वर्ष-1 • अंक-2

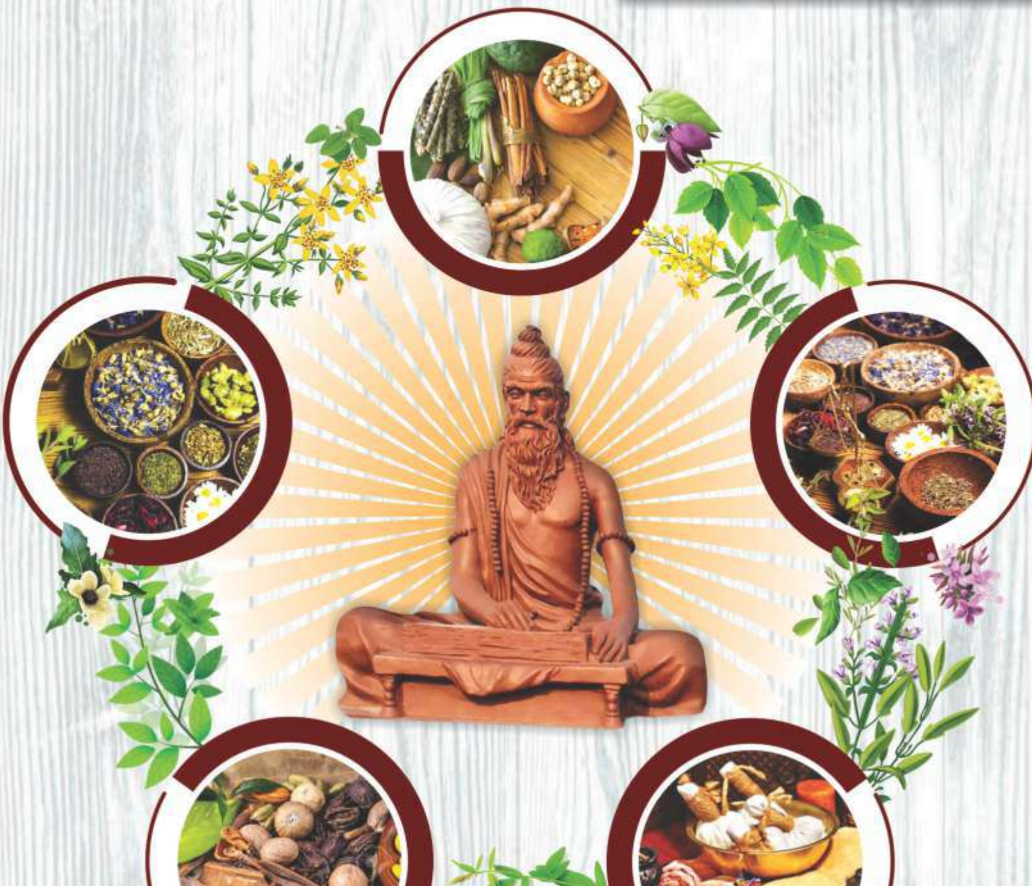
आषाढ़ कृष्ण प्रतिपदा विक्रम संवत् 2080

जून-अगस्त 2023

त्रैमासिक पत्रिका

आरोग्य प्रभा

आयुर्वेद विशेषांक



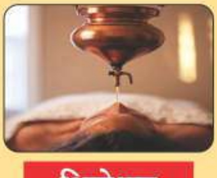
Aarogya Prabha

पंचकर्म चिकित्सा केन्द्र

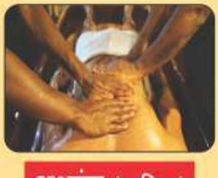
महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

वमन	चर्म रोग, मुख पीड़िका, मासिक धर्म अनियमता, गर्भाशय विकार, मधुमेह, गठिया, निसंतान, शुक्रविकार, अम्लपित्त, श्वास।
विरेचन	शीतपित्त, एलर्जी, पेट सम्बन्धित विकार, चर्म रोग, साइटिका, निसंतान, गठिया, खून की बिमारी, शिरोरोग, हाथ-पैरों में जलन।
नस्य	शिरशूल, सर्वाइकल स्पोंडिलोसिस, सर्दी, जुखाम, गंजापन।
बस्ती	संधि विकार (जैसे- गठिया, घुटनों का दर्द, एड़ियों का दर्द आदि), साइटिका, सर्वाइकल, पर्किन्सोनिस्म, पक्षाघात, बाल शोष, शुक्रविकार आदि। पेट सम्बन्धित विकार (जैसे कब्जी, बदहजमी)
रक्तमोक्षण	चर्म रोग, गठिया, गंजापन, पुराने घाव, साइटिका।

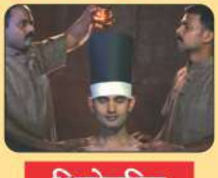
विशेष चिकित्सा



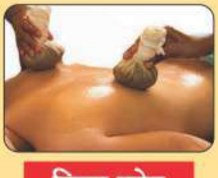
शिरोधरा
अनिद्रा, तनाव आदि



अभ्यंग (मालिश)
शरीर और मन की ऊर्जा का संतुलन, रक्त प्रवाह और दूसरे द्रवों के प्रवाह आदि



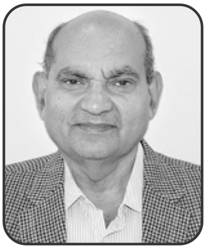
शिरोबस्ति
सिर दर्द, तनाव एवं केश विकार आदि



पिण्ड स्वेद
गठिया, संधि रोग, सर्वाइकल, साइटिका आदि

अग्निकर्म
एड़ियों का दर्द, साइटिका आदि

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



दो शब्द

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

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

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

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

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

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

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

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

सधन्यवाद!

मेजर जनरल (डॉ.) अतुल वाजपेई

कुलपति, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

त्रैमासिक पत्रिका
आरोग्य प्रभा

वर्ष-1 ▪ अंक-2 ▪ जून-अगस्त 2023

संरक्षक
मेजर जनरल (डॉ.) अतुल वाजपेई
कुलपति

प्रधान सम्पादक
डॉ. मंजुनाथ एन. एस.
प्राचार्य

सम्पादक मण्डल
डॉ. विनम्र शर्मा सह-आचार्य
डॉ. पियूष वर्षा सह-आचार्य
डॉ. सुमित कुमार एम. सह-आचार्य
डॉ. प्रज्ञा सिंह सहायक आचार्य
डॉ. सार्वभौम सहायक आचार्य

सम्पादक
मनीष कुमार त्रिपाठी
सहायक आचार्य

सम्पादकीय कार्यालय

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर
आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा,
गोरखपुर-273 007 (उ.प्र.)
ई-मेलः arogya.prabha@mgug.ac.in
लिंकः https://www.mgug.ac.in/ArogyaPrabha.aspx

वार्षिक आवृत्ति

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

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

▲ आयुर्वेदिक प्रकृति और हमारा डीएनए 4
प्रो. ज्ञानेश्वर चौबे

▲ दवा की खोज में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की भूमिका 6
डॉ. रजनीश कुमार

▲ कोविड महामारी एवं आयुर्वेद की प्रासंगिकता 8
डॉ. अनन्त नारायण भट्ट

▲ बालों की देखभाल 10
डॉ. ऋचा हरेन्द्र राय

▲ Honey: A nutraceuticals and functional food in health 12
Awanish Kumar

▲ चिकित्सा के चतुष्पाद 13
डा. दिनेश कुमार सिंह

▲ ग्रीष्म ऋतु जनित बीमारियाँ एवं उनकी रोकथाम 15
डॉ. प्रज्ञा सिंह

▲ Sanskrit : The Language of Ayurveda 17
Dr. Shanti Bhushan Hangur

▲ Personalized Medicine : The Targeted Therapy 20
Dr. Sunil Kumar Singh

▲ मानव जीवन में संगीत चिकित्सा का महत्व 23
सुश्री दीप्ति गुप्ता

▲ From Metal to Medicine: A Scientific Overview of Swarna Bhasma and its Therapeutic Applications 25
Dr. Vineet Sharma

अंक विशेषांक

▲ Integrative Medical Education and Health for Bharat 30
Professor M.L.B. Bhatta

स्थायी स्तम्भ

▲ हमारे महर्षि - चरक 37
वैद्य अजय दत्त शर्मा

▲ गोरखबानी 41

▲ योगवाणी 42

▲ हमारी दैनिक जीवनचर्या - योग 43
अश्विनी कुमार

▲ आयुर्वेदिक औषधि - गौमूत्र 45
डॉ. महेश दत्त शर्मा

▲ भारत की सांस्कृतिक एवं आधयात्मिक विरासत - गंगा पुष्करालु 47
अश्विनी कुमार

विविध गतिविधियाँ

▲ स्वास्थ्य सेवाओं की नवीन चुनौतियाँ एवं नर्सों की भूमिका 50
तीन दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी

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

आयुर्वेदिक प्रकृति और हमारा डीएनए

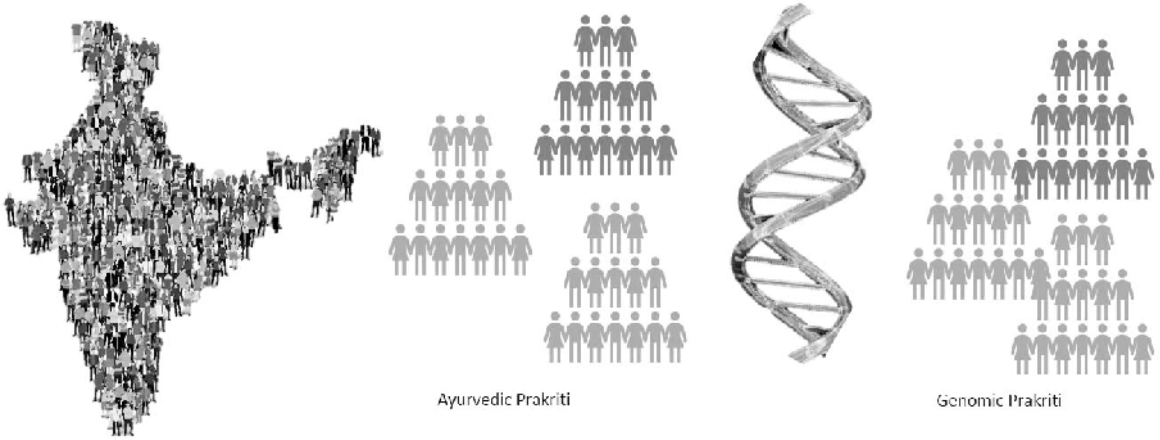
▪ *प्रो. ज्ञानेश्वर चौबे **

दुनिया भर की प्राचीन सभ्यताओ में किसी न किसी चिकित्सा पद्धति का उल्लेख हुआ है। जिसमें भारतीय आयुर्वेद का दुनिया भर में अमूल्य स्थान है। आयुर्वेद शब्द का मतलब ही जीवन का विज्ञान होता है। हालांकि भारत में आधुनिक चिकित्सा वर्तमान में चिकित्सा पद्धति की मुख्य धारा है, लेकिन आयुर्वेद व्यापक रूप से साथ-साथ उपयोग किया जाता है और विशेष रूप से दक्षिण एशिया में काफी लोकप्रिय भी है। आयुर्वेद के मूल में दो प्रमुख अवधारणाएं हैं; 1. पांच तत्व - पंचभूत - जो मानव शरीर सहित भौतिक ब्रह्मांड का गठन करते हैं और; 2. तीन दोष (वात, पित्त और कफ) जो प्रत्येक मनुष्य के घटक है। ये दोष आमतौर पर गति, पाचन और संचय के कार्यो से संबंधित होते हैं। हालांकि, सभी तीन दोष हर मनुष्य में मौजूद होते हैं, लेकिन एक व्यक्ति की प्रकृति का निर्धारण इस पर निर्भर करता है कि उसमें कौन सा दोष प्रबल है। इन संस्कृत शब्दों की व्युत्पत्ति को अगर समझे, तो कि वात गति से उत्पन्न होता है, पित्त पाचन से और कफ संचयन से। चूँकि व्यक्ति की प्रकृति किसी बीमारी के साथ-साथ उपचार की प्रक्रिया के क्रियान्वयन का निर्धारण करता है। आयुर्वेदिक उपचार प्रक्रिया में पहले रोगी की प्रकृति की पहचान करना अनिवार्य है। उसके बाद ही उनके लिए दवाओं का निर्धारण होता है। यही कारण है कि एक ही रोग से पीड़ित होने के बावजूद भी अलग-अलग मरीजों की प्रकृति और दोष के अनुसार उनकी दवाइयाँ अलग-अलग हो सकती हैं।

आज जबकि आधुनिक चिकित्सा ने भी यह मान लिया की "एक रोग एक दवा" सभी व्यक्तियों के लिए कारगर नहीं है और तमाम शोध इस दिशा में अग्रसर है की मनुष्य को उसके जीन के हिसाब से बांटा जाये, और किसी भी रोग के लिए अनुवांशिक आधार पर दवाए बनायीं जाये। भारतीय आयुर्वेद ने यही बात हजारों वर्ष पहले ही सिद्ध कर दी थी, आयुर्वेद ने पहले प्रकृति के आधार पर मानव को विभाजित किया और उसके आधार पर उनकी अलग-अलग दवाएँ बनायीं गयी जो ज्यादा कारगर रही।

प्रकृति के विभाजन का भी आयुर्वेद में वैज्ञानिक आधार था, जिसको डीएनए के भी प्रकार पर जांचा परखा गया और यह देखा गया की मानव के आयुर्वेदिक विभाजन का आधार डीएनए के साथ पूर्णरूपेण मेल खा रहा था। भारत का प्रतिष्ठित विज्ञान का संस्थान सी सी एम बी हैदराबाद में सर्वप्रथम भारत के 3416 लोगों को उनके आयुर्वेदिक

*आचार्य, काशी हिन्दू विश्वविद्यालय, काशी



मनुष्य की आयुर्वेदिक प्रकृति का विभाजन डीएनए के आधार पर सटीक पाया गया

प्रकृति वात, पित्त और कफ के आधार पर बांटा गया, तत्पश्चात उनमें से 262 लोगों के डीएनए का अध्ययन यह देखने के लिए किया गया की क्या एक प्रकृति के लोगों का डीएनए एक तरह का म्युटेशन रखता है? और क्या आयुर्वेदिक प्रकृति हमारे डीएनए में भी परिलक्षित होती है? लगभग पूरे जीनोम के 7 लाख म्युटेशन को आपस में मिलान किया गया जिसमें से 52 म्युटेशन ऐसे पाए गए जो इन प्रकृति को जीन के आधार पर एक दूसरे से अलग करते थे। इस शोध से प्राप्त परिणाम 297 अन्य भारतीयों में भी सटीक पाया गया। इस शोध ने यह सिद्ध कर दिया की भारत की आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति का बहुत ही तार्किक आनुवंशिक आधार है, और प्रकृति आधारित वर्गीकरण, किसी भी रोग को समझने में महत्वपूर्ण आधार प्रदान करता है।

युवा उत्सव

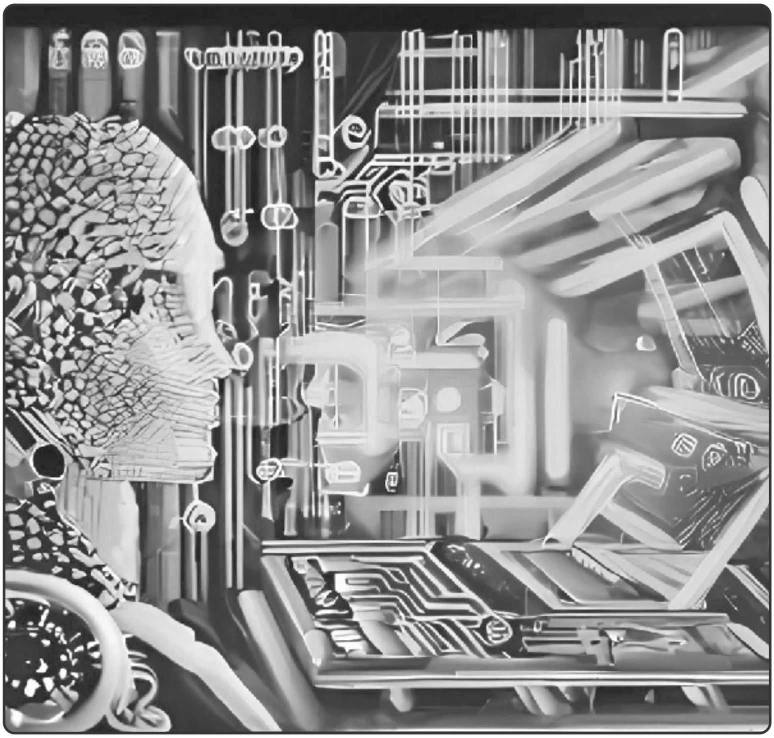
25 मई, 2023 को खेल मंत्रालय, भारत सरकार के द्वारा आजादी के अमृत महोत्सव श्रृंखला के अन्तर्गत बाबा राघव दास मेडिकल कॉलेज, गोरखपुर में 'युवा उत्सव' india 2047 आयोजन में महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के छात्रों ने आयोजित विभिन्न प्रतियोगिता में प्रतिभाग किया। प्रतियोगिता के अंतर्गत मोबाइल फोटोग्राफी में प्रथम स्थान नितेश प्रताप सिंह एवं तृतीय स्थान अर्पित कुमार सरोज तथा पेन्टिंग प्रतियोगिता में द्वितीय स्थान जान्हवी राय ने प्राप्त किया।

दवा की खोज में आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस की भूमिका

■ *डॉ. रजनीश कुमार**

आदि काल से ही इंसान अपनी व्याधियों अथवा बीमारियों के उपचार के लिए प्रकृति पर निर्भर रहा है। आधुनिक काल में प्राकृतिक जड़ी बूटियों का स्थान ऐलोपथिक दवाओं ने ले लिया। नई दवा की खोज एक अत्यधिक जटिल तथा लंबी प्रक्रिया है। इसमें रसायन विज्ञान, जीव विज्ञान, औषधि विज्ञान और चिकित्सा विज्ञान सहित कई वैज्ञानिक विषय शामिल हैं और आमतौर पर इन सब विषयों के विशेषज्ञों को एक साथ मिल कर काम करने के पश्चात भी इस प्रक्रिया में कई साल लगते हैं तथा साथ ही इसके लिए महत्वपूर्ण संसाधनों की आवश्यकता होती है।

आम तौर पर नई दवा की खोज प्रक्रिया संभावित दवा लक्ष्यों (ड्रग टारगेट) की पहचान के साथ शुरू होती है। ड्रग टारगेट हमारे शरीर में मौजूद वो एन्ज़ाइम अथवा अन्य प्रोटीन हैं जिनसे परस्पर क्रिया करने के पश्चात दवा अपेक्षित प्रभाव देती है। ड्रग टारगेट निर्धारित होने के बाद इसको निष्क्रिय करने वाले मॉलिक्यूल्स की खोज की जाती है। जो मॉलिक्यूल्स अपेक्षित प्रभाव देते हैं उनकी पहचान हो जाने के बाद, मनुष्यों में इसकी



सुरक्षा और प्रभावकारिता का आकलन करने के लिए इसे प्रीक्लिनिकल और क्लिनिकल अध्ययनों के माध्यम से परखा जाता है। इन सब प्रक्रियाओं

*सहायक आचार्य, भारतीय प्रौद्योगिकीय संस्थान (काशी हिन्दू विश्वविद्यालय), काशी

के सफल होने के पश्चात दवाओं को नियामक एजेंसियों द्वारा अनुमोदित किया जा सकता है और रोगियों को उपलब्ध करवाया जा सकता है।

पिछले कुछ दशकों में कंप्युटर विज्ञान नें अत्यधिक प्रगति की है ओर इसी के साथ ही इसका उपयोग अनेक क्षेत्रों में हो रहा है। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस (एआई) या कृत्रिम बुद्धि मशीनों की उन कार्यों को करने की क्षमता को संदर्भित करता है जिनके लिए सामान्य रूप से मानव बुद्धि की आवश्यकता होती है, जैसे कि दृश्य धारणा, भाषण पहचान (स्पीच रेकॉगनीशन), निर्णय लेने और प्राकृतिक भाषा प्रसंस्करण, आदि। यह काम आमतौर पर मशीन लर्निंग तकनीकों का उपयोग करके किया जाता है। एआई को स्वास्थ्य सेवा, वित्त, शिक्षा, परिवहन आदि क्षेत्रों में लागू किया जा रहा है और इसके उपयोग से कार्यकुशलता या कार्यक्षमता 10 से 15 प्रतिशत तक बढ़ने का अनुमान है।

वर्तमान में दवा विकास प्रक्रिया के विभिन्न चरणों में तेजी लाने और लागत कम करने के लिए एआई का उपयोग शुरू किया जा चुका है। उदाहरण के लिए, एआई का उपयोग बड़े और जटिल डेटासेट का विश्लेषण करने के लिए किया जा सकता है ताकि संभावित ड्रग टारगेट अथवा सक्रिय मॉलिक्यूल्स की पहचान की जा सके। इसी के साथ ही एआई का उपयोग दवा प्रतिक्रियाओं (साइड एफेक्ट्स) अथवा बायोमार्कर की पहचान करके रोग-निर्णय में भी सुधार कर सकता है। हाल ही में प्रकाशित शोधपत्रों में दिखाया गया है कि एआई कई प्रकार के रोगों की पहचान चिकित्सकों से भी अधिक कुशलता से कर सकता है। कुल मिलाकर, एआई दवा की खोज को अधिक कुशल, लागत प्रभावी और सुगम बनाने में सहायता कर रहा है।

एआई का उपयोग कर दवा की खोज को नया आयाम देने के लिए हाल ही में सैकड़ों नए उद्यम वैश्विक तथा भारतीय स्तर पर स्थापित हुए है और इसमे निवेश भी बढ़ा है। कुछ भारतीय उद्यम भी इस दौड़ में अपना स्थान बनाने की कोशिश कर रहें है। जैसे Innoplexus, Gennova Biopharmaceuticals, Advaita Bioinformatics, Molplex, Syngene International इत्यादि।

भविष्य में दवा की खोज में एआई का उपयोग और भी परिवर्तनकारी होने की उम्मीद है। एआई एल्गोरिदम अधिक परिष्कृत होंगे, बड़े और अधिक विविध डेटासेट को संभालने में सक्षम होंगे और अधिक सटीक भविष्यवाणियां करने में सक्षम होंगे। एआई के उपयोग से जटिल रोगों के लिए नए उपचारों के विकास में भी मदद मिलेगी। एआई दवा के विकास के समय और लागत को कम करने में मदद करेगा, जिससे जीवन रक्षक उपचार दुनिया भर के लोगों के लिए अधिक सुलभ हो जाएंगे। अतः एआई से दवा की खोज में क्रांति लाने और सटीक चिकित्सा के एक नए युग को लाने की क्षमता है।

कोविड महामारी एवं आयुर्वेद की प्रासंगिकता

▪ डॉ. अनन्त नारायण भट्ट *

वर्ष 2019 के अन्त में आरम्भ होकर सम्पूर्ण विश्व को अपने चपेट में लेने वाली महामारी कोविड-19 संभवतः मानव सभ्यता की सबसे बड़ी त्रासदी रही होगी। इस महामारी के कारण, विश्व स्वास्थ्य संगठन के अंकित आँकड़ों के अनुसार सम्पूर्ण विश्व में अब तक तकरीबन 70 लाख लोगों की मृत्यु हो चुकी है। विगत कुछ महीनों से इस महामारी के घटते प्रभाव को देखते हुए अप्रैल 2023 में विश्व स्वास्थ्य संगठन ने औपचारिक रूप से इस वैश्विक महामारी के समाप्ति की घोषणा कर दी। वैश्विक महामारी कोविड से भारत भी अछूता नहीं रहा, परन्तु यह बीमारी भारत में कोई बड़ा प्रभाव उत्पन्न नहीं कर सकी, जैसा की महामारी के भारत में प्रवेश करने से पहले पूर्वानुमान में जताया जा रहा था। इस महामारी तथा भारत एवं भारतीयों पर इसके प्रभाव ने हमारे सामने हमारी जीवन शैली से संबंधित न सिर्फ तमाम प्रश्न उत्पन्न किए बल्कि हमारी दिनचर्या, आयुर्वेद एवं भारतीय संस्कृति में निहित प्रचलनों के वैज्ञानिक एवं स्वास्थ्य परक मूल्यों को समझाया एवं प्रतिस्थापित किया।

वेदों तथा आयुर्वेद में कोविड जैसी महामारी को "जनपदोध्वंश" नाम से वर्णित किया गया है, जिसका तात्पर्य है एक ऐसी बीमारी जो सम्पूर्ण जनपद को ध्वंश करने की क्षमता रखती है। जनपदोध्वंश के अनुसार विभिन्न प्रकृति, आहार, देह, बल, मन एवं आयु के लोग महामारी से अलग-अलग तरह से प्रभावित होंगे। इसी कारण हमारी संस्कृति में भोजन तथा दैनिक व्यवहार में साफ-सफाई एवं जीवन-शैली को संतुलित रखने पर सदैव बहुत बल दिया गया, जिससे कोविड सदृश बीमारी से बचा जा सके। ध्यान देने योग्य बात यह है कि कोविड विषाणु से संक्रमित होने वाले तकरीबन 90% लोगों में माइल्ड लक्षण ही आते थे, इन माइल्ड लोगों में से एक बड़ा प्रतिशत ऐसा था जिन्हें संक्रमित होने पर कोई लक्षण भी नहीं आए। इसके विपरीत 10% लोग जिन्हें इस महामारी ने बड़े स्तर पर प्रभावित किया तथा जिन्हें चिकित्सालयों में भर्ती करने की आवश्यकता हुई, उनमें से ज्यादातर लोग जीवनशैली संबंधित बीमारियों जैसे, मधुमेह, रक्तचाप, हृदय रोग तथा मोटापा से ग्रसित थे। कोविड महामारी से प्राप्त इन स्वास्थ्य संबंधित तथ्यों ने यह स्थापित कर दिया कि स्वास्थ्य संगत जीवन शैली, योग एवं आहार एक ऐसे शरीर का निर्माण करता है जो रोग से ग्रसित नहीं होगा और यदि ग्रसित हो भी गया तो, स्वास्थ्य पर बिना गहरा प्रभाव छोड़े अतिशीघ्र ठीक हो जाएगा। एक ही परिवार के विभिन्न लोगों में कोविड के भिन्न-भिन्न प्रभाव ने आयुर्वेद के व्यक्तिगत शरीर प्रकृति तथा

*वरिष्ठ वैज्ञानिक, रक्षा अनुसंधान एवं विकास संगठन, नई दिल्ली

व्यक्तिगत चिकित्सा के सिद्धांत को बल दिया है। जीवनशैली एवं आहार में विसंगति शरीर के त्रिदोष (वात, पित्त एवं कफ़) में असंतुलन उत्पन्न करती है, जिससे शरीर विभिन्न रोग, जीवाणु एवं विषाणुओं के प्रति संवेदनशील हो जाता है एवं बीमारियों से ग्रसित होने की संभावना बढ़ जाती है।

वर्तमान चिकित्सा व्यवस्था ने विगत दो सौ वर्षों में रोगाणु सिद्धांत (जर्म थ्योरी) पर बहुत बल दिया तथा यही सिद्धांत संक्रामक रोगों में चिकित्सा का आधार बना। परन्तु कोविड महामारी जैसी आपदा ने टरैन सिद्धांत को न सिर्फ एक बार पुनः चर्चा में ला दिया बल्कि प्रासंगिक भी बना दिया। वर्तमान टरैन सिद्धांत भी आयुर्वेद के सिद्धांत से ही मिलता जुलता है, जो यह बताता है कि एक स्वस्थ्य जीवन शैली को अपनाने वाला शरीर रोगाणुओं के लिए एक बुरे टरैन का निर्माण करता है, जिसमें रोगाणु नहीं पनप सकते तथा बीमारी से लड़ने कि प्रतिरोधक क्षमता उत्तम होती है। इसके विपरीत एक अस्वस्थ शरीर जो जीवन शैली संबंधित रोगों से प्रभावित है, वो रोगाणुओं (जर्म) के लिए एक बेहतर टरैन का निर्माण करता है, जिसमें रोगाणुओं के पनपने कि संभावना अधिक होती है तथा प्रतिरोधक क्षमता निम्न स्तर की।

योग, ध्यान, ॐ तथा मंत्रों के उच्चारण से नस्या छिद्र, मुख द्वार तथा संबंधित उत्तकों में नाइट्रिक आक्साइड नामक रसायन का उत्पादन करके इन उत्तकों को संक्रमण से सुरक्षित रखता है। इसके अतिरिक्त तुलसी, गुडूची, काली मिर्च एवं अनेकों औषधियाँ कोशिकाओं के अंदर विषाणु प्रतिरोधकता को बढ़ा देतीं हैं, जिसके कारण कोशिकाएं तथा उत्तक विषाणु से संक्रमित होने से बच जाते हैं। अतः योग तथा नियमित दिनचर्या के अनुसार एक स्वस्थ्य एवं सात्विक आहार एक स्वस्थ्य जीवन शैली का हिस्सा है, जिसे अपनाकर हम एक बेहतर टरैन अर्थात शरीर का निर्माण कर सकते हैं एवं न सिर्फ जीवन शैली संबंधित बीमारियों से बल्कि कोविड महामारी सदृश अनेकों संक्रामक बीमारियों से भी बच सकते हैं।

References :

1- "WHO Director-General's opening remarks at the media briefing on COVID-19 – 11 March 2020"- World Health Organization- 11 March 2020.

2- Rawat D, Dixit V et al, Impact of COVID-19 outbreak on lifestyle behaviour: A review of studies published in India: https:@@www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7837201/

3- Sharma P, Kaushik R. International Journal of Ayurveda and Pharma Research. IJAPR, May 2020, Vol 8, Issue 5.

4- Germ Theory Vs Terrain Theory: https://www.popsci.com/health/germ-theory-terrain-theory/

5- Germ Theory Vs Terrain Theory: https://www.nutritionist-resource.org.uk/memberarticles/germ-theory-vs-terrain-theory-in-relation-to-the-coronavirus

6- Mantra chanting induces Nitric OÛide: https://sequencewiz.org/2020/09/16/hum-your-way-to-health-how-to-naturally-increase-nitric-oxide-in-your-body/

बालों की देखभाल

▪ *प्रो. ऋचा हरेन्द्र राय***

हर कोई चाहता है कि उसके बाल आकर्षक लगे उनमें अद्‌भुत निखार हो। आज ब्यूटी पार्लरों में बालों के नाम पर प्रतिदिन लाखों रुपयों का व्यापार होता है। शैंपू, कंडीशनर, सीरम, हैयर-मास्क इत्यादि का विस्तृत भंडार बाजार में उपलब्ध है। ये सभी केमिकल युक्त प्रसाधन हैं, जो बालों के सौंदर्य बढ़ाने के लिए प्रयुक्त किए जाते हैं। बालों को कलर लगाना, स्ट्रेटनिंग करवाना अथवा कर्ल्स करवाना इत्यादि अनेक ऐसी प्रक्रियाएँ हैं जो वर्तमान में निश्चित रूप से बालों को नया स्वरूप एवं सौंदर्य प्रदान करती हैं, बालों की खूबसूरती में चार चाँद लगा देती हैं परंतु भविष्य में इनका प्रत्यक्ष या अप्रत्यक्ष रूप से हमारे बालों पर बहुत अत्यधिक हानिकारक प्रभाव दिखाई देता है। इन प्रसाधनों के प्रयोग से हमारे बाल रूखे-सूखे और कमजोर हो जाते हैं एवं क्षतिग्रस्त होकर झड़ने लगते हैं। जब तक यह बात समझ आती है बहुत देर हो चुकी होती है। तो आखिर करें क्या?

बालों के अच्छे स्वास्थ्य के हेतु सरल उपाय

- पर्याप्त नींद लें,
- तनाव मुक्त जीवन जिएँ,
- धूम्रपान-मदिरापान से दूर रहें,
- सूरज की रोशनी के संपर्क में आने से अपने बालों को बचाएं।
- हफ्ते में दो तीन बार या तीन बार बालों को अच्छे शैंपू एवं कंडीशनर करें। बाल धोने के लिए गुनगुने पानी का इस्तेमाल करें।
- हेयर ड्रायर के अधिक प्रयोग से बचें।
- बालों को धोने से पहले उनमें हल्के हाथ से उँगलियों के पोरों की मदद से तेल की मालिश करें।

रूखे सूखे और बेजान बालों से निपटने के कुछ तरीके :

सिममंडसिया चिनेंसिस	दही

बालों की मजबूती के लिए बालों को धोने से पहले 20 मिनट पहले उन पर हल्के हाथ से जोजोबा ऑयल में जैतून का तेल मिलाकर लगाएँ। इससे बालों की चमक बढ़ती है, बाल मजबूत होते हैं परंतु इस तेल को लगाने से पहले एक patch test अवश्य करें। जोजोबा ऑयल स्किन की हीलिंग पावर को बढ़ाता है। जोजोबा तेल में विटामिन ए, ई और ओमेगा -6 जैसे एंटीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में होता है, जो त्वचा के लिए फायदेमंद होते हैं। यह त्वचा में नमी बनाए रखने का भी काम करता

*आचार्य, दिल्ली फार्मास्यूटिकल साइंसेज एण्ड रिसर्च यूनिवर्सिटी, नई दिल्ली

है। इसमें विटामिन ई की अच्छी मात्रा होने के कारण त्वचा पर रेखाएं और झुर्रियों से बचा जा सकता है।यह डैंड्रफ को दूर करता है बालों की नमी बनाए रखता है, बालों के झड़ने की समस्या में भी राहत पहुंचाता है। (तेल के प्रयोग के 20 मिनट के पश्चात अपने बालों को धो लें)।

जोजोबा ऑयल को भरोसेमंद अधिकृत व्यक्ति से ही खरीदें। इसका उपयोग सीमित मात्रा में ही करें। त्वचा पर इसके उपयोग से पहले पैच टेस्ट जरूर करें। जोजोबा ऑयल के कुछ नुकसान भी हो सकते हैं, इसलिए सीमित मात्रा और सही जानकारी के साथ ही इसका उपयोग करें।

यदि आपके बाल रूखे सूखे और बेजान है तो एक अन्य उपाय यह है कि बालों को धोने से पहले दो-तीन चम्मच दही को छलनी से छान लें। उसमें 1 चम्मच पानी मिलाकर और रुई की सहायता से अपने बालों में लगा लें और 10 मिनट के पश्चात बालों को शैंपू कर, कंडीशनर लगाएँ।

गुड़हल के फूलों की पत्तियां और गुड़हल के फूल भी पीस कर लगाना अपने आप में बालों के विकास के लिए उत्कृष्ट पाया गया है। यह “लेवोनॉयड्स एवं अमीनो एसिड का समृद्ध स्रोत है बालों के झड़ने की समस्या में यह काफी कारगर साबित होता है।

चाय की पत्ती का पानी उबालकर उसमें कुछ बूंदे नींबू के रस का डालकर एक अच्छा हेयर कंडीशनर तैयार किया जा सकता है, जो बालों की रूसी में हटाने का सरल उपाय है इससे बालों को चमक भी आ जाती है।

बालों के अच्छे स्वास्थ्य के लिए आप अपने भोजन में भी कुछ ऐसी वस्तुओं का इस्तेमाल कर सकते हैं जो कैल्शियम और अमीनो एसिड, आयरन इत्यादि से भरपूर हैं। जैसे पंपकिन, अलसी तथा सूरजमुखी के बीज। कोई भी एक प्रकार के बीज प्रातः नाश्ता करने से पहले चबा-चबा कर खाएँ।

अनेक योगासन बालों की मजबूती एवं स्वास्थ्य बनाए रखने में लाभप्रद सिद्ध) हुए है जैसे- पवनमुक्तासन, वज्रासन, अधोमुख आसन, शीर्षासन इत्यादि। ये सभी आसन हमारी पाचन क्रिया को दुरुस्त करते हैं। पेट का बालों के स्वास्थ्य के साथ सीधा-सीधा संबंध है। पेट ठीक होगा तो बाल भी स्वस्थ होंगे।

इन सभी छोटी-छोटी बातों को ध्यान में रखकर बालों की प्राकृतिक सुंदरता को बरकरार रखा जा सकता है। हर व्यक्ति के बालों एवं त्वचा की प्रकृति भिन्न होती है और आप स्वयं उसे जाने एवं परखें यह अत्यावश्यक है।

Honey: A nutraceuticals and functional food in health

■ *Dr. Awanish Kumar* *

During the past decades, there has been a ubiquitous increase in the use of traditional medicine and natural products. Since ancient time, honey has been used because of its therapeutic and nutritional value. Much research over the last few decades has established it as nutraceuticals. Honey is also reported with antioxidant, antimicrobial, anti-inflammatory, anticancer, antitumourogenic, etc activities. Honey is composed of fructose, glucose, water, maltose, sucrose, minerals (calcium, iron, zinc, potassium, phosphorous, magnesium, selenium, chromium and manganese), and vitamins (riboflavin, niacin, folic acid, pantothenic acid, vitamin B6, and C). Honey is one of the most appreciated and valued natural products introduced to humankind since ancient times. Honey and its constituents can ameliorate oxidative stress and oxidative stress-related effects. Honey has many nutritional and therapeutic benefits which makes it a functional food and nutraceutical in child and adult. Administration of honey itself along with ghee/clarified butter is mentioned in Ayurveda which acts as an immunomodulator from the birth of child. It can be also used as an adjuvant in medicines. It is helpful in respiratory tract disorders in adult such as common cold, sore throat, cough. The neuroprotective effects of honey are shown at different stages of neurodegeneration. Traditionally, honey is used in the treatment of eye diseases, bronchial asthma, throat infections, tuberculosis, thirst, hiccups, fatigue, dizziness, hepatitis, constipation, worm infestation, piles, eczema, healing of ulcers, and wounds and used as a nutritious supplement. The ingredients of honey have been reported to control and treat wounds, diabetes mellitus, cancer, asthma, and also cardiovascular. Since a few decades ago, honey was subjected to laboratory, clinical investigations by several research groups due to it appreciable nutritional value, and it is concluded that honey has many nutritional and therapeutic benefits, which makes it a functional food and nutraceuticals in health. Honey gain importance in the present era because it offers many benefits. It provides many health benefits like prevention of disease and boosting of immunity.

*Associate Professor, National Institute of Technology, Raipur-492010 (CG), India

चिकित्सा के चतुष्पाद

■ डा. दिनेश कुमार सिंह*

चिकित्सा का अर्थ है कि रोगी के रोग को ठीक करना। चिकित्सा चतुष्पाद या उपचार के चार अंग या अस्पताल प्रबंधन जैसा कि आयुर्वेदिक ग्रन्थों में बताया गया है। पाद का अर्थ होता है चरण-पैर जिसके सहारे व्यक्ति खड़ा होता है और जिनके अभाव में पंगु कहा जाता है। ठीक यही स्थिति चिकित्सा की भी है। यदि इन चार पादों में एक भी कमजोर या असमर्थ होता है तो चिकित्सा की सफलता में विलम्ब अथवा संदेह बना रहता है।

भिषग्द्रव्याण्युपस्थाता रोगी पादचतुष्टयम्।
चिकित्सितस्य निर्दिष्टं प्रत्येकं तच्चतुर्गुणम ॥

(अष्टांगहृदय सूत्रसंस्थान 1/27)

चिकित्सा चतुष्पाद में चार सदस्य शामिल हैं। ये हैं :

1. भिषक - डाक्टर (Doctor)
2. द्रव्य - दवा (Medicine)
3. उपस्थाता - सहायक या नर्स (Nursing Staff)
4. रोगी - रोगी (Patient)

उपरोक्त ये चिकित्सा के चार पाद अर्थात डाक्टर, दवा, नर्स एवं रोगी इन सभी के चार-चार गुण बतलाये गये हैं। कहने का तात्पर्य यह है कि ये सभी अगर अपने-अपने चार गुणों से युक्त होते हैं तो चिकित्सा में अवश्य सफलता मिलती है।

1. **भिषक** - एक आदर्श चिकित्सक के गुण -

दक्षस्तीर्थात्तशास्त्रर्थों दृष्टकर्मा शुचिर्भिषक्।

(अष्टांगहृदय सूत्रसंस्थान 1/28)

- वह चिकित्सक चिकित्सा कर्म में कुशल होना चाहिए।
- वह चिकित्सक अपने आचार्य से शास्त्र का ज्ञान अच्छे से ग्रहण कर चुका हो।
- वह चिकित्सक चिकित्सा कर्म को अनेक बार देख चुका हो।
- वह चिकित्सक शरीर तथा आचरण से पवित्र हो।

2. **द्रव्य** - एक आदर्श औषधि के गुण-

बहुता तत्र योगत्वमनेकविधकल्पना।
सम्पच्चेति चतुष्कोऽयं द्रव्याणां गुण उच्यते॥

(चरक सूत्रस्थान 9/7)

- वह औषधि जो पर्याप्त मात्रा में उपलब्ध हो या होती हो।
- वह औषधि जिसमें रोगों के ठीक करने की शक्ति हो।
- वह औषधि जिसका अनेक विधि से निर्माण हो पाये जैसे- स्वरस, चूर्ण, काढ़ा आदि।
- वह औषधि जो अपने स्वाभाविक सभी गुणों से युक्त हो।

*आयुर्वेद चिकित्सक, गोरखपुर

3. **उपस्थाता** – एक आदर्श परिचारक के गुण –

उपचारज्ञता दाक्ष्यमनुरागश्च भर्तरि।
शौचं चेति चतुष्कोऽयं गुणः परिचरे जने।।

(चरक सूत्रस्थान 9/8)

- वह परिचारक जिसे विधिवत् सेवा करने का ज्ञान हो।
- वह परिचारक जिसमें सेवा सम्बन्धी सभी प्रकार के कार्य करने की कुशलता हो।
- वह परिचारक जिस रोगी की सेवा कर रहा हो उसके प्रति उसके मन में स्नेह का भाव हो।
- वह परिचारक शरीर, वाणी और मन से पवित्र होना चाहिए।

4. **रोगी** – एक आदर्श रोगी के गुण–

स्मृति निर्देशकारित्वम भीरुत्वमथापि च।
ज्ञापकत्वं च रोगाणामातुरस्य गुणाः स्मृताः।।

(चरक सूत्रस्थान 9/9)

- वह रोगी जो रोग के प्रारम्भ होने से लेकर प्रतिदिन के परिवर्तनों को स्मरण रखने वाला हो।
- वह रोगी जो चिकित्सक के आदेश को मानने व पालन करने वाला हो।
- वह रोगी जो कड़वी और कषैली औषधियों के सेवन से तथा शस्त्र कर्म से न डरने वाला हो।
- वह रोगी जो रोग सम्बन्धी सभी बातों को ठीक–ठीक बतलाने की क्षमता रखने वाला हो।

इस प्रकार से आयुर्वेद शास्त्रों में आचार्यों ने चिकित्सा प्रणाली के इन चार पीलर या स्तम्भ का महत्व बताया है। कहने का तात्पर्य यह है कि चिकित्सा के ये चार पीलर या स्तम्भ अगर अपने–अपने चार–चार गुणों से सुसज्जित होते हैं तो चिकित्सा में सफलता की सम्भावनायें बढ़ जाती हैं।

स्वर्ण-प्राशन संस्कार

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के गुरु गोरखनाथ आयुर्विज्ञान संस्थान (आयुर्वेद कॉलेज) में स्वर्ण-प्राशन संस्कार 0 से 15 वर्ष तक के बच्चों का किया गया।

ग्रीष्म ऋतु जनित बीमारियाँ एवं उनकी रोकथाम

■ डॉ. प्रज्ञा सिंह*

गर्मी का मौसम अपने साथ कई खतरनाक बीमारियाँ लेकर आता है जिसमे अतिसार (Diarrhea) की संभावना बहुत अधिक रहती ह।

अतिशयेन सारयति रेचयति इति अतिसारः।

अर्थात् जिस रोग मे आप्रकृत तथा प्रायशः जल बहुल मल का पुनः पुनः परित्याग होता है उसे अतिसार कहते है। आधुनिक वैद्यक के दृष्टिकोण से इस अवस्था को डायरिया (Diarrhea) कहते है।

पौराणिक गाथाओं के अनुसार आदि काल में यज्ञों में पशु आमन्त्रित और पूजित कर छोड़ दिये जाते थे, यज्ञ में पशुओं का वध नहीं किया जाता था। परन्तु दक्ष प्रजापति के बाद के समय में मनु के पुत्र नरिष्यन् आदि के यज्ञों में पशुओं की हत्या की जाने लगी। इसके बाद के समय में राजा पृषघ्र ने एक बहुत दिन तक चलने वाले यज्ञ में पशु नहीं मिलने पर गोवों का वध आरम्भ कर दिया, उस यज्ञ में आमन्त्रित कर वध किये गये गोवों के मांस को जो गुरु, उष्ण, असात्म्य (प्रकृतिविरुद्ध) होने के कारण भक्षण करने में अप्रशस्त था, उसके सेवन से जठराग्नि के मन्द हो जाने से तथा प्राणियों के मन में व्यथा से सर्वप्रथम राजा पृषघ्र के यज्ञ में अतिसार की उत्पत्ति हुई।

इस पैराणिक गाथा से यह स्पष्ट होता है कि गुरु, उष्ठा, असात्म्य आहार के सेवन से तथा मानसिक दोषों से जठराग्नि के मन्द होने पर अतिसार रोग की उत्पत्ति होती है। साथ ही मांसाहारी विशेषतः गोमांसहारियों में इसकी विशेष रूप से सम्भावना मिलती है।

निदान :

गुरु, अतिस्निग्ध, अतिरुक्ष, अत्यउष्ण, अतिद्रव, अतिस्थूल एवं अति शीतल पदार्थो का सेवन, विरुद्धशन, अध्यशन, अपरिपक्क तथा विषम भोजन करने से, स्नेहन, स्वेदन तथा पंचकर्म के अतियोग या मिथ्यायोग से, विषप्रयोग, भय, शोक, दूषित जल तथा मध के अतिसेवन से, ऋतु, विपर्यय एवं सात्म्यविपर्यय से, वेगविधारण तथा क्रिमि दोष से मनुष्यों को अतिसार होता है।

पूर्वरूप :

पूर्वरूप भावी व्याधि का घोतक होता है जो आने वाले रोग का संकेत करता है। माधव निदान में पूर्वरूप को अव्यक्त लक्षण कहा है। हृदय प्रदेश, नाभि, गुदा, उदर तथा कुक्षि में सूचिका वेधन पीड़ा का होना, अंगों की शिथिलता, अधोवायु का अवरोध, मल प्रवृति का आभाव आदि लक्षण आंतरिक क्षोभ

*सहायक आचार्य, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

के निर्दशक है।

रूपः-"उत्पन्नव्याधिबोधकमेव लिङ्गम् रूपम्"

उत्पन्न ब्यधि का ज्ञान कराने वाला विशिष्ट लक्षण रूप कहा जाता है। आचार्य चरक ने दोषों के अनुसार व्यधि के लक्षणों का वर्णन किया है।

वातज अतिसार में मल विशेष रूप से जलयुक्त, शीघ्र फैलने वाला, अवसादि, शूलयुक्त, कच्चे माँस की गंधवाला अधिक या अल्प शब्द वाला तथा मूत्र और अपानवायु को रोकते हुए बहार निकलता है।

पैतिक अतिसार में हल्दी के रंग के समान, पीला, हरा, नीला रक्त, पित्त मिश्रित अत्यन्त दुर्गन्ध के साथ मल का निःसरण होता है। इसके तृष्ण, दाह, पसीना, मूर्छा आदि लक्षण दिखाई देते हैं।

कफज अतिसार मे स्निग्ध, श्वेत, पिच्छिल, तन्तुवार थोड़ी-थोड़ी मात्रा मे बार-बार मल का निस्सरण होता है। सनिपातज अतिसार मे सर्वदोषों के रूपों से युक्त लक्षण दिखाई देते हैं।

सम्प्राप्तिः-

वात प्रधान त्रिदोष दुष्टि अतिसार की सामान्य सम्प्राप्ति और अग्निमाध और अजीर्ण पक्वाश्य एवं कोष्ठ दुष्टि के कारण है। वागभट के अनुसार मंदाग्नि सभी रोगो का कारण है।

सम्प्राप्ति घटक -

दोष = बात प्रधान त्रिदोष

दूष्य = उदकवह, पुरीषवह

स्रोतस = पुरीषवह, अन्नवह, उदकवह

स्रोतो दुष्टिलक्षण = अतिप्रवृत्ति

अधिष्ठान = पक्वाश्य

स्वभाव = आशुकारी

जल निमग्न परीक्षा :-

जब मल पानी में बैठ जाये = आम (अपक्व) पुरीष

जब मल पानी में तैरता रहे = निराम (पक्व) पुरीष

चिकित्सा :-

1. सामान्य चिकित्सा- निदान परिवर्जनम दोषा अनुसार चिकित्सा
2. शोधन चिकित्सा - 1. वमन, विरेचन, वस्ति, निरुहबस्ति, अनुवानबस्ति

आधुनिकमतानुसार

Diarrhoea is defined as passage of three or more loose stools in a day i.e. in 24 hours or Stool weight more than 200/day.

Acute diarrhoea : If diarrhea persist less than 2 weeks.

Chronic diarrhoea : If diarrhea persist atleast more than 4 week.

SANSKRIT : The Language of Ayurveda

■ *Dr. Shanti Bhushan Hangur* *

Did you know that without Sanskrit, we would not have Ayurveda? Learning a little bit about this ancient and sacred language can serve to deepen our understanding of the history, theory and practice of Ayurveda. The Sanskrit language is a huge part of the larger cultural context from which Ayurveda was created.

The Sanskrit is the language which upholds the legacy of the democratic India, worldwide. It is also known as **Devabhasha** i.e.**Language of God.** The term 'Sanskrit' is derived from the conjoining of the prefix 'Sam' meaning 'Samyak' which indicates 'perfectly' and 'Krit' that indicates 'done'. It is the first language to make grammar of its own and the term Sanskrit means refined, consecrated and sanctified. In the present scenario, Sanskrit language is helpful in understanding various Ayurvedic text which has a unique style of expression. Therefore, the knowledge in other texts written in Sanskrit becomes pivoted to understand the Ayurveda.

The History of Sanskrit Language

Sanskrit is an ancient language. According to the Indian traditions, Sanskrit is the language of Gods. Sanskrit was fully developed in the Vedic period. Further, PâGini describes grammar and makes Sanskrit easy to learn and understand. Four Vedas were written entirely in the Sanskrit language which records the knowledge of the Vedic period. Ayurveda included as the Upaveda of Atharva Veda. The ancient Ayurvedic philosophy, medicines, herbal treatments, treatment techniques, lifestyle modification procedure and all medical guidelines were first written in Sanskrit.

Sanskrit is a traditional language of South Asia that belongs to the Indo-Aryan branch of the Indo-European languages. This ancient language has influenced various languages throughout the world and has impacted several parts of Asia as it travelled with nomadic peoples. Not only is Sanskrit directly related to hundreds of languages spoken in Asia, but it is also directly related to Indo-European languages like ancient Greek and Latin.

Sanskrit is used as the primary language for influential texts from many religions including Buddhism, Jainism and Hinduism. The most historic of these is the Rig Veda, a collection of hymns composed

*Professor, Mahayogi Gorakhnath University Gorakhpur

between 1500 BCE and 1200 BCE by Indo-Aryan tribes migrating east from what is now Afghanistan across northern Pakistan and into northern India. The inventions of the people of ancient India include many aspects of modern life including drainage and sewer systems, public pools, math, surgery, yoga and Ayurveda. These progressive civilizations all share a thread of utilizing the Sanskrit language, whose prose, rhythm, meter and complexity enhanced the culture of the times.

Importance of Sanskrit Language in Ayurveda

1) The Power of Vibration

The language is deeply rooted in correct pronunciation in order to elicit the deeper spiritual tones necessary for transmitting its depth and resonance. Because of the living vibration of sound, which travels as a sound wave from one place to another, Sanskrit is recognized as a language that has the power to heal. Mantra chikitsa has been told in our Ayurveda as healing process.

2) Understanding Ayurveda Texts, Words and Phrases

Ayurveda's three main texts, called the *Brhat Tryai*, are all written in Sanskrit. They are named as *Ashtanga Hridayam*, *Charaka Samhita*, and *Sushruta Samhita*. Though there are many additional texts that are integral part of understanding Ayurveda, most of our foundational knowledge comes from these texts.

Ayurvedic education in India, knowing Sanskrit is necessary to study Ayurveda. One of the beautiful things about Ayurvedic terminology is that once you understand the root words, you can decipher and understand many of the Ayurvedic terms more clearly by breaking them into their original parts. For example, it's easy to figure out that *hrdroga* refers to heart disease once you know that *hrd* means "heart" and *roga* means "disease." This approach gets a little trickier with words like *grdhrasi* (the Ayurvedic term for sciatica). In this case, the root *grdhra*, which means vulture, refers to a characteristic sign of the condition—an ungainly vulture-like walk.

3) Communication

For Ayurvedic professionals to understand one another, they must share a common language. While we don't think it's important to know Sanskrit when communicating with Rogis (patients), as most of them won't apprehend the nomenclature, it is important when working or learning around other Ayurvedic professionals, research topics in this field or reading Ayurvedic texts. Without knowing Sanskrit, one will be locked out of understanding many books and other resources.

4) Purify the Mind

One of the most efficient ways to purify *Manas* is to use Sanskrit and chanting. Spoken out loud or even internally in the mind, Sanskrit can purify the mind and create a more *sattvic* state. To use Vedic chants or mantras for these types of practices, knowledge of the Sanskrit alphabet and the sounds associated with it is vital.

5) Standardization

As Latin is to the Western medical industry, so is Sanskrit to Ayurveda. Most industries have their own languages. As a web designer, one need to be able to speak in computer languages. Architects, engineers, lawyers all speak a unique language that conveys the principles and concepts that inform their day-to-day work. Why should our industry be any different? Sanskrit is the precise way to communicate the meaning of Ayurvedic terms. Imagine trying to explain Ayurvedic concepts or use your own everyday language rather than standard-industry terms when discussing a case. The lack of a common language would significantly increase the potential for errors and miscommunications that could undermine the effectiveness of traditional Ayurvedic protocols.

6) Truth

Without knowing the language of Ayurveda, there will always be a barrier between the truth and us. Sanskrit is not an old, abandoned language; it is the living language of the Divine that lives deeply within us all, that unites us and provides language for the deepest wisdom we could ever touch upon.

Conclusion :

1) Sanskrit's ancient roots of deep inquiry, thoughtfulness and connection to subtle vibrations are part of the wisdom that we can recollect from times past.
2) In the present era Ayurveda Shastra upliftment is based on the analysis of its content with the correct interpretation. Therefore, for a total appreciation of Ayurveda one must acquire basic knowledge of Sanskrit. Thus, inspire new Ayurveda scholars to follow Sanskrit books for gaining abundant knowledge.
3) Although I love that Ayurveda continues to spread around the world, adapting to an endless number of languages and cultures, I will always believe that there is just a bit more truth and understanding conveyed when the Sanskrit language is used.
4) In honouring Sanskrit and learning more about the historical roots of this beautiful language, we have the opportunity to more deeply understand the wisdom of Ayurveda and ultimately learn more about ourselves.

Personalized Medicine : The Targeted Therapy

■ *Dr. Sunil Kumar Singh* *

Personalized medicine is an approach to healthcare that involves tailoring medical treatments to the individual characteristics of each patient, including their genetic makeup, lifestyle, and environmental factors. The goal of personalized medicine is to provide more precise and effective treatments for individuals, taking into account their unique characteristics, to improve health outcomes.

Ayurveda and modern medicine are two approaches to healthcare that can be used to achieve personalized medicine. Ayurveda is a traditional system of medicine that originated in India more than 3,000 years ago. It is based on the idea that health and wellness depend on a delicate balance between the mind, body, and spirit. Ayurvedic medicine uses a holistic approach to treatment, incorporating herbal remedies, dietary changes, and lifestyle modifications to promote healing. Modern medicine, on the other hand, is based on scientific research and evidence-based practice. It relies on drugs, medical procedures, and technologies to diagnose and treat illnesses and diseases.

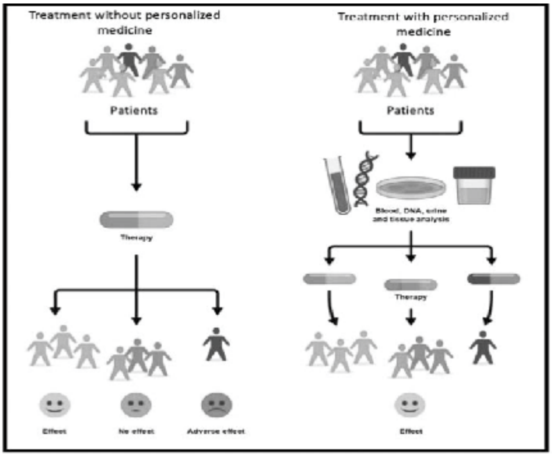
One of the key components of personalized medicine is the use of genetic testing to identify specific genetic mutations or variations that may increase an individual's risk of developing certain diseases or affect their response to certain medications. This information can then be used to personalize treatment options, such as choosing medications that are more likely to be effective based on an individual's genetic profile.

On the other hand the key principles of Ayurveda is the concept of "doshas," which are the three fundamental energies that govern an individual's physical and mental characteristics. These doshas, known as *Vata*, *Pitta*, and *Kapha*, are believed to be present in varying degrees in each person and can influence their health and well-being.

Ayurveda can be used in personalized medicine by tailoring treatments to an individual's specific dosha composition. For example, an individual with a predominance of the *Vata* dosha may benefit from warm, nourishing foods, while an individual with

*Professor, Mahayogi Gorakhnath University Gorakhpur

a predominance of the Pitta dosha may benefit from cooling, soothing foods. (**as given in below figure**).



Personalized medicine is a relatively new concept, and it has been made possible by advances in technology and medical research. The development of genomics, proteomics, and other molecular profiling technologies has made it possible to analyze an individual's genetic makeup and identify specific genetic variations that may be associated with certain diseases or conditions.

Benefits of Personalized Medicine :

One of the key benefits of personalized medicine is the potential to improve patient outcomes. By tailoring treatment to the individual, healthcare providers can increase the likelihood of success and reduce the risk of adverse side effects. For example, a cancer patient may be given a treatment that targets the specific genetic mutations that are driving the growth of their tumour, rather than a one-size-fits-all chemotherapy regimen.

Another benefit of personalized medicine is the potential to reduce healthcare costs. By avoiding treatments that are unlikely to be effective or that may cause harm, healthcare providers can avoid unnecessary costs associated with ineffective treatments and hospitalizations.

Personalized medicine is also playing an important role in drug development. By identifying specific genetic targets, researchers can develop drugs that are more effective and have fewer side effects. This approach is particularly promising for rare diseases, where personalized medicine may be the only viable treatment option.

Challenges with Personalized Medicine:

There are several challenges associated with personalized medicine. One of the main challenges is the cost and complexity of molecular profiling technologies. These technologies are expensive and require specialized training and expertise to interpret the results. Another challenge is the need for data sharing and collaboration. Personalized medicine relies on the sharing of data across multiple healthcare providers and research institutions. However, there are significant barriers to data sharing, including privacy concerns and intellectual property issues. Despite these challenges,

personalized medicine is an exciting and rapidly evolving field with enormous potential to transform healthcare. There are several areas where personalized medicine is already making an impact, including cancer treatment, rare disease research, and drug development.

Cancer treatment is one of the areas where personalized medicine is having the most significant impact. By analysing a patient's tumour DNA, researchers can identify specific genetic mutations that may be driving the growth of the tumour. This information can be used to develop targeted therapies that are tailored to the individual patient. For example, the drug Herceptin is effective in treating breast cancer patients whose tumours overexpress the HER2 protein. Rare diseases are another area where personalized medicine is having a significant impact. Many rare diseases are caused by genetic mutations, and personalized medicine offers the potential to identify these mutations and develop targeted therapies. For example, Spinraza is a drug that was developed using personalized medicine to treat spinal muscular atrophy, a rare genetic disorder that affects the muscles. Drug development is also an area where personalized medicine is playing an important role. By identifying specific genetic targets, researchers can develop drugs that are more effective and have fewer side effects. This approach is particularly promising for rare diseases, where personalized medicine may be the only viable treatment option.

Conclusion :

In conclusion, personalized medicine is a rapidly evolving field that has enormous potential to transform healthcare. By tailoring treatment to the individual patient based on their specific genetic, environmental, and lifestyle factors, healthcare providers can provide more effective and less harmful treatments.

Ayurveda can be a valuable tool in achieving personalized medicine by tailoring treatments to an individual's specific dosha composition and identifying imbalances that may contribute to illness. However, it is important to use Ayurvedic treatments in conjunction with modern medicine and under the guidance of a qualified practitioner to ensure their safety and effectiveness.

मानव जीवन में संगीत चिकित्सा का महत्व

▪ *सुश्री दीप्ति गुप्ता**

हर कला का मानव जीवन में महत्वपूर्ण स्थान है तथापि संगीत उस क्षेत्र में अग्रणी है। संगीत का प्रयोग मानव में ईश्वरोपासना, मनोरंजन इत्यादि के अतिरिक्त चिकित्सकीय क्षेत्र में भी किया है। संगीत की चमत्कारीय शक्ति के कारण संगीत का चिकित्सा के क्षेत्र में प्रयोग मानव द्वारा किया जाना स्वाभाविक है। संगीत की इस चिकित्सकीय शक्ति पर हो रहे वैज्ञानिक अध्ययनों ने संगीत के नए रूप को हमारे सामने रखा है जिसे 'म्यूजिक थैरेपी' (सांगीतिक चिकित्सा पद्धति) कहते हैं। शारीरिक मानसिक थकावट या तनाव के बाद किसी संगीत के श्रवण से प्राप्त शांति एवं आनन्द भी उसकी द्योतक है।

म्यूजिक थैरेपी स्वास्थ्य देखभाल के अन्तर्गत डिजाइन की गई एक शाखा है, जिसका उद्देश्य संगीत के विभिन्न प्रयोगों जैसे-संगीत को सुभारक, गायन द्वारा या अन्य संगीत से संबंधित गतिविधियों के माध्यम से शारीरिक और भावात्मक स्वास्थ्य सहायता प्रदान करना है। यह अक्सर संगीत का प्रभाव रक्तचाप, हृदयगति और श्वास गति के साथ-साथ अल्जाइमर और डिमेशिया जैसे रोगों पर दिखाई पड़ता है। अल्जाइमर और डिमेशिया से पीड़ित रोगी को इस थैरेपी से 50 प्रतिशत तक आराम पहुँचाया जा सकता है। स्वास्थ्य पर संगीत के प्रभाव को लेकर हो रहे वैज्ञानिक अध्ययनों में सामने आ रहा है कि संगीत सुनने से दिल की धड़कन नियमित होती है। डिप्रेशन दूर होता है। बेचैनी घटती है और ध्यान केन्द्रित करने का क्षमता बढ़ती है। ऑपरेशन के दौरान व उसके बाद दर्द निवारक दवाइयों की जरूरत कम होती है। आज भारत ही नहीं पूरे विश्व में संगीत चिकित्सा के क्षेत्र में अनेक अध्ययन हो रहे हैं। अमेरिका में Music Research Foundation संस्था भी अनेक प्रयोग कर रहा है तथा यह अध्ययन किया जा रहा है कि मानव का मस्तिष्क किस हद तक संगीत से प्रभावित होता है तथा विभिन्न प्रकार के मानसिक रोगों में संगीत कहाँ तक उपयोगी सिद्ध हो रहा है जैसे- मानसिक रूप से विक्षिप्त रोगों के उपचार, नशा करने वालो के उपचार आदि में संगीत चिकित्सा विधि सफल हो रहा है।

संगीत चिकित्सा के अनेक लाभ :-

1. इस विधि द्वारा व्यक्ति अपनी चिंताओं तथा विषमताओं को दूर कर सकता है।
2. संगीत वाद्यों के इस्तेमाल से रोगी अपने मांसपेशियों को सुव्यस्थित कर सकता है तथा अपने अन्दर आत्मविश्वास पैदा कर सकता है।
3. संगीत सुनने के बाद बच्चों का डर कम हो जाता है।
4. ये उन रोगियों के लिए अधिक लाभप्रद है जो शब्दों द्वारा अपने छुपे हुए भावों को प्रकट नहीं कर सकते हैं।

*सहायक आचार्य, महाराणा प्रताप महाविद्यालय, जंगल धूषण, गोरखपुर

5. इस विधि द्वारा व्यक्ति अपने तनाव को (मानसिक व शारीरिक) दूर कर सकता है।

6. संगीत व्यक्ति के अन्दर घृणा के भावों को कम कर देता है।

हमारे शास्त्रीय संगीत में ऐसे राग भी है जिनको भिन्न चिकित्सकीय प्रभाव के लिए उपयुक्त माना गया है तथा प्रयोग के द्वारा सिद्ध भी किया गया है।

क्र.सं.	रोग	चिकित्सकीय सहायक राग
1	खून की कमी	प्रियदर्शनी, सामवेद
2	अस्थमा	पूरिया, मालकौंस, यमन
3	ह्रदय रोग	भैरवी, शिवरंजनी, अल्हैया बिलावल
4	तीव्र ज्वर	बसन्त बहार, मालकौंस
5	डायबटीज	जौनपूरी, जयजरावन्ती
6	रक्तचाप	आसावरी
7	अनिद्रा	नीलाम्बरी
8	डिप्रेशन	वृन्दावनी, सारंग
9	अर्थराइटिस	गुणकली
10	उदर रोग	पंचम
11	उच्च रक्त चाप	हिंडोल, पूरिया
12	कफ से होने वाले रोग	भैरवी
13	मानसिक रोग	ललित किशोर
14	नर्वसनेस	अहीर, भैरव, पूरिया
15	कैंसर	नायकी कान्हडा, रामश्री
16	हिस्टोरिया	खमाज, दरबारी कान्हड़ा

संक्षेप में हम यह कह सकते हैं कि संगीत का इतना अधिक व्यापक प्रभाव प्राणियों पर है कि जिसका शब्दों में वर्णन करना मुश्किल है। सम्पूर्ण विश्व में संगीत चिकित्सा पद्धति को स्वीकार किया गया है। संगीत का प्रयोग करके पेड़-पौधों, जीव-जन्तु एवं अन्य प्राणियों को और अधिक स्वस्थ, सबल व सार्थक बना सकते है। स्वस्थ व शांत मधुर, रोग रहित, चिंता रहित जीवन जीने के लिए एवं ह्रदय रोग, लकवा, गठिया, सिरदर्द इत्यादि सभी बीमारियों से बचने के लिए सर्वउत्कृष्ट साधन है।

सन्दर्भः

1. शर्मा, डर्स. महारानी, संगीत चिकित्सा, कनिष्क पब्लिशर्स, 2014

2. तारे, डॉ. विजय, संगीत चिकित्सा, पेंगुइन बुक्स इंडिया, 2019

3. परिक, डॉ. सोनिका, भारतीय संगीत द्वारा चिकित्सा, राज पब्लिशिंग हाउस, जयपुर, 2011

4. कुलकर्णी, डॉ. वशुधा, भारतीय संगीत एवं मनोविज्ञान, राजस्थानी ग्रंथागार, जोधपुर

From Metal to Medicine: A Scientific Overview of Swarna Bhasma and its Therapeutic Applications

■ *Dr. Vineet Sharma**

Gold has been historically fascinating and has held attraction in various civilizations. While its primary use was for ornaments in Kautilya's Arthasastra, the use of gold submicron particles as medicinal agents was common in ancient Egyptian, Chinese, and Indian civilizations. In Ayurveda, several gold-based preparations such as Swarna lehan, Swarna Bhasma, Swarna bindu, Swarna Vacha, Kumarabharana Rasa, and Swarnamrita prashana are utilized. Swarna Bhasma is employed in the treatment of various diseases, including asthma, rheumatoid arthritis, tuberculosis, diabetes mellitus, immune disorders, and nervous disorders (Khedekar et al., 2015). In Swarna Bhasma, elemental gold constitutes the major component (>98%) and serves as the active ingredient. Swarna Bhasma, when combined with honey, is also recommended as a rejuvenating tonic. Swarna prashana, widely advocated by Ayurvedic practitioners, is gaining popularity as an immunity-enhancing therapy for children. It is sometimes administered with pure honey and medicated ghee processed with Medhya (nootropic) and Rasayana (rejuvenating/anti-aging) herbs. According to Kashyap Samhita, it improves cognitive functions, digestive capacity, strength, and longevity. Moreover, in recent times, gold nanoparticles have piqued the interest of researchers, particularly in the biomedical field, due to their biocompatibility and potential therapeutic and diagnostic applications. Swarna Bhasma, composed of nanogold particles, has rekindled the scientific community's interest in exploring its potential in chronic diseases such as diabetes and cancer (Paul and Sharma, 2011; Bhaskaran et al., 2019).

This article provides an overview of the present state of research on Swarna Bhasma, including its preparation, characterization, cellular applications, and therapeutic uses. Additionally, we identify significant opportunities and unanswered queries that remain to be explored by the scientific community. By addressing these questions, we hope to stimulate further investigations and uncover new discoveries that will contribute to the advancement of

*Research Associate, IIT (BHU), Varanasi

the extensive chemistry associated with Swarna Bhasma.

Pharmaceutical

The procedure for purification and incineration of gold is outlined in various Ayurvedic texts such as Rasaratnasamucchaya and Sarangadhara-Samhita. The procedure for preparing Swarna Bhasma involves two stages: general purification and special purification, followed by incineration. During general purification, pure gold is pressed into thin foils and then subjected to purification (Samanya Shodhan) by dipping them sequentially into sesame oil, butter milk, cow's urine, Kanji, and a decoction of Kulatha, with each liquid being replaced by a fresh sample after every dipping. The process is repeated seven times in each liquid. The purified gold leaves are then dried and weighed, with no significant changes observed in weight or physical appearance except for a brighter metallic shine. Special purification is achieved by applying a paste of hematite and rock salt on the purified gold foil and heating it in an earthen crucible over strong heat for 90 minutes. The material is then allowed to cool. In the process of incineration, the purified gold foils are cleaned and cut into small pieces, which are added to pure mercury in a stone mortar pestle and rubbed to form an amalgam. The amalgam is then placed in an earthen crucible along with sulphur in a 1:1 proportion and covered with another inverted earthen crucible. The assembly is then sealed with three layers of cotton cloth and wet clay and heated for 8 hours inside cow dung cakes in a pit. After cooling, the incinerated matter is ground and the same procedure of heating with sulphur is repeated several times to obtain a homogenous brown-red powder, i.e., Swarna Bhasma.

Characterization

Ayurvedic texts describe the process of Bhasma Pareeksha, which involves quality control tests for Ayurvedic Bhasmas before they are administered. These tests include evaluating the Bhasma for its Varna (color), Varitara (fineness and lightness of the particles), Unnama (ability to float and not sink when placed on grains of rice), Rekhapurnatva (ability to retain the imprint of fingers), Nirdhoom (lack of smoke production), Nishchandrikarana (absence of shining particles), Niswadu (tastelessness), and Avami (lack of nausea or vomiting upon ingestion) (Veena and Hiremath, 2022). These tests are considered essential for ensuring the quality of Ayurvedic bhasmas. Swarna Bhasma has been characterized as globular particles of gold with an average size of 57-57 nm (Brown et al., 2007). The elemental composition of Swarna Bhasma was found to be O, Mg, K, Ca, Fe and Au calculated by energy dispersive spectroscopy (EDS). Inductively Coupled

Plasma (ICP-MS) revealed that apart from presence of 52.33% gold; arsenic and mercury were detected in part per million (PPM) levels in the prepared Swarna Bhasma (Khedekar et al., 2015).

Toxicity study

Swarna Bhasma is considered as one of the most prominent metal-based medicine in Ayurved, which has both protective and curative properties on numerous health problems (Jyothy et al., 2014). Gold-based Ayurved medicines are traditionally used for centuries. The scientific evidence-based study showed that orally administered Swarna Bhasma along with honey (13.5, 6.75, 1.35 mg/kg, b.w., for 90 d) was found to be safe at all levels tested. No significant treatment-related clinical signs were noted in all groups studied. The food and water consumption were not affected at highest given dose, i.e., 13.5 mg/kg body weight. No major alterations were observed during histopathological evaluation.

Therapeutic activity

The therapeutic effects of Swarna Bhasma, administered in combination with honey and ghee, were found to be significant in enhancing memory and learning in albino mice (Bhaskaran et al., 2019). Additionally, Swarna Bhasma demonstrated antioxidant and restorative properties against both global and focal models of ischemia (Shah and Vohora, 2019). In another study, treatment with Swarna Bhasma showed improved spatial memory, potent antioxidant activity, and reversal of cognitive deficits induced by sleep deprivation in rats (Khan et al., 2018). Furthermore, Swarna Bhasma treatments were found to elevate serum testosterone levels, sperm count, testicular antioxidant enzymes, and steroidogenic enzymes, effectively recovering reproductive impairments caused by D-galactose (Netam et al., 2023). A recent study by Saini et al. (2023), Swarna Bhasma was found to have immunomodulatory effects by enhancing the effector functions of antigen-presenting cells and CD4+ T cells. Additionally, it was observed to have a controlling effect on the growth and proliferation of Leishmania in infected animals. Beaudet et al. (2017) reported that Swarna Bhasma contains large irregular-shaped particles formed from 60 nm crystallites that are not toxic to HeLa or HFF-1 cells and are believed to enter cells through receptor-mediated endocytosis. These particles accumulate in vesicles within the endomembrane system. In a similar study, Paul and Sharma (2011) found that Swarna Bhasma (crystallite size of 28-35 nm) did not induce blood cell aggregation or protein adsorption and demonstrated a non-toxic effect in blood compatibility studies. The study aimed to examine the impact of SB on solid malignancies. Results indicated a notable

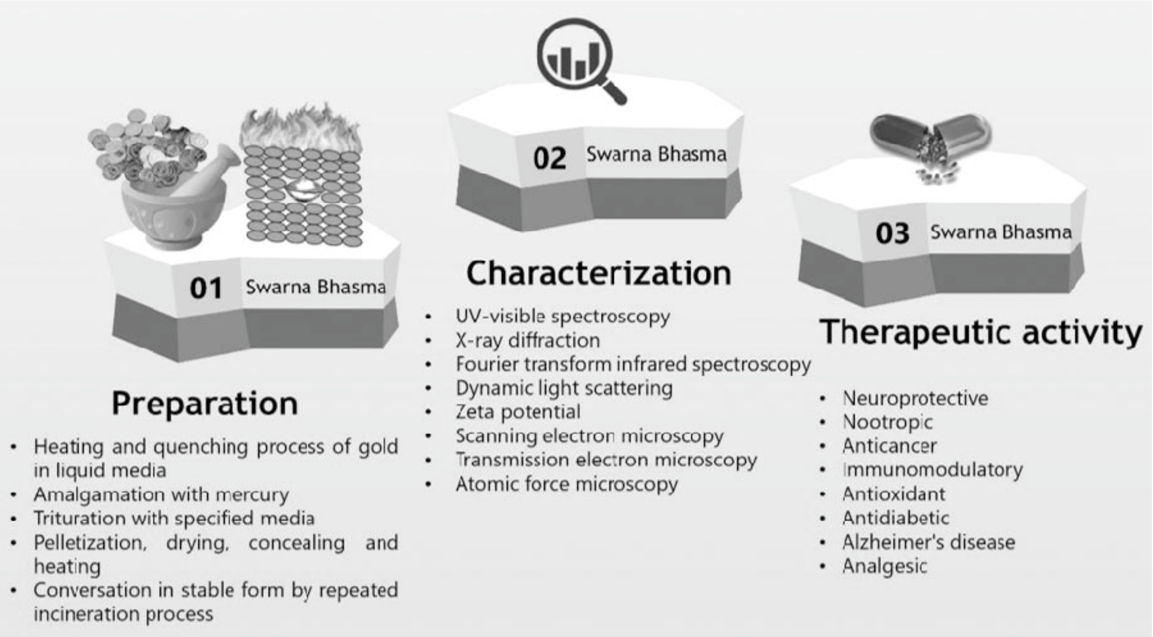


Figure 1 : Overview of preparation, characterization and therapeutic potential of Swarna Bhasma

70% response rate in the rectal cancer group. Nevertheless, the overall survival rate after 1 year of treatment was just 41.02%, which declined to 15.38% after 5 years.

Future perspectives

Ayurveda is a trusted medicinal practice in India that is gaining global recognition, but it faces several issues related to the quality of drugs, such as the presence of heavy metals and unknown drug mechanisms. To overcome these shortcomings, scientific validation of Ayurvedic medicines is necessary to enhance its reputation worldwide. Ayurveda has the potential to treat and prevent various diseases, including diabetes, tuberculosis, and Parkinson's disease, and it provides low-cost treatment compared to modern medicine. However, the lack of animal and clinical studies hinders its global acceptance. Swarna Bhasma is among the most prominent metal-based medicines in Ayurveda, with protective and curative properties for numerous health issues.

Conclusion

The preparation, characterization, and utilization of Swarna Bhasma remain an active and significant area of research. This field continues to captivate the interest of the scientific commu-nity, presenting both significant discoveries and new scientific challenges. Moreover, it encourages colla-boration among experts from various disci-

plines, including materials scientists, biologists, engineers, and clinicians. The existing body of work offers only a glimpse into the diverse range of potential applications for Swarna Bhasma in the fields of biology and medicine

References

Beaudet D, Badilescu S, Kuruvinashetti K, Sohrabi Kashani A, Jaunky D, Ouellette S, Piekny A, Packirisamy M. Comparative study on cellular entry of incinerated ancient gold particles (Swarna Bhasma) and chemically synthesized gold particles. Scientific reports. 2017 Sep 6;7(1):10678.

Paul W, Sharma CP. Blood compatibility studies of Swarna bhasma (gold bhasma), an Ayurvedic drug. International journal of Ayurveda research. 2011 Jan 1;2(1):14.

Jamadagni PS, Jamadagni SB, Singh A, Singh RK, Upadhyay SN, Gaidhani SN, Hazra J. Toxicity study of swarna bhasma, an ayurvedic medicine containing gold, in wistar rats. Toxicol Int. 2015 Dec 1;22(3):11-17.

Das S, Das MC, Paul R. Swarna Bhasma in cancer: A prospective clinical study. Ayu. 2012 Jul;33(3):365-367.

Brown CL, Bushell G, Whitehouse MW, Agrawal DS, Tupe SG, Paknikar KM, Tiekink ER. Nanogoldpharmaceutics: (i) The use of colloidal gold to treat experimentally-induced arthritis in rat models;(ii) Characterization of the gold in Swarna bhasma, a microparticulate used in traditional Indian medicine. Gold bulletin. 2007 Sep;40:245-50.

Veena K and Hiremath RR. Scientific Application of Bhasma Pareeksha. J. Nat Ayurvedic Med 2022, 6(3): 000356.

Khedekar SB, Patgiri B, Prajapati PK. Pharmaceutical Standardization of Swarna Bhasma (incinerated gold) by adopting traditional method. Annals Ayurvedic Medicine. 2015;4(3-4):83-94.

Saini S, Anand A, Singh A, Mahapatra B, Sirohi S, Singh S, Singh RK. Swarna Bhasma Induces Antigen-Presenting Abilities of Macrophages and Helps Antigen Experienced CD4+ T Cells to Acquire Th1 Phenotypes Against Leishmania donovani Antigens. Biological Trace Element Research. 2023 Apr 24:1-1.

Bhaskaran JK, Nariya M, Patel KS, Rajagopala S, Aghera HB, Krishnaiah AB. Effect of Swarna Bhasma on Memory and Learning in Swiss Albino Mice. Journal Of Research In Traditional Medicine. 2019 Nov 7;1(1):23-.

Shah ZA, Vohora SB. Antioxidant/restorative effects of calcined gold preparations used in Indian systems of medicine against global and focal models of ischaemia. Pharmacology & toxicology. 2002 May;90(5):254-9.

Khan AY, Sheikh AA, Tenpe CR, Patole AM, Biyani KR. Neuroprotective efficacy of Swarna bhasma on sleep deprived induced cognitive impairment in rats. Indian Drugs. 2018;55:43-8.

Netam AK, Bhargava VP, Singh R, Sharma P. Testosterone propionate and Swarna Bhasma treatment modulated D-galactose induced reproductive alterations in male Wistar rats: An experimental study. International Journal of Reproductive BioMedicine (IJRM). 2023 May 6:303-22.

Integrative Medical Education and Health for Bharat

■ *Professor M.L.B. Bhatta* *

Medical education as it is prevalent today, comprises of modern medical education of **Allopathy** and many of the traditional and indigenous systems of medicine described under the **AYUSH system**. ***Ayurveda*** and ***Siddha***, the two ancient systems of Bharatiya systems of medicine have existed in our country for more than 5000 years, which continued to remain the backbone of healthcare for a fairly long period of time. ***Unani*** and **Homeopathy** are other systems under the AYUSH, which entered the country from outside. Many other systems of medicine including Tibetan system of ***Sowa-Rigpa*** *or* ***Amchi*** has been practised in Ladakh, and other hilly regions. ***Yoga*** and **Naturopathy** are other very important systems of AYUSH. ***Ashtang Yoga*** of Patanjali is one of the most popular methods of holistic health for mankind, anywhere in the world.

Modern medical system as it exists today, has roots of its origin in the western world. It grew in significance during the last two centuries, primarily due to state patronage and revolution in modern medical healthcare system after the discovery of germ-theory of disease and anti-microbials and success of modern vaccination program in containing many infective diseases.

State-patronage given to modern medical system in the country during the British rule and even after independence by national government in India led to the prospering of this system, at the cost of detriment to indigenous systems of medicine, included under AYUSH. During the course of development, allopathic system of medicine, based on reductionist theory became the main system of medical education and healthcare in Bharat. A major policy shift took place in the year 2014, when an independent Ministry of AYUSH under an independent minister was created in the government of India. "The Honourable Prime Minister, Shri Narendra Modi's vision for a 'New India' subsumes 'Healthy India' where its own culture, tradition and knowledge systems can make it a role model. Currently, the western biomedicine commonly known as allopathy

*Head, Department of Radiation Oncology; Chairman Oncology Services, KGMU and Former Vice Chancellor, King George's Medical University, Lucknow: *Akhil Bharatiya Baddhik Pramukh*, National Medicos Organization.

remains the most preferred system. It may be prudent to break disciplinary silos and transit from pathy-based system to people-centred holistic healthcare", as Dr Bhushan Patwardhan wrote in Journal of Ayurveda and Integrative Medicine in the year 2020.

It has been found that a large percentage of population, world over use traditional and complementary systems of medicine. Though data for such traditional and indigenous systems of medicine usage for Bharat are not available, but we all know it that a majority of Indian population have the experience of using such non-allopathic forms of treatment. Given the possibility of all the allopathic doctors as well as AYUSH physicians for the healthcare needs of nation, under the Integrative Medicine (IM), it has the potential to address the problem of adverse doctor-population ratio as stipulated by WHO. India as a developing country needs to utilize all the healthcare manpower for the current need of the nation with immediate effect and plan the future medical education of IM in such a way so that the need of holistic healthcare and universal health coverage is taken care of.

Integration:

Integrative medicine involves using the best possible treatments from both traditional and allopathic medicine based on the patient's individual needs and condition. This selection should be based on good science and it neither rejects modern medicine nor uncritically accepts traditional modern medical practices. It integrates successes from both worlds and is tailored to the patient's needs, by using the safest, least invasive, most cost-effective approach while incorporating a holistic understanding of the individual.

Awareness about different systems of holistic health and healing is spreading all over the world. Many countries are including Yoga, Ayurveda, and herbal medicine of China in the modern medicine curriculum in the name of complementary medicine. Main stream medical education remaining as modern medicine, there is definitely a need to teach the methods of whole person healing of body, mind, and spirit (Prana) in the form of Yoga, Ayurveda, Naturopathy, and Homeopathy. With the rapid increase of NCD's and viral epidemics, there is a definite need to boost the natural immunity through interventions in diet at the energy, mind and body levels through exercise, yoga asanas, pranayama, and meditation through Ashtanga Yoga. Ayurveda and Homeopathy reset the energy balance and improve the immunity and also induce healing. Therefore, there is a need to coordinate and integrate wherever possible, the modern medicine with other whole person healing methods in medical education.

Integrative Medicine (IM):

It is a healing-oriented medicine that reemphasizes the relationship between patient and physician, and integrates the

best of complementary and alternative medicine with the best of modern medicine (Allopathic medicine).

It has a far larger meaning and mission in that it calls for restoration of the focus of medicine on health and healing and emphasizes the centrality of the patient-physician relationship. In addition to providing the best conventional care, integrative medicine focuses on preventive maintenance of health by paying attention to all relative components of lifestyle, including diet, exercise, stress management, and emotional well-being. It insists on patients being active participants in their health care as well as on physicians viewing patient as whole person- mind, community member, and spiritual being, as well as physical body. Finally, it asks physicians to serve as guides, role models, and mentors, as well as dispensers of therapeutic aids.

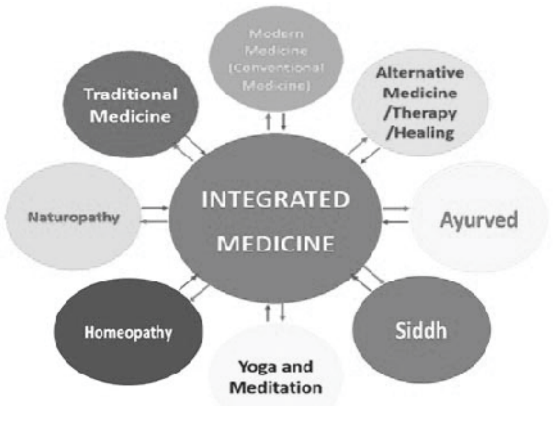


Image Source Google: Slightly Modified

Defining Integrative Medicine :

- Emphasizes relationship-centred care.
- Integrates conventional, modern care methods and complementary, alternative methods for treatment and prevention.
- Involves removing barriers that may activate the body's innate healing response.
- Uses natural, less invasive interventions before costly, invasive ones whenever possible.
- Engages mind, body, spirit, and community to facilitate healing.
- Maintains that healing is always possible, even when curing is not.

Increasing Value through IM:

Integrative medicine can increase value and lower costs through two of its foundational values:

1. by shifting the emphasis of health care to health promotion, disease prevention, and enhanced resiliency through attention to lifestyle behaviours; and
2. by bringing low tech, less expensive interventions into the mainstream that preserve or improve health outcomes.

WHO Strategy for Integration:

The *WHO Traditional Medicine Strategy 2014-2023* are to support Member States in:

1. Harnessing the potential contribution of traditional and complimentary medicine (T&CM) to health, wellness and people-centred health care;

2. Promoting safe and effective use of T&CM through the regulation, evaluation and integration of T&CM products, practices and practitioners into health systems, as appropriate.

Indian Perspective :

Currently, there is no academic teaching/ education program of IM in the country.

In India, there are approximately 8 lakhs AYUSH practitioners. It is heartening to note that there are robust educational programs running for most of the AYUSH streams in the country under the auspices of university education, conducted by degree colleges in both public and private sector. With, this backdrop of existing educational infrastructure of AYUSH systems, which is already present in an organized manner in our country, the task of integration of AYUSH with conventional modern medicine becomes quite easy. However, it is a challenging task but at the same time, it has a potential of huge opportunity.

INTEGRATIVE (HOLISTIC) APPROACH FOR MEDICAL EDUCATION AND TREATMENT

A Proposed Model:

Integrative approach in treatment consists of two aspects- Coordination and Integration (***Samanvay*** and ***Samagrata***). Coordination consists of complementing different systems in health for the prevention of diseases and treatment. In treatment again, it can supplement the measures to enhance immunity, prevent side effects of treatment as in cancer chemotherapy, and in rehabilitation during recovery following medical or surgical treatment through modern medicine. Integration is in treatment at energy and mind level, particularly through Yoga. All these things refer to integration and coordination between modern medicine and AYUSH systems.

Another means of integrative approach is amongst the AYUSH systems themselves, since all of them believe in the role of mind and energy (*Prana* or Vital force) in the causation of disease and healing. Yoga therapy and Naturopathy can be coordinated with Ayurvedic and Homeopathic treatments for better and quicker results. All these therapies can be assessed through investigations which are modern medicine based- biochemical, serological, microbiological, and imaging sciences. Every big modern medicine hospital should have sections of Yoga and Naturopathy, Ayurveda, Unani, Siddha and Homeopathy, to give a choice of treatment for the patients, and also to facilitate cross consultations, treatments, and joint clinical meetings. These facilities will gradually develop a better understanding between doctors giving treatments through different systems since they will exist under one roof.

In medical education there may be or may not be separate integrative medical

colleges, but there should be compulsory integration in thinking right from the beginning, as suggested in this article, in all the existing medical colleges of modern medicine. Post graduate courses should no doubt be individualized and specialised in specific systems to promote excellence in learning and research. But a training program should be developed to have an open mind at the graduate level of learning which may pave the way for cross consultation between different system-specialists also, particularly when there are combined clinical meetings and conferences on specific diseases.

Every medical college of modern medicine should develop one of the AYUSH streams for core competency for clinical practice, medical education and collaborative research at undergraduate and post graduate levels. This AYUSH stream will be aimed at teaching, training, clinical practice and collaborating research, at the level of UG, PG and doctoral research and community interventions.

Few important points are listed below for incorporation in the system, to Inculcate the Bharatiya ethos and relevance for Modern Healthcare needs of nation:

1. To continue the efforts of contextualisation of Medical Education with the current health needs of society, where patient-centric medicine is to be taught and practised.
2. To evolve a complete '**Bharatiya Model of Medical Education'** - purpose, policy and structure, content and pedagogy are required and it should be applicable to our own context.
3. To expose students at an early stage to clinical side for skills and to understand practical aspects of theoretical knowledge for both modern medicine and AYUSH systems to train **New Indian Medical Graduate** of **Integrative Medicine**.
4. To evolve a mechanism of giving students, a task of adopting a slum/village/area where they can design a health project as per community requirements and demonstrate changes which are measurable. This should be a credit project and a group activity. Students will be given credit on the basis of health improvements of community/families under their care.
5. To strengthen MBBS in terms of skills, standards and standing in community. Family medicine or concept of family physicians should be revived. Dying art of clinical medicine should be revived and desired skill of clinical expertise should be encouraged, both in modern medicine and AYUSH system, so chosen.
6. To expose students to research, right from the beginning to develop an empirical temperament and sense of enquiry. A proper repository of research areas, knowledge resources and lessons

learnt to be developed at the institutional level with contributions from all the participating experts and students. A cloud based, back up data base to be kept at a central place. Central and State governments may consider providing additional financial grant based on the performance of this activity at the medical institution.

7. There is a need to holistically look at the life of a student, and not to be limited to classroom activity with 9 AM- 5 PM approach. This may include a complete daily routine both at hostel and classroom-to-field work. Educational ambience is most important factor in the man-making aspects of professional courses, hence a 24x7 approach towards learning process to be developed at all levels of university/institute, which should be documented and the changes observed to be reported to medical education department and regulatory bodies. Based on the outcome of such measures, recommendations to be sent to the state and central government and regulatory authorities.

8. To appropriately incorporate a positive health outlook by enhancing the contents on components, like nutrition-education and also focusing on healthy lifestyle for the students and education about lifestyle related diseases. The physician's own lifestyle should be motivated to be a role model for society and for his patients.

9. To develop our own Bharatiya standards of physiology and pathology based on empirical study of the Big Data available in our large health delivery system. Based on these standards and our nation-centric requirements and range of normal with appropriate pedagogy can be evolved.

10. To comprehensively inculcate the purpose of Medical Education by enlisting the **'Educational outcomes'** at four levels of:
    i. Indvidual,
    ii. Social,
    iii. National and
    iv. Knowledge contribution;

    - According to the Bharatiya ethos of achieving the ultimate goal of a healthy humanity- **"सर्वेसन्तुनिरामयाः"**.

11. To increase the use of Bharatiya languages in various medical, para medical and nursing education at all levels of medical education. This may gradually evolve into a possibility of having complete course in Bharatiya languages medium. This will give an opportunity to students from rural/ remote regions who are motivated to **serve** the ailing humanity to pursue the medical education, who are many a times denied the admission due to linguistic barriers. Also, it has been seen that, doctors communicating with patients in their native language is

more satisfying to patients and physicians alike.

Concluding Remarks :

From the study of various existing models of IM, it is very much clear that it has arrived at the global healthcare system. It is the demand of patients that he should be treated in an integrated manner for the holistic health. It is also, in the best interest of physician for his professional satisfaction and also for the best possible outcome.

Many countries in the world are running clinical services of integrative medicine, but mostly in a cafeteria approach, rather in a comprehensive integrated manner. As far as, current status of medical education of IM is concerned, many efforts have been undertaken which are mostly comprised of diploma or certificate programs, or part-time exposure of UG and PG students during the course of their regular training programs. There is no robust UG and full-fledged PG training program being conducted anywhere in the world, though it is very much needed for Arogya.

This is an appropriate time for the medical education system of Bharat to start a comprehensive IM education program, combining best of AYUSH with the modern allopathic medical education to train the future physician for a healthy nation. ***Swasth Rashtra is Samarth Rashtra and Samarth Rashtra is a Sashakt Rashtra.*** In our endeavour to make Bharat a powerful nation, we need to make new India healthy, and IM is the way forward.

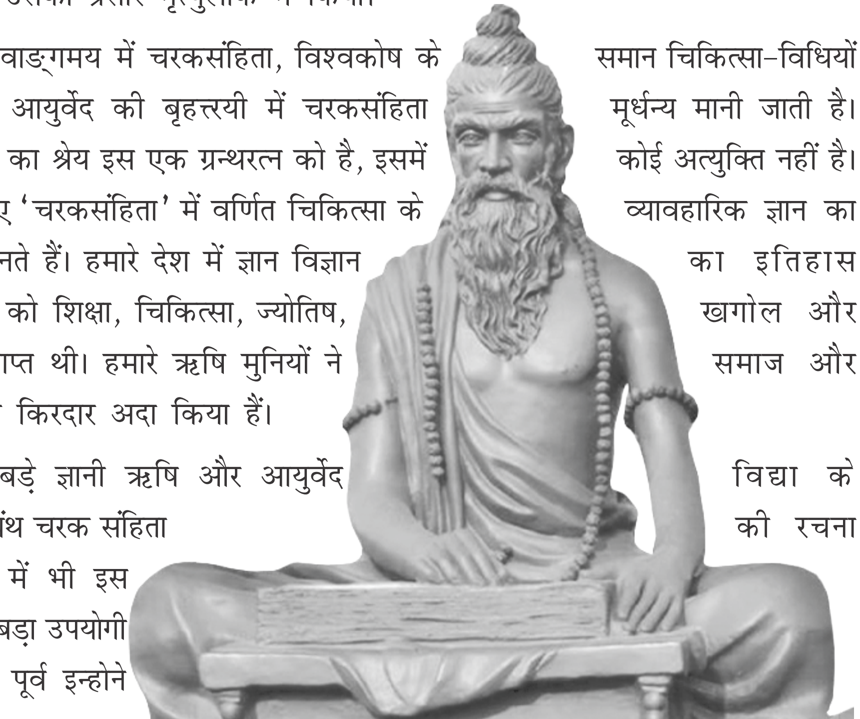
Union Minister of Health & Family Welfare, Govt of India inaugurated an **Integrative Medicine Centre** at **All India Institute of Ayurveda, New Delhi** on 7th February 2023, jointly with the Union Minister of AYUSH, Govt of India. Dr. Mansukh Mandaviya stated during the inauguration that "**Integrative medicine is aimed at harnessing the potential of India's rich heritage and medical knowledge, along with using modern advancements in allopathy. Both traditional and modern medical practices would help in providing better avenues of health and wellness. It is thus, the need of the hour that different medical systems must not compete but complement each other. Only then we can ensure wellbeing of our citizens and further help in achieving health for all**." He emphasized that Government of India has decided to open such Integrative Medical Centres in all Government institutions of the country specially at AIIMS.

Finally, it is envisioned that '**Integrative Medicine'** becomes the '**Medicine**' of tomorrow in Bharat.

हमारे महर्षि - चरक

■ *वैद्य अजय दत्त शर्मा**

आयुर्वेद अथर्ववेद का उपांग है, और इसे पञ्चम वेद भी कहा जाता है, केवल 'धरणम्यूह' में इसको ;ग्वेद का उपांग कहा गया है। अतः इसका प्रभाव लौकिक और अलोकिक दोनों प्रकार का स्वीख्रत है। प्रारम्भ में यह ज्ञान देवलोक तक ही सीमित था। कालान्तर में प्राणिमात्र के हित की दृष्टि से इन्द्रादि देवों ने इस ज्ञान को प्राप्त कर उसका प्रसार मृत्युलोक में किया।



आयुर्वेदीय चिकित्सा वाङ्गमय में चरकसंहिता, विश्वकोष के समान चिकित्सा-विधियों का एक आधार ग्रन्थ है। आयुर्वेद की बृहत्त्रयी में चरकसंहिता मूर्धन्य मानी जाती है। आयुर्वेद की समस्त प्रतिष्ठा का श्रेय इस एक ग्रन्थरत्न को है, इसमें कोई अत्युक्ति नहीं है। विज्ञजन चिकित्सक के लिए 'चरकसंहिता' में वर्णित चिकित्सा के व्यावहारिक ज्ञान का होना नितान्त आवश्यक मानते हैं। हमारे देश में ज्ञान विज्ञान का इतिहास पुराना हैं। अतीत में भारत को शिक्षा, चिकित्सा, ज्योतिष, खगोल और धर्म इन क्षेत्रों में श्रेष्ठता प्राप्त थी। हमारे ऋषि मुनियों ने समाज और मानव की उन्नति में अहम किरदार अदा किया हैं।

आचार्य चरक एक बड़े ज्ञानी ऋषि और आयुर्वेद विद्या के जानकार थे। इन्होंने प्रसिद्ध ग्रंथ चरक संहिता की रचना की। यह आज के समय में भी इस पद्धति के रोगों के निदान में बड़ा उपयोगी ग्रंथ है। करीब 2200 वर्ष पूर्व इन्होने

*वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक, लखनऊ

भारतीय औषधि विज्ञान को विकास क्रम प्रदान किया था।

ऋषि चरक के बारे में कहा जाता हैं ये पहली सदी के विद्वान थे तथा कुषाण शासक कनिष्क के राज वैद्य थे। कुछ इतिहासकारों ने इनका कालक्रम बौद्ध काल से पूर्व का माना है। आठवीं सदी में चरक संहिता का अरबी समेत अन्य विदेशी भाषाओं में अनुवाद हुआ और यह विद्या दुनिया के अन्य देशों में फैली।

वर्तमान काल में उपलब्ध चरकसंहिता को यह रूप अनेक परिवर्तनों के बाद प्राप्त हुआ है। संहिता के प्रारंभ में आयुर्वेद के अवतरण का जो वर्णन किया गया है उसके अनुसार ब्रह्मा से प्रजापति, प्रजापति से अश्विनीकुमार, अचिनो कुमार से इन्द्र तथा इन्द्र से भरद्वाज ने आयुर्वेद प्राप्त किया जिसका ज्ञान उन्होंने ऋषियों को दिया। पुनर्वसु आत्रेय ने पुनः यह ज्ञान अपने छः शिष्यों को हस्तान्तरित किया। ये शिष्य थे- अग्निवेश, भेल, जतूकणं, पराशर, हारीत और क्षारपाणि। इनमें सर्वप्रथम आत्रेय के उपदेशों को तन्त्ररूप में निबद्ध करने वाले अग्निवेश थे। उसके बाद भेल आदि ने भी अपने-अपने तन्त्र बनाये। इन आचार्यों ने अपनी-अपनी रचनायें ऋषि-परिषद् के समक्ष आत्रेय को सुनाई जिनके द्वारा अनुमोदित होने पर लोक में प्रतिष्ठित हुई। इससे स्पष्ट होता है कि आत्रेय के उपदेशों को सर्वप्रथम निबद्ध करने वाले अग्निवेश थे और उनकी रचना 'अग्निवेश-तन्त्र' इस क्षेत्र की प्रथम कृति थी। उपर्युक्त आख्यान से पता चलता है कि ये रचनायें मूलतः तन्त्र के नाम से प्रसिद्ध थीं और इनमें विषयों का प्रतिपादन सूत्ररूप में हुआ था। यह सूत्ररचना का ही काल था जिसमें संस्कृत वाङ्मय में वैदिक ज्ञान के आधार पर अनेक सूत्रों का निर्माण हो रहा था। सूत्ररूप अग्निवेशतन्त्र पर आगे चलकर चरक ने संग्रह तथा भाष्य लिखा जो चरकसंहिता के नाम से प्रसिद्ध हुई।

फ़ारसी विद्वान अल बरुनी ने चरक संहिता के बारे में लिखा है यह हिन्दुओं की औषध विज्ञान की सर्वश्रेष्ठ रचना है। मूल रूप से संस्कृत में रचित चरक संहिता को 8 खंड 120 अध्याय में हैं इसमें करीब दो हजार प्रकार की दवाइयों के बारे में 12 हजार श्लोक हैं।

जिस समय आधुनिक चिकित्सा-विज्ञान शैशवावस्था में था उस समय चरकसंहिता में प्रतिपादित आयुर्वेदीय सिद्धान्तों की गरिमा-गंभीरता से सारा विश्व विस्मित एवं प्रभावित था। आधुनिक काल में चिकित्सा विज्ञान के विख्यात आचार्य प्रोफेसर ऑसलर इस ग्रन्थ से इतना प्रभावित था कि चरक के नाम पर उसने न्यूयार्क (अमेरिका) में 'चरक क्लब' की स्थापना 1866 ई. की जहाँ चरक का एक चित्र रक्खा गया। एक विदेशी वैज्ञानिक ने यहां तक कहा कि यदि चिकित्सा की सारी पुस्तकें नष्ट कर दी जायें तो भी अकेली चरकसंहिता से सफलतापूर्वक रोगों का निवारण तथा स्वास्थ्यरक्षण किया जा सकता है।

आयुर्वेद के मूलभूत सिद्धान्त सूत्ररूप में उल्लेख है किन्तु उसे व्यवस्थित एवं वैज्ञानिक रूप देने का श्रेय की अभिव्यक्ति चरकसंहिता में बाल रूप में हुई है। पञ्चमहाभूत, रसगुणवीर्यविपाक आदि मौलिक

सिद्धान्तों का निरूपण वैज्ञानिक रीति से किया गया है। इन सिद्धान्तों को विकसित करने के साधन उनके पास क्या थे यह कहना कठिन है किन्तु इतना तो स्पष्ट है कि उनकी बाह्य और अत्यन्त ग्राहिणी थी जिससे वे वस्तुओं के स्वभाव की तह में पहुँच कर उनके बीच विद्यमान कार्यकारणभाव की श्रृंखला स्थापित करते थे। ज्ञान और कर्म दोनों के समुचित सामञ्जस्य से ही चिकित्सक अपने उद्देश्य में सफल हो सकता है। आयुर्वेदीय शिक्षण भी इसी आधार पर निर्धारित था जिसमें स्नातक को सैद्धान्तिक ज्ञान के साथ-साथ व्यावहारिक दक्षता भी प्राप्त हो। प्रमाणों में युक्ति को स्थान देना चरक की मौलिकता है। युक्ति हो अपने कार्य में सफल हो सकता है। 'प्रमाण' के लिए अनेक स्थलों पर 'परीक्षा' शब्द का प्रयोग चरक की परीक्षणात्मक शैली का द्योतक है। आप्त के लक्षण में जो कालिक, निर्दृष्ट तथा सदा अव्याहत ज्ञान की बात आई है वह विशुद्ध वैज्ञानिक सिद्धान्तों पर ही लागू हो सकता है।

प्रारम्भ में आयुर्वेद का संक्षिप्त रूप 'त्रिसूत्र' या 'त्रिस्कन्ध' था। हेतु, लिंग और औषध ये तीन स्कन्ध आयुर्वेद के थे जिनका ज्ञान करना होता था। इनमें हेतु और लिंग निदान तथा औषध चिकित्सा का संकेतक है। हेतु और लिंग को ही और विकसित कर निदानपञ्चक की स्थापना की गई जिसमें पूर्वरूप, सम्प्राप्ति तथा उपशय इन तीन की उद्भावना की गई। सम्प्राप्ति का विचार सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण है जिसमें विकारों की उत्पत्ति में दोष दूष्य की कारणता तथा क्रम का निर्धारण किया गया। यज्जः पुरुषीय- अध्याय (सू. 25) में यह सिद्धान्त प्रतिपादित है कि जिन भावों के सामञ्जस्य से पुरुष की उत्पत्ति होती है उन्हीं के असामजस्य से रोगों की उत्पत्ति होती है। इसका अर्थ यह हुआ कि द्रव्यों का साम्य वैषम्य हो स्वास्थ्य एवं रोग का कारण है।

चरकोक्त 'स्वभावोपरमवाद' प्राकृतिक चिकित्सा का मूल है। इसी कारण पुरुष की प्रकृति पर भी विशेष ध्यान देने का उपदेश किया गया है।

रोगों के प्रतिषेध (Prevention) तथा व्याधिनिवारण (Cure) के अतिरिक्त महर्षियों का ध्यान वयःस्थापन एवं दीर्घायुष्य (Promotion) की ओर विशेष रूप से था। अतएव चरक के चिकित्सास्थान का प्रारंभ रसायन से किया गया जिससे चरक का दृष्टिकोण स्पष्ट होता है। रसायन का विषय चरक का अत्यन्त मौलिक है, किसी भी ग्रन्थ में रसायन का ऐसा विशद वर्णन नहीं मिलता।

औषधों के अतिरिक्त, आचार-रसायन चरक की मौलिक देन है। आचार का पालन करने से बिना औषध के भी रसायन का ?ल प्राप्त होता है और बिना आचार पालन के औषधि भी व्यर्थ हो जाती है। सदवृत्त का प्रकरण भी अत्युत्तम है।

इन्द्रियस्थान में 12 अध्याय है, प्रत्येक अध्याय कि अपनी विशिष्टता है। आरिष्ट या मृत्युसूचक एवं अशुभ लक्षणों का चिकित्सा विज्ञान में अपना महत्त्व है। सम्पूर्ण इन्द्रिय स्थान में रोगों के अरिष्ट लक्षणें का वर्णन है। चिकित्सा जगत में अरिष्ट स्थान प्राग्ज्ञान (prognosis) की दृष्टि से सर्वविदित है।

इन्द्रिय स्थान में वर्ण, स्वर, गंध, रस, स्पर्श

चक्षु, स्त्रोत, घ्राण, रसना, मन, अग्नि, शौच, शीलता, आचरण, स्मरणशक्ति, विकृति धारणा शक्ति, बल, शरीर आकृति, रूक्षता, स्निधता, गौरव एवं आहार पाचन तथा आहार परिणाम संबंधी विभिन्न प्रकार के अशुभ लक्षणों का वर्णन सुन्दर वाटीका में सुसज्जित पुष्पों के समान किया गया है।

व्याधि का मूल रूप, वेदना, उपदेश, छाया, प्रतिच्छाया, स्वप्न, भूताधिकार, मार्ग में आरिष्ट जनक वस्तु को देखना, इन्द्रिय एवं इन्द्रिय विषय से सम्बधित शुभ-अशुभ लक्षणों को जानना एवं रोग के साध्य, असाध्यता एवं रोगी के जीवन मृत्यु के निर्णय में इन अरिष्ट लक्षणों का योगदान इन विषयों का इन्द्रिय स्थान में बुद्धिगम्य शब्दों में सुन्दर वर्णन प्राप्त होता है।

इनके अनुसार एक चिकित्सक का बुद्धिमान होने के साथ ही साथ दयावान और सदाचारी होना जरूरी है। महर्षि चरक ने स्वप्न और मन पर भी अपने विचार रखे। वे मनोरोग के उपचार हेतु मनोनुकूल गतिविधियों गाना, बजाना आदि पर जोर दिया।

चरक की चिकित्सा नैतिकता :

चरक प्राचीन भारतीय समाज और चिकित्सा पद्धति का एक महत्वपूर्ण और सम्मानित अंग था। उन्होंने पेशेवर व्यवहार और नैतिक आदर्शों का पालन किया। चरक के कुछ आदर्श इस प्रकार हैं:

- 'तुम्हें नशा नहीं करना चाहिए, बुराई नहीं करनी चाहिए, या दुष्ट लोगों के साथ नहीं रहना चाहिए'।
- 'बीमारों के स्वास्थ्य के लिए आपको अपनी पूरी आत्मा के साथ प्रयास करना चाहिए'।
- 'आपके पास एक अच्छा स्वर होना चाहिए और ध्यान देना चाहिए, हमेशा अपने ज्ञान का विस्तार करने के लिए काम करना चाहिए'।
- 'आपको अपने रोगियों के साथ विश्वासघात नहीं करना चाहिए, भले ही इसका मतलब अपनी जान जोखिम में डालना हो'।
- 'बीमार व्यक्ति के निवास में जो कुछ भी घटित होता है उसे बाहर साझा नहीं किया जा सकता है, और न ही रोगी की स्थिति किसी के सामने प्रकट की जा सकती है जो पीड़ित या किसी अन्य को नुकसान पहुंचा सकता है'।
- 'जब आप किसी रोगी के घर जाते हैं, तो आपको अपने शब्द, मन, बुद्धि और इंद्रियों को केवल अपने रोगी और उसकी चिकित्सा के लिए समर्पित करना चाहिए'।
- यह नैतिक संहिता वैश्विक है और अब भी उतनी ही महत्वपूर्ण और उपयुक्त है जितनी उस समय थी।
- महामारियों की उत्पत्ति और प्रभाव तथा इनके संक्रमण को रोकने के बारे में भी उल्लेख मिलता है।

उपर्युक्त विवेचनों से यह कहा जा सकता हैं, आचार्य चरक एक बड़े ऋषि थे, चरक संहिता उनकी भारतीय औषध विज्ञान को प्रदान की सबसे बड़ी भेंट है।

गोरखबानी

सप्त दीप नव षडं ब्रह्मण्डा। धरती आकाश देवा रविचंदा।
ताजिबा तिहूँ लोक निवासा। तहां निरन्जन जोति प्रकासा॥
(3)

भावार्थः- आनन्द का मूल आत्मा है जिसकी खोज शरीर में करनी चाहिए न की बाहरी संसार में, वहिर्मुख वृत्ति को बाहरी वस्तुओं से समेत कर अंतर्मुख करने का प्रयास करना चाहिए अर्थात् हमें अपने भीतर ही निवास करना चाहिए क्योंकि शरीर के भीतर निरंजन ब्रह्म की ज्योति प्रदिप्तमान है। काल उसको छू भी नहीं सकता। अतः हमें क्षणिक आनन्द के पीछे अपना जीवन नष्ट नहीं करना चाहिए, अपितु अपने आप को जानने का प्रयास करते हुए शुद्ध और सात्विक कर्म करना चाहिए जिसके माध्यम से आनन्द स्वतः ही प्राप्त हो जायेगा।

जोगेसर की इहै परछया, सबद विचारया षलै।
जितना लाइक वासणा होवैं, तेतौ तामै मेल्है॥
(254)

चापि भरै तौ वासणा फूटै वारै रहै तौ छीजै।
वसत घणेरी वासणा वोछा कहो गुर क्या कीजै॥
(255)

भावार्थः- शिष्य की शिक्षा प्रारम्भ करने से पूर्व गुरु/जोगी को सर्वप्रथम अपने शिष्य के बारे में कसौटी के माध्यम से उसके बारे पता करना चाहिए तत्पश्चात योगीश्वर को उसके अनुरूप शब्द का विचार करके व्यवहार करे। ऐसा न करने से हम शिष्य को अनुपयुक्त ज्ञान को देने जा रहे जिसका भार वो सह नही सकता और एक समय के बाद वो उससे दूर भागने का प्रयास करेगा या अपना अनिष्ट ही करेगा। अतः गुरु को चाहिए की शिष्य गण जितने के अधिकारी हो उन्हें उतना ही ज्ञान दिया जाए जिससे वो उस कला या विधा में पारंगत हो सके। क्योंकि हर बर्तन की अपनी एक निश्चित धारिता है जो उसके उपरान्त कुछ भी धारण नहीं करती है और यदि बहुत प्रयास भी किया जाए तो बर्तन फूट जाएगा। फिर वो बर्तन से बाहर ही रहेगा। अतः बहुत ठूंस करके शिष्य में ज्ञान भरने से वह उसके अनुसार कार्य नहीं कर सकेगा और वो ऐसा न हो जाए की समस्त मार्ग ही को छोड़ दे और यदि कुछ बाहर रहने दिया जाए तो जितना अंश बाहर रहेगा वह नष्ट हो जाएगा। अतः गुरु को यह विचार करना चाहिए की वस्तु है अधिक बर्तन है छोटा तो फिर क्या उपाय किया जाय जिससे शिष्य को ज्ञान दिया जा सके जो उसका कल्याण कर सके।

अवधू सहजै लैणा सहजै दैणा सहजै प्रीती ल्यौ लाई।
सहजै सहजै चलैगा रै अवधू तौ बासणा करैगा समाई॥
(256)

भावार्थः- गुरु कसौटी के माध्यम से प्राप्त शिष्य की जानकारी का उपयोग करके उसके मन की दुर्बलता दूर करते हुए शिष्य को ज्ञान ग्रहण करने हेतु विविध प्रकार से यतन करते हुए प्रयास कर शिष्य को ज्ञान सहजता से प्रदान करना चाहिए जिससे गुरु और शिष्य के बीच में प्रीती का भाव जागृत हो सके। परिणाम स्वरुप वो गुरु द्वारा बताई गयी उन समस्त ज्ञान को ग्रहण ही नही करेगा अपितु वो हर संभव प्रयास करते हुए अपना सर्वश्व गुरु के चरणों में अर्पित करते हुए ज्ञानार्जन करेगा।

हे योगी/गुरु सहज स्वाभाविक रूप से शिष्य की मायिकता को लेकर (हटा कर) उसके स्थान में ज्ञान देना चाहिए। सहज स्वभाव से प्रीती और लौ लग जायगी। सहज रूप से प्रयत्न किया जाएगा तो पात्र स्वयं बड़ा हो जाएगा और उसमे सब कुछ समा जाएगा।

उपरोक्त सबदी के माध्यम से महायोगी गोरखनाथ जी ने गुरु और शिष्य के बीच ज्ञानार्जन की विधा को रेखांकित किया है जिस पर चल कर हम अपना और दूसरों का ज्ञानार्जन कर सकते हैं, जिससे न केवल हमारा ही कल्याण होगा अपितु सम्पूर्ण संसार और विश्व का भी कल्याण ही होगा। अतः गुरु का जीवन शिष्य के लिए ठीक वैसे ही है जैसे माँ और उसकी संतान का होता है। इसलिए हमें अपने समस्त गुरुओं के प्रति अपनी श्रद्धा रखते हुए उनके बताए हुए मार्ग अग्रगामी होना चाहिए तभी हम कुछ सीख सकते है।

अज्ञानतिमिरान्धस्य ज्ञानाञ्जनशलाकया।
चक्षुरुन्मीलितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः॥

(अर्थात् जिस गुरु ने ज्ञान रूपी शलाका से अज्ञानता रूपी अंधकार से भरी हुई आँखें खोलीं, ऐसे सद्गुरु को नमन है।)

योगवाणी

तर्कैर्जल्पैः शास्त्रजालैर्युक्तिभिर्मन्त्रभेषजैः।
न वशो जायते प्राणः सिद्धोपायं विना प्रिये।।

भगवान् शंकर ने माँ पार्वती से कहा– तर्क, कथन, शास्त्रज्ञान, युक्तियों, मन्त्र और भेषजों (जड़ी–बूटियों) से प्राण को वश में नहीं किया जा सकता, सिद्ध द्वारा उपदिष्ट उपाय (अभ्यास) से ही यह वश में होता है।

उपायं तस्य विज्ञाय योगमार्गे प्रवर्तते।
खण्डज्ञानेन तेनैव जायते क्लेशभाङ्नरः।।

प्राण के वश में करने का उपाय जान कर ही मनुष्य योग की साधना में प्रवृत्त होता है, अधूरे ज्ञान को प्राप्त कर प्राणसाधना करने वाला व्यक्ति क्लेश का भागी होता है।

येऽजित्वा पवनं मोहाद् योगमिच्छन्ति योगिनः।
तेऽपक्व कुम्भमारुह्य ततुर्मिच्छन्ति सागरम्।।

जो योगी अज्ञानवश बिना प्राण को वश में किये ही योगसिद्धि की इच्छा करते हैं, वे कच्चे घड़े के सहारे समुद्र को पार करना चाहते हैं।

यस्य प्राणो विलीयन्ते साधके सति जीवति।
पिण्डो न पतितस्तस्य चित्त दोषैर्व्रमुच्यते।।

जिस साधक के जीते जी उसके प्राण शरीर में लय को प्राप्त हो जाते हैं, (वश में हो जाते हैं) उसके शरीर का नाश नहीं होता और चित्त दोषों से मुक्त हो जाता है।

(योगबीज–८१–८४)

हमारी दैनिक जीवनचर्या - योग

■ *अश्विनी कुमार **

योग, प्राचीन भारत की विरासत है। 21 जून को सम्पूर्ण विश्वपटल पर अन्तर्राष्ट्रीय योग का आयोजन भारत की सांस्कृतिक समृद्धि को परिलक्षित करता है। योग की समग्रता एवं दार्शनिक तथा अध्यात्मिक पक्ष मानव जगत ही नहीं अपितु सम्पूर्ण सृष्टि हेतु अपरिहार्य तात्विक घटक हो सुखी-समृद्ध सार्थक जीवन शैली किसी भी सभ्यता एवं मानव समाज के लिए आवश्यक एवं उपयोगी अंग है और योग दर्शन इसको पूर्णता प्रदान करता है।

आदि एवं प्रथम योगी के भगवान शिव का वर्णन आता है। पतंजलि ऋषि ने इस अष्टांग योग को जन-जन तक सूत्र रूप में दिया तथा कालान्तर में अन्य मनीषियों ने इसका विवेचन किया।

योग को साधाारण तक पहुँचाने में पतंजलि के बाद यदि किसी का योगदान रहा है तो वह आदि योगी गोरखनाथ तथा नाथ सम्प्रदाय ने सरल-सहज रूप से गूढ़ योगिक तत्त्वों का विवेचन एवं व्यावहारिक व्याख्या करके जन-जन के व्यवहार में समाहित किया है।

अष्टांग योग में प्रथम दो सोपम यमनियम का अभ्यास अत्यन्त महत्त्वपूर्ण है। यम-नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान समायी सामान्य जीवनचर्या में मनुष्य जीवन को उपयोगी एवं सार्थक बनाने के साथ परमतत्व एवं मोक्ष प्राप्ति के साधन है।

यम में सत्य, अंहिसा, अस्तेय, ब्रह्मचर्य एवं अपरिग्रह है। (अहिंसा सत्यास्तेय ब्रह्मचर्य पर ग्रहा: यमा।)

अहिंसा :

जीवन में अहिंसा का महत्व है, इसमें कोई दो राय नहीं। पंतजलि कहते है कि अहिंसा में प्रतिष्ठित हो जाने पर योगी का वैर भाव छूट जाता है। (अहिंसायुतिष्सयां-तत्सन्निधौ)। प्राय: हमारे ऋषि भी अपने सानिध्य में अहिंसक बना लिया था। गोरक्षपीठ के महान सन्त योगी गंभीरनाथ जी के सानिध्य में बाघ (टाइगर) जैसा हिंसक पशु भी बैर भाव त्याग कर रहता था। परन्तु धर्म की स्थापना समाष्टि एवं समाज के हित में की गई हिंसा शास्त्रों में करणीय एवं अपरिहार्य बताई गई है। महाभारत का युद्ध एवं भगवान कृष्ण का जीवन इसका सुन्दर उदाहरण है।

सत्य :

सत्य के आचरण से कर्म फल को सिद्धि होती है। जिस व्यक्ति ने जीवन पर्यन्त सत्य का अनुसंधान एवं पालन किया है उसके मुख से ध्वनित तथा प्रस्फुटित वाणी सिद्ध होती है। अनके नाथ सिद्धों के जीवन की घटनाएं हैं जिनके मुख से आशीर्वाद स्वरूप निकली वाणी फलीभूत हुई है।

(सत्यप्रतिष्ठायां क्रिक्राफलाश्रययत्वम्)

अस्तेय :

अस्तेय अर्थात अनाधिकृत रूप से किसी वस्तु का अतिक्रमण न करना। चोर-प्रवृति का निषेध पूर्णत: हो जाना। जो इसका पालन करता है वह सभी रत्नों का स्वामी सहज रूप से हो जाता है। (अस्तेयप्रष्ठियाम् सर्वरत्नोयदव्यानम्)

ब्रह्मचर्य :

ईश्वर प्रदत्त सभी सुखों में संयम का अनुपालन करते हुए ईश्वर (ब्रह्मा) में चेतना को लगाकर रखना ब्रह्मचर्य है। अभ्यास से सिद्ध हो जाने पर मनुष्य का अपरिमत सामर्थ्य प्रगटित हो जाता है।

(ब्रह्मचर्यप्रतिष्ठायां बीर्य लाभ:)

अपरिग्रह :

योग क्षेम हेतु स्वकर्म से प्राप्त धन एवं भौतिक वस्तुओं का आलिप्त भाव से उपयोग करना। अपने कर्मफल के अनुसार वस्तुओं को प्राप्त करते हुए सग्रह न करना।

---

*सामाजिक कार्यकर्ता

छोटी-छोटी मगर उपयोगी बातें

भौतिक शरीर को रोगमुक्त एवं उर्जावान बनाने के लिए आधुनिक जीवनशैली के प्रदूषित परावलंबन को त्याग कर प्राकृतिक एवं सकारात्मक स्वावलंबन को अपनाने की जरूरत है। भौतिकवादी शरीर के स्वास्थ्य एवं शोधन के लिए विशेषज्ञ द्वारा बताए गये उपयोगी दैनिक जीवनचर्या जो हमें निरोगी काया प्रदान करने में काफी हद तक मदद कर सकती है। जो इस प्रकार है –

1. विशेषज्ञों का मानना है शरीर की सफाई हम सभी को काफी बिमारियों से छुटकारा दिला सकते है। अत: शरीर की सफाई के लिए हमें प्रतिदिन स्नान अवश्य करना चाहिए जिससे की पसीने से उत्पन्न होने वाले रोगाणुओं को शरीर से दूर किया जा सके ताकि उनसे जनित रोगों से निजात पाया जा सके। दांतों की सफाई के लिए हमे प्रतिदिन ब्रश करना चाहिए तथा साथी साथ हमे सप्ताह में एक बार या दो बार नीम के दातुन का भी प्रयोग करना चाहिए जिससे दांतों की कुशलता बरकरार रखी जा सके। साफ सुथरे कपड़े पहनने चाहिए तथा खांसते, छिंकते समय साफ कपड़े से मुँह को ढक लेना चाहिए तथा खाने से पहले हाथों को अच्छी तरह से साफ करना चाहिए।
2. शरीर को ठीक और रखने के लिए हमारी प्रतिदिन की जीवनचर्या शरीर की सफाई के बाद योग, प्राणायाम तथा भगवत उपासना से प्रारम्भ करना चाहिए। क्योंकि इससे न केवल हमारा शरीर ठीक रहता है अपितु हमारा मन निरोगी तथा सकारात्मक उर्जा से परिपूर्ण रहता है जिसका प्रभाव हमारे दैनिक कार्यों पर भी पड़ता है ।
3. शरीर को कार्यों के निष्पादन हेतु उर्जा की जरूरत होती है जिसकी पूर्ति हमारे द्वारा ग्रहण किये गये भोज्य पदार्थों से होता है। अत: हमारा आहार सात्विक, सन्तुलित एवं पौष्टिक होना चाहिए। हमारे आहार की शुरुआत सुबह के नाश्ते के साथ होती है इसलिए हमारा नाश्ता एक राज्य के राजा की तरह होना चाहिए तत्पश्चात दिन का भोजन एक वर्णिक के देव की तरह होना चाहिए तथा रात्रि का भोजन निर्धन मनुष्य के समान होना चाहिए। क्योंकि हमारे शरीर को रात के समय में सबसे कम उर्जा की जरूरत होती है अन्यथा रात्रि में किया गया अधिकाधिक भोजन कही से भी शरीर का कल्याण करने वाला नही होगा तथा वह शरीर में विभिन्न प्रकार के रोगों को प्रोत्साहित ही करेगा।
4. जीवन को सकारात्मकता के साथ जिने का प्रयास करना चाहिए। क्योंकि हमारी सकारात्मक प्रवृत्ति हमारे जीवन के बहुत सारे विषम परिस्थितियों से निकलने में मदद करता है।
5. शारीरिक पुष्टि के लिए यह जरुरी है कि उचित मात्रा में नींद शरीर को दिया जाए, ताकि शरीर में आयी हुई जीर्णता को पुन: ठीक कर शारीरिक कार्यों का क्रियान्वयन सुचारू रूप से होता रहे।

लाभ-प्रद नियम हर दिन जरुरी

1. सुबह में टहलने की प्रवृत्ति बनाये।
2. सुबह में गुनगुना पानी पिये।
3. प्रतिदिन व्यायाम, प्राणायाम, ध्यान एवं उपासना जरुर करें।
4. सुबह का नाश्ता अनिवार्य रूप से करें।
5. कम मिर्च मसाले व तले हुए भोजन को अपनाये।
6. जीवन के प्रति सकारात्मक रहें।

आयुर्वेदिक औषधि - गौमूत्र

■ *वैद्य प्रितेश दत्त शर्मा**

सनातन संस्कृत में गाय को माँ माना जाता है। क्योंकि गाय के शरीर से प्राण वायु आक्सीजन हमें प्राप्त होता है अर्थात् गाय हमारी जीवन दायिनी भी है। गाय से उत्पन्न समस्त वस्तुओं का हम सभी के लिए उपयोगी एवं औषधि के गुण से युक्त है। गाय द्वारा उत्पन्न गौमूत्र आयुर्वेद की दृष्टि में बहुत लाभकारी माना गया है। जिसके उपयोग से बहुत सारे रोगों को ठीक किया जा सकता है क्योंकि गौमूत्र हार्मोन और मिनरल से युक्त होता है जो हम सभी के लिए हर प्रकार से फायदेमंद है। अतः इस अंक के माध्यम से इसकी उपयोगिता और औषधीय गुणों रेखांकित किया गया जिसके उपयोग करने से हम सभी स्वस्थ हो सकते हैं।

गाय के गौमूत्र में पाए जाने वाले मुख्य घटक एवं उनका अनुप्रयोग निम्नवत हैं :-

यूरिया – यह शक्तिशाली प्रतिजीवाणु कर्मक है।

यूरिक एसिड – यह कैंसर कर्ता तत्वों का नियंत्रण करने में मदद करते हैं।

उरोकिनेज – यह हृदय विकार में सहायक है तथा रक्त संचालन में सुधार करता है।

एपिथिल्यम – क्षतिग्रस्त कोशिकाओं और ऊतक में यह सुधार लाता है और उन्हें पुनर्जीवित करता है।

एरीथ्रोपोटिन – रक्ताणु कोशिकाओं के उत्पादन में सहायता करता है।

गोनाडोट्रोपिन – मासिक धर्म के चक्र को सामान्य करने में बढ़ावा और शुक्राणु उत्पादन में मदद करता है।

ट्रिप्सिन निरोधक – यह माँसपेशियों के अर्बुद की रोकथाम और उसे स्वस्थ करता है।

अलानटोइन – घाव और अर्बुद को स्वस्थ करना।

*आयुर्वेदिक चिकित्सक, लखनऊ

कर्क रोग विरोधी तत्व – यह कर्क रोग के कोशिकाओं के गुणन को प्रभावकारी रूप से रोकता है और उन्हें सामान्य बना देता है।

नाइट्रोजन – यह मूत्रवर्धक होता है तथा गुर्दे को सामान्य बनाये रखने में सहायक है।

सल्फर – यह आंत को ठीक रखने में मदद करता है तथा रक्त को शुद्ध करने में सहायता करता है।

अमोनिया – यह शरीर की कोशिकाओं और रक्त को स्वस्थ रखता है।

तांबा – यह अत्यधिक वसा को जमने में रोकथाम करता है।

लोहा – यह RBC संख्या को बरकरार रखता है और ताकत को स्थिर करता है।

फोस्फेट – इसका लिथोट्रिपटिक कृत्य होता है।

सोडियम – यह रक्त को शुद्ध करता है और अत्यधिक अम्ल के बनने में रोकथाम करता है।

पोटैशियम – यह भूख बढ़ाता है और मांसपेशियों में खिझाव को दूर करता है।

मैंगनीज़ – यह जीवाणु विरोधी होता है और गैस और गैंगरीन में राहत देता है।

कार्बोलिक अम्ल – यह जीवाणु विरोधी होता है।

कैल्शियम – यह रक्त को शुद्ध करता है और हड्डियों को पोषण देता है; रक्त के जमाव में सहायक।

लेक्टोस शुगर– हृदय को मजबूत करता है, अत्यधिक प्यास और चक्कर की रोकथाम करता है।

एंजाइम्स – प्रतिरक्षा में सुधार, पाचक रसों के स्रावन में बढ़ावा।

हिप्पुरिक अम्ल – यह मूत्र के द्वारा दूषित पदार्थों का निष्काषन करता है।

क्रीयटीनिन – यह जीवाणु विरोधी है।

स्वमाक्षर – जीवाणु विरोधी, प्रतिरक्षा में सुधार, विषहर के जैसा कृत्य करता है।

इन सब के अतिरिक्त गौमूत्र कोशिकाओं के विभाजन और उनके गुणन में प्रभावकारी होता है तथा यह विप्रभाव भिन्न जैवकृत्य जैसे प्रोटीन उत्पादन में बढ़ावा, उपास्थि विकास, वसा का घटक होना इत्यादि पर काम करता है।

भारत की सांस्कृतिक एवं आध्यात्मिक विरासत : गंगा पुष्करालु

■ *अश्विनी कुमार**

भारत की आध्यात्मिक चेतना में पर्वों, उत्सवों, महोत्सवों, अनुष्ठानों, तीर्थाटन इत्यादि को प्रभावी, वैज्ञानिक एवं योजनाबद्ध रूप से सम्मिलित तथा प्रचलित किया गया है। भारत की सांस्कृतिक विरासत में सामूहिक रूप में एक मन होकर संस्कृति का प्रवाह प्रवाहित होता चला आ रहा है। इसी क्रम में आध्यात्मिक सांस्कृतिक चेतना के प्रवाह में पुष्करालु पर्व का विशेष महत्व है।

वर्ष 2023 में, 21 अप्रैल से 5 मई तक काशी में गंगा पुष्करालु का विधि-विधान से भव्य एवं दिव्य आयोजन किया गया। जिससे हमारे प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी जी ने श्रद्धापूर्वक संबोधित किया। काशी के सांसद श्री नरेंद्र मोदी जी के निर्देशन में राज्यसभा सदस्य श्री जी.वी.एल. नरसिम्हा जी की अध्यक्षता में गंगा पुष्करालु आयोजन समिति का गठन किया गया और प्रशासन की तरफ से सुव्यवस्थित व्यवस्था की गयी।

पुष्करालु का आयोजन देश भर में प्रमुख बारह नदियों के तटों पर स्थित धार्मिक दृष्टि से महत्वपूर्ण स्थलों पर सदियों से होता रहा है। इन बारह महानदियों के क्रम में प्रत्येक नदी स्थल का क्रम ज्योतिषीय गणना के अनुसार तय होता है और प्रत्येक नदी का अन्तराल बारह वर्ष के उपरांत निश्चित होता है। गंगा पुष्करालु में केशरी योग होता है तथा प्रथम राशि मेष बृहस्पति (गुरु) प्रवेश होता है तो काशी के तट पर यह पवित्र ज्योतिषिय योग आता है। इस कारण बारह दिवस तथा चौबीस घंटे सभी धार्मिक अनुष्ठान अत्यन्त फलदायक होते हैं। ऐसा योग केवल काशी में ही पुष्करालु के समय होता है।

राशि क्रम में जब गुरु वृष राशि में प्रवेश करते हैं तो पुष्करालु का आयोजन नर्मदा नदी के तट पर अमरकंटक में किया जाता रहा है। गुरु के मिथुन राशि में प्रवेश पर यह आयोजन सरस्वती, हिरण्य, कपिला और सिंधु सागर के संगम पर प्रभाष तीर्थ क्षेत्र (सोमनाथ, गुजरात) में सम्पन्न होता है। इस पुष्करालु के स्थान को सरस्वती समुद्र संगम भी कहते हैं। यह एक मात्र पुष्करालु है जो नदी एवं समुद्र दोनों ही तटों पर आयोजित होता है। तथा जब गुरु सिंह राशि में प्रवेश करते हैं तो यह गोदावरी नदी के तट पर नासिक में अधीष्ठित रहता है। गुरु जब कन्या राशि में प्रवेश करते हैं तो कृष्णा नदी के तट पर करनूल जिला, नल्ला-मल्ला के वन क्षेत्र मल्लिकार्जुन ज्योतिलिंग के पवित्र सानिध्य में श्री शैलम में अधीष्ठित होता है। गुरु जब तुला

*सामाजिक कार्यकर्ता

राशि में प्रवेश करते हैं तो यह कावेरी नदी के तट पर श्री रंगपत्तम में तथा प्रवेश वृश्चिक राशि में होने से भीमा नदी के तट पर पंडरीपुर में सम्पन्न होता है। धनु में गुरु का प्रवेश शुक्र में पश्चिम वाहिनी ताप्ती नदी के तट पर तथा गुरु जब मकर राशि में प्रवेश करते हैं तो यह तुंगभद्रा नदी के तट पर मंत्रालय में आयोजित होता है। जिसको दक्षिण का नव वृंदावन भी कहा जाता है तथा वहाँ सिद्ध सन्त राघवेंद्र स्वामी की तपस्थली व समाधि भी है। गुरु जब कुंभ राशि में प्रवेश करते हैं तो कश्मीर में सिंधु नदी तट के पर इसका आयोजन होता है। कश्मीर में लेह के साथ-साथ गांदरबल में भी लोग एकत्रित होकर अनुष्ठान करते हैं। गुरु जब मीन राशि में प्रवेश करते हैं तो परिणीता नदी तट पर इसका आयोजन होता है।

इन बारहों आयोजनों में जिन पवित्र महा नदियों एवं स्थानों का उल्लेख है उनकी आध्यात्मिक, सांस्कृतिक एवं भौगोलिक महत्ता अत्यंत महत्वपूर्ण और विख्यात है। प्रत्येक पुष्करालु आयोजन में जप, ध्यान, अनुष्ठान के साथ-साथ अन्य पूजन भी होते हैं। सभी धार्मिक स्थलों के देव स्थान एवं देव विग्रह का दर्शन भी सम्मिलित रहता है। विशेष पूजन एवं अनुष्ठानों में पितरों का पूजन, कार्य सिद्धि हेतु संकल्प, लघु संकल्प एवं महा संकल्प भी श्रद्धालु गण विधि-विधान से व पुरोहितों के मार्गदर्शन में सम्पन्न कराते हैं।

सरीगंगा स्नानम् में जीवन साथी के साथ संबंध एवम अमृत परिवार के तत्वों को परिवार में स्थापित करने हेतु संकल्पित अनुष्ठान सम्पन्न होता है। **मुसिवयानम** अनुष्ठान में नव विवाहित मातृ शक्ति का सम्मान एवं पूजन किया जाता है। सभी धार्मिक आयोजनों की अपनी विशिष्टता है।

इस बार काशी पुष्करालु में आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, कर्नाटक तथा तमिलनाडु में बारह लाख से अधिक श्रद्धालुओं का आगमन हुआ। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी जी ने तीर्थयात्रियों को संबोधित करते हुए कहा कि काशी जितनी प्राचीन है यह संबंध भी उतना ही प्राचीन है, काशी जितनी पवित्र है तेलगु लोगों की आस्था भी उतनी ही पवित्र है। तैलंग स्वामी का उल्लेख करते हुए मोदी जी ने

कहा कि उनको (तैलंग स्वामी) काशी का साक्षात् विश्वनाथ कहा जाता था। विजयनगर साम्राज्य से आकर उन्होंने लंबे समय तक काशी में तप करते हुए यहीं समाधि ली। जिद्दू कृष्णमूर्ति का उल्लेख करते हुए उन्होंने कहा कि ऐसी अनेक महान आत्माएं हुईं हैं जिनको काशी आज भी श्रद्धापूर्वक स्मरण करती है। तेलगु प्रदेश में स्थित प्रसिद्ध बेमुलावाड़ को दक्षिण काशी कहकर बुलाया जाता है। अत: काशी को तेलगु लोगों ने अपनी आत्मा से जोड़कर रखा है। त्रिलिंग प्रदेश के मंदिरों में जो काला सूत्र हाथ में बांधा जाता है उसको आज भी **काशी धारम** कहते हैं। श्रीनाथ महाकवि का काशी खंडमो ग्रंथ और येनुगुलवेणु स्वामीरैया का काशी यात्रा चरित ग्रंथ तेलगु लोगों में काशी की महत्ता को दर्शाता है। काशी मुक्ति और मोक्ष की नगरी है। यहाँ विश्वनाथ- माँ अन्नपूर्णा हैं तो आंध्र में मल्लिकार्जुन, माँ भ्रारंबा तथा तेलंगाना में राज राजेश्वर एवं राज राजेश्वरी है। ये सभी पवित्र स्थान भारत के सांस्कृतिक केंद्र हैं। हमें देश की इस विविधता को इसी समग्रता के साथ देखना होगा तभी हम अपनी पूर्णता को जान पाएंगे तथा गंगा पुष्करालु उत्सव राष्ट्र सेवा के संकल्प को ऐसे ही आगे अनवरत बढ़ाता रहेगा।

प्रधानमंत्री जी का उपरोक्त उद्‍बोधन गंगा पुष्करालु के साथ-साथ समस्त पुष्करालु के आध्यात्मिक, सांस्कृतिक महत्व को दर्शाता है। तीर्थयात्रियों के पूजन हेतु काशी में पार्थिव शिव लिंगम, स्मृति शिव लिंगम, पूर्वजों का तर्पण आदि तथा पूजा अर्चना की व्यवस्था की गई। काशी के केदार घाट, अस्सी घाट, मानसरोवर घाट, शंकराचार्य घाट, चौकी घाट, हनुमान घाट, क्षमेश्वर घाट पर सबसे अधिक भीड़ हुई, जो आज तक के आयोजन में सबसे अधिक रहा। इससे पूर्व वर्ष 2011 में गंगा पुष्करालु का आयोजन हुआ था।

इस वर्ष का गंगा पुष्करालु (2023), 22 अप्रैल को प्रात: 5:15 मिनट पर मुहूर्त के साथ प्रारंभ हुआ। काशी में पूजन एवं अनुष्ठान के समय यहाँ के मंदिरों एवं देव दर्शन का भी विशेष महत्व है। जिसमें तीर्थ यात्री प्रात: काशी विश्वनाथ, मां अन्नपूर्णा, विशालाक्षी देवी, वराही देवी, काल भैरव, बिंदु माधव आदि के भी दर्शन प्रमुखता से करते हैं।

भारतीय प्रौद्योगिकीय संस्थान (बी.एच.यू.), काशी के सहायक आचार्य वी. रामनाथन जी बताते हैं कि दक्षिण भारत के अधिकांश श्रद्धालुओं की एक आकांक्षा, मनोकामना और भगवान से प्रार्थना रहती है कि मैं अपने जीवन में कम से कम एक बार काशी अवश्य जाऊं। अपार जन समूह उपरोक्त कथन को पूर्णत: सत्य दर्शाता है क्योंकि इन बारह दिवसों में काशी में अपार जन समुदाय आया। उस समय काशी की भव्यता उत्सव से परिपूर्ण थी।

इससे पूर्व, वर्ष 2021 में गंगा पुष्करालु कश्मीर के वितस्ता, कृष्ण गंगा और सिंध के संगम पर गांदरबल के शादीपोरा गांव में आयोजित किया गया तथा आगामी पुष्करालु नर्मदा जी के तट पर अमरकंटक में सम्पन्न होगा।

New challenges of Health Services and Role of Nurses
स्वास्थ्य सेवाओं की नवीन चुनौतियाँ एवं नर्सों की भूमिका

तीन दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय आरोग्यधाम, गोरखपुर के अंतर्गत संचालित गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग के तत्वावधान में आयोजित तीन दिवसीय राष्ट्रीय संगोष्ठी **'स्वास्थ्य सेवाओं की नई चुनौतियां एवं नर्सों की भूमिका'** का आयोजन 26, 27, व 28 मई, 2023 को आयोजित किया गया जिसका शुभारम्भ 26 मई को इंडियन नर्सिंग काउंसिल के अध्यक्ष डॉ. टी. दिलीप कुमार जी व समारोह के विशिष्ट अतिथि उत्तर प्रदेश शासन के प्रमुख सचिव चिकित्सा शिक्षा आलोक कुमार, उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री के सलाहकार और भारत सरकार के पूर्व औषधि महानियंत्र्क डॉ. जीएन सिंह के साथ मां सरस्वती और भारत माता के चित्र पर माल्यार्पण व दीप प्रज्ज्वलित कर राष्ट्रीय संगोष्ठी का उद्घाटन किया। इस अवसर पर बतौर मुख्य अतिथि के रूप में संबोधित करते हुए डॉ. टी. दिलीप कुमार जी ने कहा कि स्वास्थ्य सेवाओं में नित नई चुनौतियां सामने आ रही हैं। वर्तमान परिवेश में कोरोना जैसी महामारी का दंश समूचे विश्व ने सहा है। कोरोना संकट काल मे भारत के उत्तम स्वास्थ सेवाओं और त्वरित वैक्सिन उपलब्धता को विश्व स्वास्थ्य संगठन ने भी सराहा। स्वास्थ सेवाओं में नर्सों की अति महत्वपूर्ण भूमिका है और भारत की नर्सों ने नई चुनौतियों को स्वीकार कर नई रोशनी दिखाई है। देश सिस्टमैटिक तरीके से नर्सिंग सेवा के क्षेत्र में आगे बढ़ रहा है। नर्सों की आवश्यकता के अनुरूप उनके पद, नेतृत्व, कौशल, ज्ञानार्जन आदि के क्षेत्र में निरंतर विस्तार व नवाचार हो रहा है। उन्होंने टास्क शिफ्टिंग प्रोग्राम की जानकारी साझा कर नर्सों को उससे जुड़ने का आह्वान किया। साथ ही वर्ल्ड हेल्थ असेंबली का उल्लेख कर उन्होंने आने वाले समय में नर्सों को नई चुनौतियों को स्वीकार करने के लिए खुद को तैयार रखने का संकल्प दिलाया।

संबोधन के क्रम में समरोह के विशिष्ट अतिथि के रूप में मौजूद प्रदेश शासन के प्रमुख सचिव चिकित्सा शिक्षा आलोक कुमार ने कहा कि मुख्यमंत्री योगी आदित्यनाथ के संवेदनशील नेतृत्व में विगत छह वर्षों में उत्तर प्रदेश के हेल्थ इन्फ्रास्ट्रक्चर में अभूतपूर्व बदलाव आया है। 2017 तक प्रदेश में जितने मेडिकल कॉलेज थे, आज उनकी संख्या दोगुनी हो गई है। हर जिले को मेडिकल कॉलेज से आच्छादित किया जा रहा है। हर मेडिकल कॉलेज से संबद्ध नर्सिंग कॉलेज की भी स्थापना हो रही है। उत्तर प्रदेश ने स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में उल्लेखनीय उपलब्धियां हासिल की हैं। संवेदनशील नेतृत्व और सकारात्मक स्वास्थ्य सेवाओं में प्रदेश उत्कृष्टता पर है। ज्ञान के बेंचमार्क पर डिग्री के साथ-साथ कौशल की भी जरूरत है। इसी के दृष्टिगत भारत में मिशन निरामया की शुरुआत 2022 में की गई जो भारत में स्वास्थ्य व्यवस्था को बेहतर बनाने के लिए अग्रसर है। प्रमुख सचिव में कहा कि स्वास्थ्य की गुणवत्ता के क्षेत्र में पूरे उत्तर प्रदेश में 12 उत्कृष्ट संस्थानों में से एक संस्थान गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग भी है। इस मंच के माध्यम से मिशन निरामया नर्सों को सही सम्मान दिलाने का अभियान तथा स्वास्थ्य सेवा में उत्कृष्ट योगदान सिद्ध होगा।

इसी क्रम में, विशिष्ट अतिथि डॉ. जी.एन. सिंह ने शोधार्थियों और नर्सों को संबोधित करते हुए कहा कि महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय में आयोजित यह राष्ट्रीय संगोष्ठी आने वाले समय में चिकित्सा सेवा में संजीवनी का कार्य करेगी। इसमे नर्सों की भूमिका स्वास्थ्य सेवाओं के लिए आधार स्तंभ साबित होगी। स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में प्रशिक्षित डॉक्टर के समान ही प्रशिक्षित नर्सें अहम भूमिका निभा रही हैं। उन्होंने कहा कि आने वाला दशक हेल्थ केयर तथा शिक्षा का होगा। इस तीन दिवसीय संगोष्ठी में जिन मुख्य विषयों पर चर्चा होगी, वह स्वास्थ्य सेवा के क्षेत्र में एक प्रमुख कदम होगा।

इस अवसर पर विश्वविद्यालय द्वारा प्रकाशित त्रैमासिक पत्रिका व एक पुस्तक **'आरोग्य प्रभा'** व **'किलकारी'** का विमोचन मुख्य अतिथियों के द्वारा क्रमशः किया गया।

बीज वक्तव्य

राष्ट्रीय संगोष्ठी के शुभारंभ पर बीज वक्तव्य देते हुए बीआरडी मेडिकल कॉलेज के सह आचार्य डॉ. राजकिशोर सिंह ने कहा कि भारत में नर्सों का कार्य चुनौतीपूर्ण है। स्वास्थ्य सेवाओं के क्षेत्र में अपने आप को अपडेट कर रोगियों की सेवा का संकल्प एक पुनीत कार्य है। नर्सों ने कोरोना महामारी के दौर में बेहतर कार्य किया जिसके लिए संपूर्ण विश्व उनकी सेवाओं के प्रति ऋणी रहेगा। उन्होंने कहा कि हठयोग की माटी पर यह राष्ट्रीय संगोष्ठी मां भारती के प्रति सच्ची श्रद्धा और समर्पण के लक्ष्य को प्राप्त करेगी।

संगोष्ठी की अध्यक्षता करते हुए महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय के कुलपति मेजर जनरल डॉ अतुल वाजपेयी जी ने कहा कि गुरु गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्रथम राष्ट्रीय संगोष्ठी स्वास्थ्य के क्षेत्र में उत्कृष्ट सेवाओं के लिए एक उत्तम मंच साबित होगी। यहां से शिक्षा ग्रहण कर रहे विद्यार्थी देश-विदेश के स्वास्थ सेवाओं में अपनी अग्रणी भूमिका निभाएंगे। उन्होंने कहा कि नर्सिंग का कार्य शांतिपूर्ण स्वास्थ सेवाओं से है। विभिन्न रोगों के प्रति नर्सेस का कार्य मनसा, वाचा, कर्मणा के आधार सूत्र पर केंद्रित है। अस्वस्थ व्यक्ति के प्रति नर्सों का संवेदनशील व्यवहार अचूक औषधि का कार्य करती है।

तकनीकी सत्र : 1

संगोष्ठी के **प्रथम तकनीकी सत्र** में चेयरपर्सन अखिल भारतीय आयुर्विज्ञान संस्थान गोरखपुर की कार्यकारी निदेशक डा. सुरेखा किशोर, को - चेयरपर्सन उत्तर प्रदेश के मुख्यमंत्री के आर्थिक सलाहकार डा. केबी राजू ने शोधार्थियों का मार्गदर्शन किया। द्वितीय तकनीकी सत्र में चेयरपर्सन आयुर्विज्ञान संस्थान, गोरखपुर के नर्सिंग कॉलेज की प्राचार्य डॉ. रेणुका तथा को-चेयरपर्सन डॉ. अलका सक्सेना गवर्नमेंट कालेज ऑफ नर्सिंग, बीआरडी मेडिकल कॉलेज, गोरखपुर तथा कोऑर्डिनेटर श्रीमती पी. आर. ली. गो. सिंसी सहायक आचार्य, गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग, गोरखपुर ने विषय विशेषज्ञ के रूप में शोधार्थियों के शोध पत्रों का विश्लेषण और समीक्षा किया।

तकनीकी सत्र : 2

संगोष्ठी के **दूसरे तकनीकी सत्र** में आयुर्विज्ञान संस्थान, गोरखपुर में नर्सिंग कॉलेज की प्राचार्य डॉ. रेणुका ने नर्सिंग सेवाओं के संदर्भ में नर्सों के कर्तव्य तथा स्वास्थ्य सेवाओं के प्रति उनकी जागरूकता तथा नर्सिंग के इतिहास पर विस्तृत वक्तव्य प्रस्तुत किया। तकनीकी सत्रों में श्वेता अल्बर्ट ने शोधपत्र 'ए.वी. फिस्चुला' पर, शांति कुमारी ने गरीबों में स्वास्थ्य जागरूकता विषय पर शोधपत्र प्रस्तुतीकरण दी। प्रगति सिंह ने 'ऑपरेशन के पश्चात और ऑपरेशन के पूर्व नर्स की प्रभावशाली भूमिका विषय' शोधपत्र का वाचन किया।

इस तरह संगोष्ठी के प्रथम दिवस पर दो तकनीकी सत्रों के माध्यम से नर्सिंग सेवाओं से सम्बंधित विविध तथ्यों पर मंथन किया गया जिसमें

शोधार्थियों सहित विषय विशेषज्ञों ने हिस्सा लिया। इस अवसर पर नर्सिंग कॉलेज के समस्त विद्यार्थी एवं शिक्षकगण उपस्थित रहे।

द्वितीय दिवस
27 मई, 2023

तकनीकी सत्र : 3

संगोष्ठी के विषय विशेषज्ञ डॉ. इयान क्लिमेंट, निदेशक आर.के.टी. हेल्थ केयर प्राइवेट लिमिटेड तमिलनाडु ने नर्सेज द्वारा स्वास्थ्य सेवाओं में मानवीय मूल्य शीर्षक पर विशिष्ट व्याख्यान में कहा कि नर्सिंग स्वास्थ सेवा एक समन्वित तंत्र है जो रोगियों के बीमारियों का निराकरण करता है तथा शारीरिक और मानसिक बीमार लोगों को स्वास्थ्य उपलब्ध कराने का एक मार्ग प्रशस्त करता है। नर्सेज रोगियों का बचाव, उपचार तथा उनकी पुनर्स्थापना करतें है। पिछले वर्षों में नर्सिंग सेवाओं के क्षेत्र स्थितियां गंभीर थीं। वर्तमान समय में इस सेवा में अत्यधिक सुविधा, नर्सेज की संख्या में वृद्धि हुई, कैडर में भी पर्याप्त अंतर है। नर्सिंग सेवाओं के 4 तत्व रोगी, नर्सेज, हॉस्पिटल और स्वास्थ्य सुविधाएं है। डॉ. इयान क्लिमेंट ने नर्सेज को मूल मंत्र देते हुए प्रेरित किया कि नर्सेज में दयालु स्वभाव और मातृत्व दृष्टि भाव और संवेदना होनी चाहिए। 'रोगी और नर्सेज के बीच विपरीत परिस्थितियों में भी संयम रखना चाहिए। नर्सिंग सेवा में चुनौतियां रोगी के प्रत्यक्षण का स्तर, नर्सेज का कार्यभार, सीमित संसाधन, बीमारी का प्रकार, रोग का निदान। नर्सिंग सेवा में जीवन मूल्य को ध्यान में रखकर स्वास्थ्य सेवा, और रोगियों के प्रति प्रतिबद्धता, साहसी स्थिति, ईमानदारी और अनुशासन बनाए रखना चाहिए। रोगी के प्रति अपना व्यवहार वैसे ही रखना चाहिए जैसा आप स्वयं दूसरों से चाहते हैं। नर्सेज में उत्तम नेतृत्व के लिए उनके अंदर सशक्तिकरण का विकास, दूरदर्शिता का भाव, परस्पर संबंध स्थिति, उदारता पूर्ण व्यवहार और ऊर्जा युक्त व्यवहार होना चाहिए। नर्सिंग सेवाओं के लिए कुछ महत्वपूर्ण सुझाव– प्रत्येक नर्सेज भिन्न–भिन्न हैं सब में अलग–अलग कौशल हैं। जैसा आप हैं वैसे ही अपने आप को स्वीकार करें। अपने और दूसरे के प्रभाव को समझें और उसे स्वीकार करें। पूरी संतुलन बनाए रखें। शांति और आराम रोगी को भी पहुंचाएं। स्वयं को समझें और सकारात्मक रहें। अपनी स्थिति तथा कौशलों को निरंतर बढ़ाएं रखने का प्रयास करे। संवेग और सामाजिक कौशलों की आवश्यकता जीवन में सफलता के लिए बहुत महत्वपूर्ण है। इस सत्र में मुख्य केंद्र बिंदु 'नर्सिंग शिक्षा : उत्पत्ति विकास तथा वर्तमान स्थिति' रहा।

को–चेयरपर्सन डॉ. गणेश प्राचार्य एवं अधिष्ठाता बी.आर.डी. मेडिकल कॉलेज ने शोधार्थियों के शोध पत्रों का विश्लेषण करते हुए कहा कि – 'नर्सिंग प्रोफेशन एक नोबेल प्रोफेशन है और नर्स स्वास्थ्य सेवाओं की बैकबोन है। एक उत्कृष्ट नर्स के लिए 13 सी फार्मूले जिसमें देखभाल, करुणा, साहस, संचार, प्रतिबद्धता, कुशलता, अंतरात्मा की आवाज,

आत्मविश्वास, सहयोग, निरंतरता, समन्वय, चरित्र, संस्कार एवं संचार के साथ कार्य करना चाहिए। वास्तव में चिकित्सा क्षेत्र में उपयुक्त प्रशिक्षण का अभाव है, व्यक्ति प्रबंधन की समस्या है, अनुपयुक्त नर्सिंग स्टाफ तथा प्रोफेशनल रिस्क भी बहुत है। आगामी वर्षों में हमे बेहतर नर्सिंग सेवाओं के लिए तैयार होना चाहिए। स्वास्थ सेवाओं में ढेर सारी संभावनाएं है। वर्तमान में डब्ल्यूएचओ की मानक के अनुसार 1000 रोगियों पर तीन नर्स होना चाहिए वही भारत में नर्सों की स्थिति 1000 रोगियों में 1.17 नर्स हैं उत्तर प्रदेश में .6 तथा केरला में 9.6 आंध्र प्रदेश में 7.4 तमिलनाडू में 5.65 नर्सेज 1000 रोगियों पर है।

तकनीकी सत्र : 4

चेयरपर्सन नर्सिंग कॉलेज सी.जी. पी.जी.आई. एम.एस. लखनऊ के प्राचार्य डॉ. राधा के. ने नर्सिंग की उत्पत्ति, विकास और वर्तमान स्थिति विषय पर विचार रखते हुए यह कहा कि डब्ल्यूएचओ की रिपोर्ट के अनुसार वर्तमान वर्ष नर्सिंग का एरा होगा। डा. राधा के. ने नर्सेज को प्रोत्साहित करते हुए कहा की नए तकनीकी प्रशिक्षण के लिए रोल प्ले विधि, शिक्षा विधि, फ्लिप लर्निंग विधि, वर्चुअल लर्निंग विधि, कांसेप्ट मैपिंग विधि, ई लर्निंग विधि जैसे नवाचारों का उपयोग निरंतर करते रहना चाहिए। नर्सेज को सिमुलेशन प्रशिक्षण, टेलीमेडिसिन, आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस, विशेष रूप से उनके ज्ञानवर्धन के लिए आवश्यक है। चेयरपर्सन डा. राधा के. ने कहा की विश्व सेवाओं के लिए नर्सेज को तैयार रहना चाहिए भारत की नर्स विश्व स्वास्थ्य सेवाओं के लिए सक्षम है। संचार नेतृत्व और व्यक्तित्व विकास करके स्वास्थ सेवाओं से उत्कृष्ट सेवा प्रदान किया जा सकता है नर्सेज के लिए शॉर्ट टर्म प्रोग्राम तथा कौशलों के विकास के लिए दक्षता प्रोग्राम होना चाहिए और कैरियर के अवसरों को सुनिश्चित किया जाना चाहिए। इस सत्र के अध्यक्ष ब्रिगेडियर डॉ. डी.एस. ठाकुर, निदेशक गुरु श्री गोरक्षनाथ चिकित्सालय गोरखपुर, आनलाइन माध्यम से सह अध्यक्ष डॉ. सुधा ए. रेड्डी, बिशा विश्वविद्यालय, के.एस.ए., विशिष्ठ अतिथि डॉ. कामश्वर सिंह, एडिशनल डायरेक्टर, गुरु श्री गोरक्षनाथ विश्वविद्यालय ने शोधार्थियों के शोध पत्रों का विषलेशण कर मार्गदर्शन किया।

तकनीकी सत्र : 5

पांचवा तकनीकी सत्र में महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय के कुलपति मेजर जनरल अतुल बाजपेई और गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्राचार्या डा. डी.एस. अजीथा ने भारत में नर्सिंग की बेहतर स्थिति को विस्तार से समझाया और बच्चों ने भी अतिथि गणों से प्रश्नोत्तर किए जिसमें बीएससी की अंकिता, आस्था यादव, श्रीआ पाण्डेय एवं नीलिमा द्विवेदी ने हेल्थ केयर एवं क्लिनिकल प्रोसीजर पर प्रश्न किया। इसी क्रम में अनेकों विद्यार्थियों तथा शिक्षकों ने चर्चा परिचर्चा में प्रतिभाग किया। तकनीकी सत्र के अंतिम चरण में विशेषज्ञों द्वारा व्याख्यानों के तथ्यों पर गहन विवेचन किया गया। सत्रों के अंत में सभी अतिथियों को स्मृति चिन्ह भेंट कर सम्मानित किया। राष्ट्रीय संगोष्ठी 'स्वास्थ्य सेवाओं की नई चुनौतियां एवं नर्सों की भूमिका' के द्वितीय दिन तकनीकी सत्र में विद्वतजनों ने शोध पत्रों पर गहन विश्लेषण कर शोधार्थियों और नर्सों को स्वास्थ सेवाओं के लिए प्रेरित किया।

तृतीय दिवस
28 मई, 2023

तकनीकी सत्र : 6

छठवें तकनीकी सत्र की को-चेयरपर्सन डॉ. सारिका सक्सेन उप प्राचार्य कॉलेज ऑफ नर्सिंग जीआईएमएस ग्रेटर नोएडा ने अपने उद्बोधन में कहा कि नर्सों में रोगी के प्रति केयर और प्रिवेंशन का भाव होना चाहिए। उन्होंने बच्चों की देखभाल में नर्सों की भूमिका को बारीकी से समझाया। सत्र में आरोही, अश्विनी पांडेय, कविता, मीरा कुमारी सहित विभिन्न शोधार्थियों ने शोध पत्र का वाचन किया।

राष्ट्रीय संगोष्ठी के पोस्टर प्रेजेंटेशन मे प्रथम श्रीया पांडेय, द्वितीय अंजली सिंह के साथ निधि कुमारी शालिनी तथा कौशांब कुमार को अतिथियों द्वारा पुरस्कृत किया गया।

समापन समारोह

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय, आरोग्य धाम, गोरखपुर के अंतर्गत संचालित गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग में स्वास्थ्य सेवाओं की नई चुनौतियां एवं नर्सों की भूमिका विषय पर आयोजित राष्ट्रीय संगोष्ठी के समापन समारोह को बतौर मुख्य अतिथि डॉ. आलोक कुमार ने संबोधित करते हुए कहा कि नर्सिंग सेवा समूचे स्वास्थ्य तंत्र का अपरिहार्य अंग है। इसके बिना स्वास्थ्य सुविधाओं में उत्कृष्ट प्रदर्शन की उम्मीद बेमानी होगी। इसकी महत्ता के कारण ही उत्तर प्रदेश में नर्सिंग सेवाओं को निरंतर व भरपूर प्रोत्साहित किया जा रहा है। नर्सिंग शिक्षा के क्षेत्र में प्रगति को देखकर यह कहा जा सकता है कि आने वाले दिनों में यूपी नर्सिंग शिक्षा का हब बनेगा। प्रदेश सरकार नर्सिंग क्षेत्र को लेकर बेहद संवेदनशील है। प्रयास है कि आवश्यकता के अनुरूप प्रशिक्षित और दक्ष नर्सों की संख्या में कोई कमी न रहे। इस लक्ष्य को पूरा करने में गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग भी महत्वपूर्ण भूमिका निभा रहा है। डॉ. आलोक कुमार ने राष्ट्रीय संगोष्ठी में प्रस्तुत शोध पत्रों और छात्रों की सराहना की। साथ शिक्षकों से कहा कि नर्सिंग छात्रों को पढ़ाने का तरीका ऐसा हो कि आपको वह याद करें। शोध के लिए उन्हें प्रेरित करें तथा नर्सिंग म्यूजियम में पुराने शोध पत्र भी रखें उन्होंने शिक्षकों और छात्रों को प्रेरित करते हुए कहा स्वास्थ्य के क्षेत्र में स्वामी विवेकानंद जी का वाक्य सदैव याद रखना चाहिए उठो जागो और लक्ष्य की प्राप्ति तक रूको मत इस अवसर पर उन्होंने मिशन निरामया के अंतर्गत प्लेसमेंट, स्किल डेवलपमेंट तथा रेटिंग कॉलेज के संबंध में भी चर्चा की।

समारोह के विशिष्ट अतिथि, मुख्यमंत्री के आर्थिक सलाहकार डॉ. के.वी. राजू ने राष्ट्रीय संगोष्ठी के महत्व को स्पष्ट करते हुए कहा कि राष्ट्रीय संगोष्ठी में शामिल प्रतिभागियों को पिछले दिनों के अनुभव के आधार पर छः बिंदुओं पर ध्यान केंद्रित करना चाहिए। मसलन अनुसंधान विधियों

पर एक कोर्स होना चाहिए। उन्होंने कहा कि शोध पत्रों का उचित मूल्यांकन होना चाहिए। विभिन्न अच्छे संस्थानों को जोड़कर कांफ्रेंस होनी चाहिए। सेमिनार में क्विक लर्निंग आवश्यक है। भारतीय परिप्रेक्ष्य में अनुसंधान कथनों का उपयोग का उल्लेख करना चाहिए। आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस तथा रोबोट को कैसे हैंडल करें यह नर्सों को सिखाया जाए। विशिष्ट अतिथि के रूप में उपस्थित उत्तर प्रदेश स्टेट मेडिकल फैकल्टी की कंसल्टेंट डॉ. नीतू देवी ने कहा कि नर्सिंग में अवसरों की पर्याप्त उपलब्धता है। इस दृष्टि से उत्तर प्रदेश महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। उन्होंने शिक्षकों से अनुरोध किया कि हर नर्सिंग छात्र के सीखने की प्रवृत्ति पर उन्हें व्यक्तिगत ध्यान भी देना होगा ताकि छात्र अपने कौशल में पारंगत हो।

विश्वविद्यालय के उप–कुलाधिपति व महाराणा

प्रताप शिक्षा परिषद के अध्यक्ष, संरक्षक एवं पूर्वांचल विश्वविद्यालय के पूर्व कुलपति प्रो. यू.पी. सिंह ने अपने आशीर्वचन में राष्ट्रीय संगोष्ठी के कार्य को सराहा। उन्होंने कहा कि शिक्षा और स्वास्थ्य के क्षेत्र में हमेशा से हमारी बेटियां और माताएं अग्रणी रही हैं। शिक्षा और स्वास्थ्य की समस्याओं से निपटने के लिए इस विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित नर्सिंग कॉलेज, आयुर्वेद कॉलेज व पैरामेडिकल कॉलेज अपनी भूमिकाओं को प्रस्तुत कर रहे हैं।

अध्यक्षीय उद्बोधन में महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर के कुलपति मेजर जनरल डॉ. अतुल वाजपेई ने ज्ञान और स्वास्थ्य सेवाओं की संवेदना में संतुलन विषय पर अपने विचार व्यक्त किए। उन्होंने कहा कि नर्सों को रोग विचार और बीमारी के बीच संबंध बैठाकर मरीज को ठीक करना होता है। नर्सों के महत्व को स्पष्ट करते हुए उन्होंने प्राचीन साहित्य के दो प्रतीक उद्धरण हनुमान जी व गणेश जी के प्रसंग से नसों को सीख लेने के लिए प्रेरित किया। सार यह कि नर्सों को मानव धर्म के अनुरूप ध्यान केन्द्रित कर बेहतर श्रोता बनकर त्याग भाव से कार्य करना चाहिए।

सभी सम्मानित अतिथियों को विश्वविद्यालय के कुलसचिव डॉ. प्रदीप कुमार राव एवं नर्सिंग कॉलेज की प्राचार्य डॉ. डी.एस. अजीथा ने स्मृति चिन्ह, पुस्तक व उत्तरीय भेंट कर सम्मानित किया। धन्यवाद ज्ञापन प्राचार्य डॉ. डी.एस. अजीथा ने किया। संगोष्ठी के कुल छः सत्रों में लगभग 95 शोध पत्रों का वाचन किया गया तथा इस संगोष्ठी में स्वाथ्य सेवाओं की विविध चुनौतियों पर मंथन विशेषज्ञों द्वारा किया गया।

विश्वविद्यालय गतिविधियों की सुखद अनुभूतियाँ

1. विश्वविद्यालय में युवा संवाद समारोह में छात्रों को संबोधित करते श्री देश दीपक वर्मा
2. विश्वविद्यालय परिसर में उत्तर प्रदेश सरकार के पर्यटन मंत्री श्री जयवीर सिंह जी
3. विश्वविद्यालय में डी बी टी द्वारा अनुदानित पॉपुलर लेक्चर में व्याख्यान देते डॉ. अनंत नारायन भट्ट
4. विश्वविद्यालय के नर्सिंग कॉलेज में दीप प्रज्ज्वलन समारोह में व्याख्यान देते डॉ. टी. दिलीप कुमार
5. डी बी टी द्वारा अनुदानित पॉपुलर लेक्चर में व्याख्यान देते डॉ. वी. रामनाथन
6. विश्वविद्यालय में दीक्षा पाठ्यचर्या समारोह में व्याख्यान देते डॉ. वैदूर्य प्रताप शाही

Where **Education** & **Civilization** Matters

MAHAYOGI GORAKHNATH UNIVERSITY GORAKHPUR

COURSES

Medical Faculty/Health Science	B.A.M.S. | Ph.D. (Ayurveda)
Paramedical Courses	Diploma in Dialysis Technician | Diploma in Optometry Diploma in Emergency & Trauma Care Technician Diploma in Anaesthesia & Critical Care Technician Diploma in Orthopaedic & Plaster Technician Diploma in Lab Technician
Nursing	ANM | GNM | Post Basic B.Sc. Nursing B.Sc. Nursing | M.Sc. Nursing
Allied Health Science	B.Sc. Biotechnology | B.Sc. Medical Biochemistry B.Sc. Medical Microbiology | M.Sc. Medical Microbiology M.Sc. Biotechnology | Ph.D. Biotechnology M.Sc. Medical Biochemistry | Ph.D. Medical Biochemistry
Agriculture	B.Sc. (H) Agriculture

Please Check University Website for More Information

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

9415266014
9794299451

Arogya Dham, Balapar Road
Sonbarsa, Gorakhpur-273 007