करते हैं तभी वे हमें हानिकर लगते हैं या हमें उनका पूर्ण लाभ प्राप्त नहीं होता। यदि हम थोड़ी सी मेहनत करके यह जानने का प्रयत्न कर लें कि हमारी प्रकृति के अनुसार कौन सा शाक, फल, अन्न या खाद्य पदार्थ हमारे लिए सात्म्य है तो हमारी बीमारियाँ भी दूर हो जाएंगी और हम स्वस्थ रह सकेंगे।

### गोभी को कैसे खायें

**वात और कफ प्रधान व्यक्ति** इसे कड़वे तेल में लहसुन, अदरक, काली मिर्च, धनियाँ, हल्दी, जीरा आदि के साथ पकाकर खायें। इससे वात और कफ दोषों का प्रभाव नहीं होगा और गोभी का कफवर्धक दोष भी कम हो जायेगा।

**पित्त प्रधान व्यक्ति** इसे घी में पकाकर खायें। वे इसके साथ हल्दी, काली मिर्च, धनियाँ, प्याज, सेंधा नमक आदि का प्रयोग करें। आलू के गुण लगभग गोभी जैसे ही हैं परन्तु आलू अधिक पौष्टिक है। अतः गोभी को आलू के साथ पकाकर खा सकते हैं।

**गोभी का अचार**- गोभी का अचार बनाने से यह वातशामक और पाचक भी हो जायेगा तथा कफ वर्धक भी नहीं रहेगा। गोभी के पत्तों का साग भी बनाकर खाते हैं जो गोभी की अपेक्षा वातवर्धक है तथा पित्तशामक और कम कफवर्धक है। कफ - पित्त प्रकृति के लोगों के लिये यह अधिक उपयुक्त रहेगा।

### गोभी निषेध

पथरी वाले रोगियों या ऐसे लोगों के लिये जिन्हें गुर्दे या मूत्राशय में पथरी होने की प्रवृत्ति रहती है गोभी हानिकर है क्योंकि इसमें खनिज द्रव्य और कैल्शियम आदि तत्व प्रचुर मात्रा में होते हैं। आयुर्वेद के मत से भी कफ वर्धक होने के कारण यह पथरी उत्पन्न कर सकता है।

पाठकों से अनुरोध है कि वे किसी भी साग सब्जी, या फल को खाने के बाद अपने शरीर में उससे होने वाले प्रभाव को ध्यान देकर अनुभव करें और तय करने की कोशिश करें कि अमुक वस्तु उनको सात्म्य है या नहीं। असात्म्य वस्तुओं का त्याग और सात्म्य वस्तुओं का सेवन करें। आज के विषाक्त वातावरण में स्वस्थ रहने की कोशिश के लिए यह अत्यंत आवश्यक है।

### लोकोक्ति

स्वांस दमे का रोग जिन्हें है,  
कष्ट आजकल बहुत उन्हें है।  
खों-खों करके रात बिताते,  
नहीं जरा भी सोने पाते।  
सूर्योदय पहले जो नहाते,  
उष्ण सलिल कूपों में पाते।  
करते नहीं मनुज जो सुस्ती,  
उनकी टहल प्रकृति भी करती।

## सर्दियों का तोहफा-सरसों का साग

वैद्य कृष्ण चंद्र भूषण, चण्डीगढ़

**पंजाबियों** का यह मनभावन व्यंजन सर्दियों के दिनों में पंजाब और हरियाणा के प्रत्येक गांव में प्रायः सप्ताह में 2-3 बार बन जाता है। आज विश्व में होने वाली हर प्रदर्शनी में मक्की की रोटी और सरसों के साग का एक स्टाल अवश्य मिलेगा। इसी से आप इसकी लोकप्रियता का अनुमान लगा सकते हैं। पंजाब भारतवर्ष का एक समृद्ध प्रदेश है। यहां हर कृषक के पास जीवनयापन की हर सुविधा उपलब्ध है। हर एक के पास गाय, भैंस और दूध / घी प्रचुर मात्रा में हर घर में होता है। मक्की की रोटी और सरसों का साग जिसमें मक्खन पड़ा हो, तथा लस्सी का बड़ा सा गिलास, बस स्वर्ग के व्यंजनों से कम नहीं। आइये, इसके बनाने की विधि तथा गुणों पर प्रकाश डालें।

सरसों पीली, सफेद तथा काली मोटी और पतली आदि भेद से कई प्रकार की होती है। साग के लिए किसी भी प्रकार की सरसों के डंठल तथा पत्ते लिए जाते हैं। डंठल के ऊपरी बारीक छिलके को हाथ से छीलकर उतार दिया जाता है। फिर पत्ते और डंठलों को बारीक काटकर, धोकर मिट्टी की हंडिया या देगची में डाल आग पर चढ़ा देते हैं। देगची के मुँह पर पानी का भरा लोटा रख देते हैं। ज्यों-ज्यों साग पकता है, उसमें से कलछी द्वारा पानी निकालते रहते हैं और ऊपर रखे लोटे का पानी डालते रहते हैं। साग के पूर्ण रूप से गल जाने पर उसे नीचे उतार लकड़ी के सोटे (घोटने) से अच्छी तरह घोटते हैं और घोटते समय इसमें मक्के का आटा मिला देते हैं। और फिर इसे दोबारा आग पर पकाते हैं तथा इसमें अदरक, प्याज, नमक, मिर्च

आदि कूट कर मिला देते हैं। ठीक से पक जाने पर घी में मेथीदाना और धनियां का बघार लगा मक्की की रोटी के साथ खाने के लिए परोस देते हैं। यह साग स्वादिष्ट होने के साथ साथ शरीर में गरमी उत्पन्न करने वाला, कफ तथा वातनाशक, भूख बढ़ाने वाला, उदर कृमि नाशक तथा खुजली में लाभ करता है। यह शरीर के लिए ताकतवर है इसके साथ लस्सी का प्रयोग पित्त की शांति करता है। पकाते समय इसमें से पानी निकालना इसके गुणों में न्यूनता नहीं लाता है। अतः पकाते समय पानी फेंक ही देना चाहिए। पानी फेंक देने से विटामिन नहीं रहते इस पूर्वाग्रह के चक्कर में पड़कर यदि पानी रहने दिया गया तो अवश्य ही संधिवात (जोंड़ों के दर्द) से आक्रांत होने की आशंका रहेगी।

## लोकोक्तियों में स्वास्थ्य

वैद्य वाचस्पति त्रिवेदी, लखनऊ

त्रिफला त्रिकुटा तूतिया सातों नमक पतंग। दांत वज्र हो जात है माजूफल के संग।।

तर्काधार त्रिफला ( हरड़, बहेड़ा और आंवला ), त्रिकटु ( सोंठ, कालीमिर्च और पिप्पली ) तूतिया ( शोधन किया हुआ तूतिया - तुत्थ- कापर सलफेट ), सातों नमक (वास्तव में पांच नमक माने जाते हैं सैंधव या सैंधा नमक, सामुद्र - सादा समुद्री नमक, विड - नौसादर को विड नमक मानते हैं, सौवर्चल - कालानमक तथा औरनिद - खारी नमक पतंग ( पतंग नामक वृक्ष, जिसे अंग्रेजी में सैपनवुड और लैटिन में सीसैलपिनिया सैपन कहते हैं उसके तने

का काष्ठ), माजूफल को कूट पीस कर महीन चूर्ण कर छानकर समान मात्रा में मिलावे। मंजन के रूप में प्रयोग करने पर दांत मजबूत हो जाते हैं। ये समस्त द्रव्य ( लवणों एवं तूतिया के अतिरिक्त ), कसैले ( कषाय ) हैं जो स्तम्भन गुण सम्पन्न हैं तथा स्राव अवरोधक हैं। परिणामस्वरूप दांतों का हिलना, मसूड़ों से खून एवं पीव का बहना, दुर्गन्ध आना जैसे कष्ट दूर करते हैं। तूतिया ( शोधन किया हुआ ) विसंक्रामक है जो किसी प्रकार का संक्रमण रोक कर पीव का

बहना, सूजन तथा वेदना कम करता है। लवण लेखन कर्म करते हैं जिससे दांतों में स्वच्छता आती है और शोथ ( सूजन ) दूर होती है। अतः यह योग मंजन के रूप में प्रयोग करने पर निश्चित ही लाभकारी होगा।

यहाँ हमने कुछ लोकोक्तियाँ व शास्त्रीय आधार पर उनके तर्क दिये हैं। आशा है पाठक हमें अपने क्षेत्र में प्रचलित लोकोक्तियाँ लिख भेजेंगे।



## हेमंत में उपयोगी कुछ घरेलू वनौषधियाँ

इस स्तंभ में इस बार हम हेमंत ऋतु के कुछ शाक सब्जी व फूलों को लगाने की विधि तथा उनके उपयोगों पर प्रकाश डालेंगे। हेमंत ऋतु में दिन छोटे होते हैं और तापमान उत्तर भारत के मैदानी भागों में भी 4-5<sup>0</sup> से. व उससे भी नीचे पहुंच जाता है। इन परिस्थितियों में हमें एक दो बातों का विशेष ध्यान सभी फसलों के लिये रखना पड़ता है। पौधे हमेशा उन स्थानों पर लगाने चाहिये जहां पर्याप्त धूप मिलती रहे। पाला (ठंडी ओस) गिरने की दशा में, सप्ताह में दो बार पानी अवश्य लगाते रहें। रासायनिक खाद का प्रयोग सावधानीपूर्वक व आवश्यकता पड़ने पर ही करना चाहिए। गोबर की खाद सर्वोत्तम होती है इसका प्रचुर मात्रा में उपयोग करना चाहिए। इस अंक में हम मटर, फूल गोभी, शलजम व मूली के औषधीय गुणों व लगाने की विधि की जानकारी देंगे। आशा है, पाठकगण अपने घर व निकट के खाली स्थानों में इन पौधों को लगाकर लाभ उठावेंगे।

**मटर**— यह एक प्रसिद्ध फली है, जिसके हरे बीजों की तरकारी व अन्य खाद्य वस्तुएं बनायी जाती हैं। पकी फलियों और सूखे बीजों को भी विविध प्रकार से खाते हैं। देसी, पहाड़ी, सफेद, काली इत्यादि कई प्रकार की मटर पायी जाती है। काबुली मटर इसका प्रमुख भेद है।

**औषधीय उपयोग**— यह उत्तम आहार है। इसमें प्रोटीन की मात्रा प्रचुर होती है। मटर के दानों को शहद के साथ खाने से बलगम वाली खांसी में विशेष लाभ होता है। मटर पीस कर इसका लेप करने से स्तन की सूजन कम होती है। तिल के तेल में इसे लेने से पेट की मरोड़ व पेचिश में लाभ होता है। इसके क्वाथ से मुंह धोने पर चेहरा लाल होता है। और मुंह के दाग दूर होते हैं। इसी प्रकार इसका लेप लगाने से झाईयां दूर होती हैं।

**भाषावार नाम**— हिन्दी—मटर; संस्कृत—सतीन; मराठी—वाटाणे; गुजराती—मटाणा; कन्नड— बटाणि; तेलुगू—जुंडु सातगलु; तमिल— पटाणी; मलयालम—पट्टानि;

अंग्रेजी— गार्डन पी; लैटिन—पाइरस सटाईवम।

**मटर कैसे उगायें**— कम्पोस्ट खाद डालकर क्यारी की कई बार जुताई करें। बोने से पहले क्यारी खूब भुरभुरी व समतल कर लें। बोआई के समय नमी होना आवश्यक है। मटर की बोआई पंक्ति में करना चाहिए। दो पंक्तियों के मध्य 50 से.मी. का फासला रखें तथा पंक्ति में 10 से.मी. के अंतर पर बीज सतह से 2-3 से.मी. गहरा बोना चाहिए। मटर ज्यादा पानी नहीं चाहती है अतः 1 या 2 सिंचाई काफी होती है। पहली सिंचाई, बुवाई के 15-20 दिन बाद व दूसरी 40-45 दिन पर करनी चाहिए। सिंचाई के बाद निराई-गुड़ाई आवश्यक है ताकि खरपतवार न पनप सके। चूंकि मटर का तना मुलायम होता है अतः जमीन पर फैल कर शाखा एक दूसरे पौधे का प्रकाश रोक सकती हैं। अतः पौधों को लकड़ी इत्यादि का सहारा देकर उनपर चढ़ा देने से सबको धूप खूब मिलती है और फलियां अच्छी मिलती हैं।

मटर की फसल में एक माह तक फूल आते रहते हैं और धीरे-धीरे फलियां बनती हैं। हरी सब्जी हेतु फलियां न तो कच्ची अवस्था में तोड़ें और न ही दानों को कडा पकने दें। जैसे-जैसे फलियों में दाना भरता जाए उन्हें तोड़ते रहना चाहिए। फसल के अंत में कुछ फलियां बीज के लिये छोड़ देनी चाहिए।

**फूल गोभी**— यह प्रसिद्ध शाक जाड़ों के मौसम में प्रचुर मात्रा में बाजार में मिलता है और सभी लोग इसे बड़े चाव से खाते हैं। फूल गोभी के औषधीय गुणों पर हम अन्यत्र इसी अंक में प्रकाश डाल रहे हैं। इसे उगाने हेतु निम्न बातें ध्यान में रखनी चाहिए।

**उगाने की विधि**— फूल गोभी की 'पटना' प्रमुख प्रजाति है जो उत्तर भारत के मैदानी भागों के लिये उपयुक्त है। इसके अतिरिक्त 'स्नोबाल' और 'फोररनर' दो अन्य प्रजातियां भी लोकप्रिय हैं। पौधे अच्छी खदीली दोमत मिट्टी में अच्छे पनपते हैं। समतल क्यारियों में जुलाई से सितम्बर तक बीजारोपण करते हैं। 2 सप्ताह के पौधों को

40 सें.मी. की दूरी पर रोपित कर देते हैं। दो कतारों के मध्य 60 से.मी. की दूरी बनाये रखें। रोपाई के तुरंत बाद सिंचाई करनी चाहिए तथा प्रत्येक 5-6 दिन पर पानी देते रहें। सूखे की स्थिति में फूल जल्दी आने लगेंगे व छोटे रह जाएंगे। इसी प्रकार पानी की कमी से फूल का रंग भूरा या बादामी होने लगेगा। खरपतवार भी बीच-बीच में निकालते रहें और अमोनियम सल्फेट व सोडियम नाइट्रेट थोड़ी मात्रा में डालें। फसल 120-150 दिन में तैयार हो जाती है। फूल बदरंग हो उससे पहले काट कर अलग कर लेने चाहिए।

**शलजम** - यह सारे भारतवर्ष में जाड़ों के दिनों में उपयोग किया जाने वाला कंदशाक है। शलजम अधिकतर तरकारी के रूप में खाया जाता है। शलजम का अचार पाचन के लिये खाया जाता है। शलजम के उपयोग से पेशाब साफ होती है तथा यदि पेशाब करने में जलन हो तो लाभ पहुंचता है। कब्ज, खांसी, कमजोरी, पथरी रोग में गठिया व सियाटिका आदि रोग में इसका उपयोग पथ्य के रूप में होता है। इसके अधिक खाने से पेट फूलता है और गैस बनती है। इसके निवारण हेतु शलजम को काली मिर्च व नीबू के रस के साथ लेना चाहिए। हिन्दी-शलजम, शलगम; मलयालम-सीमामुलंगि; असमिया-शलगोम; पंजाबी-गोगलु; अंग्रेजी-टर्निप; लैटिन-ब्रासिसका रापा।

**उगाने की विधि**-शलजम एक द्विवर्षीय फसल है। पहले वर्ष इसमें एक शंखाकार चपटा, फूला हुआ कंद एवं सतह से ऊपर उठा हुआ पत्तियों का झुंड होता है। दूसरे वर्ष 1-3 फीट ऊंचा तना, पत्तियां एवं

पुष्प आते हैं। सितम्बर से नवम्बर तक इसकी बुवाई की जाती है।

यह ठंडे स्थानों पर अच्छी उपज देता है। यह सभी प्रकार की मिट्टी पर पैदा किया जा सकता है परन्तु अच्छी कम्पोस्ट पड़ी समतल मिट्टी सर्वथा उपयुक्त होती है। शलजम के बीजों को पहले रेत में मिलाकर फिर छिड़क कर बोते हैं। जिन स्थानों पर पानी भरजाने की आशंका हो वहां मेढ़ बना कर 15 सेमी. के अंतर पर बीज बोते हैं। पौधे जम जाने पर कुछ पौधों को इस प्रकार निकाल देते हैं कि पौधों में 10-15 से.मी. का अंतर बना रहे। फसल 45-70 दिनों में तैयार हो जाती है। इस बीच एक या दो बार खरपतवार निकाल देने चाहिए और पानी भी 15 दिन के अंतर से लगाना चाहिए। बुवाई के 25-30 दिन बाद एक बार निराई व गुड़ाई भी कर देनी चाहिए। पानी की कमी या सूखा छोड़ देने पर शलजम का कंद सख्त हो जाता है। कंद का आकार बड़ा हो जाने पर एक पानी लगाकर अगले दिन पौधे को उखाड़ लेना चाहिए ऊपर के शाक्रीय भाग को काट कर कंद धो लेना चाहिए और उपयोग करना चाहिए।

**मूली** - यह विभिन्न आकार प्रकार के सफेद रंग का एक प्रसिद्ध शाक है। इसका स्वाद रसीला क्षारीय एवं तीक्ष्ण होता है। हमने जीवनीय के शरद अंक में सविस्तर रसीली मूली नामक लेख में इस आहार द्रव्य के गुणों पर प्रकाश डाला है।

**मूली कैसे उगायें**- यह एक वर्षीय शाक बीजों से उगाया जाता है। दक्षिण और मध्य भारत के पहाड़ी स्थानों और उत्तर भारत के मैदानी भागों में जाड़ों के मौसम में इसे उगाते हैं। पूसा देशी, पूसाहिमानी, पूसा चेतकी, पूसा रे शमी, जापानी व्हाइट, पंजाब सफेद व

कल्याणी सफेद आदि इसकी कुछ उन्नत किस्में हैं। मूली के लिये सभी प्रकार की मिट्टी उपयुक्त होती है, परन्तु भुरभुरी दुमट अच्छी उपज के लिये सर्वथा उपयुक्त होती है। मिट्टी की अच्छी तरह जुताई कर उसमें गोबर की सड़ी खाद मिला देते हैं। रासायनिक खाद का उपयोग मूली के लिये लाभप्रद होता है। रासायनिक खाद मिश्रण बुवाई के पहले डालकर क्यारी की भली भाँति जुताई कर देनी चाहिए। इससे मूली की जड़ें स्वस्थ व आकार में बड़ी हो जाती है। इसकी बुआई अगस्त से जनवरी तक की जाती है। मूली की बुआई छोटी-छोटी क्यारियों में 2 सप्ताह के अंतर पर करते हैं जिससे मूली बराबर प्राप्त होती रहे। कतारों में 15 सेमी. की दूरी पर बीजों को डाल देते हैं। बीजों को सतह से 2 सेमी, की गहराई पर डाल कर बोते हैं। अधिक गहराई पर बोने पर फसल देर से होती है। इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिए कि कम सड़ी अथवा बिना सड़ी खाद या कचरा खेत में नही डालें अन्यथा मूल विभाजित हो जाता है। मूली के कन्द स्वय इतनी जल्दी बढ़ते हैं कि खर पतवार की विशेष कठिनाई नही होती है। बुआई के तुरंत बाद पानी लगाना चाहिए तथा उसके पश्चात् सप्ताह में एक बार पानी देना चाहिए। मूली 40-50 दिन में तैयार हो जाती है। उखाड़ने के पहले एक बार हल्का सा पानी दे देना चाहिए जिससे मूल आसानी से उखड़ जाए।

डा. आनन्द, प्रकाश व रोपेलो  
पालवीय, लखनऊ द्वारा प्रस्तुत  
ज्ञानकारी पर आधारित।

# सिंघाड़ा

**सिं** घाड़ा एक प्रसिद्ध फल है जो तालाबों और जलाशयों में उगाया जाता है। इसकी लता पानी में फैलती है इसलिए इसको 'पानी फल' भी कहते हैं। यह चपटा व तिकोने आकार का होता है। इसका छिलका कड़ा तथा हरा या लाल रंग का होता है जो पकने या उबालने पर काला हो जाता है। इसके दोनों कोनों पर एक एक कांटा होता है। छिलका हटाने पर इसके अन्दर से सफेद नरम और स्वादिष्ट गूदा निकलता है। इसे कच्चा या उबाल कर खाया जाता है। सिंघाड़े का गूदा दवा के तौर पर भी काम आता है। इसके गूदे को सुखाकर उसका आटा बना लिया जाता है जिसका प्रयोग दवाओं में होता है।

**भाषावार नाम-** हिन्दी-सिंघाड़ा;  
गुजराती-शींघोडा; संस्कृत-शृंगाटक;

मराठी-शेंगाडा; तेलुगू-पीरकेगड्डु;  
मलयालम-चिखपप्पु; अंग्रेजी-इंडियन वाटर चेस्टनट, लैटिन-ट्रापा नाटांस

**उत्पत्ति स्थान-** यह पूरे भारत में पैदा होता है। इसको तालाबों, गड्डों और तालों में लगाया जाता है।

**प्रकृति-** ताजा सिंघाड़ा सर्द व तर होता है। और सूखा सिंघाड़ा सर्द व खुश्क होता है। यह शरीर में ठंडक पैदा करता है और प्यास को बुझाता है। यह वायुकारक है और वीर्य को पैदा करता है तथा उसे गाढ़ा बनाता है। यह अंगदाह और गले की सूजन व खराश को दूर करता है और पौष्टिक है। सिंघाड़ा शीतल तथा पौष्टिक होता है। इसकी गिरी दस्त, आंव व पेचिश में देते हैं। इससे आंव तथा रक्त गिरना बन्द होता है तथा

फीकापन नष्ट हो जाता है। पित्त प्रकृति वालों, सफरावी मिजाज के लोगों, गर्म व खुश्क मिजाज को इसकी गूदी बहुत अनुकूल होती है।

**रासायनिक संगठन -** सिंघाड़े की लता में पर्याप्त मैगनीज तथा फल में कार्बोहाइड्रेट (शर्करा) होती है। इसमें कैल्शियम काफी मात्रा में पाया जाता है। इसलिए इसको हृदय व गुर्दे की कमजोरी तथा तपेदिक के मरीजों को इस्तेमाल कराते हैं। सिंघाड़े में विटामिन-ए, विटामिन बी-2 भी होते हैं।

**निषेध :** सर्द प्रकृति के व्यक्तियों के लिए सिंघाड़ा अहितकर है। परन्तु ये लोग इसे नमक, कालीमिर्च, तथा चीनी के साथ ले सकते हैं।

हकीम शुऐब अहमद खाँ, लखनऊ

## डाबर च्यवनप्राश दुनिया के सुप्रसिद्ध आयुर्वेदिक टॉनिक



**डाबर**  
**च्यवनप्राश**  
आपके परिवार का  
प्राकृतिक स्वास्थ्य टॉनिक

# विरेचक - एरन्ड

वैद्य सुल्तान अली खाँ, सरौरा, सीतापुर



चित्र - डा. हरि प्रकाश शर्मा, लखनऊ

एरन्ड या अरेंडी के नाम से अधिकांश लोग परिचित होंगे। इसके पौधे बागों में या भवनों के पास खाली पड़ी भूमि में स्वयं उग आते हैं। औषधीय गुणों के कारण यह बड़ा उपयोगी है। इसकी खेती भी की जाती है। यह खरीफ की फसल का बहुवर्षीय पौधा है जो बढ़कर एक छोटे पेड़ का रूप धारण कर लेता है। इसकी मुख्यतः दो जातियाँ होती हैं; लाल एरन्ड और सफेद एरन्ड। लाल एरन्ड के बीज बड़े होते हैं। इसका उपयोग औषधि रूप में नहीं किया जाता है।

एरन्ड के प्रचलित नाम-हिन्दी - रेंडी, अरन्ड, अरन्डी; बंगला- भेरेंड; कन्नड़- हरल्ले; गुजराती- एरन्डो; अंग्रेजी- कैस्टर सीड; लैटिन- रिसिनस कम्यूनिस। अरेंडी के पौधे के औषधीय रूप में प्रयोग होने वाले अंग-पत्ते, जड़ की छाल, अरेंडी के बीज (एरन्ड तेल)।

एरन्ड के पत्तों का औषधीय उपयोग- गर्म तासीर वाले एरन्ड के पत्ते वात- कफ शामक एवं दस्तावर होते हैं। दस्तावर होने के कारण ये पित्त को भी मल द्वारा निकालते हैं। अतः तीनों दोषों को हरने

वाले होते हैं। इनका औषधि के रूप में निम्न प्रकार से उपयोग किया जाता है। इसके कोमल पत्तों का शाक सरसों के तेल में पकाकर लहसुन, कालीमिर्च और सेंधा नमक के साथ लेने से बहुत समय से चला आ रहा कब्ज, पेटदर्द गैस, एवं आंत सूजन में लाभ मिलता है। पेट में गोला बनने के रोग में भी यह लाभदायक है। इसके पत्तों का क्वाथ पीने से श्वास, खांसी, उदर रोग एवं सिरदर्द में लाभ होता है। इसके कोमल पत्तों को सेंक कर बांधने से जोड़ों का दर्द कम होता है। गठिया रोग के

कारण उत्पन्न सूजन एवं चोट की सूजन में भी लाभ मिलता है। मांसपेशियों एवं नाड़ियों वाले दर्द में भी लाभकर है।

इसके पत्तों पर यदि औषधीय तेल, सरसों का तेल, या स्वयं अरन्ड का तेल चुपड़ कर गरम करके बांधा जाय तो जोड़ों की सूजन, चोट की सूजन, नए फोड़े की सूजन व दर्द भी कम होता है।

किन्हीं औषध-द्रव्यों की पुल्टिस बांधनी हो, तो उसे एरन्ड के पत्तों पर रखकर बांधने से विशेष लाभ होता है।

### एरन्ड की जड़ के प्रयोग

एरन्ड मूल (जड़) की छाल का चूर्ण 1 से 3 ग्राम की मात्रा में गुनगुने पानी के साथ लेने पर जोड़ों व नाड़ियों की सूजन व दर्द में लाभ मिलता है।

एरन्ड की जड़ की छाल का क्वाथ:- पेट दर्द एवं पसलियों के दर्द में लाभ करता है। जवाखार के साथ लेने पर यह पेट के दर्द में लाभ करता है। इसके बनाने की विधि इस प्रकार है। :-

1 ग्राम एरन्ड मूलत्वक (जड़ की छाल) को 16 गुना पानी में उबालें, चौथाई शेष रहने पर 10 से 20 मिली. तक 1 ग्राम जवाखार के साथ लें।

एरन्ड की जड़ की छाल और छोटे गोखरू का क्वाथ 10 से 20 मि.ली. की मात्रा में प्रातः तथा सायं लगातार कुछ दिन तक लेने से पथरी रोग दूर हो जाता है। पित्त की थैली को छोड़कर गुर्दे और मूत्राशय की पथरी पर इसका प्रभाव होता है।

एरन्ड की जड़ के क्वाथ को सूजन या पीड़ा ग्रस्त स्थान पर सुहाता गरम गरम डालकर सिकाई करने से लाभ होता है।

### एरन्ड बीज की गूदी

एरन्ड की गूदी उसके तेल की अपेक्षा अधिक

दस्तावर है। यह आंतों का शोधन करती है अतः वात तन्तुओं के क्षोभ को दूर करके वात का शमन करके उसे मल के साथ बाहर निकालती है। इसके कुछ प्रयोग निम्न हैं :- जिन लोगों को कब्ज रहता हो, गैस अधिक बनती हो, भूख अनियमित ढंग से रहती हो, उन्हें 4-5 दाने अरेन्डी बीज की गूदी हल्की भूनकर या यों ही गुनगुने दूध या गुनगुने पानी के साथ सोने से पहले कुछ दिन तक लेने से लाभ होगा। इससे शौच साफ होगा, गैस कम बनेगी और सारे शरीर से वात का भी शमन होगा।

एरन्ड के बीज की गूदी को पीसकर गरम कर पुल्टिस या लेप की तरह गुनगुना कर बांधने से किसी भी स्थान पर वेदना या शोथ कम होता है। सूजन कम होकर वह स्थान सामान्य हो जाता है या पक कर मवाद बनकर दोष निकल जाते हैं। स्तन शोथ, अन्ड शोथ या जोड़ों की सूजन पर इसका अच्छा प्रभाव होता है।

जिनके रक्त में कोलेस्टेराल अधिक हो उन्हें अरेन्डी की गूदी या एरन्ड पाक का प्रयोग करना चाहिए। साथ ही कफवर्धक वस्तुओं का त्याग करने से रक्त कोलेस्टेराल में अवश्य कमी आएगी।

### एरन्ड तेल का प्रयोग

एरन्ड तैल अच्छा वातशामक है। दस्तावर होने से यह पित्तशामक भी है। थोड़ी मात्रा में यह कफहर भी है। इसे अधिक मात्रा में बहुत दिनों तक लेना कफवर्धक एवं हानिकारक हो सकता है। इसके निम्न प्रयोग हैं:-

इसका प्रयोग मुख्य रूप से कब्ज के लिए किया जाता है। यह सबसे अच्छा दस्तावर है, साथ-साथ त्रिदोष शामक का भी कार्य करता है। कब्ज के लिए 10 से 15 मिली.

एरन्ड तेल गुनगुने दूध या त्रिफला के का के साथ रात में सोते समय या प्रातः खाली पेट लेना चाहिए। दस्तावर औषधि लेने से पहले और बाद में गरिष्ठ भोजन नहीं लेना चाहिए। सुपाच्य और लघु भोजन लेना चाहिए। बच्चों को यह 3 मिली. से 5 मिली. देना चाहिए।

इससे अभ्यंग (मालिश) करने से वातरोगों में लाभ होता है।

चेहरे की झाई और त्वचा की रूक्षता दूर करने के लिए भी इसकी मालिश की जा सकती है।

बालों को भी यह पुष्ट करता एवं बढ़ाता है। बच्चे के पेट फूलने पर अधपकी रोटी पर एरन्ड तेल चुपड़ कर सेंककर बांधने से पाखाना होकर बच्चे का पेट ठीक हो जाता है। आंव की पेचिश में एरन्ड तेल देने और मट्ठे का सेवन करने से पेचिश ठीक होती है। कमर दर्द, लकवा तथा सियाटिका के रोगियों को अधिक कब्ज रहता है। उनके लिये एरन्ड तेल का प्रयोग लाभकर होता है।

### पंचांग का प्रयोग

एरन्ड के पंचांग (जड़, पत्र, फूल, बीज व तने की लकड़ी) को मिट्टी से ढंककर उपलों की आग में रखकर अन्तर्धूम भस्म बना ली जाती है। यह भस्म 5 से 10 ग्राम की मात्रा में 25 से 50 मि.ली. गोमूत्र के साथ नित्य लेने से यकृत व प्लीहा के रोग व शोथ दूर हो जाते हैं।

एरन्ड का सेवन करने वाले को चावल, दालें (उड़द को छोड़कर) जौ, लालमिर्च, पत्ते वाली सब्जियां, कसैली वस्तुओं आदि का सेवन नहीं अथवा कम करना चाहिए, तभी एरन्ड से लाभान्वित हुआ जा सकता है।

# मकोय

यह समस्त उष्णकटिबन्धीय देशों में पाया जाने वाला पौधा है। खेतों में, सड़क के किनारे परती भूमि आदि पर समस्त भारत में पाया जाने वाला यह पौधा विभिन्न प्रकार के रोगों विशेषकर यकृत तथा प्लीहा शोथ, पीलिया तथा जलोदर जैसे रोगों में तथा हलक के शोथ, टांसिलाइटिस, कंठमाला, स्त्रियों में गर्भाशय शोथ आदि की दवा है। पौधे की ऊँचाई लगभग 35 से 45 सेमी. तक होती है। इसके पुष्प श्वेत, छतरदार, फल छोटे-छोटे अंगूर की भांति काले अथवा लाल गुच्छों में लगे होते हैं। ये फल आकार में चने के बराबर अथवा उससे कुछ छोटे हुआ करते हैं। यूनानी तिब के प्राचीन ग्रंथों में इस दवा का वर्णन "इनबुस्सालब" के नाम से मिलता है। प्राचीन यूनानी द्रव्य-गुण शास्त्रियों ने इस दवा की निम्न किस्मों का वर्णन किया है

**बड़ी मकोय**— इसका स्वाद पहले मीठा तथा फिर कड़वा होता है। इसे अंग्रेजी में नाइट शेड

कहते हैं। इसका वानस्पतिक नाम सोलैनाम डलकमैरा है।

**छोटी या लाल मकोय** इसका वानस्पतिक नाम सोलेनाम रुब्रम है।

**इनबुस्सालब मुखदिर**— यह मकोय विषैली है, जिसे अंग्रेजी में डेडली नाइट शेड कहते हैं। चिकित्सा में केवल बड़ी तथा छोटी मकोय का ही प्रयोग किया जाता है।

मकोय उन गिनी चुनी औषधियों में से एक है जिसका आदिकाल से ही आयुर्वेद तथा यूनानी दोनों ही चिकित्सा पद्धतियों में समान रूप से प्रयोग होता आ रहा है।

मकोय के प्रयोग की सर्वोत्तम विधि यह है कि उसकी हरी पत्तियों का फाड़ा हुआ पानी पिलाया जाय।

**बनाने की विधि**— पहले हरी पत्तियां लेकर धो लें। इन पत्तियों को कुचल पीस कर निचोड़ कर रस निकाल लें। इस रस को बर्तन (मिट्टी का श्रेष्ठ) में डाल कर पकायें तथा तनिक सा नमक डाल दें। थोड़ी ही देर

में मकोय की पत्तियों का रस फट जायेगा तथा इसका हरा पदार्थ अलग होकर तैरने लगेगा। अब आग से उतार कर छान लें। यह फाड़ा हुआ पानी ललाई लिये भूरा होता है। इसको 50 मिली. से 70 मिली. तक पिलाते हैं। यकृत शोथ, पीलिया, जलोदर में यह अत्यंत गुणकारी औषधि है। इसका जोशान्दा या काढ़ा तथा अर्क भी औषधि है। जोशान्दा बनाने में सूखे फल लेते हैं, अर्क भी इन्हीं सूखे फलों से खींचा जाता है जो सूजन की दवा है।

कंठमाला की गिल्टियों व पकने वाले फोड़ों, तथा आंतरिक तथा बाह्य अंगों की सूजन में सूखी मकोय का लेप अत्यंत गुणकारी होता है। हलक के शोथ फेरिजाइसिस, टांसिलाइटिस आदि में गुनगुने काढ़े से गरारा करना अत्यन्त उपयोगी सिद्ध होता है। आग से जल जाने, खौलते पानी से जलने आदि में भी मकोय का लेप लगाना चाहिये।

— हकीम.ई.एच.कुरेशी, लखनऊ



चित्र - साधारण - भारत की संपदा से

## आपके अनुभव

जैसा हम समय-समय पर अपने पाठकों से अनुरोध करते रहे हैं, हम प्राथमिक स्वास्थ्य संबंधी आपके अनुभवों का विशेष स्वागत करते हैं। यदि आपने जीवनीय में उल्लिखित या अन्यथा प्राप्त जानकारी के आधार पर कुछ लाभकारी या हानिकारक अनुभव किए हैं तो हमें आपसे अपेक्षा है कि आप अपने अनुभवों को हमें अवश्य लिखें ताकि उनसे अन्य पाठक भी लाभ उठा सकें।

— संपादक मंडल



# रसीला अन्जीर

हकीम मोहम्मद सिद्दीकी लखनऊ

**अंजीर** भूमध्यपूर्व के देशों का एक अत्यंत उत्तम फल है जो अत्यधिक कोमल होता है और पूर्ण रूप से एक जाने पर वृक्ष से स्वयं गिर जाता है। इसका आदि उत्पत्तिस्थान सीरिया, फारस और फिलिस्तीन है। यह गूलर की जाति के एक वृक्ष का फल है। स्वरूप में यह गूलर के समान मीठा और



चित्र - डा. हरि प्रकाश शर्मा, लखनऊ

अत्यंत स्वादिष्ट होता है। माला में गुथे हुए इसके पके-सुखाये फल अफगानिस्तान आदि से भारत में आते हैं। अंजीर सफेद, लाल या काला होता है। इनमें से सफेद और लाल खाने और काला औषध के लिए लेना चाहिए।

**भाषावार नाम -** हिन्दी - अंजीर; संस्कृत- फल्गु; अंग्रेजी - फिग; लैटिन - फाइकस कारिका ।

इस फल को सुरक्षित रखना बहुत कठिन होता है फ्रिज में रखने पर भी यह चौबीस घंटे से अधिक देर तक ठीक नहीं रह पाता है, इसलिए इसको अधिक दिनों तक सुरक्षित रखने के लिए सुखा लिया जाता है। इसको सुखाते समय गन्धक की धूनी देते हैं जिससे यह जीवाणु रहित हो जाता है और अधिक दिनों तक सुरक्षित रहता है।

अंजीर के फल के अतिरिक्त इस वृक्ष के पत्ते, छाल एवं दूध सभी औषधि के रूप में प्रयोग होते हैं।

## ऐतिहासिक परिचय

मध्यपूर्व के देशों और एशिया के कुछ भागों में पाया जाने वाला यह फल भारतवर्ष में मुसलमानों के आने के बाद ही पहुंचा क्योंकि अरब से आने वाले मुस्लिम चिकित्साशास्त्रियों और एशिया के अन्य भागों से आने वाले मंगोल और मुगल इसे अपने साथ यहां लाए। कहा जाता है कि सबसे पहले अंजीर वृक्ष समरना में मिलता था यहां से यह विभिन्न देशों में पहुंचा। तुर्की, इटली, पुर्तगाल, स्पेन, ईरान, फिलिस्तीन, लेबनान, सीरिया और पाकिस्तान में इसके वृक्ष पाये जाते हैं। अफगानिस्तान में अंजीर के वृक्ष बहुतायत में पाए जाते हैं। भारत में विशेषकर दक्षिणी भारत में और राजस्थान में जंगली अन्जीर के

# हितकारी तिल

विश्वेश्वर दयाल दुबे, लखनऊ

**भारतवर्ष** के प्रत्येक क्षेत्र में तिल की खेती की जाती है। तिल का पौधा 60 से 90 सें. मी. तक ऊंचा होता है। इसे कई स्थानों पर तिल्ली के नाम से भी जाना जाता है।

**भाषावार नाम-** हिन्दी, बंगला- तिल, तिल्ली; संस्कृत -तिल; मराठी- तील; गुजराती- तल; कन्नड़- एल्लु; अंग्रेजी- सिसेम, जिंजेली; लैटिन- सेसेमम इंडिकम।

तिल प्रायः तीन प्रकार का पाया जाता है, काला, सफेद एवं भूरा तिल। काला तिल श्रेष्ठ गुण वाला और सफेद तिल मध्यम गुण वाला होता है। भूरे तिल हीन गुण वाले होने के कारण औषधि अथवा सामान्य खाद्य के रूप में कम ही ग्राह्य समझे जाते हैं।

औषधि के रूप में तिल और उसके तेल के अलावा पत्ते और जड़ ही मुख्यतः प्रयोग में लाये जाते हैं। तिल का तेल पतला और हल्के पीले रंग का होता है। जिन स्थानों पर यह बहुतायत से पैदा होता है वहाँ दैनिक आहार के खाद्य पदार्थों में चिकनाई के स्थान पर मुख्य रूप से प्रयुक्त होता है। सुपाच्य होने के कारण यह पौष्टिक है।

## औषधीय गुण एवं प्रयोग

तिल गर्म तासीर और स्निग्ध गुण वाला होने के कारण शीत ऋतु में विशेष रूप से उत्तर भारत में प्रयुक्त होता है। औषधि के रूप में तिल और तिल के तेल का प्रयोग निम्न प्रकार से करते हैं:

-मधु में तिल मिलाकर चाटने से बहुमूत्र के रोगी को लाभ होता है।

-बवासीर के कारण बहने वाले रक्त को बन्द करने के लिए तिल और अखरोट की गिरी को एक साथ खाने से परम लाभ होता है।

-बवासीर रोग में दर्द शान्त करने के लिए तिल को कूट कर एवं गर्म कर गुदा के ऊपर बांध देने के बाद दर्द में लाभ होता है। मक्खन के साथ तिल खाने से भी बवासीर के रोगी को लाभ होता है।

-तिल शरीर के लिये बलकारक भी है। बादाम की गिरी, खस-खस के साथ तिलों को मिलाकर शकर की चासनी में पका कर खाने से शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है।

- पीनस रोग एवं नाक के अन्य रोगों में भी तिल के तेल का प्रयोग लाभकारी है।

- सूखी खाँसी और श्वास रोग में तिल के तेल की सीने पर मालिश लाभकारी है।

- तिल के तेल की मालिश से त्वचा की रूक्षता समाप्त हो जाती है। खुजली में भी विशेष लाभकारी है।

- तिल की पत्तियों और जड़ के काढ़े से बाल धोने से वे लंबे, घने, और काले होते हैं। बालों के लिये सबसे अच्छा तिल तेल माना गया है।

- तिल का तेल आयुर्वेदीय विभिन्न औषधीय तेलों में मुख्य रूप से प्रयोग में लाया जाता है। जैसे, नारायण तेल, महानारायण तेल, पंचगुण तेल, जात्यादि तेल, षड्बिन्दु तेल आदि।

- शास्त्रीय विधि से निर्मित च्यवनप्राश में कफ श्लेष्म निस्सारण हेतु आँवले की पिट्टी भूनने के लिए विहित विधि एवं मात्रानुसार तिल के तेल का प्रयोग किया जाता है।

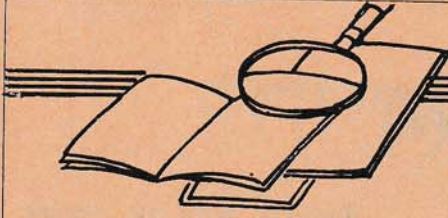
-खाद्य तेलों एवं शरीर की मालिश तथा केश विन्यास के लिये तिल तेल सर्वश्रेष्ठ एवं उत्तम माना गया है। यह तेल घाव भरने वाला है। तिल के बीजों के प्रोटीन में सल्फर युक्त अमीनोएसिड की प्रचुर मात्रा पायी जाती है जिससे यह शरीर को अन्य प्रोटीन की अपेक्षा अधिक पौष्टिकता प्रदान करता है।

- तिल को गुड़ के साथ जाड़े की ऋतु में खाने से शरीर में रोग प्रतिरोधकता का सृजन होता है।

संक्षेप में यह कहा जा सकता है कि तिल मानव समुदाय के लिये अत्यन्त उपयोगी ईश्वरीय कृति है जिसके प्रयोग से मनुष्य अनेक लाभ प्राप्त कर सकता है।



औषधियाँ आपस में "रंगभेद" की कोई समस्या नहीं रखती, क्योंकि काले व सफेद दोनों रंग के तिल स्वास्थ्य के लिये लाभदायक होते हैं।



## अन्य पत्रिकाओं के झरोखों से

### माला-डी की माया

ब्रिटेन में प्रकाशित चिकित्सकों की एक रपट के मुताबिक गर्भ निरोधक गोलियां खाने वाली औरतों में कैंसर की आशंका औरों के मुकाबले ज्यादा हो सकती है। अध्ययन बताता है कि छतीस साल से कम उम्र की औरतों के लिये छाती के कैंसर का खतरा चालीस प्रतिशत बढ़ जाता है, अगर उन्होंने चार से आठ साल तक लगातार गर्भ निरोधक गोलियों का इस्तेमाल किया हो। लेकिन अगर इसके बाद भी गोलियों का इस्तेमाल चला हो तो यह खतरा सत्तर फीसदी ज्यादा हो सकता है। ब्रिटेन के ग्यारह क्षेत्रों में चार साल तक के अध्ययन के बाद पता चला है कि जवान औरतों में कैंसर रोग की बीस प्रतिशत जिम्मेदारी तो सीधे इन्हीं गोलियों पर डाली जा सकती है क्योंकि इस उम्र की औरतों को छाती का कैंसर कम ही होता है। इस नये अनुसंधान की घबराहट से पश्चिमी देशों में अब गर्भ निरोधक गोलियों की खपत कम होने लगी है। इन गोलियों पर प्रतिबंध लगाने की बजाय औरतों को यह सलाह दी जा रही है कि वे गोलियां खाती रहें लेकिन साथ ही कैंसर विशेषज्ञों से सलाह भी लेती रहें। पश्चिम की देखा-देखी विकासशील देशों ने भी यही रास्ता अपनाना शुरू किया है। हमारे देश में अखबारों से लेकर सर्वव्यापी दूरदर्शन तक "माला डी" नाम से इस तरह की गर्भ निरोधक गोलियों का प्रचार हो रहा है। जनसत्ता, संपादकीय ( 12.5.89 )

### मलेरिया की दवा से दूसरी मुसीबत

विश्व स्वास्थ्य संगठन ने चेतावनी दी है कि मलेरिया की नयी दवा मेफ्लोक्विन चिंताजनक मानसिक स्थिति, मनोविकार या स्नायविक विकार उत्पन्न कर सकती है। इसलिए विमानचालकों को और अन्य "सूक्ष्म समन्वय तथा दिग्विके" से कार्य करनेवालों को इसके प्रयोग से बचना चाहिए। यदि वे इस दवा को ले ही रहे हैं तो काम पर न जायें। मेफ्लोक्विन के स्विस निर्माता ने भी डाक्टरों को यह सलाह दी है कि जिन रोगियों को पहले कभी दौरे आते रहे हों या मानसिक असंतुलन रहा हो उन्हें यह दवा न दें। मेफ्लोक्विन का सेवन करनेवाले हजारों रोगियों में से अब तक कुल 300 रोगियों

ने स्नायु अथवा मनोविकार की शिकायत लिखायी है। तदनुसार इस दवा के कुप्रभाव से भयंकर दुर्श्चिता, दृष्टिभ्रम, मनोविभ्रम, उन्माद, आत्मघाती विचार और दौरे तक आते हैं।

(दि हिन्दू 15 नवंबर)

### पार्किन्सन की बीमारी का वानस्पतिक इलाज

स्प्रिंगफील्ड स्थित दक्षिण इलिनोय विश्वविद्यालय के न्यूरोलाजी विभाग के प्रोफेसर बाल वी. मणियम के अनुसार पार्किन्सन की व्याधि के लिए जिसमें थरथराहट होती है, महंगे इलाजों के स्थान पर एक पौधे के ऐल्केलायड से सस्ती औषधि विकसित करना संभव है। उन्होंने मस्तिष्क की कोशिकाओं में होनेवाले हास के कारणों की छानबीन करते हुए पाया कि आयुर्वेद में जिस व्याधि को कंपवात कहा गया है, वही आज की पार्किन्सन व्याधि है। प्रो. मणियम ने इसकी चिकित्सा के लिए आत्मगुप्ता नामक वनस्पति का निर्देश दिया। इसमें पार्किन्सन की व्याधि के लिए वर्तमान में प्रचलित सिंथेटिक औषधि एल-डोपा के घटक भी पाये जाते हैं।

(दि हिन्दू अक्तूबर 22)

### पान मसाला

विज्ञापनों ने पान मसाले को वयस्कों में ही नहीं, बच्चों में भी अत्यंत लोकप्रिय बना दिया है। पहले भी इसके विषैले प्रभावों के संकेत मिले हैं और अब तो अहमदाबाद के कैंसर अनुसंधायकों ने इस बात की पुष्टि की है कि पान मसाला कोशिकाओं के उन क्रोमोजोमों को नष्ट कर देता है जिनमें जीन होते हैं। पान मसाले का शौकीन व्यक्ति औसतन दिन में 6 से 8 ग्राम तक पान मसाला खा लेता है और गुजरात कैंसर रिसर्च इंस्टीट्यूट के एस. जी. अध्वर्यु और उनके सहयोगियों के प्रायोगिक परीक्षण से 1.1 मिग्रा. पान मसाले के सत से क्रोमोजोम में परिवर्तन स्पष्ट हो गया।

(आरो ग्य, नवम्बर 89)

### हृदय - रोग से बचने के लिये हरी सब्जी खाइये

अमेरिकी शोधकर्ताओं के अनुसार भोजन में वसा या चर्बी कम करने और फल सब्जियों की मात्रा बढ़ाने से हृदय रोग, कैंसर, कब्ज और अन्य कई तरह की बीमारियों से अपने शरीर की रक्षा की जा सकती है। राष्ट्रीय अनुसंधान परिषद् की एक समिति ने एक अध्ययन रिपोर्ट प्रकाशित की है जिसमें यह बताया गया है कि एक निश्चित स्तर तक वसा और कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम करने से हृदय रोग का खतरा 20 प्रतिशत कम किया जा सकता है। रिपोर्ट में एक विशेष प्रकार से सादा भोजन की सिफारिश करते हुये बताया गया है कि, जिन देशों में खान पान इस प्रकार का है वहाँ भोजन से होने वाले कैंसर का खतरा अमेरिका की तुलना में लगभग आधा है। भोजन से स्वास्थ्य रक्षा के लाभ पर यह अध्ययन तीन वर्ष तक किया गया। भोजन और स्वास्थ्य नामक इस रिपोर्ट में जनता से अपील की गयी है कि, वह वसा की खपत भोजन से मिलने वाली कुल कैलोरीज का तीन प्रतिशत या उससे कम रखे। कोलेस्ट्रॉल युक्त भोजन प्रतिदिन 300 मिलीग्राम से कम होना चाहिये। दिन में पांच या उससे भी अधिक बार फल सब्जियों का सेवन किया जाय और प्रोटीन युक्त भोजन केवल साधारण मात्रा में ही लिया जाय। भोजन में कमी पूरी करने के लिये फल सब्जियों और आटे की रोटियों की मात्रा अधिक होनी चाहिये। रिपोर्ट के अनुसार अब यह प्रमाणित हो गया है कि, हरी और पीली सब्जियां नींबू, संतरा, सेब, केला, खीरा, मूली, शलजम, प्याज, आदि फल कैंसर से फेफड़ों, पेट और बड़ी आंत आदि अंगों की रक्षा करते हैं।

- आरोग्य, जून 1989

### वैद्य भी थे ईसा मसीह

एक पश्चिमी विद्वान ब्रायन एलबर्न की मान्यता है कि ईसा जब भारत आये थे तब उन्होंने कश्मीर में रहकर आयुर्वेद का विधिवत् अध्ययन किया था और वैद्यक शिक्षा ग्रहण की थी। अपनी अवधारणा के पक्ष में ब्रायन एलबर्न ने अनेक अकादमिक तर्क प्रस्तुत किये हैं। जिनमें ईसा मसीह द्वारा रोगियों को चंगा कर देने का उल्लेख मिलता है। ईसा मसीह ने नाज़रेथ, बेथेलेम, गलीली

तथा अन्य नगरों में अनेकों लाइलाज मरीजों को ठीक किया था। यहां तक कि यरीहों नगर में ईसा ने एक कोढ़ी को भी चंगा कर दिया था। ब्रायन का कहना है कि यह सब किसी चमत्कार का परिणाम नहीं था, बल्कि भारत में सीखे गये वैद्यक के फलस्वरूप ही ऐसा सम्भव हुआ। ब्रायन ने अपने एक निबन्ध में यह सिद्ध किया है कि दाखरस (अंगूरों का रस) द्वारा शराब बनाने और औषधियों को बनाने की विधि ईसा ने भारतीय वैद्यों से सीखी थी। ब्रायन अपने निबन्ध में उद्धाटित करते हैं कि ईसा से पहले द्राक्षासव (अंगूरों का आसव) बनाने की यह विधि केवल भारतीय वैद्यों को ही ज्ञात थी और उनसे यह विधि सीखकर ईसा ने फिलिस्तीन में इसका प्रचार किया।

-नवभारत टाइम्स

### दर्द निवारक दवाइयों से सावधान

औषध वैज्ञानिकों ने चेतावनी दी है कि ग्लूकोकोर्टिकोइड्स मिली हुई दर्द दूर करने वाली दवाइयां शरीर पर हानिकारक प्रभाव डालती हैं। इस तरह की दवाइयों की बाजार में बाढ़ है क्योंकि ये दवाइयां फौरन राहत देती हैं। कोर्टिकोइड्स को लम्बे समय तक लेते रहने या कम समय में ज्यादा मात्रा में लेने से उच्च रक्तचाप, पेटिक अल्सर, मधुमेह, टी.बी., मोटापा और कई दूसरी बीमारियां पैदा हो जाती हैं। दर्द पर हुई एक गोष्ठी में ये बातें सामने आईं। गोष्ठी में कहा गया कि, बाजार में 150 तरह की दर्द दूर करने वाली दवाइयां हैं। इनमें से कई तो नशीली दवाइयों का मिश्रण हैं।

### अंडा-मांस और पक्षाघात?

नई दिल्ली स्थित यूनिवर्सिटी कालेज आफ मेडिकल साइंसेज के तंत्रिका विभाग के अध्यक्ष डा.डी.सी. जैन ने पक्षाघात पर आयोजित एक सेमिनार में कहा कि, पक्षाघात के लिये सबसे बड़ा सम्भावित कारण अत्यधिक मांसाहार व अंडों को खाना है। पक्षाघात से बचे रहने के लिये चिकनाई, घी, मांस, तथा अंडों को कम से कम खाना चाहिये। उन्होंने कहा कि, पर्याप्त पानी पीना पक्षाघात से मुक्त रहने का सर्वोत्तम साधन है।

आरोग्य, दिसम्बर 1989

## लोस्वापसंस समाचार

**लो**क स्वास्थ्य परंपराओं के पुनरुद्धार एवं उन्हें सुदृढ़ बनाने के उद्देश्य से लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति (लोस्वापसंस) ने भारत सरकार को एक फाउंडेशन की स्थापना का सुझाव दिया है। लोस्वापसंस के कार्यकारी अध्यक्ष श्री दर्शन शंकर ने तकनीकी मामलों के लिए प्रधानमंत्री के सलाहकार कार्यालय के सहयोग से एक स्वायत्त फाउंडेशन की स्थापना का सुझाव दिया है जो सरकार व अन्य एजेंसियों की सहायता से इस विशाल कार्य को मूर्त रूप देने का प्रयास कर सकेगी। फाउंडेशन इस कार्य को राष्ट्र निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण योगदान समझेगी जिससे ग्रामवासियों एवं जनजातियों सहित देश के जन-जन को अपने स्वास्थ्य संबंधी रोजमर्रा की समस्याओं के निवारण में आत्मनिर्भर बनाने में सहायता मिले। इस संदर्भ में एक तीन दिवसीय गोष्ठी का आयोजन नई दिल्ली में 17-19 नवंबर को किया गया जिसमें प्रस्तावित फाउंडेशन के उद्देश्यों एवं संभावित कार्य क्षेत्रों, प्राथमिकताओं पर विस्तार से चर्चा हुई। इस उद्देश्य की पूर्ति हेतु फाउंडेशन ने विशेष क्षेत्रों एवं विषयों में अधिक प्रयास करने का सुझाव दिया है। इसके अनुसार सुझाए गए कार्यक्रमों को चार मुख्य भागों में बांटा जा सकता है।

**शोध कार्य :** निम्न तीन अलग-अलग स्तरों पर शोध कार्य करने की आवश्यकता पर बल दिये जाने का सुझाव है:-

**पांडुलिपियों एवं ग्रंथों पर शोध कार्य** - जिसके अंतर्गत देश भर में एवं अन्यत्र विदेशों में भी उपलब्ध देसी चिकित्सा पद्धतियों के असंख्य ग्रंथों एवं पांडुलिपियों का अध्ययन एवं उनमें अंतर्निहित ज्ञान को प्रकाश में लाने का प्रावधान होगा। फाउंडेशन इस कार्य में विशेष ध्यान पांडुलिपियों पर देगी जो स्थानीय परंपराओं या किन्हीं विशिष्ट विषयों जैसे हड्डी बैठाना, दन्तचिकित्सा मातृ एवं शिशु स्वास्थ्य आदि पर आधारित हों।

-प्राथमिक स्वास्थ्य संबंधी कुछ विशेष चलनों की उपयोगिता को स्थापित करने के लिए आवश्यक परीक्षण किए जाएं।

-रोजमर्रा की आवश्यकता की औषधियों के निर्माण के संबंध में उनकी गुणवत्ता के मानक तय करने के लिए आवश्यक शोध कार्य करवाने के साथ ही ऐसी दवाओं के निर्माण एवं ग्रामीण क्षेत्रों में उनके वितरण संबंधी नीतियां एवं रुपरेखाएं बनाने का भी प्रयास हो।

**वनौषधि संपदा का विकास :** फाउंडेशन इस कार्य को विशेष महत्व देगा और इसके लिए आवश्यक शोध कार्य के साथ-साथ वन विभाग एवं स्वैच्छक संस्थाओं के सहयोग से वनौषधि उद्यानों एवं

संरक्षित वनों को विकसित करने का प्रयास करेगा।

**प्रलेखन एवं संचार :** देश भर में व्याप्त स्वास्थ्य की लोक परंपराओं की जानकारियों को न सिर्फ संकलित करने की आवश्यकता है वरन् उनका वैज्ञानिक मूल्यांकन करके ऐसी शिक्षण सामग्री को भी तैयार करना होगा जिसका उपयोग न केवल जनसाधारण एवं चिकित्सक कर सकें वरन् जिनसे उचित नीति निर्धारण में भी सहायता मिल सके।

**प्रशिक्षण :** प्राथमिक स्वास्थ्य सेवाओं में लगे बहुसंख्य सरकारी एवं गैरसरकारी स्वास्थ्य कर्मियों को विशेष कर उन ग्रामीण वनवासी एवं गिरिजन कार्यकर्ताओं को जो इस कार्य में रुचि लेते हों उपयोगी विषयों की और अधिक जानकारी देने के लिए प्रभावी कार्यक्रम बनाने की आवश्यकता है ताकि सन 2000 ई. तक सभी को स्वास्थ्य सेवाएं उपलब्ध कराने के लक्ष्य तक पहुंचा जा सके।

तीन दिनों के विचार मंथन में विशेषज्ञों एवं नीति वेत्ताओं ने फाउंडेशन के स्वरूप को और अधिक स्पष्ट करके उसकी संभावित प्राथमिकताओं पर विस्तृत सुझाव दिए। समापन सत्र में केन्द्रीय स्वास्थ्य सचिव श्री के. श्रीनिवासन व अतिरिक्त सचिव श्री दयाल ने बैठक की संस्तुतियों को अपना समर्थन दिया और कुछ लाभकारी सुझाव भी दिये।

## सहकारिता के पुनीत आदर्शों पर

क्षेत्रीय कृषकों, श्रमिकों के जीवन स्तर को उंचा उठाने

तथा

क्षेत्रीय विकास के लिए अग्रसर

मिल की दैनिक पेराई क्षमता 1250 से 2500 टन तक। वितरण कार्य प्रारम्भ।

गन्ना कृषकों को समय से गन्ना मूल्य भुगतान।

मिल क्षेत्र में गन्ना उत्पादन बढ़ाने के लिए योजनाएं प्रभावी ढंग से लागू।

गन्ने की उन्नततरील खेती के लिए कृषकों को आसान किस्तों पर ऋण की सुविधा देना।

किसान सहकारी चीनी मिल्स लि.,

गदरपुर जनपद-नैनीताल (उ. प्र.)

### पृष्ठ 32 का शेष - अंजीर

वृक्ष अधिकता से पाए जाते हैं। इसके वृक्ष की लम्बाई 4 फीट से 12 फीट तक होती है। यह फल खुरदुरा और अंडाकार होता है तथा इसके पृष्ठ भाग पर रोएं पाये जाते हैं। इसका रंग कुछ नीलिमा लिए होता है।

**प्रकृति** अंजीर की प्रकृति गर्म होती है। अंजीरों का प्रयोग अलग-अलग रोगों में किया जाता है।

#### गुण धर्म एवं विविध प्रयोग

अंजीर पाचक, अवसादक, शोथहारी, मृदुविरचक, कफ निस्तारक और जोड़ों के दर्द में लाभकारी है। यह दोषों को निकाल कर तीव्र संताप और व्यग्रता दूर करता है। वसा, प्रोटीन और शर्करा तीनों के पाचन में अंजीर अत्यंत उपयोगी है। यह खांसी, श्वासरोग और चेचक जैसे रोगों में भी

लाभकारी है। यह अत्यंत पुष्टिकर मेवा है इसलिए यह शरीर को है और रंग को निखारता है।

यूनानी चिकित्सा के पितामह बोकरात के अनुसार अंजीर के प्रयोग से शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि होती है। यह यकृत और प्लीहा को शक्ति प्रदान करता है व बवासीर में अत्यंत लाभकारी है। अंजीर मृदुविरचक एवं वायु नाशक है इसलिए इसका प्रयोग कब्ज दूर करने के लिए करते हैं। अंजीर के प्रयोग से मासिक धर्म नियमित हो जाता है तथा दूध की उत्पत्ति बढ़ती है। इस्माइल गुरजानी और इब्ने बेतार का कथन है कि अंजीर का प्रयोग वायु विकार एवं मलावरोध समाप्त कर बवासीर को ठीक करता है। अनेक चिकित्साशास्त्रियों के अनुसार कुछ समय

तक अंजीर के प्रयोग से बवासीर के मस्से सूख जाते हैं। सूखे हुए अंजीर को जलाकर दांतों पर इसकी राख का मंजन करने से दांत चमकीले होते हैं तथा मसूढ़ों की सूजन दूर होती है। जंगली अंजीर त्वचा के रोगों में अत्यंत लाभकारी है। सफेद दाग में भी अंजीर का प्रयोग लाभदायक है।

#### प्रयोग विधि

- बवासीर के लिए पांच या छः दाने सूखे हुए अंजीर शहद के साथ निहार मुँह खाना चाहिए।

- शरीर को मोटा करने के लिए प्रतिदिन दो सूखे हुए अंजीर का प्रयोग करना चाहिए।

- चेचक में 2 या 3 सूखे हुए अंजीर का प्रयोग करें।

- कब्ज दूर करने के लिए 5 अंजीर का प्रयोग किया जाता है।

### पृष्ठ 17 का शेष

#### आंवले से विभिन्न रोगों की चिकित्सा

आंवले से निम्नलिखित रोगों में सफल चिकित्सा की जा सकती है-

(1) **बवासीर**- इस रोग में पित्त के कारण मस्से से रक्तस्राव होता है। अतः बवासीर के रोगी भोजन में आंवले का प्रयोग अधिक से अधिक करें। भोजन में खटाई, तेल, गुड़ एवं मिर्च का प्रयोग यथासंभव न करें। दिन और रात के भोजन के आधा घंटे बाद 3 ग्राम आंवला चूर्ण तथा 3 ग्राम हरड़ चूर्ण मिलाकर शहद के साथ खायें। इससे कब्जियत दूर होगी और मस्से भी समाप्त हो जायेंगे।

(2) **आमवात**- इस रोग में जोड़ों में दर्द और सूजन होती है तथा ज्वर, बदन में दर्द, उल्टी, कब्ज, प्यास और उत्साह के अभाव की शिकायत होती है। इसकी चिकित्सा के लिए पुराने घी में आंवले के रस को पकाना चाहिए। इस सिद्ध घी का दिन में तीन बार सेवन करने से आमवात थोड़े ही दिनों में नष्ट हो जाता है। घी और आंवले के रस को तीन और पांच के अनुपात में लेना चाहिए, जैसे तीन किलो घी और पांच लिटर आंवले का स्वरस।

(3) **विटामिन सी की कमी** में शरीर कमजोर हो जाता है, मसूढ़ों से रक्तस्राव होने लगता है और साथ ही कई प्रकार के चर्मरोग भी उत्पन्न हो जाते हैं। बच्चों में विटामिन 'सी' की कमी से सूखा रोग हो जाता है।

इसमें हरे या सूखे आंवले का, जो भी सहज उपलब्ध हो, उपयोग किया जा सकता है क्योंकि आंवले के सूखने पर भी उसका विटामिन नष्ट नहीं होता। तीन-चार वर्ष तक के बच्चों को सुबह-शाम आंवले के एक चम्मच रस में एक चम्मच शहद मिलाकर पिलाना चाहिए। बड़े बच्चों को इसी मात्रा में दिन में चार बार पिलाना चाहिए। आजकल परिपक्व आंवले को नित्य चटनी के रूप में सेवन करने से स्फूर्ति एवं ताकत बढ़ती है।

आंवले से अनेक औषधियां एवं योग बनते हैं, जैसे च्यवनप्राश, धात्री लोह, हरीतक्यादि योग, धात्रीषट्पलकघृत अम्लक चूर्ण रसायन तथा ब्राह्मरसायन।

**जीवनीय में विज्ञापन देकर अपना संदेश हजारों पाठकों तक पहुंचाइए। साथ ही लोक स्वास्थ्य परंपराओं के संवर्धन के देशव्यापी आंदोलन में भी अपना अमूल्य योगदान दीजिए।**

कृपया अपना आर्डर व विज्ञापन सामग्री (रंगीन / काला-सफेद चित्र / आर्ट पूल / ब्रोमाइड / निगेटिव आदि) निम्नलिखित पते पर भेजें। कृपया स्पष्ट निर्देश दें कि आपका विज्ञापन हिन्दी अथवा अंग्रेजी या दोनों अंकों में छपना है।

(विशेषांक में विज्ञापन देने पर 20% की छूट का विशेष लाभ उठाएं)

**चंदे की दरें**

वार्षिक	25-00
द्विवार्षिक	45-00
त्रैवार्षिक	65-00
(चंदा डाक खर्च सहित है)	

**विज्ञापन की दरें**

	प्रति अंक	छमाही	वार्षिक
पिछला आवरण (रंगीन)	5,000	12,000	20,000
अंदरूनी आवरण (रंगीन)	4,000	10,000	18,000
अंदर के पृष्ठ	2,000	5,000	9,000
अंदर का आधा पृष्ठ	1,000	3,000	5,000

**जीवनीय**  
द्वैमासिक

**ग्राहक चंदा अनुरोध फार्म**

कृपया मुझे एक/दो/तीन वर्ष के लिए जीवनीय का ग्राहक बनाकर यह पत्रिका निम्नलिखित पते पर भेजने का कष्ट करें। मैं चंदे की सहयोग राशि रु. \_\_\_\_\_ एल.एस.पी.एस.एस., जीवनीय, लखनऊ के नाम से नगद / ड्राफ्ट / चेक\* / धनादेश, (नं. \_\_\_\_\_ दिनांक \_\_\_\_\_) भेज रहा हूँ।

कृपया मुझे पत्रिका की एक प्रति नमूने के तौर पर भेजने का कष्ट करें हूँ ... नहीं ...

नाम \_\_\_\_\_ व्यवसाय \_\_\_\_\_

पता \_\_\_\_\_

कोड \_\_\_\_\_

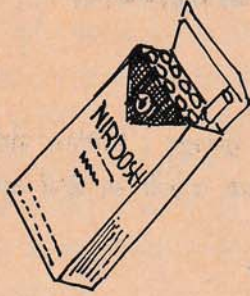
तिथि \_\_\_\_\_

भवदीय

हस्ताक्षर

\*लखनऊ से बाहर के चेकों के लिए कृपया चंदे की राशि से 5 रु. अधिक का चेक भेजें।





निर्दोष धूम्रपान स्वास्थ्य के लिए स्वास्थ्यप्रद है।

मान्स प्रोडक्ट्स (भारत)।

244, घी कांटा रोड,

अहमदाबाद- 380 001

जीवनीय

लोक स्वास्थ्य परंपरा संवर्धन समिति

सी-3/5 रिवर बैंक कालोनी

लखनऊ - 226 018



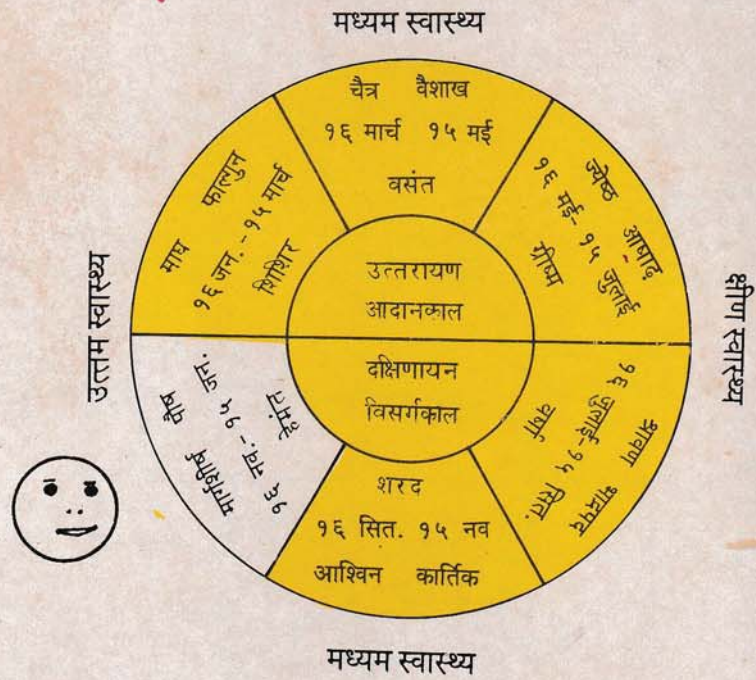
# लोक स्वास्थ्य की द्वैमासिक पत्रिका

२०४६  
**1990**

गणवरी पौष JAN माघ	फरवरी FEB माघ	मार्च FALGU चैत्र	अप्रैल APR वैसाख	मई MAY ज्येष्ठ	जून JUN आषढ	जुलाई JULY श्राव	अगस्त AUG भाद्रप	सितम्बर SEPT आरि	अक्तूबर OCT कार्ति	नवम्बर NOV मार्ग	दिसम्बर DEC पौष
1 MO ४ शु	1 TH ६	1 SU ७	1 TU ७	1 FR ९	1 SU ९	1 WE १०	1 SA ११	1 MO १२	1 TH १३	1 SA १४	1 SA १४
2 TU ५	2 FR ६	2 MO ८	2 WE ८	2 SA १०	2 MO १०	2 TH ११	2 SU १२	2 TU १३	2 FR १४	2 FR १४	2 FR १४
3 WE ६	3 SA ७	3 TU ९	3 TH ९	3 SU ११	3 TU ११	3 FR १२	3 MO १३	3 WE १४	3 SA १५	3 SA १५	3 MO १६
4 TH ७	4 SU ८	4 WE १०	4 FR १०	4 MO ११	4 WE १२	4 SA १३	4 TU १४	4 TH १५	4 TH १५	4 TH १५	4 TU १६
5 FR ८	5 MO ९	5 TH ११	5 SA ११	5 TU १२	5 TH १३	5 SU १४	5 WE १५	5 FR १६	5 MO १७	5 MO १७	5 WE १८
6 SA ९	6 TU १०	6 FR १२	6 SU १२	6 WE १३	6 FR १४	6 MO १५	6 TH १६	6 SA १७	6 SA १७	6 SA १७	6 TH १८
7 SU १०	7 WE ११	7 SA १३	7 MO १३	7 TH १४	7 SA १५	7 SU १६	7 FR १७	7 SU १८	7 WE १९	7 WE १९	7 FR २०
8 MO ११	8 TH १४	8 SU १३	8 TU १४	8 FR १५	8 SU १५	8 WE १६	8 SA १७	8 MO १८	8 TH १९	8 TH १९	8 SA २०
9 TU १२	9 FR १५	9 MO १४	9 WE १५	9 SA १६	9 MO १६	9 TH १७	9 SU १८	9 TU १९	9 FR २०	9 FR २०	9 SU २१
10 WE १३	10 SA १६	10 TU १५	10 TH १५	10 SU १७	10 TU १७	10 FR १८	10 MO १९	10 WE १९	10 SA २०	10 SA २०	10 MO २१
11 TH १४	11 SU १७	11 WE १६	11 FR १६	11 MO १८	11 WE १७	11 SA १८	11 TU १९	11 TH २०	11 SU २१	11 SU २१	11 TU २२
12 FR १५	12 MO १८	12 TH १७	12 SA १७	12 TU १८	12 TH १८	12 SU १९	12 WE २०	12 FR २१	12 MO २२	12 MO २२	12 WE २३
13 SA १६	13 TU १८	13 FR १८	13 SU १८	13 WE १९	13 FR १९	13 MO २०	13 TH २१	13 SA २२	13 TH २२	13 TH २२	13 TH २३
14 SU १७	14 WE १९	14 SA १८	14 MO १९	14 TH १९	14 SA १९	14 TU २०	14 FR २०	14 WE २१	14 WE २१	14 WE २१	14 FR २२
15 MO १८	15 TH २०	15 SU १९	15 TU २०	15 WE २०	15 SU २०	15 WE २१	15 SA २१	15 MO २२	15 MO २२	15 MO २२	15 SA २३
16 TU १९	16 FR २०	16 MO २०	16 WE २०	16 SA २१	16 MO २१	16 TH २२	16 FR २२	16 TU २३	16 FR २३	16 FR २३	16 SA २४
17 WE २०	17 SA २१	17 TU २१	17 TH २१	17 SU २२	17 TU २१	17 FR २२	17 MO २३	17 WE २४	17 SA २५	17 SA २५	16 SU २४
18 TH २१	18 SU २२	18 WE २१	18 FR २१	18 MO २२	18 WE २२	18 SA २३	18 TU २५	18 TH २६	18 SU २६	18 SU २६	17 MO २५
19 FR २२	19 MO २२	19 TH २२	19 SA २२	19 TU २२	19 TH २२	19 SU २३	19 WE २४	19 FR २५	19 MO २६	19 MO २६	18 TU २५
20 SA २३	20 TU २३	20 FR २३	20 SU २३	20 WE २३	20 FR २३	20 MO २४	20 TH २५	20 SA २६	20 TU २७	20 TH २७	19 WE २६
21 SU २४	21 WE २४	21 SA २३	21 MO २३	21 TH २३	21 SA २३	21 TU २४	21 FR २६	21 SU २७	21 WE २८	21 WE २८	20 TH २७
22 MO २५	22 TH २५	22 SU २४	22 TU २४	22 FR २४	22 SU २४	22 WE २५	22 SA २७	22 MO २८	22 TH २९	22 TH २९	22 SA २८
23 TU २६	23 FR २६	23 MO २५	23 WE २५	23 SA २५	23 MO २५	23 TH २६	23 SU २८	23 TU २९	23 FR २९	23 FR २९	23 SU २९
24 WE २७	24 SA २६	24 TU २६	24 TH २६	24 SU २६	24 TU २६	24 FR २७	24 MO २९	24 WE ३०	24 WE ३०	24 WE ३०	24 MO २९
25 TH २८	25 SU २७	25 WE २६	25 FR २६	25 MO २७	25 WE २६	25 SA २७	25 TU ३०	25 TH ३१	25 TH ३१	25 TH ३१	25 TU ३०
26 FR २९	26 MO २८	26 TH २८	26 TU २८	26 WE २८	26 TH २८	26 FR २९	26 SA ३१	26 WE ३२	26 MO ३३	26 MO ३३	26 WE ३४
27 SA २९	27 TU २९	27 FR २९	27 SA २९	27 TU २९	27 FR २९	27 MO ३०	27 TH ३१	27 WE ३२	27 TH ३१	27 TH ३१	27 WE ३४
28 SU ३०	28 WE ३०	28 SA ३०	28 MO ३०	28 TH ३०	28 SA ३०	28 TU ३१	28 FR ३१	28 SU ३२	28 WE ३३	28 WE ३३	28 FR ३४
29 MO ३१	29 TH ३१	29 SU ३१	29 TU ३१	29 WE ३१	29 SU ३१	29 TH ३२	29 SA ३२	29 MO ३३	29 TH ३२	29 TH ३२	29 SA ३४
30 TU ३२	30 FR ३२	30 MO ३२	30 WE ३२	30 SA ३२	30 MO ३२	30 TH ३३	30 TU ३३	30 FR ३४	30 FR ३४	30 FR ३४	30 SU ३५
31 WE ३३	31 SA ३३	31 TH ३३	31 TH ३३	31 FR ३३	31 TU ३३	31 FR ३३	31 WE ३४	31 MO ३५	31 WE ३४	31 WE ३४	31 MO ३५

**LIST OF GOVERNMENT OF INDIA HOLIDAYS FOR 1990**  
 Republic Day Jan., 26 Maha Shivratri Feb., 23 Mahavir Jayanti Apr., 7 Good Friday Apr., 13 Idul Fitr Apr., 27 Buddha Purnima May, 9 Idul Zuha Jul., 4 Muharram Aug., 2 Janamashtmi Aug., 14 Independence Day Aug., 15  
 Maha Navmi Sept., 28 Dussehra Sept., 29 Mahatma Gandhi's Birthday Oct., 2 Diwali Oct., 18 Guru Nanak's Birthday Nov., 2 Christmas Day Dec., 25

## ऋतुएं और हमारा स्वास्थ्य



आदावन्ते च दौर्बल्यं विसर्गादानयोर्नृणाम् ।  
मध्ये मध्यबलं त्वन्ते श्रेष्ठमग्रे विनिदिशेत् । ।

-च.सू. ६.८