

आधुनिक जीवन में कैंसरजन्य तनाव

सौरभ चौहान*, प्रो० के० के० पांडेय**

सार आज के वर्तमान परिप्रेक्ष्य में देखा जाए तो व्यक्तियों के उत्तम स्वास्थ्य को बनाए रखना काफी चुनौतियों भरा हो गया है। लोगों की दिनचर्या और दैनिक भागदौड़ भरी- जिंदगी के कारण अक्सर लोग मानसिक तनाव जैसी चुनौतियों से जूझते हुए अपने जीवन के हर कार्य को पूर्ण कर रहे हैं। ऐसी अस्त व्यस्त दिनचर्या के कारण विभिन्न प्रकार के रोग के होने की संभावना बढ़ जाती है जिसमें कैंसर रोग भी एक गंभीर समस्या है। भारत में कैंसर से करीब 25 लाख लोग पीड़ित हैं और हर साल 7 लाख से अधिक नए मामले दर्ज होते हैं।^{1,2,3,4} कैंसर के सभी प्रकारों में, पुरुषों में मुंह, प्रोस्टेट और फेफड़े का कैंसर और महिलाओं में सर्विक्स यानी गर्भाशय का कैंसर और ब्रेस्ट कैंसर सबसे अधिक होता है। देश में होने वाली सभी प्रकार के रोगों से होने वाली मौतों में अधिकतर मौतें कैंसर की वजह से होती हैं। गलत खानपान एवं अनियमित आहार विहार के कारण कैंसर जैसी गंभीर समस्या से भी पीड़ित हो सकते हैं ऐसे में तनाव के स्तर में अत्यधिक वृद्धि हो सकती है। योग शास्त्रों एवं ग्रंथों में भी आहाररखने की चर्चा विहार एवं विचार को सात्विक- मिलती है।⁵ वर्तमान समय में व्यक्तिगत असंयमित जीवनशैली अस्त साथ-व्यस्त जीवनचर्या एवं अनियमित खानपान के साथ-प्राचीन भारतीय योग विद्या की उपेक्षा के कारण विभिन्न शारीरिक व मानसिक रोगों की त्वरित गति से समग्र स्वास्थ्य के लिए विषम संकट का कारण बनी हुई है। कैंसर जैसे भयावह रोग से कोई भी व्यक्ति पीड़ित हो जाता है, तो उसे मृत्यु का भय अवश्य हो जाता है जिस कारण उसकी तनाव की स्थिति अत्यंत गंभीर रूप धारण कर लेती है ऐसी स्थिति में रोगी को मानसिक एवं शारीरिक क्षति होने की संभावना बढ़ जाती है। व्यक्ति को उचित उपचार एवं पारिवारिक सहयोग एवं सद्भावना की पूर्ण आवश्यकता होती है और ऐसा ना होने पर रोगी में तनाव की स्थिति गंभीर हो जाती है।^{6,7,8,9,10}

शब्द कुंजी कैंसर -, अर्बुद, तनाव, जीवन शैली, प्राणायाम, कीमोथेरेपी।

कैंसर क्या है- मानव शरीर कई अनगिनत कोशिकाओं यानी सैल्स से बना हुआ है और इन कोशिकाओं में निरंतर ही विभाजन होता रहता है। यह एक सामान्य प्रक्रिया है और इसपर शरीर का पूरा नियंत्रण होता है। लेकिन कभी कभी जब-शरीर के किसी विशेष अंग की कोशिकाओं पर शरीर का नियंत्रण बिगड़ जाता है और कोशिकाएं बेहिसाब तरीकेसे बढ़ने लगती हैं, उसे कैंसर कहा जाता है। कैंसर कोशिकाओं के असामान्य विकास से जुड़ी बीमारियों का एक समूह है। किसी भी जांच के

* शोध छात्र (योग), ** पर्यवेक्षकसंज्ञाहरण विभाग , आयुर्वेद संकाय, आई० एम० एस०, काशी हिंदू विश्वविद्यालय

बिना, रोग अंततः प्रगति कर सकता है, जिससे रोगी की असमय मृत्यु हो सकती है। कैंसर के लक्षण शरीर में कहीं भी उत्पन्न हो सकते हैं और सभी आयु वर्ग, सामाजिकआर्थिक स्तर और जाति के लोगों - को प्रभावित कर सकते हैं।^{11,12,13}

सुश्रुत संहिता के अनुसार-

गात्रप्रदेशे क्वचिदेव दोषा :सम्मूर्च्छिता मांसमभिप्रदूष्या।

वृतं स्थिरं मंदरुजं महान्तमनल्पमूलं चिरवृद्ध्यपाकम ॥१३॥

कुर्वन्ति मांसोपचयं तु शोफं तद्बुद्धं शास्त्रविदो वदन्ति।

वातेन पित्तेन कफेन चापि रक्तेन मांसेन च मेदसा च॥१४॥

तज्जायते तस्य च लक्षणानि ग्रन्थेसमानानि सदा भवन्ति। :१५॥

अर्बुदनिदान- शरीर के किसी भी प्रदेश में बढ़े हुए वातादी दोष मांस को दूषित करके गोल, स्थिर, अल्प पीड़ायुक्त, बड़ा, गंभीर धातु में फैला हुआ, धीरेधीरे बढ़ने वाला-, कभी भी नहीं पकने वाला और मांस के उपचय से युक्त ऐसे शोफ को पैदा करते हैं। आयुर्वेद शास्त्र (वृद्धि) के ज्ञाता विद्वान इस शोफ रोग को अर्बुद कहते हैं। यह वात से, पित्त से, कफ से, मांस से और मेद से उत्पन्न होता है तथा ग्रंथि के समान इसके लक्षण होते हैं।¹⁴

सुश्रुत संहिताके अनुसार कैंसर चार प्रकार का होता है-

1. Epithelioma, 2. Spheroidal celled cancer, 3. Columnar cancer 4. Coloid cancer

अष्टांगहृदयम के अनुसार- कैंसर छवातादी दोष से तीन -प्रकार का होता है :, रक्त, मांस और मेद से जन्य तीन। यह अर्बुद मेद तथा कफ की अधिकता के कारण और स्थिर होने से प्रायनहीं पकते। :¹⁵

कैंसर की शुरुआत कैसे होती है ?

मानव शरीर में जब कोशिकाओं के जीन में परिवर्तन होने लगता है, तब कैंसर की शुरुआत होती है। ऐसा नहीं है कि किसी विशेष कारण से ही जीन में बदलाव होते हैं, यह स्वयं भी बदल सकते हैं या फिर दूसरे कारणों की वजह से ऐसा हो सकता है, जैसेतंबाकू जैसी-गुटका - नशीली चीजें खाने से, अल्ट्रावायलेट रे या फिर रेडिएशन आदि इसके लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।^{11,13} साधारण तथा शरीर के प्रतिरक्षातंत्र की कोशिकाएं कैंसर की कोशिकाओं को समाप्त कर देती है परंतु जब प्रतिरक्षा तंत्र की कोशिकाएं कैंसर की कोशिकाओं पर पूरी तरह से काबू नहीं कर पाती है तो कैंसर कोशिकाओं

की संख्या तेजी से बढ़ने लगती है, और व्यक्ति को कैंसर जैसी गंभीर बीमारी हो जाती है। जैसे जैसे - कोशिकाएं बढ़ती रहती हैं शरीर में कैंसर वाली, वैसे वैसे ट्यूमर यानि एक प्रकार- की गांठ उभरती रहती है। यदि इसका उपचार सही समय पर न किया जाए तो यह पूरे शरीर में फैल जाता है।¹¹

कैंसर के लक्षण-

1 अत्यधिक थकान - शरीर में अत्यधिक थकान का बने रहना, ब्लड प्लेटलेट्स या लाल रक्त कोशिकाओं में गड़बड़ी का कारण हो सकता है, जिससे ल्यूकेमिया का खतरा बना रहता है।^{9,16}

2 बेवजह वजन घटना- बगैर किसी कारण अचानक वजन कम होने पर यह कोलोन कैंसर की चेतावनी हो सकती है। यही नहीं यह पाचन तंत्र के कैंसर के लिए भी जिम्मेदार हो सकता है। इसके अलावा बेवजह वजन घटना, लीवर कैंसर के लक्षण भी हो सकते हैं, जो आपकी भूख को प्रभावित करने के साथ ही, शरीर की अपशिष्ट पदार्थों को बाहर निकालने के क्षमता पर भी असर डालता है।¹⁰

3 कमजोरी - सामान्य कमजोरी और थकान का बना रहना कई प्रकार के कैंसर के लक्षणों में शामिल है। साथ ही बिना कारण थकान महसूस होने पर यदि भरपूर नींद और आराम के बाद भी वह ठीक न हो तो इसे अनदेखा बिल्कुल नहीं करना चाहिए।¹²

4 फोड़ा या गांठ - शरीर के किसी भाग में कोई फोड़ा, गांठ या फिर कोई त्वचा के कई सारी परतें, जो एक ही जगह पर इकट्ठा हुई हों, यदि इलाज के बावजूद ठीक नहीं हो पा रही हो, तो इसे गंभीरता से लें। यह त्वचा का कैंसर भी हो सकता है।¹²

5 कफ और सीने में दर्द लंबे समय तक कफ का बना रहना और सीने - में दर्द होना, ल्यूकेमिया के साथ ही कई प्रकार के कैंसर का खतरा पैदा करता है। यह लंग ट्यूमर या ब्रांकाईटिस के लक्षण भी हो सकते हैं। लंग कैंसर के कारण सीने में होने वाला दर्द कंधे और बांहों में भी बना रहता है।¹³

6 कूल्हे या पेट में दर्द - कूल्हे या पेट के निचले भाग में होने वाला दर्द भी किसी प्रकार से सामान्य नहीं है। पेट में दर्द होने पर कुछ ही देर में सूजन आ जाना, ऐंठन होना, गर्भाशय का कैंसर हो सकता है। इसके अलावा ल्यूकेमिया में भी प्लीहा के बढ़ जाने के कारण पेट में दर्द हो सकता है।¹³

7 निप्पल में बदलाव - निप्पल के आकार में अचानक बदलाव आना कैंसर का कारण हो सकता है। जिसमें निप्पल का सपाट होना या नीचे की तरफ या बगल में मुड़ जाना निप्पल में गांठ होना, निप्पल से खून मिला हुआ रिसाव होना इत्यादि शामिल है।¹³

8 पीरियड्स में तकलीफ- माहवारी में अत्यधिक दर्द होना, और असमय खून का स्राव होना, वैजाइनल एवं सर्वाइकल कैंसर का लक्षण हो सकता है।¹²

तनाव लोगों के लिए बहुत ही सामान्य अनुभव बन चुका है, जो कि अधिसंख्य दैहिक और मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रियाओं द्वारा व्यक्त होता है। तनाव की पारंपरिक परिभाषा दैहिक प्रतिक्रिया पर केंद्रित है। *हैंस शैले* ने 'तनाव' (स्ट्रेसशब्द को खोजा और इसकी परिभाषा (शरीर की किसी भी आवश्यकता के आधार पर अनिश्चित प्रतिक्रिया के रूप में की। हैंस शैले की पारिभाषा का आधार दैहिक है और यह हारमोन्स की क्रियाओं को अधिक महत्व देती है, जो ऐड्रिनल और अन्य ग्रन्थियों द्वारा स्रवित होते हैं।^{1,2,6,7,17} सामान्य अर्थों में तनाव का अभिप्राय उन शक्तियों से है जिनकी उपस्थिति या प्रभाव से व्यक्ति के समायोजन को आघात पहुंचता है। यह नकारात्मक दिशा में कार्य करती है।

तनाव ऊपर से अधिक तीव्र न भी दिखाई पड़े तो भी धीरे धीरे संचित हो-कर इतना जटिल हो सकता है कि व्यक्ति में विभिन्न मानसिक रोगों को कालांतर में विभिन्न शारीरिक रोगों को भी (तनाव का अंतर्द्वंदुत्पन्न कर सकता है। त, कुंठा तथा दबाव से घनिष्ठ संबंध होता है।^{18,19,20}

सामान्यतः व्यक्ति को तीन प्रकार की समस्याओं का सामना करना पड़ता है –

1. जैविक आवश्यकताओं को संतुष्ट करने से संबंधित समस्या।
2. समाज और सांस्कृतिक अपेक्षाओं, मान्यताओं व परंपराओं से उत्पन्न होने वाली समस्यायें।
3. व्यक्ति की अपने व्यक्तित्व से संबंधित मनोवैज्ञानिक समस्यायें अथवा सुरक्षा, प्रतिष्ठा तथा प्रेम आदि से संबंधित समस्यायें।

प्रत्येक व्यक्ति को समायोजनपूर्ण जीवन के लिए अपनी आंतरिक और बाह्य परिस्थितियों में संतुलन बनाने की आवश्यकता होती है। *टॉम कॉक्स* नामक मनोवैज्ञानिक ने दैहिक आधार और उसकी मांग तथा मनोवैज्ञानिक आधार और उसकी मांगों को बहुत महत्वपूर्ण माना है। इन मांगों की अपनी इच्छानुसार पूर्ति न होने पर प्रतिबल और फिर तनाव उत्पन्न होता है। प्रतिबल को मनोवैज्ञानिक एक उत्तेजना के रूप में मानते हैं। *कोलमैन* के अनुसार, "कोई भी परिस्थिति, जो व्यक्ति पर दबाव डालती है तथा जिसके कारण व्यक्ति को परिस्थिति के साथ समायोजन करना पड़ता है, वही प्रतिबल या दबाव है"। प्रतिबल के फलस्वरूप उत्पन्न असंतुलित अवस्था को ही तनाव कहते हैं। जीवन में कठिनाइयां जब असामान्य होकर व्यक्ति को शारीरिक और मनोवैज्ञानिक आघात पहुंचाती हैं (चोट) तो व्यक्ति तनाव की स्थिति में आ जाता है और उसका समायोजन नकारात्मक रूप से प्रभावित हो जाता है।^{21,22,23,24}

तनाव का संबंध प्रेरणा से अत्यधिक होता है। प्रत्येक प्रेरणा के पीछे एक प्रेरक होता है। प्रेरक नकारात्मक या सकारात्मक दोनों तरह की प्रेरणा दे सकता है और नकारात्मक प्रेरणा तनाव को जन्म देती है। प्रेरणा जितनी ही तीव्र होगी तनाव उतना ही तीव्र हो जाता है। तनाव एक ऐसा मानसिक भारीपन है जिससे व्यक्ति की कार्य क्षमता और योग्यता समाप्त हो जाती है। वास्तव में, प्रेरक शक्ति के फलस्वरूप ही व्यक्ति अपने जीवन लक्ष्यों की प्राप्ति के लिए प्रयासरत रहता है परंतु यह आवश्यक नहीं है कि वह अपने लक्ष्यों को प्राप्त करने में सफल हो जाए। बहुधा व्यक्ति को अपनी इच्छाओं की पूर्ति में अनेक बाधाओं का सामना करना पड़ता है, तमाम असफलताओं से गुजरना पड़ता है। ये असफलताएं व्यक्ति में कुंठा और दबाव को जन्म देती हैं जिससे व्यक्ति तनावपूर्ण मनःस्थिति में आ जाता है तथा निरंतर असंतोष और निराशा की स्थिति में रहने लगता है।^{25,26}

तनाव के प्रति व्यक्ति की प्रतिक्रियाएं दैहिक व मनोवैज्ञानिक ही होती हैं। चिंता, क्रोध, आक्रामकता, विचार शून्यता, निर्णय क्षमता का ह्रास, अधिक चौकन्ना हो जाना, अनचाहा भय आदि मनोविकार के लक्षण दिखाई देने लगते हैं। साथ ही हाई ब्लड प्रेशर, धड़कन बढ़ जाना, डायबिटीज, पेट के रोग, एसिडिटी, भूख कमअधिक लगना/, नींद न आना आदि शारीरिक विकार और बीमारियां व्यक्ति को अपना शिकार बना लेती हैं। तनाव और दबाव व्यक्ति पर इतना प्रभाव डालता है कि धीरे-धीरे उसकी सुखशांति और कार्यक्षमता ही- समाप्त होने लगती है। मनोशारीरिक क्रियाओं में संतुलन बनाये रखना कठिन एवं दुष्कर हो जाता है।^{25,26,27,28,29,30}

न्यूटन का तीसरा नियम कि 'प्रत्येक क्रिया की प्रतिक्रिया होती है जो मात्रा में समान और दिशा में विपरीत होती है', दबाव और तनाव के संदर्भ में पूरी तरह लागू है। तनाव की अलग- अलग अवस्था को लक्षणों के आधार पर पहचाना जा सकता है:

1. संकेतक अवस्था)Alarming Stage)
2. प्रतिरोध की अवस्था)Resistance Stage)
3. थकान या क्षरण की अवस्था)Exhausting Stage)

प्रथम स्तर अलार्मिंग)स्टेजपर शरीर में अनेक प्रकार के हार्मोन्स पैदा होकर रक्तधारा (में मिलते हैं। ये हार्मोन्स अनेक प्रकार के शारीरिक और मानसिक परिवर्तनों को उत्पन्न करते हैं। मन और शरीर को संघर्ष या पलायन में से किसी एक दशा के लिए तत्पर बनाते हैं। संघर्ष में व्यक्ति तनाव के स्रोत से जूझता है और पलायन की दशा में उससे दूर जाकर बचने की युक्ति करता है।³¹

प्रतिरोध की अवस्था में शरीर की अनेक ग्रंथियां अनेक प्रकार के स्राव उत्पन्न कर व्यक्ति की कई प्रकार से रक्षा करती हैं। इस स्तर पर व्यक्ति का प्रतिरोधी तंत्र अपनी उत्कृष्ट क्षमता के स्तर पर पहुंच कर अनेक प्रकार के संक्रमणों से बचाव करता है।

यदि व्यक्ति के समस्त प्रयास उस दबाव की स्थिति से निजात नहीं दिला पाते हैं तब क्षरण या थकान का स्तर प्रारंभ हो जाता है और व्यक्ति विभिन्न प्रकार के रोगों के प्रति संवेदनशील हो जाता है। तनाव स्त्रैस से उत्पन्न होने वाले हार्मोन्स के प्रति (संवेदनशीलता अधिक बढ़ जाती है और मधुमेह, त्वचारोग, आंतों का अल्सर, रक्तचाप, दमा, कैंसर आदि अनेक शारीरिक रोगों की संभावना बहुत बढ़ जाती है।³¹

विशेष मनोवैज्ञानिक प्रतिक्रिया भी तनाव के फलस्वरूप उत्पन्न होती है। इस संबंध में लेजारस का मानना है कि जब किसी तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थिति का पहली बार सामना होता है तो व्यक्ति उसका प्राथमिक मूल्यांकन आरंभ करता है और सतही तौर पर उसे बहुत हल्का या अधिक खतरनाक मान लेता है। कुछ समयांतराल के पश्चात द्वितीय स्तर का मूल्यांकन करता है और अपनी क्षमताओं का अंदाज़ा लगाता है कि वह इस दशा का सामना करने की कितनी योग्यता रखता है। अंत में वह पुनर्मूल्यांकन करता है और एक निश्चित उपाय को उपयोग में लाता है जिससे वह दबाव का सामना करने का साहस एकत्र कर क्रिया करता है। गीता में भी जीवन का वीरोचित दृष्टिकोण है कि न्यायसंगत उद्देश्य की पूर्ति करना हमारा कर्तव्य है। उसके परिणामों की चिंता करना कायरता है।^{2,25,32,33}

कैंसर से उत्पन्न तनाव के आंतरिक क्रियाओं पर प्रभाव-

कैंसर से उत्पन्न तनाव में शरीर का नर्वस सिस्टम सिम्पेथेटिक अल्फाएड्रीनर्जिक- रिसेप्टर्स रिलीज करता है। साथ ही गुर्दे से जुड़ी ग्रंथियां रक्त में कैटेकोलामाइन या तनाव हार्मोन जारी करती हैं। इन दोनों के मिलने से हृदय (मॉनरिसेप्टर्स और हा) की धड़कनें बढ़ती हैं। तनाव लेने से शरीर में डोपामाइन, सेरोटोनिन, एंडोर्फिन और ऑक्सीटोसिन का निरंतर स्रावित होने लगता है जिससे इन्फ्लेमेशन बढ़ जाता है जब लंबे समय तक स्ट्रेस बना रहता है (क्रॉनिक स्ट्रेस), तो इन्फ्लेमेशन भी लगातार बना रहता है और क्रॉनिक इन्फ्लेमेशन कैंसर की स्थिति को और भी ज्यादा खराब करने का रिस्क फैक्टर हो जाता है, इस कारण हाथ, पैर और हार्ट की तरफ रक्त का प्रवाह बढ़ता है। नतीजन शरीर में ऑक्सीजन की जरूरत बढ़ती है और यह जरूरत पूरी नहीं होती है तो सीधा असर हार्ट पर पड़ता है और अटैक की आशंका रहती है। तनाव का शरीर पर एक और बड़ा हमला गैस्ट्रोइन्टेस्टिनल सिस्टम यानी जठरांत्र प्रणाली या पाचन प्रणाली पर होता है। यह हमला दो मोर्चों पर होता है। पहला जो भी -तनाव में इन्सान को भूख नहीं लगती और दूसरा - खाता है वो पचता नहीं है। इसके कारण इरिटेबल बाउल सिन्ड्रॉम जैसे (आईबीएस) डिस्ऑर्डर पैदा होते हैं। आईबीएस से सबसे ज्यादा

नुकसान बड़ी आंत को होता है। यानी तनाव हमारी आंतों पर भी नकारात्मक असर डालता है।^{11,12,13}

कैंसर से उत्पन्न तनाव के प्रमुख कारण-

कैंसर की गंभीर अवस्था का देर से पता चलना- कैंसर का पता तब चलता है जब बीमारी अत्यंत गंभीर हो जाती है, प्रारंभिक अवस्था में कैंसर रोग के निदान की आवश्यकता होती है परंतु लक्षण को सामान्य तरीकों से उपचार प्रदान करने पर लक्षणों का उपचार तो हो जाता है लेकिन आगे चलकर कैंसर की अवस्था अत्यंत गंभीर हो जाती है, और रोगी को बाद में पता चलता है कि उसे कैंसर हो गया है वह पूर्ण रूप से हताश एवं तनाव की गंभीर स्थिति में आ जाता है।^{11,12,13}

कैंसर के उपचार का महंगा होना एवं सभी जगह उपलब्ध ना होना- भारत में कैंसर के उपचार हर राज्य में व्यवस्थित रूप से स्थापित नहीं है मेट्रो सिटी एवं मुख्य शहरों में ही इसकी उपलब्धता है। गांव में आज भी अगर किसी व्यक्ति को कैंसर हो जाए तो उसके लिए कैंसर रोग की दवा एवं उपचार के विभिन्न तरीकों और प्रमुख कैंसर अस्पतालों में इलाज कराने पर आर्थिक समस्या उत्पन्न हो जाती है। कैंसर उपचार में जो दवाएं दी जाती हैं वह काफी महंगी होती है (जैसे कीमोथेरेपी) एवं कैंसर का उपचार भी महंगा होता है जिसे प्राप्त करना मध्य वर्गीय -एवं निम्नवर्गीय रोगियों के लिए काफी - चुनौतीपूर्ण होता है।^{11,12,13}

कैंसर के कारण रोगी की सामाजिक सहभागिता की क्षति -समाज में कैंसर रोगियों को हीन भावना से भी देखा जाता है, जैसे कि कैंसर रोगियों को किसी बुरे कर्मों का फल उसे मिला हो इसके अलावा समाज में अपने सहकर्मियों के बीच घृणा भाव से देखा जाए तो कैंसर पीड़ित के मानसिक स्थिति पर अत्यधिक गंभीर प्रभाव पड़ता है जिससे वह अपने कार्य क्षेत्र में भी पूर्ण रूप से कार्य नहीं कर पाता है। अपने दोस्तों एवं रिश्तेदारों के मध्य अगर कैंसर पीड़ित को मनोबल मिले तब तो वह उसके रोग से लड़ने में सहायक होता है ऐसा ना हो तो वह उसके आत्मविश्वास तक को समाप्त कर सकता है।^{9,11,13}

कैंसर के दौरान ईश्वर एवं अपने धर्म में विश्वास का अभाव हो जानाकैंसर पीड़ित स्वयं को - किसी पाप का दोषी मानने लगता है अन्यथा पूर्व जन्मों के कर्मों को दोष देता है। कैंसर रोगी के अंदर अपने धर्म के प्रति घृणित भाव आने लगता है, रोगी निराश एवं हताश हो चुका होता है और अपने सभी समस्याओं का दोषी ईश्वर को बना देता है। वह यह अनुभव करता है कि भगवान ने उसके साथ गलत किया जिसके कारण वह अपने धर्म को भी कोसने लगता है।^{34,35,36}

कैंसर के कारण उत्पन्न पारिवारिक अकेलापन -कैंसर रोग के कारण किसी भी रोगी के जीवन में अंधकार एवं निराशा व्याप्त हो जाता है जिसके कारण वह व्यक्ति परिवार के अन्य सदस्यों से दूरी बनाने लगता है। परिवार में रहकर भी वह परिवार के सदस्यों के बीच घुल मिलकर रहने से कतराते

है उसके मन में भय व्याप्त हो जाता है कि वह अपने परिवार पर एक बोझ की तरह हो चुका है इस प्रकार की प्रवृत्ति पीड़ित को परिवार में रहकर भी परिवार से अलग होने लगता है।^{37,38,39}

कैंसर के उपचार एवं दुष्प्रभाव-

सर्जरी- जब कैंसर का इलाज किया जाता है, तो सर्जरी एक ऐसी प्रक्रिया है जिसमें एक सर्जन शरीर से कैंसर को हटा देता है। सर्जरी में अक्सर त्वचा, मांसपेशियों और कभीकभी हड्डी के- माध्यम से कटौती की आवश्यकता होती है। सर्जरी के बाद, ये कटौती दर्दनाक हो सकती हैं और इससे उबरने में कुछ समय लगता है। सर्जरी में कैंसर से प्रभावित अंग को भी शरीर से अलग किया जा सकता है।
40,41,42

क्रायोसर्जरी- क्रायोसर्जरी एक प्रकार का उपचार है जिसमें तरल नाइट्रोजन या आर्गन गैस द्वारा उत्पन्न अत्यधिक ठंड का उपयोग असामान्य ऊतक को नष्ट करने के लिए किया जाता है। क्रायोसर्जरी का उपयोग प्रारंभिक चरण त्वचा कैंसर, रेटिनोब्लास्टोमा, और त्वचा और गर्भाशय ग्रीवा पर अप्रभावी वृद्धि के इलाज के लिए किया जा सकता है। क्रायोसर्जरी को क्रायोथेरेपी भी कहा जाता है।^{40,41,42}

लेजर- यह एक प्रकार का उपचार है जिसमें प्रकाश के शक्तिशाली बीम का उपयोग ऊतक के माध्यम से काटने के लिए किया जाता है। लेजर का उपयोग ट्यूमर या वृद्धि को सिकोड़ने या नष्ट करने के लिए भी किया जा सकता है जो कैंसर में बदल सकते हैं। लेजर का उपयोग अक्सर शरीर की सतह पर या आंतरिक अंगों के अंदरूनी हिस्से में ट्यूमर के इलाज के लिए किया जाता है।^{40,41,42}

विकिरण उपचार- विकिरण चिकित्सा एक प्रकार का कैंसर उपचार है जो कैंसर कोशिकाओं को मारने और ट्यूमर को कम करने के लिए विकिरण की उच्च खुराक का उपयोग करता है। उच्च खुराक पर, विकिरण चिकित्सा कैंसर कोशिकाओं को मारती है या उनके डीएनए को नुकसान पहुंचाकर उनकी वृद्धि को धीमा कर देती है। कैंसर की कोशिकाएं जिनकी डीएनए मरम्मत से परे क्षतिग्रस्त हो जाती है, विभाजित या मर जाती हैं। जब क्षतिग्रस्त कोशिकाएं मर जाती हैं, तो वे टूट जाते हैं और शरीर द्वारा निकाल दिए जाते हैं। विकिरण चिकित्सा कैंसर कोशिकाओं को तुरंत नहीं मारती है। कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए डीएनए क क्षतिग्रस्त होने से पहले दिनों या हफ्तों का उपचार करना पड़ता है। फिर, विकिरण चिकित्सा समाप्त होने के बाद कैंसर कोशिकाएं हफ्तों या महीनों तक मरती रहती हैं।^{40,41,42}

एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी - एक्सटर्नल बीम रेडिएशन थेरेपी एक ऐसी मशीन से आती है, जिसका लक्ष्य कैंसर है। मशीन बड़ी है और शोर हो सकता है। यह शरीर को स्पर्श नहीं करता है,

लेकिन कई दिशाओं से रोगियों के शरीर के एक हिस्से में विकिरण भेज रहा है, घूम सकता है। बाहरी बीम विकिरण चिकित्सा एक स्थानीय उपचार है, जिसका अर्थ है कि यह शरीर के एक विशिष्ट हिस्से का इलाज करता है। उदाहरण के लिए, यदि किसी को फेफड़े में कैंसर है, तो रोगी को केवल छाती तक ही विकिरण होगा, पूरे शरीर को नहीं।^{40,41,42}

कीमोथेरेपी- कीमोथेरेपी एक प्रकार का कैंसर उपचार है जो कैंसर कोशिकाओं को मारने के लिए दवाओं का उपयोग करता है। कीमोथेरेपी कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने या धीमा करके काम करती है, जो जल्दी से बढ़ते और विभाजित होते हैं। कीमोथेरेपी के कारण साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं कीमोथेरेपी न केवल तेजी से बढ़ने वाली कैंसर कोशिकाओं को मारती है, बल्कि स्वस्थ कोशिकाओं के विकास को भी मारती है या धीमा करती है जो तेजी से बढ़ती हैं और विभाजित होती हैं। स्वस्थ कोशिकाओं को नुकसान होने से साइड इफेक्ट्स हो सकते हैं, जैसे कि मुंह के छाले, मतली और बालों का झड़ना।^{40,41,42}

कैंसर के उपचार में शरीर के प्रभावित क्षेत्र के उपचार होने के साथसाथ शरीर में- विभिन्न प्रकार के दुष्प्रभाव को भी जन्म देता है जैसे शरीर के स्वरूप में बदलाव(सर्जरी द्वारा), शरीर कमजोर हो जाना, शरीर सुस्त पड़ जाना, जिनके कारण तनाव की गंभीर स्थिति उत्पन्न हो सकती है।

योग आधारित जीवन शैली-

योग आधारित जीवन शैली प्राचीन भारतीय धर्म ग्रंथों में सही जीवन यापन की अवधारणाओं का वर्णन मिलता है। योग सिद्धांत के अनुसार जीवन शैली के चार घटक हैं- आहार शारीरिक गतिविधियां अनुशासन एवं भावनात्मक कल्याण। जीवन शैली के इन कार्य को में अनियमितता को मुख्य कारण माना जा सकता है जो रोग प्रतिरोधक क्षमता की पूर्णता को प्रभावित करता है और विभिन्न प्रकार के रोगों की जोखिम को बढ़ा देता है। इसलिए योग आधारित जीवन शैली की अवधारणा मसिक्स में हो रही उथलपुथल को शांत- करता है, यह समस्त क्रियाएं(आसन) साथ अनुशासन-प्राणायाम मुद्रा इनके अभ्यास के साथ एवं सात्विक आहारजीवन शैली में शामिल (करना अत्यंत आवश्यक है, मन को शांत करने से होमोस्टेसिस और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने वाली प्रणाली को गहरा आराम मिलता है और उसका कायाकल्प होता है।^{43,44}

कैंसरजन्य तनाव को नियंत्रित करने के लिए योगाभ्यास-

योग के अनुसार श्वास लेने के तकनीक फेफड़ों में वायु प्रभाव (प्राणायाम), वायु क्षमता, सहनशक्ति एवं कार्य क्षमता को बढ़ाता है। योगाभ्यास के दौरान श्वासन की क्रिया पर नियंत्रण करने अर्थात् श्वासन को दीर्घ एवं धीमी गति से लेने एवं छोड़ने पर शरीर में रक्त में ऑक्सीजन की मात्रा में

वृद्धि हो जाती है। प्राणायाम एवं अन्य योगिक अभ्यास के द्वारा रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करने के लिए एवं कैंसर से उत्पन्न तनाव के प्रबंधन हेतु निम्न क्रियाएं इस प्रकार करें-

योगाभ्यास के लिए श्वास सामान्य क्रिया-

श्वास को धीरे धीरे एवं लंबे समय तक अंदर भरे एवं उसके पश्चात श्वास को धीरे धीरे (पूरक) बाहर की ओर निकालें। श्वास लेने की अपेक्षा श्वास छोड़ने की प्रक्रिया को लंबी रखने(रेचक) की कोशिश करें। इसे 9 बार दोहराएं।^{43,44}

सूक्ष्म योगिक व्यायाम- सूक्ष्म योगिक व्यायाम शरीर के सभी बाह्य अंगों के संचालन एवं संवर्धन हेतु आवश्यक है। यह शरीर के प्रत्येक अंगों को ऊर्जा प्रदान करने की क्रिया है जिसमें शरीर के सभी अंग क्रियाशील हो जाते हैं।

तनाव प्रबंधन हेतु विशेष प्राणायाम-

नाड़ी शोधन क्रिया- पद्मासन में बैठे। बायीं नासिका से श्वास भरें और दायीं से छोड़े, फिर दायीं से भरें और बायीं से छोड़ें। इसी प्रकार 5-7 मिनट इसका अभ्यास करें। प्रयास करें कि जितना समय श्वास लेने में लगे, उतना ही समय श्वास छोड़ने में भी लगे और लय भी एक जैसी हो। इसका अभ्यास हो जाने के बाद रेचक का समय दोगुना कर दें। हृदय तथा श्वास रोगियों के लिए यह अति उत्तम है जिससे मन शांत तथा नाड़ियां शुद्ध होती हैं।^{43,44}

भ्रामरी प्राणायाम- सर्वप्रथम किसी स्वच्छ जगह का चयन करके, आसन बिछा कर पद्मासन अथवा सुखासन में बैठ जायें। मन को शांत कर के अपनी सांस सामान्य कर लें। अब अपने दोनों हाथों को बगल में अपने दोनों कंधों के समांतर फैला लें, और फिर अपनी कोहनियों को मोड़ कर हाथों को अपने कानों के पास ले आयें। फिर अपने दोनों नेत्रों (आँखों) को बंद कर लें, उसके बाद अपने हाथों के दोनों अँगूठों से अपने दोनों कान बंद कर दें। -नोट) भ्रामरी प्राणायाम करते वक्त कमर, गरदन और मस्तक स्थिर और सीधे रखने चाहिए।(अब अपने दोनों हाथों की पहली उंगली को आँखों की भौहों के थोड़ा सा ऊपर लगा दें। और बाकी की तीन तीन उँगलियाँ अपनी आँखों पर लगा दीजिये। अपने दोनों हाथों को ना तो अधिक दबाएं और ना ही एक दम ढीला छोड़ दें। अपने नाक के आसपास दोनों तरफ -से लगी, हुई तीनतीन उँगलियों से नाक पर हल्का सा दबाव बनायें। दोनों हाथों को सही तरीके से- लगा लेने के बाद अपने चित्त यानि) के बीछ केन्द्रित करें। को अपनी दोनों आँखों (मन)की अपना ध्यान आज्ञा चक्र पर केन्द्रित करें। और अब अपना मुख बिल्कुल बंद रखें और अपने(नाक के माध्यम से सामान्य गति से सांस अंदर लें। फिर नाक के माध्यम से ही मधुमक्खी- जैसी आवाज़ करते हुए सांस बाहर निकालें। पूरी तरह से बंद कर यह अभ्यास मुह को -नोट) के ही करना है। सांस बाहर निकालते (हुए अगर“ॐ” का उच्चारण किया जाए तो इस प्राणायाम का लाभ अधिक बढ़ जाता है। सांस अंदर

लेने का समय करीब 3-5 सेकंड तक का होना चाहिए और बाहर छोड़ने का समय 15-20 सेकंड तक का होना चाहिए। सांस अंदर लेने में करीब 3-5 सेकंड और भ्रमर ध्वनी के साथ बाहर छोड़ने में करीब 15-20 सेकंड का समय लगता है। करीब तीन मिनट में 5-7 बार भ्रमरी प्राणायाम किया जा सकता है।^{43,44}

उज्जायी प्राणायाम- सबसे पहले किसी समतल और स्वच्छ जमीन पर चटाई बिछाकर उस पर पद्मासन, सुखासन की अवस्था में बैठ जाएं। अब अपनी दोनों नासिका छिद्रों से साँस को अंदर की ओर खींचें इतना खींचे की हवा फेफड़ों में भर जाये, फिर वायु को जितना हो सके अंदर रोके। फिर नाक के दायें छिद्र को बंद करके, बायें छिद्र से साँस को बहार निकाले। वायु को अंदर खींचते और बाहर छोड़ते समय कंठ को संकुचित करते हुए ध्वनि करेंगे, जैसे हलके घर्घरातों की तरह या समुद्र के पास जो एक ध्वनि आती है। इसका अभ्यास कम से कम 10 मिनट तक करें।^{43,44}

शीतली प्राणायाम- सबसे पहले समतल जमीन पर कोई दरी बिछा कर उस पर सिद्धासन, सुखासन की अवस्था में बैठ जाएँ। अब अपनी जीभ को बहार निकालकर उसे मोड़ लें अथवा उसे मोड़ कर पाइप जैसा बना लें। अब इस जीभ के माध्यम से लम्बी व गहरी स्वांस खींचकर अपने पेट में वायु को भर दें। अब अपनी बहार निकली हुई जीभ को अन्दर कर लें और अपने मुंह को बंद कर लें। अब अपनी गर्दन को आगे की ओर झुकाकर अपने जबड़े के अगले हिस्से को छाती से लगा लें। अब अपने स्वांस को नासिका के जरिये स्वांस को बाहर निकाल दें, ध्यान रखें कि आपको सांस एक साथ बहार नहीं निकालना है बल्कि धीरे धीरे बहार- निकालना है। यह क्रिया 20-25 बार दोहरानी है।^{43,44}

सीत्कारी प्राणायाम- सबसे पहले किसी स्वच्छ व समतल जमीन पर दरी बिछा कर उस पर सिद्धासन या ध्यानात्मक आसन में बैठ जाये। अब अपने मेरुदंड व सिर को सीधा रखें। अब अपने नीचे के जबड़े के दांतों को ऊपर के जबड़े के दांतों पर रखें। अब अपने दांतों के पीछे अपनी जीभ को लगाये और अपने मुंह को थोडा सा खुला रखें ताकि श्वास अंदर आ सके। अब अपनी जीभ को पीछे की ओर मोड़कर तालू से जीभ के अग्र भाग को लगा लें। अब अपने दांतों के बिच की जगह से श्वास धीरेधीरे - अन्दर लें। श्वास ऐसा लें की सी की आवज हो। अब अपनी श्वास को कुछ क्षणों तक रोक कर रखे फिर वाद में नाक से निकाल दें। यह क्रिया 10-15 बार दोहरायें।^{43,44}

शांभवी मुद्रा- ध्यानात्मक आसन में बैठें और अपनी पीठ सीधी रखें। आपके कंधे और हाथ बिलकुल ढीली अवस्था में होने चाहिए। इसके बाद हाथों को घुटनों पर चिंमुद्रा, ज्ञान मुद्रा या फिर योग मुद्रा में रखें। आप सामने की ओर किसी एक बिंदु पर दृष्टि अथवा अपने नाक के अग्रभाग पर एवं दोनों भौहों के मध्य एकाग्र करें। इसके बाद ऊपर देखने का प्रयास करें। ध्यान रखिए आपका सिर स्थिर रहे।

इस बीच आप अपने विचारों को भी नियंत्रित करने की केशिश करें। सिर्फ और सिर्फ ध्यान रखें। इस बीच कुछ न सोचें। शांभवी मुद्र के दौरान आपकी आपकी पलकें झपनी नहीं चाहिए। इस अभ्यास को शुरुआती दिनों में कुछ ही सेकेंड तक करें। यानी जैसेजैसे आपकी ध्यान लगाने की और अपने विचारों - पर नियंत्रण करने की क्षमता में विकास हो, वैसेवैसे इस अभ्यास को करने के समय सीमा भी बढ़ाती - रहें। इसे आप अधिकतम 3 से 6 मिनट कर सकते हैं।^{43,44}

शवासन- पीठ के बल लेट जाएँ और दोनों पैरों में डेढ़ फुट का अंतर रखें। दोनों हाथों को शरीर से 6 इंच)15 सेमीकी दूरी पर रखें। हथेली की दिशा ऊपर की ओर होगी। सिर को सहारा देने (के लिए तौलिया या किसी कपड़े को दोहरा कर सिर के नीचे रख सकते हैं। इस दौरान यह ध्यान रखें कि सिर सीधा रहे। शरीर को तनावरहित करने के लिए अपनी कमर और कंधों को व्यवस्थित कर लें। शरीर के सभी अंगों को ढीला छोड़ दें। आँखों को कोमलता से बंद कर लें। शवासन करने के दौरान किसी भी अंग को हिलानाडुलाना नहीं है। आप अपनी सजगता- (ध्यानको साँस की ओर लगाएँ और उसे (अधिक से अधिक लयबद्ध करने का प्रयास करें। गहरी साँसें भरें और साँस छोड़ते हुए ऐसा अनुभव करें कि पूरा शरीर शिथिल होता जा रहा है। शरीर के सभी अंग शांत हो गए हैं।कुछ देर साँस की सजगता को बनाए रखें, आँखें बंद ही रखें और भूमें एक ज्योति का प्रकाश (भौहों के मध्य स्थान पर) मध्य- देखने का प्रयास करें। यदि कोई विचार मन में आए तो उसे साक्षी भाव से देखें, उससे जुड़िए नहीं, उसे देखते जाएँ और उसे जाने दें। कुछ ही पल में आप मानसिक रूप से भी शांत और तनाव रहित हो जाएँगे। आँखें बंद रखते हुए इसी अवस्था में आप 10 से 1(या 25 से 1) तक उल्टी गिनती गिनें। उदाहरण के तौर पर मैं साँस ले रहा हूँ 10, मैं साँस छोड़ रहा हूँ 10, मैं साँस ले रहा हूँ 9, मैं साँस छोड़ रहा हूँ। इस प्रकार शून्य तक गिनती को मन ही मन गिनें।^{43,44}

कैंसरजन्य तनाव से बचने के सूत्र-

1. समय पर उपचार का सही प्रबंधन।
2. कैंसर रोग के संबंध में अपनी सोच वास्तविक,सकारात्मक एवं तर्कपूर्ण बनाने का प्रयास।
3. कैंसर के उपचार का सही मूल्यांकन यानि भावात्मक स्तर के बजाय ज्ञानात्मक स्तर पर करना।
4. अपने दृष्टिकोण को आशावादी बनाने का प्रयास।
5. नकारात्मक सोच से दूर रहना, ऐसी सोच आते ही सतर्क हो जाना।
6. सहयोग देना और लेना – ऐसी कार्यवृत्ति रखना।
7. समाज में लोगों से मिलनाजुलना।-

8. किसी एक विषय पर अनावश्यक गंभीर और दीर्घकालीन सोच की स्थिति से बचना।
9. नियमित शारीरिक व्यायामयोग करना-, टहलना आदि।
10. आहार के प्रति सजग रहना – नियमितता का पालन करना।
11. उत्तम कोटि के प्रेरणादायक साहित्य का नियमित अध्ययन करना।
12. हास्य की प्रवृत्ति बनाये रखना तथा प्रसन्नचित्त रहने का प्रयास करना, अनिवार्य रूप से कोई हॉबी विकसित करना।
13. जीवन में सहज होकर जीएं।
14. फ्रायड के अनुसार, यदि मानसिक तनाव बढ़ता है तो वह हमारे मस्तिष्क में घर कर लेता है और कुंठा, ग्लानि, पराजय, विचलन जैसी मनःस्थितियां उत्पन्न होती हैं इसलिए ऐसी परिस्थितियों को समझना एवं उनके अनुसार समायोजन करना चाहिए।
15. यदि उपचार नहीं मिल रही है तो तनाव में आने के बजाय उपचार के उचित मार्ग को खोजने का प्रयत्न करना चाहिए।
16. जिम्मेदारियों को ईमानदारी से निभाने का प्रयास करें।
17. अपनी क्षमताओं का सही आकलन करें, आत्मविश्लेषण अवश्य करें।
18. आवश्यकतानुसार मनोवैज्ञानिक, परामर्शदाता और मनोचिकित्सक की सलाह ले।^{45,46,47,48, 49,50,51,52,53}

उपसंहार-

किसी भी व्यक्ति के लिए कैंसर जैसी भयानक बीमारी एक विषम परिस्थिति होती है। यह रोग जीवन वृत्त एवं जीवन शैली को प्रत्येक रूप से प्रभावित करती है, किसी भी रोगी को ऐसी स्थिति में अपने मानसिक स्थिरता को बनाए रखना काफी मुश्किल होता है क्योंकि ऐसी अवस्था में रोगी के सामाजिक, आर्थिक एवं शारीरिक स्थितियां असामान्य होने शुरू हो जाती हैं। कभीकभी - तनाव में व्यक्ति गलत रास्तों की तरफ अग्रसर हो जाता है जैसे कि शराब सिगरेट एवं अन्य नशीली पदार्थ किससे कैंसर होने के संभावना कई हद तक बढ़ जाते हैं। अत्यधिक तनाव की स्थिति में कभी-कभी व्यक्ति गलत निर्णय कर लेता है इसलिए ऐसी स्थिति में सामंजस्य स्थापित करने के लिए जीवन में स्थिरता होने अति आवश्यक है जिसके लिए प्राणायाम, योगाभ्यास, ध्यान एवं आहार विहार की आवश्यकता महत्वपूर्ण हो जाती है और यह कैंसर रोग पर सीधा प्रभाव डालना प्रारंभ करता है क्योंकि इससे शरीर में सकारात्मक ऊर्जा तो आती ही है साथ में रोग प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि करती

है जिससे व्यक्ति को रोग से लड़ने की क्षमता विकसित होने अत्यधिक मात्रा में प्रारंभ हो जाती है और ऐसी अवस्था में वह सामाजिक रूप से और मानसिक रूप से भी मजबूत हो जाता है।

कैंसर जैसे विषम परिस्थिति से निपटने के लिए आवश्यक है पारिवारिक सहयोग, सामाजिक स्थिरता एवं सकारात्मक मानसिक स्थिति के साथसाथ उचित उपचार भी और- ऐसे रोग से मुक्त हुआ हर व्यक्ति अपने परिवार, समाज, देश, विश्व के सभी व्यक्तियों के लिए एक उदाहरण स्वरूप बन जाता है जो इस भयावह रोगों से जल्द से जल्द मुक्त हो जाते हैं।

संदर्भ ग्रंथ:

1. K. Dusan, Controversies and Dilemmas in Contemporary Psychiatry. Copyright 2011 by Transaction publication new Brunswick USA and London UK. Page number – 109
2. Bradbuan. Norman M. The structure of psychological well- being, First published 1969 by Aldine publications company, 529 South Wabash Avenue Chicago, Illinois 60605. Page number-35
3. रस्तोगी. जी० डीकॉपीराइट, मनोविकृति एवं उपचार, 1991, वाइलीईस्टर्नलिमिटेड 4835/24 अंसारी रोड नई दिल्ली, दरियागंज, -110002
4. Yanbeni humtsoe, Pandey K.K.- stress- untowards effects on pregnancy-sangyaharan shodh, vol.1, no.1, pp.23-27, Aug, 1999.
5. महाप्रज्ञप्रथमसंस्करण, साधना और स्वास्थ्य: आहार, आचार्य. 2015, जैन विश्व भारती संस्थान लाडनूं, - 341 306 राजस्थान पृष्ठ संख्या, -153
6. सिंह. अरुण कुमार एवं डॉ. आशीष कुमार सिंह, आधुनिक सामान्य मनोविज्ञान: दिल्ली: पुनः मुद्रित, 2014, मोतीलाल बनारसीदास 41 यू.डी.एल.डी, बंगलोर रोड जवाहर नगर 110 007, पृष्ठ संख्या 435
7. मिश्रा, प्रो. अनु, युवराज सिंह खंगारोत 0डॉ. प्रद्युमन सिंह शेखावत एवं डॉ. एन. पी. जे. प्रायोगिक मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, नवीन संस्करण : 2017, जैन विश्व भारती संस्थान लाडनूं, - 341 306 राजस्थान पृष्ठ संख्या, 74-75
8. Pandey K.K.- effect of Brahmi (B. Monniera) on blood sugar level as preanaesthetic drug- sangyaharan shodh, vol. 3, no.1 pp. 67-71 Feb. 2000.
9. Pandey PS, Pandey K.K- management of pain in labour (sukha prasava), proceedings of National seminar on role of ayurveda in child survival and safe motherhood, pp. 87-94, feb. 1998.

10. Agrawal Rani, Pandey K.K. - Glimpses of Ayurveda in the management of surgical patient, Ayurveda Sameekshawa. Columbo.II/III, pp.205-209,2007.
11. Morey Shriram T. Jaiswal R.K.. Pandey K K, Cancer Global Challenge and Role of Bhallataka (Semecarpus Anacardium) as an Adjuvant Therapy. Sep. 2015
12. . Chandra Ramesh. Pandey K K, Life style Interventions in the prevention and Treatment of Cancer-A non pharmacological approach, page 185. 1JAAS. ISSN 2395-1109. vol.-1. no:4- Nov. 2015
13. Morey Shriram T., Jaiswal R.K., Pandey K.K., cancer and its psychosomatic ill effect- A vision in Ayurveda. Aug 2015.
14. शास्त्री. कविराज डॉ० सं०संस्करणवी, पुनःमुद्रित, सुश्रुतसंहिता, अंबिकादत्त० 2066, चौखंबा प्रकाशन पोस्ट बॉक्स नं. के1150. 37/116, गोपाल मंदिर लेनगोलघर, (समीप मैदागिन-वाराणसी (पृष्ठसंख्या, भारत221001 - 352-53
15. गुप्त. कविराज अत्रिदेव अष्टाङ्गहृदयम्,, पुनः मुद्रित० सं०संस्करणवीसं, 2066, चौखंबा प्रकाशन पोस्ट बॉक्स नं.के1150. 37/116, गोपाल मंदिरलेनगोलघर, (समीपमैदागिनवाराणसीपृष्ठसंख्या, भारत221001- - 575
16. अग्रवालपुनःसंस्करण, कैसरकारणऔरबचाव, जेएल०डॉ. 2013, भारतप्रकाशनपृष्ठसंख्या, - 7
17. सिंह. अरुणकुमार आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान: दिल्ली: पुनःमुद्रित, 2010, मोतीलाल बनारसीदास 41 यूदिल्ली, बंगलोर रोड जवाहरनगर०ए० 110 007, पृष्ठसंख्या 179-185
18. . Mishra Y.K, Pandey K.K., Pande D.N. - an evaluation of herbal drug compound for post-operative pain management, sangyahan shodh, vol. 11, no.2, pp. 73-89, aug.2008.
19. Pandey K.K., Vimal kumar : evaluation of analgesic effect of indigenous drug kadamba in post-operative pain management under epidural anaesthesia- sangyahan shodh, vol.12, no.1, pp.52-63, Feb. 2009.
20. Psychosomatic disorder in reference to cancer disease: Shriram T. Morey, K. K. Pandey.
21. Pandey K.K.- antistress drug in Ayurveda and their application in sangyahan Ayurveda Samikshava Colombo, Sri Lanka, April 2000.
22. Pandey K.K., Pande D.N.- aroma therapy and Ayurveda- in proceedings of National seminar on holistic approach of health management for old age metabolic disease and health Mela, Varanasi, April 2001.

23. Agrawal A. Pandey K K, Dube G P- anti-anxiety and Adaptogenic effect of an Ayurvedic formulation and its possible role in surgical intervention- sammohini proceedings of 5th annual conference of AAIM Sawantwadi, pp.14-19 feb.2002.
24. Bordoloi D, Pandey K K- management of low Backache with an indigenous compound- Sandhyaharan shodh, vol.6, no 2, pp.77-82. Aug.2003.
25. Jaiswal R.K, Pandey K.K., Pande D.N. - analgesic and anti inflammatory activity of rasna and parijata comparative study : Sandhyaharan shodh, vol.7 No.2, pp.56-66 Aug.2004.
26. Sharma S, Pandey K.K. and Dwivedi M, - concept of pain - aryavaidyan, vol.XXI, No.3, pp.164-166 feb-march. 2008.
27. Mishra Deepa, Pandey K.K. - concept of painless labour in Ayurvedaa: sangyaharan shodh, vil.11,no.1, pp.28-32, Feb 2008.
28. Morey Shriram T. Jaiswal R.K. Pandey K K, Cancer and its Psychosomatic Effects- A Vision in Ayurveda. Sangyaharan Shodh. Vol.18.No.2/ISSN2278-8166. pp45-54. Aug. 2015
29. Chandra Ramesh. Pandey K K, Concept of Trimarm and their clinical importance in day to day practice of Anaesthesia. Tantra Sharir, Page. No. 327-ISBN, 978-81-76317-361-6, 27-28 Sep.2015
30. Chandra Ramesh. Pandey K K, Concept of Agni and its Clinical Importance in day to day practice of Ayurvedic drugs. Page 1257. IAMJ, ISSN- 23205091, vol.1 Issue 12, Dec. 2015.
31. Shriram T., Jaiswal R.K., Pandey K.K., cancer global challenge and role of Bhallataka (seecarpus anacardium) as an adjuvant therapy. Sep.2015.
32. Chandra Ramesh. Pandey K K, Jaiswal RK. Pande DN. Concept of Agni Karma Therapy in the management of Joint pain-As complimentary Therapy. UJAHM/15/251,ISSN 23472375, vol.3 Issue 6. Dec. 2015.
33. Singh Dilip Kumar. Kumar Vimal. Pandey K K. : Pranavaha Srotas And Its Clinical Importance In Practice of Sangyaharan: Emerging Researchers, An International Research refereed journal related to law, literature, commerce, science, social science,

- management, communication and media: vol.2, issue:1, jan-march, 2015. pp 314-316.
Special issue on health care in parents perspective. ISSN: 2348-5590.
34. Pandey K.K., palliative care and Ayurveda-appositive rehabilitation-sandesh journal of N I M A - vol.2, issue 3, pp 14-17. Nov,- Dec.2004.
35. Pandey K.K. - palliative care- A vision in Ayurveda-journal of national sharir research institute, Hardoi - vol,-13, no.1, pp.29-31, dec.2004.
36. Pandey K.K. :- palliative care- ancient vision never concept: proceedings of lymphocon-2010, under the banner of lymphology society of Nepal, (affiliated with international society of lymphology), U.C.M.S. Bhairahawa, Nepal, pp 53-55. 30th-31st March. 2010.
37. Role of herbal drugs compound in cancer patient- A holistic approach in palliative care - Sachchidanand Pandey K.K.- 2009
38. An evaluation of herbal Immunomodulator and analgiec compound in Cancer patients as palliative care - Pranav Kumar, Pandey K.K. – 2013
39. . Immunomodulatory effect of herbal drugs guduchi (T.cardifolia) in palliative care.- Ashish Maurya, Pandey K.K.- 2012
40. . Evaluation of amritabhallataka avaleha rasayanas an adjuvant to radiotherapy of head and neck carcinoma- T.More, Pandey K.K. 2017
41. Evaluation of Vedanahara(analgesic) and Urjaskara (immunomodulatory) response of ayurvedic formulationas an adjuvantto chemotherapy in the management of Cancer of breast radiotherapy of head and neck carcinoma- Satyendra K, Pandey K. K.- 2018
42. Evaluation of Haridra (Curcuma Longa) As An Adjuvant In Metronomic Chemotherapy Ireatment Regime IIn Cancer Patients:Srivastava Pourush, Shahi U.P,Pandey K.K
43. दिगंबर जी. स्वामी, डॉ० पितांबर झा, हठप्रदीपिका, छठवां प्रकाशन तिथि 23 जनवरी 2017, कैवल्यधाम स्वामी कुवलयानंद मार्ग, लोनावला- 410 403 पुणे महाराष्ट्र, पृष्ठ संख्या-16-17
44. सरस्वती. स्वामी निरंजनानंद, घेरंड संहिता, पुनः मुद्रण 2011, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, गंगा दर्शन मुंगेर बिहार ,भारत, पृष्ठ संख्या-262,298,319,321,326
45. Pandey K.K.:- palliative care current perspective in Ayurveda,,: proceedings of National seminar "brain storming session on integrated therapeutic approach in the management of cancer" org. By Lavanya cancer seva shodh Sansthan Lucknow - pp.09-15. 26th- 27th March, 2011.

46. Pandey K.K., Mishra.S.S. and Maurya bhaskara.: Role of padmaka (prunus serasoide) as pre anaesthetic agent in post-operative pain management under original anaesthesia- Sangyahan shodh, vol.14, no.2, pp.07-14, aug.2011.
47. Pandey K.K, Shahi U.P. and Satyendra Singh : role of herbal Immunomodulator drug ashvgandha (W. Somnifera), guduchi (T. Cordifolia), yashtimadhu (G. Glabra) and Kushtha (S. Lappa) in cancer patient- as an adjuvant therapy. Sangyahan shodh, vol.15, no.1, pp.53-65. feb.2012.
48. Pande D.N, Pandey K.K, Jaiswal R.K, Bharti P.K. and Vimal Kumar: - monitoring of anaesthesia in patient of different deha prakriti under general anaesthesia with special reference of sevoflurane, sangyahan shodh. Vol.is , no.1, pp.67-76 Feb. 2012.
49. Pandey K.K., Vimal Kumar:- role of kadamba (anthocephalus indicus) in post operative pain management under spinal anaesthesia, sangyahan shodh, vol.15, no.2, pp57-63. Aug.2012.
50. Pandey K.K.- care beyond cure- prospective of herbal drug in palliative care,conference proceedings National conference on integrated farming system for substantial agriculture in global market- challenges and opportunities- BHU, 22-24, Dec.2012.
51. To study role of haridra(C.longa) with metronomic chemotherapy as a palliative care in the treatment of advance cancer patient. Paurush S, Pandey K.K 2019
52. Singh Dilip Kumar, Kumar Vimal, Pandey K.K. - comparative study of midazolam and medhya drug shankhapushpi as premedicant under sarvadaihika sangyahan (gernerol anaesthesia) : sangyahan shodh, vol.17, no.2, pp.101-108., aug 2014
53. Singh H. O. Pandey K.K., Pande D.N. - Pharmacodynamic concept of shool prashamana mahakashaya- sangyahan shodh, vol. 2 no.2.pp.41-42, Aug 1999

