

SANGYAHARAN SHODH

(A Bi annual Peer Reviewed International Journal)

Available online at www.aaim.co.in Journal Ranking : A+

February, 2021 | Volume 24, Number 1 | ISSN 2278 - 8166 | IJIFACTOR : 4.68

info@ijifactor.com



संज्ञाहरण शोध

An Official Journal of

BHARATIYA SANGYAHARAK ASSOCIATION

(Association of Anesthesiologists of Indian Medicine)

SANGYAHARAN SHODH

(A Bi annual Peer Reviewed International Journal)

February, 2021, Volume 24, Number 1, ISSN 2278 -8166, IJIFACTOR: 4.68

Available online at <https://www.aaim.co.in> Journal Ranking: A+

info@ijifactor.com



संज्ञाहरण शोध

An Official Journal of
BHARATIYA SANGYAHARAK ASSOCIATION
(Association of Anesthesiologists of Indian Medicine)

Please Encourage Others to be New Members

Bharatiya Sangyaharak Association (A.A.I.M.)

Postal Address: Operation Theatre Block, Indian Medicine, S.S. Hospital, Banaras Hindu University, Varanasi – 221 005.

Announcement; The membership of Association is available to persons who are activity engaged in the field of Sangyahan (Anaesthesia), Pain or Palliation. Membership will entitle members to attend the annual conferences and to receive the official Journal 'Sangyahan Shodh'. Please fill in enclosed form and send/email it with crossed cheque or D/D in favor of Bharatiya Sangyaharak Association Varanasi or through online payment mode to visit our website <https://www.aaim.co.in>

Dr. R. K. Jaiswal, Hon. Secretary, A.A.I.M

SANGYAHARAN SHODH

Journal Subscription (For other than members)

Half yearly - Rs. 200.00 per copy
Annual - Rs. 380.00 for two copies

Please send cheque or D/D in favor of Sangyahan Shodh, A.A.I.M., Varanasi.

Address: Dr. D.N. Pande, Chief Editor, GB-5, Lane-2, Ganeshpuri Colony, Susuwahi, Varanasi – 221 005.

Tariff for Advertisement in 'Sangyahan Shodh'

Back Cover Rs. 100000.00-for 15 Years.

Full Page	-	Rs. 10000.00- Annual
Half Page	-	Rs. 6000.00- Annual
Qr. Page	-	Rs. 3500.00- Annual
Front inside	-	Rs. 25000.00- Annual
Back inside Cover	-	Rs. 20000.00- Annual
Life member – Advertiser	-	Rs. 50000.00- One time full payment

D/D or Cheque in favor of Chief Editor, Sangyahan Shodh, A.A.I.M., Varanasi.

Dr. Devendra Nath Pande
Chief Editor - Sangyahan Shodh
dnpande@gmail.com, 09415256461

EDITORIAL BOARD – JOURNAL

Members Advisory Board

Chief Editor	Dr. Devendra Nath Pande, Varanasi	Dr. D.P. Puranik, Pune . Dr. L. P. A. Karunatilake, Srilanka.
Associate Editor	Dr. K. K. Pandey, Varanasi . Dr. Anil Dutt, Paprola. Dr. S. Bhat, Udupi. Dr. R. K. Jaiswal, Varanasi	Dr. C.K. Dash, Barhampur. Dr. P.K. Sharma, Varanasi Dr. Hemant Toshikhane, Vadodara. Dr. Deepak K. Poman, Pune Dr. N.V. Borse, Pune
Managing Editor	Dr. Sanjeev Sharma, Varanasi	Dr. B. Maurya, Varanasi.
Co Editor	Dr. P. K. Bharti, Varanasi Dr. B.N. Maurya, Varanasi Dr. C. Medhi, Guwahati.	Dr. Y.K. Mishra, Varanasi. Dr. S.K. Singh, Varanasi. Dr. A.K. Srivastav, Varanasi Dr. (Mrs) S.A. Dayani Siriwardana, Srilanka. Dr. Peshala Kariyawasam, Srilanka. Dr. Sreenivasan Sasidharan Malaysia. Dr. A.P.G. Amarasinghe, Srilanka Dr. Mahawaduge Renuka Malkanthi, Srilanka.

Sangyahan Shodh is published bi-annually and is an Official Peer Reviewed International Journal of the Bharatiya Sangyaharak Association (Association of Anesthesiologists of Indian Medicine).

Subscription Rates for other than Life Members

Half-yearly	Rs. 200.00	
Annual	Rs. 380.00	
Life	Rs. 5000.00	(for 15 years)

Editorial Office

The Chief Editor, Sangyahan Shodh, GB-5, Lane-2, Ganeshpuri Colony, Susuwahi, Varanasi – 221005.

The data, opinions, statements appearing in the papers and advertisements in this Journal are the responsibility of the Authors/Advertisers concerned. The editorial staff disclaims any responsibility whatsoever for the consequences of inaccurate or misleading data, opinion or statement published herein.

Editorial Board from March 2020 onward

Chief Editor:

Dr. Devendra Nath Pande, GB-5, Lane-2, Ganeshpuri Colony, Susuwahi, Varanasi – 221005. dnpande@gmail.com, +919415256461

Associate Editor:

1: Dr. K. K. Pandey, Department of Sangyaharan, I.M.S., B.H.U., Varanasi-221005, pandeykk@bhu.ac.in, 9415251556.

2. Dr. Anil Dutt, Head, Deptt. of Shalya Tantra, RGGPG Ayu.College, Paprola, Kangara-176063, dr_seemanil@yahoo.co.in 9418205225.

3. Dr. S. Bhat, 5/14F, Srivatsa, Guddeyangadi, Udyavara, Udipi-574118. drsubrahmanyabhat@gmail.com 9343160446.

4. Dr. R.K. Jaiswal, Flat-13, Siddharth enclave-2, Brijenclave colony, Sunderpur, Varanasi-221005. rkj41a@bhu.ac.in, 9415624830.

Co Editor:

- 1. Dr. P. K. Bharti, LIC Colony, Chhittipur, B.H.U., Varanasi-221005. pkbharti@bhu.ac.in 9532241698.**
- 2. Dr. B.N. Maurya, Assistant Professor, Department of Sangyaharan, I.M.S., B.H.U., Varanasi-221005. bnmaurya@bhu.ac.in, 9415447600.**
- 3. Dr. C. Medhi, State Ayurved College, Guwahati, Assam. cmedhi77@gmail.com 9435190544.**

Managing Editor:

Dr. Sanjeev Sharma, A-64, Kashiraj Apartment, Kamachha, Varanasi-221010. drssharmavns@gmail.com, 9839057181.

Members Advisory Board:

- 1. Dr. D.P. Puranik, 107/19, Erandwana, Bharti Niwas Society, PUNE-411004. dilipp@hotmail.com 9422506207**
- 2. Dr. L. P. A. Karunatilake, Senior consultant- Senior Lecturer, IIM, University of Colombo, Rajagiriya, Srilanka. abayasir@live.com**
- 3. Dr. C.K. Dash, Ambapua near Income Tax office, Berhampur, Ganjam-760011. (Odisha), chayakantdash@gmail.com 9437165698.**
- 4. Dr. P.K. Sharma, Dr. 58/7-46, Bhagwandas Nagar colony, Sigra, Varanasi -11, praveenkrsharma575@gmail.com 9839164200.**
- 5. Dr. Hemant Toshikhane, Dean, Faculty of Ayurved, Parul University, Vadodara. drhemantt@gmail.com 2668260221.**
- 6. Dr. Deepak K. Poman, N1-707, Amrutganga apartment, Manikbag, Sinhadgad Road, Pune. 411051. dipakpoman@gmail.com 8308612087**
- 7. Dr. N.V. Borse, 479/2, Rector Bungalow, TAMV Hostel Rastapeth, PUNE-411011. nandkishor_borse@yahoo.co.in 9422032696.**
- 8. Dr. B. Maurya, M.O., S.S.H., B.H.U., Varanasi-221005. anaesthesiabhasker@gmail.com 9415447600.**
- 9. Dr. Y.K. Mishra, Plot No.182 Saket Nagar Colony, Nariya, Varanasi-221005. mishraykdr@gmail.com 9415991335**
- 10. Dr. S.K. Singh, B604 Ganpati Residency, Manduadih Varanasi-221003. drssanjayjisanjay@gmail.com 9839063040.**
- 11. Dr. A.K. Srivastav, Devashram N14/49 B-4-Krishna Deo Nagar colony, Sarainandan, Varanasi-221010. alokimsbhu@gmail.com, 9565907136.**
- 12. Dr. (Mrs) S. A. Dayani Siriwardana, Senior Lecturer, IIM, University of Colombo, Rajagiriya, Srilanka. dayaniosuki@gmail.com**
- 13. Dr. Peshala Kariyawasam, IIM, University of Colombo, Rajagiriya, Srilanka. drpeshala@iim.cmb.ac.lk 0094715972529**
- 14. Dr. Sreenivasan Sasidharan, Institute for Research in Molecular Medicine, University Sains Malaysia 11800 USM Puau Pinag, Malaysia. srisasidharan@yahoo.com +60125523462**
- 15. Dr. A.P.G. Amarasinghe, Deptt. of Prasuti Tantra, IIM, University of Colombo, Rajgiriya, Srilanka. drgamarasinghe@gmail.com**
- 16. Dr. Mahawaduge Renuka Malkanthi Wickramasinghe, Department of Allied Sciences, Institute of Indigenous Medicine, University of Colombo, Rajagiriya mrmwickramasinghe@mail.com 0713032277**

Office Bearers -Central Council

Patron

Dr. D.P. Puranik
Director
I.P.G.T.R.A, Tilak Ayurved College, Pune

President

Dr. Anil Dutt
Associate Professor, Deptt.of Shalya Tantra,R.G.G.P.G.I.A., Paprola.

Vice Presidents

Dr. S. Bhat
Professor
Deptt.of Shalya Tantra,
S.D.M.Ayurved College, Udupi.

Dr. SanjeevSharma
Consultant Anesthesiologist
VARANASI

Dr. N.V.Borse
Professor & Head,
Deptt.of Shalya Tantra,
Tilak Ayurved College, Pune.

Secretary

Dr. R.K.Jaiswal
Asstt. Professor, Deptt. of Sangyahan, I.M.S., B.H.U., Varanasi

Treasurer

Dr. P. K. Bharti
S.M.O., S.S.H., I.M.S., B.H.U., Varanasi.

Joint Secretaries

Dr. Vinod Seth, Pune

Dr. B.Maurya, Varanasi

Dr. Ajeet Kr.Rai, Gorakhpur.

**Ex-Officio Member - Dr. K.K. Pandey, Past President, Professor, Deptt. of Sangyahan,
I.M.S.,B .H.U.**

Executive Members:

Dr. S.K.Singh, Varanasi

Dr. P.Awasthi, Paprola

Dr. Deepak K. Poman, Pune

Dr. A.K.Rai, Pune.

Dr. Vimal Kumar, Haridwar

Dr. Shishir Prasad, Haridwar


Dr. J.K.Chaubey , Varanasi

Dr. A.K. Srivastav, Varanasi

Dr. Y.K.Mishra, Varanasi

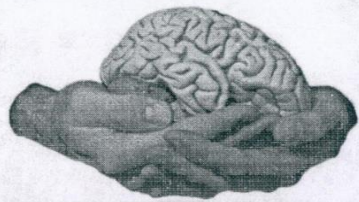
Benefits of Smriti Sanjeevani Oil:

- Relieving mental tension.
- Mental concentration.
- Calming nervous system.
- Boosting mental energy.
- Increasing focus and mental clarity.
- Improving circulation and oxygen to brain.
- Promotes growth and regenerate nerve cells
- Helps maintain your working memory in the short term



Smriti Sanjeevani Oil



Nett. 100 ml.



Usage : Massaging of Smriti Sanjeevani Oil is essential as it improves blood circulation in your scalp area. You should massage your hair for 10 to 15 minutes. Leave the oil in your hair overnight. You can wash it off the next morning.

Composition: Each 10ml. contains :

Malkangini (Celastus paniculata) Sd. 100mg	Mandukaparni (Centella asiatica) Pl. 50mg
Shankhpushpi (Convolvulus pluricaulis) Pl. 50mg	Brahmi (Bacopa monnieri) Pl. 50mg
Varch (Acorus calamus) Rz. 50mg	Tagar (Valerian wallichii) Rt. 50mg
Ashwagandha (Withania somnifera) Rt. 50mg	Bhringraj (Eclipta alba) Pl. 50mg
Almond Oil (Prunus amygdalus) As Such 0.5ml	Til Oil (Sesame oil) Q.S.



JIVANYA SANJEEVANI (GOLD)





जीवन्य संजीवनी (गोल्ड)

Nett Contents : 15 Capsules

- ✓ General Debility
- ✓ Weakness due to Diabetes

Composition:

Each capsule contains:

Ext. Ashwagandha	(Withania somnifera) (Rt.)	80 mg
Ext. Shiatavari	(Asparagus racemosus) (Rt.)	80 mg
Ext. Vidari Kanda	(Pueraria tuberosa) (Rz.)	80 mg
Ext. Mulathi	(Glycyrrhiza glabra) (Rt.)	80 mg
Ext. Gokshura	(Tribulus terrestris) (Fr.)	80 mg
Shuddh Kaunch	(Mucuna pruriens) (Sd.)	80 mg
Shilajit Purified	(Asphaltum) (Exd.)	80 mg
Ext. Triphala	(As such)	40 mg
Ext. Trikatu	(As such)	40 mg
Abhrak Bhasam	Biotite Calx (As such)	30 mg
Mandoor Bhasam	Ferric Oxide Calx (As such)	30 mg
Yashad Bhasam	Rumex crispus (As such)	30 mg
Praval Pishiti	Paederia foetida (As such)	30 mg
Rajat Bhasam	Argentum (As such)	20 mg
Makardhwaj	Sulphide of Mercury (As such)	20 mg
Swaran Bhasam	Auric Oxide (As such)	2 mg

- ✓ Diabetic Neuropathy
- ✓ Loss of Libibo

SANGYAHARAN SHODH

(A Peer-Reviewed International Journal)

February, 2021, Volume 24, Number 1, ISSN 2278 -8166, IJIFACTOR: 4.68

Available online at www.aaim.co.in Journal Ranking: A+

CONTENTS

Sr. No.	Title	Page No.
1.	EDITORIAL: Experience of Integrated Approach of Treatment During COVID-19 Dr. Nishant Mishra, Dr. D.N. Pande	1-4
2.	Effect of Aganikarma in Janusandhigata Vata (A Case Study) Dr. Sarita Meena, Dr. R.K. Jaiswal, Dr. D.N. Pande	5-9
3.	Concept of Cancer Treatment Modalities - A Vision in Ayurveda Bhagat S.T., Pandey K. K.	10-21
4.	A Comparative study of Human Height and weight Prof. Amarnath	22-25
5.	Pranic Healing: An Ancient Scientific Healing Technique Dr. R.K. Jaiswal, Vishal jaiswal	26-31
6.	आधुनिक जीवन में कैंसरजन्य तनाव सौरभ चौहान, प्रो० के० के० पांडेय	32-49
7.	आज के परिप्रेक्ष्य में भेल संहिता का महत्व डॉ. सुमन शाक्य, डॉ. मनोहर राम, डॉ. रामनिहोर तपसी जैस्वाल	50-58
8.	षडंगपानीय : औषधीय महत्व डॉ. बबलू पटेल, डॉ. मनोहर राम, डॉ. रामनिहोर तपसी जैस्वाल	59-66
9.	रंगों (COLOURS) का दैनिक जीवन में उपयोग एवं चिकित्सा सीता कुमारी, डॉ० भोला नाथ मौर्य, डॉ० आर० के० जायसवाल	67-78
10.	उच्च रक्त चाप में आहार व यौगिक अभ्यास रजनीश कुमार गुप्ता, डॉ० बी०एन० मौर्या	79-89

Editorial

**Experience of Integrated Approach of Treatment
During COVID-19**

Dr. Nishant Mishra, Dr. D.N.Pande***

Abstract: During lockdown period due to Pandemic - COVID-19 we conducted a study on the patients suffering from mild to moderate symptoms of COVID-19 through Telemedicine¹. The patients were agreeing to take medicine as per telephonic consultation on the basis of their complaints and available reports. Randomly patients were divided in two groups-1 and 2.

Patients of groups-1 were prescribed only allopathic medicine. In 1st group - 16 patients participated for the study whereas Patients of groups-2 were prescribed Allopathic medicine with AYUSH Quath² and Chyawanprash^{3,4}. In 2nd group-16 patients participated for the study^{2,3,4}.

Key word: AYUSH Quath, COVID-19, Sore throat and headache.

Conflict of Interest : None

Support: None

Introduction: lockdown was imposed by Government of India on 23 March 2020 due to Pandemic - COVID-19. This was a tool for controlling the spread of Pandemic - COVID-19. All the flights, trains, public transport were stopped. The hotels, restaurants, public places and school-colleges were closed. The scenario was as like curfew. All were inside home and under stress of virus.

Now all the services e.g. classes, offices, health services and shopping were only available through online mode. In this situation medical health system had to play an important role to maintain the normal routine and emergency services. This was a big change to control the Pandemic and to continue the normalcy in health services. Banaras Hindu University managed it in a very effective manner. Super specialty block was allocated for COVID-19 suspects and Telimedicine Centre worked to provide routine consultation very effectively.

During this crisis we offered our services on call and conducted this study as per AYUSH guidelines and G.O.I. guidelines⁴ issued on the day.

Material and Method:

During lockdown period due to Pandemic - COVID-19 we conducted a study on the patients suffering from mild to moderate symptoms of COVID-19 through Telemedicine. The patients were agreeing to take medicine as per telephonic consultation on the basis of their complaints and available reports. Randomly patients were divided in two groups-1st and 2nd.

* M.B.B.S., M.O. Regional Resource Centre (Eastern Region) Telemedicine, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi-221005

** Professor & Head, Department of Sangyahan, I.M.S., B.H.U., Varanasi-221005.

The patients, who gave their consent to take Allopathic medicine, were prescribed allopathic medicine. The patients, who gave their consent to take Ayurvedic medicine^{4,3,2}, were prescribed allopathic medicine with Ayurvedic medicine as per AYUSH guidelines¹.

Groups-1st patients ⁶were prescribed as below- (16 patients participated in this group).

Monteleucast and Leocitrizine Tablet - 1B.D. for 7 days,

Ascoril Cough Syrup-2tea spoon full -Thrice Daily,

PCM 500 Mg. Tab. –when temperature raise,

Becosules Z Capsule-Once Daily, Vit-C Tab -Once Daily -10 days

Groups-2nd - patients were prescribed as below: (16 patients participated in this group).

Monteleucast and Leocitrizine Tablet - 1B.D. for 7 days,

Ascoril Cough Syrup-2tea spoon full -Thrice Daily,

PCM 500 Mg. Tab. –when temperature raise,

Becosules Z Capsule-Once Daily, Vit-C Tab -Once Daily -10 days.

With these drugs AYUSH QUATH- decoction was prescribed.

Content of (1)AYUSH QUATH- decoction (Kadha) ¹:

Tulsi (Basil) churna 9gm+ Dalchini(Cinnamons) 1 gm+ Kalimirch(Black pepper)1gm+ Sonth (Dry Ginger) 1gm+ Munnakka Raisin) were advised to be boiled in 200 ml water and to take it THRICE DAILY in equal part. It was also advised to add jiggery (natural sugar) and / or fresh lemon juice as per taste of patients, if needed.

2) Chyavanprash ¹10gm (1tsf) in every morning with milk was also advised.

The patients of both groups were under observation for 21 days. The patients were assessed as per their symptom relief- Cough, Fever, Sore throat, headache and bodyache . The patients with high fever and difficulty in breathing were advised to contact nearest COVID-19 hospital.

Observation and Result:

1) Age distribution of patients:

Group	Age
1	22-40 years
2	22-71 years

2) Symptoms/ Chief complaints:

Symptoms/ Chief complaints	Group-1	Group-2
Fever	100-101 degree F	100-101 degree F
Cough	Present	Present
Sore throat	Present	Present
Headache	Present	Present
Bodyache	Present	Present

3) Observation after 3 days :

Symptoms/ Chief complaints	Group-1(16 patients)			Group-2(16 patients)		
	Present No. of pts.	Absent No. of pts.	% relief	Present No. of pts.	Absent No. of pts.	% relief
Fever	01	15	93.75	0	16	100
Cough	06	10	62.5	04	12	75
Sore throat	08	08	50	05	11	68.75
Headache	02	14	87.5	0	16	100
Bodyache	01	15	93.75	01	15	93.75

4) Observation after 7 days :

Symptoms/ Chief complaints	Group-1(16 patients)			Group-2(16 patients)		
	Present No. of pts.	Absent No. of pts.	% relief	Present No. of pts.	Absent No. of pts.	% relief
Fever	0	16	100	0	16	100
Cough	03	13	81.25	02	14	87.5
Sore throat	04	12	75	02	14	87.5
Headache	0	16	100	0	16	100
Bodyache	0	16	100	0	16	100

5) Observation after 10 days :

Symptoms/ Chief complaints	Group-1(16 patients)			Group-2(16 patients)		
	Present No. of pts.	Absent No. of pts.	% relief	Present No. of pts.	Absent No. of pts.	% relief
Fever	0	16	100	0	16	100
Cough	0	16	100	0	16	100
Sore throat	0	16	100	0	16	100
Headache	0	16	100	0	16	100
Bodyache	0	16	100	0	16	100

Discussion :

After 3 days:

The above table shows that in the patients of Gp.1st - relief in Fever was 93.75% whereas it was relieved 100% in Gp. 2nd after 3 days.

Relief in Cough was 62.5% in gp.1st whereas it was relieved 75% in Gp. 2nd after 3 days.

Relief in Sore throat was 50% in gp.1st whereas it was relieved 68. 75% in Gp. 2nd after 3 days.

Relief in Headache was 87.5% in gp.1st whereas it was relieved 100% in Gp. 2nd after 3 days.

Relief in Bodyache was 93.75% in gp.1st whereas it was relieved 93.75% in Gp. 2nd after 3 days (identical).

After 7 days:

The above table shows that in the patients of Gp.1st and Gp. 2nd both after 7 days - relief in Fever , Headache and Bodyache was 100% .

Relief in Cough was 81.25 % in gp.1st whereas it was relieved 87.5 % in Gp. 2nd after 7 days.

Relief in Sore throat was 75% in gp.1st whereas it was relieved 87.5% in Gp. 2nd after 7 days.

After 10 days all the symptoms were relieved in the patients of both groups.

Summery and conclusion: During lockdown period due to Pandemic - COVID-19 this study was conducted on the patients suffering from mild to moderate symptoms of COVID-19 through Telemedicine. The patients were agreeing to take medicine as per telephonic consultation on the basis of their complaints and available reports were selected and prescribed either Allopathic medicine or Allopathic medicine with Ayurvedic medicine standard composition. The results were very encouraging and useful for this emergent situation.

It was concluded on the basis of observation that:

1. Integrated approach is more beneficial for the patients.
2. The relief of symptoms e.g. Cough, fever and Sore throat were better in group 2nd patients who were prescribed Allopathic medicine with Ayurvedic medicine standard composition.
3. Other symptoms relief was identical in both groups.
4. No adverse sign and symptoms were reported by any patients.
5. Thus the study is in favour of integrated approach of treatment.

References:

1. National clinical Management protocol based on Ayurved and Yoga for management of COVID-19.
2. Guidelines for AYUSH clinical studies in COVID-19-recommended by Interdisciplinary AYUSH R & D Taskforce.
3. Notification for undertaking researches in for COVID-19 through Ayurved, Yoga, Unani, Sidhha & Homeopathy.
4. Ayush Guidelines for practitioners.
5. Ayurved immunity boosting measures for selfcare during COVID-19 crisis.
6. Updated clinical protocol for COVID-19.(MHFW)



Effect of Aganikarma in Janusandhigata Vata (A Case Study)

Dr. Sarita Meena*, Dr. R.K. Jaiswal**, Dr. D.N. Pande***

ABSTRACT: In texts of Ayurveda described in detail about Asthi Sandhi Disease under Vata Vyadhi chapter ¹.Janusandhigatavata² is one of them which can correlate the Knee joint arthritis. Asthi is a place of Vata. Acharya Sushrut described different therapy. Aganikarma is one of them which give instant relief by balancing Vata dosh with no side effect³.

Keywords:-Aganikarma, JanusandhigataVata, Knee Joint Arthritis, Asthie. e.t.c.

Conflict of interest: None.

Ethical Clearance: Yes.

INTRODUCTION-

In Sushrut Samhita Acharya Sushrut described different methods of management of various disease eg-Bhasajkarma, Ksharakarma, Aganikarma, Shastrakarma, and Raktmsokshan⁴

Parasurgical means surgical procedures performed in the absence of surgical instruments. Aganikarma is the most important para surgical procedure by which pain^{5, 17} improves and patients feel relief.

If we talk about definition of Aganikarm then Aganikarma word is combination of Agani + Karma (Heat+Procedure).In short we can say procedure done by Agani (with hot instruments) for a disease⁶.

Acharya Sushruta has indicated the materials by name according to the site of Agni Karma:

1. Twakadagdha⁷ - Pippali, Ajasakrida, Godanta, Shara, Shalaka.
2. Mamsadagdha⁸ - JambhavstaShalakla and Other Metals.
3. Sira, Snayu, Sandhi and Asthidagdha - Madhu, Jaggery and Sneha.

It could also be called the therapeutic burn. S.Su. 12-2 (*D`alhan`a*)

Its superiority and importance

- *Agnikarma Chikitsaa* is superior to *Kshaarakarma*.
- Non-responding diseases to medicine, surgery or *Kshaarakarma* are
- The Agni Karma Chikitsa with Shalaka and Marma chikitsa is almost equally effective as Vedanahar analgesic curable by *Agnikarma*⁽⁹⁾
- The diseases that are cured by *Agnikarma* do not recur¹⁰. (S.Su. 12/3)

Indications

Apachi, Granthi, Arbuda, Antravidhi, Nadivrana, Upadamsa, Gulma, Shiroroga, Arsha, Bhagandara e.t.c.

* Ph.D. Scholar, ** Asst. Professor, *** Professor & Head, Deptt. of Sangyahan, I.M.S. B.H.U., Varanasi- 221005. Email : sm48397@gmail.com, Mobile : 9450409077

Contraindication Pittikaconstitution, internalhaemarrage, rupturedviscera, unextracted foreign body, child, old, timid, affected with multiple wounds and those contraindicated for sudation ¹¹. (su.su.12/14)

A CASESTUDY:

A patient whose name JitendraGiri, age- 57/M MRD-3824446 came to OPD No.16- A SangyaharanVedanahar Clinic in Sir Sunder Lal Hospital B.H.U, with complaints of Pain in B/L Knee joint

History of Presenting Complains:-

The patient was apparentaly normal before 1year .Gradually he developed pain on B/L Knee joint.

Relevant Occupation and Socio-Economic history

He is a primary school teacher and Expand more time in tuition. He belongs to middle class.

Personal Detail

- Diet-vegetarian
- Sleep-6-7 hours
- Bowel-1/day and no constipation
- Bladder-6-7 times per day
- Exercise-nil

Vital Examination

- BP-122/80 mm of Hg
- Heart Rate-76/min
- Nadi-Vata-kaph

Systemic Examination

- Palpation-Mild ushna
- Nature of pain-priking
- Burning sensation-No

INVESTIGATION

- Hb-13.5gm/dlTLC-9500/cu.mmDC-P₆₇ L₃₀E₀₆M₀₇B₀
- RBC-3.8mil/CummPLT-260000/cumm,ESR-30
- Uric acid-5.4mg/dl, RA Factor-NegativeRBS-100mg/dl
- HBsAg : - ve, HIV-non reactive

Final Diagnosis:-Janu SadhigataVata(Knee joint arthritis)

- X-ray knee joint-osteoarthritis

Material

Group-1

TriphalaKwath, Alovera, DNP SwarnaShalaka, Sprit Lamp, Ystimadhu Churna

Poorva Karma¹²⁻



Fig no-1 sterlization with trifla kwath

Sterlization of area with Triphala Kwath. Most tender spot of the affected part was thoroughly cleaned and dhavan was done with Triphala kwath for 5 minutes in the direction of hairs. This served the purpose of Shodhana and Nirjantukikaran. Before main procedure, patients were advised to take some Picchila (light) diet in the previous night. Then, the patients were taken for Pradhana Karma.

Pradhan Karma^{13, 16}

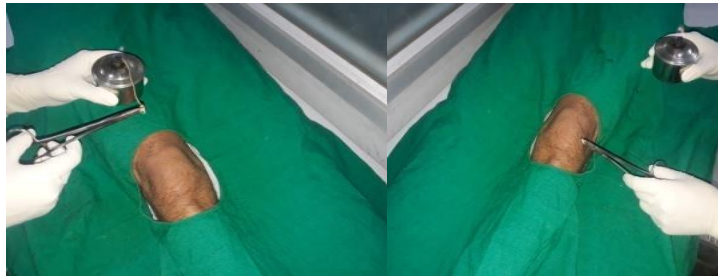


Fig-2 & 3 Agni Karma with Swarna Shalaka

Patients were kept in suitable position before starting the procedure. The Swarn Shalaka was heated upto red-hot and bindu type twakavrana were made on the most tender spot of the affected part, till the samayaka twakadagdha lakshanas occurred i.e. Shabdapradurbhava, Durgandhata etc.

Paschat Karma^{14, 15}



Fig-4 application of alovera Fig-5 dusting of Yastimadhu churn



Fig-6 bandaging on affected area

Immediately after completion of the procedure the vrana was dressed with Ghritkumari pulp and dusting of Yastimadhu churna with the help of gauze pieces. During the procedure, patient was carefully observed for any untoward complication. Patient was advised to keep the area dry, clean, avoid exertion, trauma and unwholesome diet. Then the patient was called after 7 days interval.

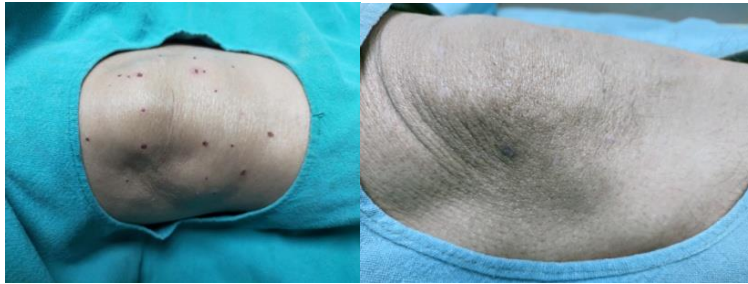


Fig -7 scars after IInd sitting Fig-8 scars after 1 month

ADVICE TO THE PATIENT

- To continue oral drug for 15 days .
- Not wet that area with water for 48 hours.
- Avoid vataker ahar vihar.

PRESENT CONDITION

The patient is on regular followup and her pain is totally subside but scar of procedure present approx 21 days then disappear. Now he can walk and stand freely without pain.

REFERENCES

1. 10&11 SusrutaSamhita Sutrashana by KavirajaambikaduttaShastri A.M.S. with “Ayurveda Tattva- Sandipika” Hindi Commentary Part-I Edition Reprint (2007) Published by Chaukhamba Sanskrit Sansthan-Varanas
2. 7&8 Agnivesha, Shastri Rajeshwardatta, editor. Charaka Samhita Uttrardh Commentary of Sastri Kasinatha, Chikitsa Sthana, Varanasi by Chaukhamba Bharati Academy, 2009

3. Kumar Bharti Pankaj et al , Historical Review of Agni Karma Therapy and Its Physiological Action ,Sangyahan Shodh – August 2015, Volume. 18, No.2/ ISSN 2278-8166
4. SusrutaSamhita Sutrashana by KavirajaambikaduttaShastri A.M.S. with “AyurvedaTattva-Sandipika” Hindi Commentary Part-I Edition Reprint (2007) Published by Chaukhambha Sanskrit Sansthan-Varanasi
5. S. Bhatt. Comparative study of indigenous compound (Nirgundi, Rasna and Parijat) with Agni Karma for management of Pain Ph.D Thesis, Varanasi, IMS, BHU, 2012
6. Dr. Rani Singh-Assistant Professor, Deptt. of Siddhant Darshan , Faculty of Ayurveda, IMS,B.H.U.
7. &5.Chaube J.K. et.al. comparative study of JalaukaAvacharan and Agni Karm in pain management. . M.D. (Ay.) Thesis, Varanasi, IMS, BHU, 2011
8. Chaube J.K. et.al. comparative study of JalaukaAvacharan and Agni Karm in pain management. M.D. (Ay.) Thesis, Varanasi, IMS, BHU, 2011
9. Chaube J.K. et.al. comparative study of JalaukaAvacharan and Agni Karm in pain management. M.D. (Ay.) Thesis, Varanasi, IMS, BHU, 2011
10. Dr.Satyendra Kushwaha et.al. Evaluation of Agnikarma with Special Reference To Marma Chikitsa,Sangyahan Shodh:International Peer Reviewed:Aug.2019, Vol. 22, No.2 / ISSN 2278-8166 /IJIFACTOR: 4.68
11. Kumar Bharti Pankaj et al , Historical Review of Agni Karma Therapy and Its Physiological Action ,Sangyahan Shodh – August 2015, Volume. 18, No.2/ ISSN 2278-8166
12. SrivastavaAlok, et al. evaluation of Agni Karma WithRajat&TamraShalaka in pain management, M.D. (Ay.) Thesis, Varanasi, IMS, BHU, 2013.
13. SrivastavaAlok, et al. evaluation of Agni Karma WithRajat&TamraShalaka in pain management, M.D. (Ay.) Thesis, Varanasi, IMS, BHU, 2013.
14. Sarita Meena ,A Case Study- Application of Leech Therapy In Janusandhigat Vat (Knee Joint Pain) Sangyahan Shodh:International Peer Reviewed:Feb.2020, Vol. 23, No.1 / ISSN 2278-8166 /IJIFACTOR: 4.68
15. Kumar Vijay “Evaluation of Efficacy of Agni Karma with RajatShalaka Vs consvative treatment of KatiShula M.D.(Ay) Thesis,Varanasi.I.M,S.B.H.U,2017
16. Kumar Bharti Pankaj et al , Historical Review of Agni Karma Therapy and Its Physiological Action ,Sangyahan Shodh – August 2015, Volume. 18, No.2/ ISSN 2278-8166
17. Prof. H. K. Kushwah A MUSCULO-SKELETAL PAIN MANAGEMENT - ANCIENT & RECENT TRENDS Sangyahan Shodh – Feb.2010, Volume. 13, No.1



Concept of Cancer Treatment Modalities - A Vision in Ayurveda

Bhagat S.T. *, Pandey K.K. **

Abstract- *Ayurveda is one of the oldest medical sciences. The knowledge of Ayurveda cannot limit in certain pages. Each system of medical science in the world has described the nature of Vikrti and Swasthya according to its own concept. The philosophy and hypothesis of each science differ from those of others and hence, each science described the fundamental elements of the universe in its own way. But the basic aim of the concept and fundamental principles of the science is to establish happiness in the human body. Acharya Sushruta has described very clear and detailed definition that is "The Doshashaving vitiated in any part of the body and afflicting the mamsaand produce a swelling, which is circular, fixed, slightly painful, big in size, broad based, slowly growing and does not suppurate". No specific definition available in Charaksamhita, but Acharya Charaka described Arbuda as a complication of Vata-Rakta and similarity between Arbuda and Shopha. Acharya Vagbhatanoted that Arbuda is relatively bigger than Granthi. Acharya Madhav while describing the definition of Arbudahe said the vitiated Doshaafflict the Mamsa and Rakta both to produce a swelling. Bhavaprakash and Sharangdhara are in agreement with Madhavkarma regarding the definition of Arbuda. Many diseases can be correlated with Arbuda but Cancer is a parallel disease for it. The signs and symptoms of Arbuda can be very well explained in modern terms.*

In various Ayurvedic classics the line of treatment of Arbuda is available but in scattered form, which can be divided into *Prophylactic* , *Palliative* ,*Curative*, *Supportive*, *Bhaishajyachikitsa*, *Shodhana karma*,*Samankarma*, *Shalyachikitsa*, *Shashtra karma*and *Anushastra karma*. In the present review article focus has been given tothe above aspects of cancer treatment modalities according to principles of Ayurveda.

KEY WORDS: Cancer, Palliative, Curative, Supportive, Bhaishajya Chikitsa, Shodhana karma

Conflict of interest: None.

Ethical Clearance: Yes.

Introduction:

Cancer is emerging out as one of the major health problem in present scenario. According to WHO cancer report 2019, it is the second leading cause of death globally for an estimated 9.6 million deaths.¹ In India estimated number of patients living with

* Ph.D. Scholar, **Professor, Deptt. of Sangyaharan, I.M.S., B.H.U., Varanasi 221005.

the disease is around 2.25 million.² In India one in 10 deaths is related to cancer and a sizeable section of this huge population die in unrelieved pain and suffering.³ More than 70% of all cancer patients in India require palliative care for relief of pain, other symptoms and psychosocial distress.^{4,5} There is no cure to date for this disease but definitely a lot can be done to make the lives of these people meaningful and productive. With this idea the concept of palliative care was initiated.

Definition:

In Sushrutasamhita the term *Arbuda* has been described as,

गात्रप्रदेशेऽक्वचिदेवदोषाःसम्मूर्च्छितामांसमभिप्रदूष्य|
वृत्तंस्थिरंमन्दरुजंमहान्तमनल्पमूलंचिरवृद्ध्यपाकम्||१३||
कुर्वन्तिमांसोपचयंतुशोफंतमर्बुदंशास्तविदोवदन्ति|१४|(su. ni 11/13)

Vitiated Tridosh (Vata, Pitta and Kapha) derange *mamsa* and *raktadhatu* and form rounded, slows growing, fixed, slightly painful, large, deep seated, non-suppurating, fleshy mass, arising anywhere in the body.

A tumor is a new formation of cells of independent growth usually arranged atypically, which fulfils no useful function and has no typical termination.

Etiology:

According to *Sushruta*, the fundamental cause of major neoplasm is,

मुष्टिप्रहारादिभिरदितेऽङ्गेमांसंप्रदुष्टंप्रकरोतिशोफम्||१७||
अवेदनंस्निग्धमनन्यवर्णमपाकमश्मोपममप्रचाल्यम्|
प्रदुष्टमांसस्यनरस्यबाढमेतद्भवेन्मांसपरायणस्य||१८||
मांसार्बुदंत्वेतदसाध्यमुक्तं... |१९ (su.ni 11/17-19)

Any kind of external irritation (kshobha), it may be in the form of motion, heat or acrimony may cause cancer.⁶

The pathogens that affect all parts of the body. According to Sushruta the sixth layer of the skin as '*Rohini*,' (epithelium) and pathogenic injuries to this layer in muscular tissues and blood vessels caused by lifestyle errors, unhealthy foods, poor hygiene and bad habits results in the derangement of *doshas*, which leads to the manifestation of tumors. Ayurvedic classification of neoplasm depends upon various clinical symptoms in relation to tridosha.

- **Group I:** Diseases that can be named as clear malignancies, including *arbuda* and *granthi*, such as *mamsarbuda* (sarcomas) and *raktarbuda* (leukaemia), *mukharbuda* (oral cancer), and *asadhyavrana* (incurable or malignant ulcers).
- **Group II:** Diseases that can be considered as cancer or probable malignancies, such as ulcers and growths. Examples of these are *mamsajaoshtharoga* (growth of lips), *asadhyagalanda* (incurable thyroid tumour), *tridosajagulmas*,

asadhyaudararoga, (abdominal tumors like carcinomas of the stomach and liver or lymphomas).

- **Group III:** Diseases with the possibility of malignancy, such as visarpa (erysipelas), asadhya kamala (incurable jaundice), asadhyapradara (intractable dysmenorrhea or leukorrhea) and tridosajanadivrana (intractable sinusitis).

Palliative Care:

Palliative care is the active total care of patients whose disease is not or no more responsive to curative treatment. Palliative medicine includes clinical palliative care, education, and research that focus on the quality of life of patients with advanced disease and their families.⁷In palliative medicine, symptom control, and no longer prolongation of survival, takes a preponderant place to finally become the only goal to reach. Palliative care is not restricted to end-stage disease. It should be envisaged and organized as soon as is known that the disease is incurable. Thus, palliative and curative care are often complementary and are intricate over months or years to improve the quality of life of the patient. Palliative Medicine must be present from the diagnosis through the different evaluative stages of cancer patients, and is not just the care programs for terminally ill cancer patients. Surgery, radiotherapy and chemotherapy are used as specific palliation in some situations in order to improve quality of life, survival time or symptomatic control.

It includes compassionate communication; exploration of patient and family values and goals of care; expert attention to relief of suffering; management of pain, depression, delirium, and other symptoms; awareness of the manifestations of grief; and sensitivity to the concerns of bereaved survivors. The general principles of palliating most distressing symptoms in terminal cancer are:

1. To define and treat the underlying cause of symptom wherever possible and reasonable for the patient.
2. To relieve the symptom without adding new problems by way of side effects, interactive effects, social or financial burdens.
3. To consider whether a treatment will be worthwhile for the patient and his family bearing in mind his prognosis and adverse effects of invasive procedures.
4. To discuss all reasonable treatment options (including the decision of “no intervention”) with the patient and his family, allowing them to make the final decision as far as possible by themselves.

Concept of Home Care:

Caring for a patient with terminal illness at home is the preferred option for most people with a terminal illness.⁸ The benefits of palliative care at home include a sense of normality, choice, and comfort; and it is more cost-effective than hospital care. The responsibilities of a family caregiver may encompass some or all of the following: personal care (hygiene, feeding); domestic care (cleaning, meal preparation); auxiliary care (shopping, transportation); social care (informal counselling, emotional support, conversing); nursing care (administering medication, changing catheters); and planning care (establishing and coordinating support for the patient). Good palliative care can be delivered to patients at home by general physicians (supported by specialist palliative care teams) and community nurses, with access to an inpatient facility when required. Home care involves a considerable commitment on the part of family caregivers, and attention must be given to the caregiver's needs as well as those of the patient. Main Symptoms in a Terminal Cancer Patient In cancer patients, the symptoms may be caused by primary malignancy, as well as by treatment (surgery, radiotherapy or chemotherapy), debility conditions (anemia, COPD etc) and concurrent second disorders.⁹ A patient with advanced cancer may suffer from a plethora of symptoms involving multiple function systems.¹⁰ The ten most prevalent symptoms are pain, easy fatigue, weakness, anorexia, lack of energy, dry mouth, constipation, early satiety, dyspnea, and greater than 10% weight loss. Main symptoms in a terminal cancer patient have been tabulated in Table-1

Table. 1 Main Symptoms in a Terminal Cancer Patient ^{11, 12}

1.	General: Pain, cachexia, hiccups, lymphedema etc.
2.	Oral Cavity: Stomatitis/ mucositis, dry mouth
3.	GIT: Anorexia, vomiting, dysphagia, peptic ulcers, hematemesis, malaena, intestinal obstruction, ascites, constipation, diarrhea
4.	Respiratory symptoms: Dyspnoea, cough, hemoptysis, pleural effusion
5.	Hematological: Anemia, leucopenia, thrombocytopenia, neutropenia
6.	CNS: Headache, papilloedema, altered sensorium, sensory-motor deficit, diplopia, seizures

The patient may suffer from acute or chronic pain; which may be mild, moderate or severe. The prevalence of chronic pain is about 30-50% among patients with cancer who are undergoing active treatment for a solid tumour and 70-90% among those with advanced disease.¹³ The pain may be somatic, visceral or neuropathic in origin. Ayurveda has detailed description about pain and its management. Ayurveda has also elaborate description of classification drugs used for pain management. Duty and

responsibility of Ayurveda physician is to relieve the duhkhatamakvedanā and to maintain the sukhātmaḥ vedanā. ¹⁴In the cancer population, neuropathic pain is often related to compression, direct neoplastic invasion of the peripheral nerves or spinal cord, or to a neuropathy caused by chemotherapy. Various assessment tools to evaluate the severity of cancer pain include a 10-point visual analogue scale (VAS), Brief Pain Inventory (BPI), the satisfaction questionnaire and visual analogue scale quality of life (VASQOL).^{15, 16}

Management of cancer patients with Ayurveda.

The main principle of management of disease according to Ayurveda is Nidanaparivarjana i.e. avoidance of causative factors of the disease. The other types of treatments are Shodhana and Shamana. Panchakarma therapy is included in Shodhana whereas shamana is with the use of drugs for the management of disease. The use of Rasayana is also very beneficial to treat and sustain the healthy life. In the present article an effort has been made to focus on effectiveness management for cancer patients on the principle of principles of Ayurveda-

- Shamanachikitsa (treatment using Ayurvedic medicines orally)
- Shodhanachikitsa (detoxification through Panchakarma therapy)
- Rasayanachikitsa (immunotherapy, rejuvenation or Kayakalpa)
- Diet & life style management
- Satvavajaya (counseling)
- Daivavyapashrayachikitsa (divine therapy), Yoga & Pranayama are also suggested as per the need and condition of the patient.

1. Nidanaparivarjana:

Avoidance of causative factors i.e both Aaharaja and Viharajahetu is called as Nidanaparivarjana. Ayurveda advocates to live according our constitution, daily and seasonal rhythm and every once in a while a Panchkarma treatment – to prevent or restore the imbalance of Doshas and Dhatus – and a number of conditions can be relieved at an early stage. Use herbs prescribed by your Ayurvedic doctor; make sure you have enough exercise or walks in nature. Practice meditation and Yoga for mental and physical relaxation, listen to harmonious music is healing and calming the mind. Try to have more Sattvicfoods (vegetarian and less spicy), to balance both body and mind, respectively Doshas and Gunas. Sattvic foods consist of fresh, energizing foods as fresh fruits and (leafy) vegetables, milk, cereals, pure fruit juices, butter and fresh cheese, fresh nuts, seeds, sprouts, honey and herbal teas. No snacks or fast food and ready-to-eat meals. Avoid microwave ovens, limit meat consumption, especially red meat. Vitamin D has a protective effect on the development of tumors, fatty fish, eggs and vegetable oils are natural sources of vitamin D. Ayurveda has always turned to nature for inspiration to practice medicine and wisely uses natural resources.

2. Shodhana and Shamana-

ShodhanaChikita:

Purification of body with the help of five procedures namely Vamana, Virechana, Basti, Raktamokshana and Nasya is called as Shodhana. These procedures help to remove vitiated Doshas from the body and maintain equilibrium in them. Panchakarma is recommended to activate the body's self-healing ability, calm the Doshas and Gunas and remove excess Kapha and toxins from the body. Depending on the cause, site of the tumor and the strength of the patient, large parts of the body channels are cleansed and the Dhatus nourished and revitalized with herbs, diet and complementary therapies. After chemotherapy Pancha Karma will be beneficial for recovery of both body and mind. Ayurvedic medicine reaches beyond "the strict treatment of symptoms."

Aim of Panchakarma treatment is to cleanse & detoxify body, increase immunity & thus to restore health. In many Cancer patients, it helps to reduce sufferings, minimize side-effects of Chemotherapy & Radiotherapy. It also helps to prevent recurrence of Cancer.

Treatment (Chikitsa) of Cancer

- Mitigating all the three doshas (Tridosh – Shamak) according to dominance of doshas.
- Dhatvagni – Deepan: - Improving Metabolic activities (dhatvagni) especially Rasa – Rakta and Mansa dhatvagni.
- Controlling Dhatugataavastha :- (The nature of doshas of embedding in deeper & deeper tissues and vitiating them)
- Prevention of DhatupakaAvastha:- By Pittashamaka&Raktaprasadaka treatment.
- Rejuvenation to affected organ (Rasayana):- Depending upon strength of the patient and vitiated doshas.

Panchakarma (ShodhanaChikitsa) eliminates the vitiated doshas from the body.

Purvakarma (Pre procedures)-

1. Internal & External oleation (Snehana):- Snehana should be done for 3 to 7 days with plain or medicated clarified butter (ghee) or oil (Taila), till the symptoms of appropriate oral administration of oil / ghee (Snehapana) are seen.
2. Sudation (Swedana):- Sarvangasweda (Sudation to complete body) should be done either with plain water vapours or with vapours of herbal decoction, immediately after snehana.

Pradhana Karma (Main procedures)-

1. Inducing vomiting (*Vamana*) :

Appropriate Condition :- Kapha dominating symptoms in Cancer.

Appropriate Cancer site: - Cancer site situated above the Nabhiparadesh e.g. CA Lung, CA Breast.

2. Inducing Purgation (*Virechana*) :

Appropriate Condition :- Pitta dominating symptoms in Cancer.

Appropriate Cancer site: - Cancer site situated at the Nabhiparadesh e.g. CA Liver CA Pancreas.

3. Medicated enema (*Basti*) :

Appropriate Condition :- Vata dominating symptoms in Cancer.

Appropriate Cancer site: - CA of sites below the Nabhiparadesh e.g. CA Rectum.

4. Nasal Medication to eliminate the Doshas (*Nasya*) :

Appropriate Condition :- Kapha&Vata dominating symptoms in Cancer.

Appropriate Cancer site: - CA of sites above neck region -Urdhvajatrugata e.g. CA Brain.

5. Blood letting (*Raktamokshana*) :

Appropriate Condition :- Symptoms of vitiated Pitta &Rakta in Cancer.

Appropriate Cancer site:- CA of Blood dominating sites. e.g. CA Liver.

Pashchat Karma (Post procedures)-

Immediately after Panchakarma, Power of digestion (*Jatharagni*) becomes weak. To improve it gradually, the patient should follow special diet regime i.e. Sansarjana Karma. It lasts for 4 to 10 days.It contains –

- Thin rice gruel (*Peya*)
- Thick rice gruel (*Vilepi*)
- Plain bean soup (*AkrutaYusha*)
- Medicated bean soup (*KrutaYusha*)
- Plain non-veg soup (*AkrutaMansarasa*)
- Medicated non-veg soup (*KrutaMansarasa*)

Shamana Chikitsa:

To subside the symptoms of elevated Doshas with the help of drugs is called as Shamana. Many Ayurvedic plants and minerals are used for the treatment of Cancer. Extensive researches during the last 30 years have revealed much about the biology of cancer. Drugs used to treat most cancers are those that can block cell signaling,

including growth factor signaling (e.g. epidermal growth factor); prostaglandin production (e.g. COX-2); inflammation (e.g., inflammatory cytokines: NF-kappaB, TNF, IL-1, IL-6, chemokines); drug resistance gene products (e.g., multi-drug resistance); cell cycle proteins (e.g., cyclinD1 and cyclin E); angiogenesis (e.g., vascular endothelial growth factor); invasion (e.g., matrix metalloproteinases); antiapoptosis (e.g., bcl-2, bcl-X(L), XIAP, survivin, FLIP); and cellular proliferation (e.g., cmyc, AP-1, growth factors). Numerous reports have suggested that Ayurvedic plants and their components mediate their effects by modulating several of these recently identified therapeutic targets.¹⁷ shallaki has shown some promising effects in management of pain.¹⁸

Indigenous drugs mentioned in Ayurveda as Vedanahara (Parijat, Rasna, Nirgundi) and Medhya (Ashwagandha, Brahmi, Shankhpushpi) drug can play a better role in the management of pain and palliative care.¹⁹

Most of the synthetic chemotherapeutic agents available today are immunosuppressants, cytotoxic, and exert variety of side effects that are particularly evident in cancer chemotherapy. Botanical based immunomodulators are often employed as supportive or adjuvant therapy to overcome the undesired effects of cytotoxic chemotherapeutic agents and to restore normal health. Some drugs which are anti-cancerous are Haridra, Amlaki, Shatavari, Kalmegh, guduchi, Bhallataka, Ashwagandha, guggulu etc.

3. Rasayana:

Rasayana is an exclusive concept stated in Ayurveda. Rasayana is one among the eight clinical specialties of Classical Ayurveda (Ashtanga Ayurveda). It is not only a drug therapy but is a specialized procedure practiced in the form of rejuvenative recipes, dietary regimen and special health-promoting conduct and behavior (AcharaRasayana). Rasayana comprehends all the modalities of Health Care i.e., Preventive, Curative, Eliminative, Restorative, Behavioral, Pharmaceutical, Dietetic and so on. It is applicable to all ages from pediatrics to geriatrics. Mode of action of this therapy is specific in increasing the life span, significant improvement in quality of life and prevention of disease.

Benefits of Rasayana in cancer patients

- Easy Oral mode of drug administration.
- Reduces disease symptoms.
- Significantly improves patient's Quality of life.
- Helps in Tumor regression.
- Increases survival period in all types of cancer patients.
- Prevents the progression of disease.

- Significantly reduces the risk of relapse in cancer survivors.
- Shows very significant action in reducing the side effects of Chemotherapy/ Radiotherapy.

Rasayana is associated with multifaceted roles due to its Prevention, Promotion & Curative approaches against a wide range of obnoxious stimuli generated by both biosphere and ecosphere in the causation and progression of cancers. Its use protects the physiology and maintains the structural and functional integrity at molecular levels. Rasayanadravyas shows their action by its antioxidant potentials, enhancing Immunity, controlling metabolism and modify cellular signals complement their activities as Cancer preventing agents. Rasayanadravyas can be called as Biological Response Modifiers. Neuro-endocrine theory also known as Programmed cell death theory, postulates that all somatic cells have a built in biological clock, or a genetically controlled life span, after which they would die, no matter how favorable circumstances are. Immunological theory states that mutated cells stimulate immunological reactions within the organism and these reactions themselves degrade and eventually destroy the organism. Evidence from these theories of ageing supports the potential role of Rasayana, as it shows the multiple actions on different systems of the body by modulating the Psycho-Neuroendocrine-Immune systems.^{20, 21}

4. Diet & life style management-

Ayurveda considers psychotherapy as a meaningful part of the treatment. Because health can be attained only through balancing body, mind and spirit. When radiation or chemotherapy is the only possible way, the body is severely depleted. There are a few Ayurvedic remedies to support the body in this process; preserve your strength, you need all your energy in your recovery process. Limit the amount of proteins in your diet in order to slow down tumor growth. For a large part tumors contain proteins. In case of a loss of appetite, eat a number of small meals instead of three large meals. Drink a little bit more before and after meals. Avoid cold foods as they suppress digestive fire. If solid foods cause problems, replace them with nutritious soups. Use herbs to boost the immune system. In case of nausea use ginger. Choose predominantly plant based diets rich in fruits and vegetables. Restrict the intake of red-meat (beef, pork etc.) and preserved meat. Eat satvik and biologically fresh fruits and vegetables. Say no to snacks and fast food. Reduce the use of microwave oven for cooking.²²

5. Satvavajaya (couselling):

Stress and anxiety go hand in hand in cancer patients. Typically, people approach problems in one of two ways-

1. Actively working on them
2. Avoiding them

In general, active coping works better and is healthier.

Active ways to manage stress :²³

1. Take break from news about pandemic on social media.
2. Stay in touch with people who can provide emotional and other support.
3. Take time to do relaxing activities you enjoy like cooking, yoga etc.
4. Focus on nutritious diet

6. Daivavyapashrayachikitsa (divine therapy), Yoga & Pranayama :

Yoga chikitsa is virtually as old as Yoga itself, indeed the return of mind that feels separated from the universe which exists represents the first Yoga therapy. Chikitsa could be termed as Man's first attempt at until understanding of mind - emotions- physical distress and oldest holistic concept and therapy in the world. Yoga is basically preventive life sciences and helping the patients understand their condition finding the root causes of the problem and creating a healthy opportunity for them to change themselves. The chronic diseases are spreading very fast as epidemic putting a break for this epidemic is today's need. This can be done by health promotion through healthy diet and of simple, cheap and cost effective measures, proper management and care of the patient. Yoga, Meditation and Pranayam are century old, time tested processes, these are known to relax mind and energize the body.

Meditation- Meditation is an art of doing nothing with eyes closed. Several techniques are available to make one reach meditative state. Meditation can play a useful role for cancer patients. It can relieve the stress and physical and emotional pain. Meditation can be useful to some people in dealing with side effects of treatment and in overcoming the sense of loss of control and to promote health and reduce the risk of recurrence. ²⁴ Meditation has been used to great advantage in caring for terminally ill and dying patients in hospice settings and at home. Healthy persons at higher genetic risk of cancer also may be drawn to meditation to reduce environmental and lifestyle risk factors and to control anxiety and stress. These measures change the hopeless and helpless attitude to the active fighting spirit. They reduce the stress associated with the diagnosis as well as treatment of cancer. By reducing the stress they may alter the treatment outcome. Meditation can lead to prevention as well as progression of cancer.

Pranayama – Pranayama is very beneficial in this case for cancer patients as it combines the 'prana' or the breath, with 'yama' which means the extension or control and this is crucial practice in yoga. This is the science of breathing and involves paying close attention to the way you breathe i.e. inhalation, exhalation and retention or holding of breath. Especially during rechaka which involves conscious effort with the help of cerebral cortex of brain. In some researches it was proven Sudarshankriya and Pranayam are highlighted to induce relaxation, increase antioxidant defense and NK cell in the body. Sudarshankriya and Pranayam may have a preventive role against cancer.

Both may be effective as secondary preventive measures after curative treatment of cancer and in metastatic cancer, Sudarshankriya and Pranayam may delay progression of cancer improve survival and quality of life.²⁵

Conclusion:

A chronic and mostly incurable disease like cancer not only disturbs the body but also affects the mind. When someone is blocked in his development, he may become frustrated. This will imbalance the mind and leads to all kinds of symptoms like hyperactivity, lethargy, indifference or even depression. The last three are mental attitudes and Ayurveda refers to those as “Tamasika”, the negative aspect of Tamas.

Ayurveda stimulates the self-healing abilities of the body. It has a wide range of therapies and herbs to purify and support body tissues for natural recovery. The starting point is balancing the Tridosha's and Triguna's. Ayurveda can determine subtle disturbances in a very early stage of this disease. Even before it manifests itself, Ayurveda can already establish disturbances in the balance of mind and body. Both in this first stage and in the following stages, Ayurveda can help a patient to recover and prevent serious chronic diseases. In all the stages, even when a chronic disease like cancer has been diagnosed, Ayurveda can provide extensive knowledge of herbs and treatment strategies. During chemotherapy and / or radiotherapy, Ayurveda can help to reduce the side-effects of the treatment as well as assist the body in its recovery process.

References:

1. WHO cancer report 2019.
2. Cancer statistic in India ICMR, NICPR.
3. Nayak S. The concept of hospice in theory and practice. *J Ind Med Assoc* 2001; 99(12): 687-88.
4. D' Silva JV. Palliative care: a challenge for nurses. *Nurs J India* 2000; 91(2): 31. 2.
5. Pal SK, Mittal B. Improving cancer care in India: prospects and challenges. *Asian Pac J Cancer Prev* 2004; 5(2): 226-28.
6. Bailey and love's short practice of surgery chapter no 9 26th edition 2013 by CRC press.
7. Abrahm JL. Update in palliative medicine and end-of-life care. *Annu Rev Med* 2003;54: 53-72.
8. Yuen KJ, Behrndt MM, Jacklyn C, Mitchell GK. Palliative care at home: general practitioners working with palliative care teams. *Med J Aust* 2003; 179 (6): S38-40.
9. Yuen KJ, Behrndt MM, Jacklyn C, Mitchell GK. Palliative care at home: general practitioners working with palliative care teams. *Med J Aust* 2003; 179 (6): S38-40.
10. Walsh D, Donnelly S, Rybicki L. The symptoms of advanced cancer: relationship to age, gender, and performance status in 1,000 patients. *Support Care Cancer* 2000; 8(3): 175-79.
11. Walsh D, Donnelly S, Rybicki L. The symptoms of advanced cancer: relationship to age, gender, and performance status in 1,000 patients. *Support Care Cancer* 2000; 8(3): 175-79.
12. Morita T, Tsunoda J, Inoue S, Chihara S. Contributing factors to physical symptoms in terminally-ill cancer patients. *J Pain Symptom Manage* 1999; 18(5): 338-46.
13. Morita T, Tsunoda J, Inoue S, Chihara S. Contributing factors to physical symptoms in terminally-ill cancer patients. *J Pain Symptom Manage* 1999; 18(5): 338-46.

14. Conceptual study of Vedanā and management in Ayurveda *SaritaMeena ** Dr.P.K.Bharti *** Prof.D.N.Pande page 27 SangyahanShodh – August 2018, Volume. 21, No.2/ ISSN 2278-8166
15. Portenoy RK, Lesage P. Management of cancer pain. *Lancet* 1999; 353(9165): 1695-1700.
16. Farrar JT, Portenoy RK. Neuropathic cancer pain: the role of adjuvant analgesics. *Oncology (Huntingt)* 2001; 15(11): 1035-45.
17. Hwang SS, Chang VT, Kasimis B. Dynamic cancer pain management outcomes: the relationship between pain severity, pain relief, functional interference, satisfaction and global quality of life over time. *J Pain Symptom Manage* 2002; 23(3): 190-200.
18. Shallaki For Pain Management:Shailendra Singh, S. C.Varshney & D.N.Pande 33-37 SangyahanShodh – Aug.2012, Volume. 15, No.2/ISSN 2278-8166 page 33- 37.
19. Role of indigenous drugs in the treatment of cancer:-A holistic approach in palliative care Dr.Pandey K.K., Dr. Shahi U.P. & Dr. Prasad S. N. Sangyahan Sodh-August 2013, Volume. 16, No.2/ISSN 2278-8166 page 66
20. Sathya N Dornala. Multifaceted role of rasayana in cancer management. Souvenir of the 4th International seminar on complementary therapies in cancer management organized by AMC Trust, Hyderabad. Feb 2006. 14. Singh RH. The Contemporary strength of Ayurvedic Geriatrics. *Annals Ayurvedic Med.* 2012; 1(1): 22 30. 15.
21. Sharma YK, Mishra A, Mankotia R. Clinical Study on the Anabolic Potential of Brahma Rasayana in Geriatric Patients. *Annals Ayurvedic Med.* 2012; 1(3): 65-70.
22. Dr. Chavan Santosh, Granthi, *Indian health Journal plus ninety one technologies.*
23. American cancer society, cancer information, answers and hope 2020.
24. Subhash Sing, Research Article “Cancer In Ayurveda” *International Journal Of Basic And Applied Madical Sciences*, 2012 Vol.2 (3) September-December, Pp.162-165/Singh Et.Al.
25. Chopra A, Doiphode VV. Ayurvedic medicine, core concept, therapeutic principles, and current relevance. *ComplemetAltern Med* 2002;86:75–89.



A Comparative study of Human Height and weight

Prof. Amarnath*

Abstract : Height is the vertical measurement of an object or body. The vertical distance from the bottom to the top of an organ or stature. Weight is the degree to which a body is drawn to the earth by gravity. Human Height and weight of the body is also achieved because of the bones of the body because bones have certain heaviness. So measurement of the body weight is governed by it. Hence calcium metabolism is a responsible factor for the body height and weight. Fluidly substance of the body is also responsible for body weight because the maximum part of the body is made up of it. It contains and makes the weight and effect of the body weight, carbohydrate, fat, metabolism is also responsible for body weight. Some hormones like thyroxine play an important role in the increase and decrease of the body weight. Some Vitamin like Vit D and Vit B complex is also taken in the increase and decrease of the body weight. Anabolic substances also increase body weight. According to Ayurved Prithvi and Apya mahabhut is responsible for the weight of the individuals. Bones of the body are made by prithvi and fluid substances of the body are made by Apya mahabhut. Kapha Dosha also takes its origin from Prithvi and Apya mahabhut. Hence individuals having kaphaPrakriti bear good body weight. 8

IDEAL HEIGHTS & WEIGHTS FOR MEN AGED 25&OVER

Heights			Small Frame		Medium Frame		Large Frame	
Fit.	in.	cm.	Ib.	Kg.	Ib.	Kg.	Ib.	Kg.
5	3	157.5	112-120	50.8-54.4	118-129	53.8-58.5	126-141	57.2-64.0
5	4	160.0	115-123	52.2-55.8	121-133	54.9-60.3	129-144	58.5-65.3
5	5	162.6	118-126	53.5-57.2	124-136	56.2-61.7	132-148	59.9-67.1
5	6	165.1	121-129	54.9-58.5	127-139	57.6-63.0	135-152	61.2-68.9
5	7	167.6	124-133	56.2-60.3	130-143	59.0-64.9	138-156	62.6-70.8
5	8	170.2	128-137	58.1-62.1	134-147	60.8-66.7	142-161	64.4-73.0
5	9	172.7	132-141	59.9-64.0	138-152	62.6-67.9	147-166	66.7-75.3
5	10	175.3	136-145	61.7-65.8	142-156	64.4-70.8	151-170	68.5-77.1
5	11	177.8	140-150	63.5-68.0	146-160	66.2-72.6	155-174	70.3-78.9
6	0	180.3	144-154	65.3-69.9	150-165	68.0-74.8	159-179	72.1-81.2
6	1	182.9	148-158	67.11-71.7	154-170	69.9-77.1	164-184	74.4-83.5
6	2	185.4	152-162	68.9-73.5	158-175	71.7-79.4	168-189	76.2-85.7
6	3	188.0	156-167	70.8-75.7	162-180	73.5-81.6	173-194	78.5-88.0
6	4	190.5	160-171	72.6-77.6	167-185	75.7-83.5	178-199	80.7-90.3

* Kriya Sharir, Department State Government Ayurvedic College and hospital Atarra (Banda)
E mail – dr.aamarnath@gmail.com , Mob – 6397863923.

Permanent Address :- Prof. Amarnath, Plot No – 95Vill & Post – Lamahi Near-Munshi Prem Chandra RoadVill – Suhawal, Post – Sultanipur Shivpur, Varanasi UP, India, Pin Code – 221007
IndiaDist –Azamgarh , U.P. Pin Code-276402.

Heights are measured wearing ordinary shoes and weights in ordinary indoor clothing. Notice that tables of this kind make no allowance for "middle-aged-spread".

Key words – 1- Human 2 – Height 3-Weight 4- Body Build 5- Asthenic or Genetic factor 6- Mahabbut 7 – Obesity 8- Growth

According to chamberlain's 1

Introduction: Height- The height should be taken into consideration with the age and build of the patient, but although tables of height and weight give a rough indication of the correct proportion between these, they must be interpreted with considerable latitude. Height may be determined by asthenic or genetic factor and the average height of other members of the patient's race and family must therefore be taken into account.

Excessive height, gigantism suggests over activity of the anterior lobe of the pituitary gland occurring before of pituitary hyper function may also be present.

A tall thin build with relatively long limbs is characteristic of eunuchoidism and of marfan's syndrome.

Small stature dwarfism may be due to: (1) Inherited skeletal anomalies such as achondroplasia or (2) To certain diseases acquired in early life before growth is complete.

Weight- The weight may be permanently below or above the average but more significance attaches to a rapid change in weight.

Great increase in weight may be a familial characteristic. Often occurring at the same age in different members. Although common in middle age. it may even occur in youth. This familial obesity may be aggravated by over-eating and lack of exercise. Obesity of this kind is of great importance in favoring the development of many disease, especially those associated with disorders lipid metabolism (diabetes, atheroma, gallstones) and those due to muscular deficiency or gravitational stresses (inguinal and hiatal hernia, diverticulitis, uterine prolapse, varicose veins, osteoarthritis), obesity also increase the work and impedes the action of the heart and lungs and will thus aggravate dyspnoea, whatever its cause.

Obesity is seen in childhood as a temporary phenomenon which rectifies itself soon after puberty. More rarely in children or adults it is due to endocrine disturbance as in pituitary-Hypothalamic syndromes, certain adrenal diseases, and same times in eunuchoidism. Weight increase in Hypothyroidism is not due to fat. Irregular distribution of fat occurs in the rarer lip dystrophies, in some of which the lower part of the body is obese and upper part emaciated (descending lipodystrophy). In durum's disease. Adiposis dolorosa. The masses of fat are painful to touch. A special form of localized accumulation of fatty tissue is the lipoma.

Review Of Literatures (Main thrus) According to chamberlain's 1

Height may be determined by asthenic or genetic factor and the average height of other members of the patient's race and family must therefore be taken into account. Excessive height, gigantism suggests over activity of the anterior lobe of the pituitary gland occurring before of pituitary hyper function may also be present.

A tall thin build with relatively long limbs is characteristic of eunuchoidism and of marfan's syndrome. The weight may be permanently below or above the average but more significance attaches to a rapid change in weight.

Great increase in weight may be a familial characteristic. Often occurring at the same age in different members. Although common in middle age. it may even occur in youth. This familial obesity may be aggravated by over-eating and lack of exercise.

According to Harrison's 3

Weight Loss :- Weight loss in the absence of deliberate dieting is a more serious problem than weight gain. The general categories of disease that need to be considered when weight loss is a prominent complaint.

- 1- Diabetes Mellitus
- 2- Endocrine Disease
- 3- Gastrointestinal disease
- 4- Infection
- 5- Malignancy
- 6- Psychiatric Disease
- 7- Renal Disease

Weight Gain:- While obesity is a major public health concern, its diagnosis is usually uncomplicated. Obese subjects often deny overeating, but the true situation can be assessed either by tabulating actual food intake and determining its caloric content from standard tables, by interviewing the patient's family and friends, or by estimating metabolic rates from indirect calorimetry.

Conclusion:-The height should be taken in to consideration with the age and build. Excessive height, gigantism suggests over activity of the anterior lobe to the pituitary gland occurring before puberty.

Growth involves an increase in the total numbers of cell and synthesis of macromolecules' by individual cells the relative importance of these process varies from organ to organ and with age. The control and integration of growth also vary among tissues and with the stage of development. Change in body weight as a consequence of voluntary alteration in diet or exercise is never worrisome; change in weight that is not deliberately sought, on the other hand is a frequent reason for consultation with the physician and often indicates the presence of disease. Research shows that a person can lose weight on just about any kind of diet. But the variable that best discriminates between people who manage to maintain the weight loss and those who don't is participation in regular exercise. Exercise appears to be vital to maintenance of weight loss. Exercise also improves mood and self-concept and decreases one's risk of heart disease, hypertension and other disorders associated with a sedentary life style. Aerobic exercise is the best type of exercise for burning calories. Resistance exercise, such as weight lifting, does not burn as many calories as aerobic exercise, but since it increases muscle mass, it can help maintain metabolic rate. People who are very overweight should get their physician's exercise recommendations before embarking on a program of vigorous exercise. Ideal weight as used in life insurance assessment.

References:-

1. Dr. Chamberlain, The text book of Chamberlain's Symptoms and Signs in clinical Medicine, ELBS is Funded by the over seas Development. Administration of the British Government, tenth Edition 1980
2. Barbara A. Brehm The text book of Essays on wellness 1993 by Harper collins college Publishers United states of America- 1993
3. Dr. Harrison, The text book of Harrison's Principles of Internal Medicine International Edition (Twelfth) Mc Graw-Hill, Inc. for manufacture and export, United states of America Twelfth Edition- 1991
4. Sir Robert Hutchison, The text book of Hutchison's clinical Methods ELBS with Bailliere Tindall Educational Low- Priced Books scheme Funded by the British Government. Nineteenth Edition – 1989
5. Sir Muir, Muir's Text Book of Pathology Edward Arnold A division of Hodder & stoughton London Melbourne Auckland Twelfth Edition- 1985
6. Gerard J. Tortora Sandra Reynolds Grabowski, The text book of Principles of Anatomy and Physiology Harper Collins College United States of America Publishers. Seventh Edition 1992.
7. C. Guyton, Text book of Medical Physiology 1986 W.B. Saunders Company west Washington Square Philadelphia, PA 19105.
8. Pt. Kashinath Shastri, Dr. Gorakhnath Chaturvedi, Charak Sanhita (Vidyotani Hindi Vyakhya) Chaukhambha bharti Academy, Varanasi. Solahavan Sanskaran 1989.



Pranic Healing: An Ancient Scientific Healing Technique

Dr R.K. Jaiswal*, Vishal jaiswal**

Abstract- Yoga is a very ancient philosophy whose main goal is to know oneself and attain salvation, but now yoga has been adopted all over the world, for its physical, mental and emotional benefits. If we do asanas, it will help to prevent from physical diseases. Pranayama helps to control stress and anxiety, but if one is suffering with severe pain, and then it is not suggestible to do the popular methods of yoga at that time because if we do so there is also a possibility of the increase of pain or disease.

Still it is said that our Yoga philosophy is a very advanced way to understand life. It can be possible to prevent complicated diseases through it.

Master Choa, a resident of the Philippines and a holder of chemical engineering degree and a successful industrialist and spiritual guru, duly outlined some of the principles and clarified that our yoga is a very advanced and systematic way of living, not just a way of living. Master Choa has done a lot of work on pranic healing he says that energy is most needed to live life; it is just like the electrical energy from which our various types of equipment runs. Pranic Healing is an energy “no touch” healing system based on the fundamental principle that the body has the innate ability to heal itself.

Key Words:- Yoga, Philosophy, Prana, Energy, Healing, Alternative therapies, Upanishad, Master Choa

Conflict of interest: None

Ethical Clearance: NA

Introduction- A complete description of it has been given in our Vedas and Upanishads, which modern science of today is slowly trying to understand and reestablished.

In the context of these ancient knowledge, there is a description of the tri body and five shells concept given in the Taittiriya Upanishad, according to which the human structure is a very complex structure, in which the appearance is only a glimpse of this wonderful work.^{1,2}

PanchKosh- The Taittiriya Upanishad is a Sanskrit text of the Vedic era, and a principal and very early Upanishad believed to be composed in the first millennium, but its chronology is unclear (Phillips, 2009). This Upanishad claims that the human existence can be understood as concentric levels of five sheaths as under-

AnnamayaKosh - Physical Body

PranamayaKosh - Invisible Bioplasmic or Energy or Subtle Body

ManomayaKosh - Invisible Bioplasmic or Energy or Subtle Body

VigyanmayaKosh - Invisible Bioplasmic or Energy or Subtle Body and

AnandmayaKosh - Karan Sharir or the Body having Purpose of Life.

* Assistant Professor, Dept. of Sangyahan, Faculty of Ayurveda, I.M.S.- B.H.U., Varanasi

** Ph.D.(Yoga) Scholar, Dept. of Sangyahan, Faculty of Ayurveda, I.M.S.- B.H.U., Varanasi

The main thing described here is that of AnnamayKosh or physical body which is mainly dependent on food. Whereas, the Subtle body depends on three -consciousness, mind and knowledge or meet with all three. Master Choa says that these two bodies are connected in such a way that changes in one are reflected in the other as well.^{3,4}

Principle of Prana- According to Master Choa, these bodies work on two main principles.

1. **Law of Correspondence** - That is, the principle of dependence on each other according to which both bodies do not work alone but they are dependent on each other. If there is a problem in one, then the other is also affected.
2. **Principal of life force** - That is, biographical power or vital energy is required to keep both of them moving.⁴

Prana or **Pranurja**-Now another main thing arises here, what is this vital energy or Pranaenergy. Prana is the energy that creates life matter and mind. Which we know by different names in different civilizations like-

Christians call it "life force"

Chinese call it "Chi"

Japanese and Koreans call it "key"

Polynesian knows it as "Manah"

And in Hebrew it is called "Ruah"

According to Master Choa, this life energy is most needed to live life; it is just like the electrical energy from which our various types of equipment run.^{4, 5, 6, 7,8,9,10,11}

Aura- Aura is a dense circle of this vital energy around our physical body which keeps this physical body covered from inside to outside. This energy keeps fluttering in the body in the form of vital energy. More quantity it contains, the more intense and vital it is, the more powerful its aura is. On the other hand, this energy is radiated from each of the cells of the body. But on the face it is very condensate. That is why the face of Avatari men, sages, deities, saints, siddhas, mahatmas, who are full of life force, are blessed with divine glory. Their aura is bright and illuminated like the Sun. Modern science is also accepting this fact.^{12, 3, 4}

The obeisance of the faces of the Siddha Mahatmas is not merely the imaginary color of a painter's paintbrush, but a reality, a truth. However, to see it, one needs divine vision and to experience it a heart full of emotion is needed. When this happens, this aura can be seen, tested and experienced. Virtually nothing else is a massive radiation of vital energy and energy, which is synthesized by the body of a creature affected by biographical power. Every person can be full of this power. The only means to increase it is austerity.^{7, 4}

Tap and Aura-The Tapas or the force of Purush's consciousness can produce the truth of conception or real Id as Vigyana. The aura of those who live a Tapomay life is very bright. Its area of influence is wide according to the density and intensity of their sacrifice of Tap. Not only the people are affected by this, but the entire environment around them becomes lit. The spiritual practice of Sri Aurobindo, who has developed a new dimension of yoga practice, was so intense that ShriMaa had experienced it at a distance of 50 miles while coming to Pondicherry from Japan by ship Kagamaru. As a result of this, the ascetic place of the ascetic

and the place of meditation of the seeker becomes a virtuous pilgrimage where the fierce flow of these divine powers remains. And every person who comes around it receives the grant-boon according to his eligibility.¹³

Effect of Aura- There is also an auspiciousness of pilgrimages. Its intensity depends on the austerity done there. The pilgrimage in which the maximum is meditated, His aura is as full of vigorous system. Maharshi Agastya and Sri Aurobindo's Taposthali Pondicherry, Raman Maharshi's Arunachalam, the shelter of many sages Ganga and the banks of the Narmada River have these characteristics. It is the heart region of the Himalayas with many of these paramount features. There exists a powerful aura influenced by the austerities done there. Many sages and sages in this meditated land, meditated there by the ancient sages, continue to meditate there and add to its aura. For this reason, it is called the pole center of spiritual power.^{5,4}

Energy Centers- There are many other small and big centers on the earth from which the immense life force flows. Similarly, there are many energy centers inside your body. These centers in spiritual science are known through hex cycles. Each chakra is itself a center of powerful energy. The color of their aura is also different according to them. In the context of Ayurveda, the *Dhatu* is interpreted as a substance which supports the *Sharira* (body), *Manasa* (psyche or mind), and *Prana* (elan vital or life). *Sharira Vayu* in its fivefold division such as *Prana*, *Udana*, *Vyana*, *Samana*, and *Apana* is a force rather than a corporeal substance. In Upanishads, *Agni* is spoken of as *Prana*. Charaka Samhita and Sushruta Samhita also give a clear description of *Prana* as 'Oaj' and the locations of the energy points of the body that are called Marma. According to them, all the energy points of the body are connected with the soles of the feet and the palm. These energy centers are more powerful in the toes of the feet and the fingers of the hand. For this reason, the head is bestowed on the feet of the gurus and saints.^{14, 15, 4, 7}

Scientific Approach of Energy Body(Aura)-Modern science is also beginning to accept this condensed energy of the atmosphere. To confirm this fact, Russian scientist Adameco also made a special machine, in which Electrical bulbs were placed around it for testing. The speciality of this machine is to be sensitive to the functioning energy centers of the body. When a person is made to stand in front of it, the bulbs of that place start burning as many active centers are in his body. The bulbs do not light up in centers which remain inactive. Therefore, it is clear from this experiment that there is a continuous flow of energy from the active centers which creates an aura.⁵

The Scientific research on capturing this subtle energy field through electronic instruments was started by Semyon Kirlian. The captured image is known as Kirlian image which is the result of a gas discharge, "fluorescence" or glow that appears around the edge of a subject after it is placed in a high-intensity electrical field. Kirlian image is produced on the photographic plate when an object on a photographic plate is connected to a high-voltage source. The high voltage frequency applied to the metal plate rips the electrons off the atom. The air around the photographic object becomes ionized. If that air contains any amount of moisture content then the resulting image will be a glowing silhouette around the object, which the scientist call as "corona plasma discharge". Kirlian believed that these photographs depicted

„AURA“ that surrounds living being. Scientists were able to photograph the electromagnetic field around human fingers with the help of Kirlian Camera.^{4,5}

Dr. Konstantin Korotkov & Krishna Madappa have developed a GDV (Gas Discharge Visualization) technique to see a Kirlian image of the whole human body and aura. GDV refers to the process in which Biological Emission and Optical Radiation is stimulated by Electromagnetic Field Amplified by Gas Discharge and is visualized through Computer Data Processing. The GDV image graphically represents the distribution of energy flow in space and the interaction of this energy with the energy around it. These scientists suggest that this technology can be used for early detection of cancer, heart disease and other medical conditions. Dr. Korotkov claims that this GDV tool can map the real data or information inside of the human aura by measuring altered states of consciousness, chakra energy amplitude and alignment, vital signs, and energy integration.⁵

Chakras and their Functions-The word chakra also indicate movement. mainly the seven chakras are discussed in many ancient dimensions, but Master Choa says that different types of chakras are found in different areas of our body, out of which there are eighteen major ones which are directly connected to our various organs and they are If they are disturbed in the flow of energy due to some reason, due to lack of proper exchange of energy, the proper organs do not reach the right amount of energy, due to which the concerned organs are not able to function properly. And symptoms of disease start to develop in them, as described above, that the subtle body not only sees the growth of life but also depends on the mind and thoughts, so due to this, its vigor with the endless desires, the vicious cycle of lusts and thoughts. Continuously decreasing Whereas with positive thinking these centers can be kept more active.^{16,4,7}

Master Choa, in his book "The Ancient Art and Science of Pranic Healing", has highlighted the healing method that can be used by prana energy, according to them, if any kind of obstruction in the atmosphere is removed and the clean and positive life energy is communicated. If done, our chakras and aura regain their form and according to the Law of Correspondence, our physical body also becomes healthy, its organs start functioning properly and get rid of diseases. By knowing and using the techniques of pranic healing, a person can very easily remove the barriers of the aura and can transmit voluntary energy.⁴

As mentioned above, palm and soles of the feet are also have active energy cycles, we can overcome these obstacles with the help of them, just as we exchange blessings.

Apart from this, we can also feel these energy centers and aura, it is just like if we are engaged in some concentrated work and someone is staring at us, then we know that we realize who That is, our aura mandalas and chakras are able to feel the aura of others, it can be done easily with just a few simple techniques.

Prana and Disease- It is a scientific truth that the more a person is as powerful as his or her obeisance, the stronger it will be. And he will affect all things around him. That is why even if such a person does not stay at that place, his subtle aura keeps hovering. That is why today people have started thinking about the identity of the person from the scientific aura.^{17, 18, 19, 4, 5, 7,}

If in ancient times, children were hurt, then women titillate or rasp them and children feels fine, then we can say that the feeling of pain automatically reduced when the energy barrier is released due to injury. It is possible that by using different techniques of vital energy in the same way, we also know the possibilities of diseases occurring in the energy body, so we can now say that some different esoteric disciplines of yoga are now presented to be interviewed. It is just that there is a need for scientific approach and experiment on them so that we can benefit better and live better by connecting spirituality with physical life.^{20, 21, 22, 4, 12, 14}

Conclusion- From the above details we can say that there are many sources which clearly pointing out on the aspect of the Prana or cosmic energy and its use on healing capacity. And we have to work on its practical ground to find the more scientific data to analyse its potency and capacity and area of result. In modern condition we may use this knowledge for the wellbeing of not only the physical aspect of the human body but it may also helpful for psychological Wellbeing and control stress in our day to day life.

Reference:-

1. Sathiyaseelan B, SathiyaseelanAnuradha,; A Comparison of Maslow'sTheoryofHierarchyof Needs with the PanchaKoshaTheory of Upanishads, Artha J SocSci, 15, 1 (2016), 59-68ISSN 0975-329X| <https://doi.org/10.12724/ajss.36.4>
2. Vishnoi Dr. Unnati, Yog Siksha, R. Lal Book Depo, VinayRakheja, changed and revised version
3. Saxena Dr. O.P., BrihadPrakritikchikitsa, Hindi SewaSadana,(2nd edition)2014
4. Sui KokChoa Master -Ancient Art and Science of PranicHelaing – Makati city, Philippines- Institute for inner Studies Inc., Bangalore, IIS Publishing India Ltd. 6th edition ch.1,2
5. PrakashS, ChowdhuryAR, Gupta A - Monitoring the human health by measuring the biofield"aura": An overview International Journal of Applied Engineering Research, ISSN 0973-4562 Vol. 10 No.35 (2015) © Research India Publications; <httpwww.ripublication.comijaer.htm> 27655
6. S. H. Acharya, Dr. 2014. Second Edition. Jamnagar, India: Charaka - Home of Ayurveda. 182. ISBN 13 : 978-0-9800029-2-8. ISBN 10 : 0-9800029-2-3. Page review.
7. JohariH. -Chakras: Energy centers of transformation, 2000 - books.google.com p-3,4,5
8. Kumar RakeshRoshanParashar*, KiranVerma, भारतीय वाङ्मय मे प्राण और उसका वैज्ञानिक विवेचना – एक अध्ययन, Journal of Advances and Scholarly Researches in Allied Education [JASRAE] (Vol:16/ Issue: 6) DOI: 10.29070/JASRAE, May, 2019; Pages: 954 - 957 (4) Publisher: Ignited Minds Journals; E-ISSN: 2230-7540; Published URL: <http://ignited.in/I/a/150453>
9. The Hindu Prana in oral tradition with reference to the Aramaic Rouhah. S Hunsraj - 1998 - ukzn-dspace.ukzn.ac.za.; <http://hdl.handle.net/10413/6805>
10. The Heart Of The Rigveda, Mahuli, R. Gopalacharya, Omayya Publication, Bombay (1971) Ebook-<https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.406261/mode/2up>
11. Shashtri K.A.;Susruta Samhita Part-I. Ayurveda-Tattva-Sandipika. Dr.PranajivanaManekchanda Mehta (2009: VS2066), Chaukhamba Sanskrit Sansthan. ISBN: 978-81-89798-19-2(Vol-I). ISBN: 978-81-89798-18-5 (Vol.-I-II). P-79-81.
12. Aurobindo, S. (1990). The synthesisof yoga. Lotus Press.
13. Deutsch, E. (1973). Advaita Vedanta: A Philosophical Reconstruction. Universityof Hawaii Press.
14. Raju, P. T. (1954). The concept of thespiritual in Indian thought. Philosophy East and West, 4(3), 195-213.
15. Pandey K K, Concept of Nervous System in Ancient India-JIM,NIMA, West Bengal branch, Vol. 2 No. 9, pp-5-7, Oct-1992

16. Ahuja et al, A short Textbook of Psychiatry, 2011
17. A Practical Handbook of Panchkarma Procedure, G.S.Lavekar et a, Pub:CCRAS-AYUSH Ministry of Health, Govt. of India, edition: 2nd January 2010, ISBN: 978-81-907420-9-2
18. Bhargaw,Dr.Dayanand, VedVigyanVithika, RajasthaniGranthagar, Jodhpur, 1996, Ebook-<https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.445991/page/n1/mode/2up>
19. Macdonell, A.A., Vedic Mythology, translated by RaiRajkumar, VidyaBhawanChaukhamba, Varanasi- 2015
20. RaghavRangeya, PrachinBhartiyaParamparaaurItihas, Atma Ram & Sons, Kashmiri Gate, Delhi, 2015, Ebook- <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.464195/mode/2up>
21. Maurya Dr. B.N., Cardio-Pulmonary Resuscitation (CPR),SangyahanShodh, February 2020 vol-23/ issue:1 pages: 35-45 ISSN 2278-8166, www.aaim.co.in
22. KumariSita, Maurya Dr. B.N., JaiswalDr.R.K. महिलाओं में कटिशूल की समस्या और समाधान, SangyahanShodh, February 2020 vol-23/ issue:1 pages: 59-68. ISSN 2278-8166, www.aaim.co.in

Reviewed Articles

1. Ranalde, RamchandraDattatraya, Upanisada Darshana Ka Rachnatmaka Sarvekshana, TiwariRamanand(T), Rajasthan Hindi GranthAkadami, Jaipur, 2016, Ebook- <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.441597/mode/2up>
2. RiksooktaVaijyantee, Beladkar,ShriSayanaacharya H.D., Vaidic Sanshodhan Mandal Puna,(2017), EBook- <https://archive.org/details/in.ernet.dli.2015.485378 /mode/2up>
3. Meena Dr. Sarita, Jaiswal Dr. R.K., Pande Dr. D.N.; A Case study-Application of Leech Therapy in Janusandhigat Vat(Knee joint Pain), SangyahanShodh, February 2020 vol-23/ issue:1 pages: 24-28. ISSN 2278-8166, www.aaim.co.in
4. Pandey Dr. K.K. Professor, Tridimensional Concept Module of Sangyahan(Anaesthesia) and its Application in Clinical Practice, SangyahanShodh, February 2020 vol-23/ issue:1 pages: 52-59. ISSN 2278-8166, www.aaim.co.in
5. TejraoSatishBhagat, PandeyDr.K.K., Role of Rasayana in Cancer patients-as an adjuvant approach in Palliative Care, SangyahanShodh, February 2020 vol-23/ issue:1 pages: 45-52. ISSN 2278-8166, www.aaim.co.in



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 बड़े 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 स्तर 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-sangyahan 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.ए. बंगलोर रोड जवाहर नगर ए० ए० 110 007, पृष्ठ संख्या 435
7. मिश्रा, प्रो. अनु, युवराज सिंह खंगारोत एंड 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- sangyahan 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: पुनः मुद्रित, 2010, मोतीलाल बनारसीदास 41 यूदिल्ली, बंगलोर रोड जवाहर नगर ०१० 110 007, 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



आज के परिप्रेक्ष्य में भेल संहिता का महत्व

डॉ. सुमन शाक्य*, डॉ. मनोहर राम**, डॉ. रामनिहोर तपसी जैस्वाल***

सारांश (Abstract)-

आयुर्वेद विश्व का सबसे प्राचीन शास्त्र है। आयुर्वेद को अन्य चिकित्सा पद्धतियों का जन्म दाता भी कहा जाता है। आयुष्य विषयक संपूर्ण ज्ञान को आयुर्वेद कहा जाता है। पुनर्वसु आत्रेय ने आयुर्वेद का उपदेश अपने 6 शिष्यो-अग्निवेश, भेल, जत्रुकर्ण, पाराशर हारीत, क्षारपाणी को दिया। जिनमें आचार्य भेल ने भेल संहिता का निर्माण किया। इस अध्ययन का लक्ष्य भेल संहिता में वर्णित महत्वपूर्ण अंशों पर प्रकाश डालना है जिससे मनुष्य को इस संहिता में छिपे हुए अंशों का लाभ प्राप्त हो सके। भेल संहिता आयुर्वेद के महत्वपूर्ण शास्त्रीय ग्रंथों में से एक है। यह मध्यकालीन के कई विद्वानों द्वारा उद्धृत भी किया गया है। इसके उत्तराधिकारियों द्वारा संशोधित न किए जाने पर भी इस ग्रंथ ने अपनी मौलिकता को निरंतर बनाए रखा है। भेल संहिता की पांडुलिपि के महत्वपूर्ण संस्थानों के अतिरिक्त, प्राचीन काल या आधुनिक समय के किसी भी आचार्य ने भेल संहिता की विशेषताओं को महत्व नहीं दिया। भेल संहिता के कुछ अध्याय अप्राप्त हैं किंतु उपलब्ध संहिता से प्राप्त वर्णन भी अवलोकनीय हैं। आचार्य भेल ने अनेक औषधियों पर अनुसंधान कार्य किए हैं। औषधीय तथा योगों के संदर्भ में भी महत्वपूर्ण योगदान रहा जिसका आज चिकित्सीय उपयोग हेतु, सैद्धांतिक अध्ययन हेतु, तथा अन्य समकालीन आयुर्वेद ग्रंथों के साथ तुलनात्मक अध्ययन में सहायक सिद्ध हो सके।

कुंजिका (keyword) - भेलाचार्य, भेल संहिता, विशेषताएं

Conflict of Interest : Non

Ethical Clearance : N/A

प्रस्तावना -

भेल संहिता आचार्य भेल द्वारा लिखी गई एक उत्कृष्ट रचना है भेल संहिता आयुर्वेद के समय के प्रमुख ग्रंथों में से एक है। भेलाचार्य जो आत्रेय के 6 शिष्यों में से एक थे। जिसमें प्रथम स्थान पर महर्षि अग्निवेश का नाम आता है तथा दूसरे स्थान पर आचार्य भेल का ही नाम दृष्टिगोचर होता

* एम. डी. स्नातकोत्तर छात्रा (वाचस्पति) संहिता एवं सिद्धांत विभाग राजकीय आयुर्वेद स्नातकोत्तर महाविद्यालय एवं चिकित्सालय वाराणसी, Mob. No. 9058145068, email.id – sumanshakya633@gmail.com

** एम. डी. (आयु.), रीडर / विभागाध्यय राजकीय आयुर्वेद स्नातकोत्तर महाविद्यालय एवं चिकित्सालय वाराणसी

*** प्रवक्ता, एम. डी., संहिता एवं सिद्धांत विभाग, एम. ए. (संस्कृत) राजकीय आयुर्वेद स्नातकोत्तर महाविद्यालय एवं चिकित्सालय वाराणसी

है। महर्षि अग्निवेश ने अपने ग्रंथ अग्निवेश तंत्र की रचना सबसे पहले कर दी हो और इसके पश्चात आचार्य भेल ने भेल संहिता का निर्माण पूरा किया। यही कारण है कि चरक संहिता की तुलना में भेल संहिता का प्रचार कम हुआ। भेल संहिता गुरु-शिष्य के बीच प्रश्न उत्तर की शैली में नहीं लिखी गई जैसा कि अन्य संहिता में पाया जाता है भेल संहिता का अध्ययन आयुर्वेद के विद्वानों, इतिहासकारों और संस्कृत कर्मियों के लिए महत्वपूर्ण है। जिससे वह भेल के साथ-साथ अग्निवेश काल की प्रचलित पारंपरिक प्रथाओं, संस्कृति, भौगोलिक स्थिति तथा धार्मिक प्रथाओं को समझ सके। भेल संहिता की सामग्री को कम करके नहीं आंका जा सकता।

आचार्य भेल का कार्यक्षेत्र :-

आचार्य भेल की कर्मभूमि ईरान, अफगानिस्तान, पश्चिमोत्तर सीमाप्रांत, बलूचिस्तान, राजस्थान, कश्मीर, हरियाणा, पंजाब का क्षेत्र रहा है। चीन के कुछ भाग पर भी भेल का प्रभाव प्रतीत होता है। भेल के कार्य क्षेत्र का केंद्र स्थल गांधार है जिसे आजकल कांधार के नाम से जाना जाता है। भेलाचार्य के नाम पर मध्यप्रदेश में नर्मदा नदी पर 'भेड़ाघाट' नामक जलप्रपात इस बात का साक्ष्य है कि उन्होंने इस स्थान पर रहकर उस समय के वन औषधियों से परिपूर्ण तटवर्ती वन प्रदेश की वनौषधियों पर अनुसंधान कार्य किया। आचार्य भेल औषध मिश्रण में निपुण थे। आचार्य भेल का काल- 100 BC से 400 BC माना जाता है।

संहिता की विशेषताएँ :-

आचार्य भेल को औषधियों की मिश्रणों की मात्रादि के संबंध में स्वतंत्र अनुभव है। आचार्य भेल ने किस समय किस द्रव्य को खाया जाए इसका कारण भी बताया है।

आचार्य भेल के अनुसार- त्रिफला का सेवन (हरण, विभितक, आमला) भोजन के पूर्व आमले का फल खाना चाहिए। आमले का फल काषाय रस होने से कफ को शांत करता है। अम्लरस वाला होने से वायु का शमन करता और मधुर रस होने से पित्त को शांत करता है। भोजन उपरांत हरण का सेवन करना चाहिए हरण पित्ताशय में मूर्च्छित पित्त को क्षण भर में उत्तेजित कर फिर शांत कर देता है। आहार के पचने पर पित्त तथा कफ की वृद्धि होती है अतः दोनों के शमन की इच्छा से विभितक को भोजन के पच जाने पर खाना चाहिए।¹

भेल ने भी विसूचीरोग की चिकित्सा का विस्तार से वर्णन किया है। सर्वप्रथम उष्ण लवणाम्बु पिलाकर रोगी को वमन कराना चाहिए तथा कारक कषाय अनार का रस अथवा अर्जुन क्वाथ पिलाना चाहिए।²

कुछ द्रव्यों के विशेष गुण-

द्रव्य	विशेष गुण
माष	बहूमल उत्पादक
दधि	क्षीपद कारक
पिण्याक	ग्लानि कारक
तक्र	क्षपण कारक
मधु	संधान कारक
सुरा	जर्जरी कारक
हरेण व मसूर	अत्यधिक वातकारक
मूलक	कफकारक
लशुन	वातनाशक, पित्तश्लेष्मकारक

कुलक के अतिरिक्त सभी तिक्त द्रव्य एवं यव व गौधूम के अतिरिक्त सभी पैष्टिक द्रव्यों को अवृष्य माना है।³ अनुपान का बृहत वर्णन करते हुए प्रत्येक प्राणी के मांस का, प्रत्येक द्रव्य का, व प्रत्येक शाखा का पृथक अनुपान बताया है। जैसे-

भेड़ का मांस खाने के बाद शीत कषाय।

हायन एक प्रकार का चावल है जिसे खाने के बाद जल सेवन।

सूअर का मांस खाने के बाद खदिरोदक पान इत्यादि।⁴

ऋतु के अनुसार द्रव्य विशेष सेवन⁵

वर्षाऋतु में मधु सेवन

शरद ऋतु में घृत सेवन

शिशिर ऋतु में वारूणी, गण्डक

वसंत ऋतु में माद्रीक

ग्रीष्मऋतु में दूध का सेवन

ज्वर के संदर्भ में ग्यारह प्रकार की चिकित्सा का निर्देश किया है-⁶

स्वेद कर्म	7- वटिका
कषाय	8- मोदक
लेह	9- पाचन
चूर्ण	10- दुग्ध
प्रदेह	11- सर्पि
सेक	

गृध्रसी में सहचरतैल एवं मूलकतैल के अभ्यांतर प्रयोग के साथ रक्तमोक्षण को भी प्रशस्त माना है। इन तैलों का उपयोग भोजन, पान, स्नेहन, तथा अभ्यंग के साथ बस्ती कर्म में भी करना चाहिए।⁷ गर्भिणी में सातवें महीने में वात पित्त कुपित होकर उर में जलन तथा खुजली उत्पन्न करते हैं जिसे किक्किस रोग के नाम से जाना जाता है इस पर त्रिफला चूर्ण को खरगोश के रक्त में मिलाकर लगाना चाहिए।⁸

कुछ प्रमुख योग-

योग	रोगाधिकार
अश्वत्थमूलादि मोदक	राजयक्ष्मा9
पिप्पली वर्धमान	राजयक्ष्मा10
शतपाक मधुक तैल	राजयक्ष्मा10
दशांग घृत	गुल्म 11
दाधिक घृत	गुल्म 11
शिवा वर्ति	विसूचिका12
सुवर्ण समकचूर्ण	उदर रोग13
प्राणदा वाटिका	अर्श14
अयोरजीयम्	शोफ15
हिंगु पंचमम्	हृदय रोग
वल्लभ घृतम्	हृदय रोग16

क्रीडा बस्ति नामक वाजीकरण में बस्ति को श्रेष्ठ रेतो बलकर कहा है।

क्रीडा बस्ति- सूअर, बकरे, वृष के अण्डकोष अथवा गौरैया, केकड़ा आदि के मांस को दूध में पकाकर इसी में बकरे का वीर्य भी मिला दे। इसी में घृत, मधु, शर्करा तथा थोड़ा-सा लवण मिलाकर बस्ति देने से पुरुष सैकड़ों स्त्रियों के साथ रमण कर सकता है।¹⁷

कृष्ण, श्वेत एवं कृष्ण श्वेत भेद से पिण्डीतक मदन फल तीन प्रकार का माना है। मदन फल को सर्व प्रकार के शोधनार्थ उपयुक्त बताया है।¹⁸

बस्ति कर्म के पश्चात यावागू पान का निषेध किया है।¹⁹

प्रत्येक 4 माह के अंतराल पर एक बार बस्ति का प्रयोग करने वाला व्यक्ति सर्व रोगों पर विजय प्राप्त कर लेता है ऐसा आचार्य भेल ने कहा है।²⁰

जठराग्नि का प्रमाण-²¹

स्थूल काय प्राणियों- यव प्रमाण

ह्रस्वकाय प्राणियों- त्रुटि प्रमाण

कृमि, कीट, पतंगों- वायु मात्र प्रमाण

जनपदोर्ध्वंस का जनपदविभक्तियम अध्याय के अंतर्गत जनमार शब्द से वर्णन किया।

ऋतुव्यापत्तिजन्य महामारियां- जब ऋतु विपर्यय के कारण वर्षा ऋतु में वर्षा नहीं होती, किन्तु हेमन्त में खूब वर्षा होती है तब जनमार सर्वत्र फैलता है।

महामारियों की चिकित्सा- जनमार फैलने पर व्यक्ति को उपवासरत, घृतिमान होकर रहना चाहिये। मन्त्रो एवं औषधियों के उपयोग के साथ ही ब्राह्मण के अभिवादन में भी रत रहना चाहिए ऐसा करके ही जनमार से बचा जा सकता है।

असात्म्य गन्ध जन्य रोग- जब वायु प्रवाह के साथ असात्म्य गन्ध का प्रभाव होता है तो उसके कारण मनुष्य में प्रतिश्याय होना तो सामान्य बात होती है। किंतु कभी-कभी इस असात्म्य गन्ध से बातालिका नाम की व्याधि उत्पन्न होती है। इस रोग में फोड़े मनुष्य के कक्षा, वंक्षण, हथेलियों पगतलियों, कंठ कर्णमूल तथा हृदय आदि स्थानों में उत्पन्न हो जाते हैं। इन फोड़ों को तुरंत ही शांत करना चाहिए अन्यथा यह बढ़ने पर रोगी को मार देते हैं।²²

अपतन्त्रक रोग की चिकित्सा में शूकनाशक घृत का प्रयोग शूकनाशक घृत- शुकनासा, महावल्ली, दोनों बृहती, सोंठ, वेत, भारंगी, श्रावणी, कालिका तथा पुनर्नवा इनमें से प्रत्येक को अक्ष प्रमाण में लेकर एक आढक पानी तथा एक प्रस्थ घृत में डालकर सिद्ध कर पिलाना चाहिए।²³

भेल पित्त और कफ को भी आधारणीय वेगो में गिनते हैं। पित्त और कफ के वेग को धारण करने से त्वग दोष, ज्वर, शोफ एवं छर्दि की उत्पत्ति होती है।²⁴

रक्त संवहन का विशद विवेचन भेल संहिता में मिलता है।

“हृदो रसो निःसरति तस्मादेति च सर्वशः।

सिराभिर्हृदयं वैति तस्मात्तत्रभवाः सिराः॥” - भेल.सूत्र.20/3

हृदय से रस संवहन का कार्य चलता है। सिराये हृदय से निकलती हैं और रस का संवहन करती हैं सिराओं द्वारा रस हृदय में आता है अतः उन्हें हृदय प्रभवा कहा जाता है।

शरीर का पोषण- जल को महारस तथा अन्न को महौषध कहा हैं। इन दोनों का संयोग शरीर में ऊष्मा तथा ऊर्जा उत्पन्न करता है। सभी रस जल से ही उत्पन्न होते हैं और अन्न मनुष्य की सबसे बड़ी जीविका हैं। अन्न विक्लिन होकर शरीर में चयापचय क्रिया करता है।²⁵

वात दोष में बृंहण औषधि देनी चाहिए, पित्तदोष में शोधनार्थ औषधि तथा कफ दोष कुपित हो रहा हो तब प्रच्छर्दन औषधि का प्रयोग उचित होता है। जब तीनों दोष एक साथ प्रकुपित हो रहे हो तब उसमें विरेचन देना चाहिए।²⁶

आज से सहस्रों वर्ष पूर्व भेल ने मन का स्थान शिर और तालु के अंतर्गत लिखा है।²⁷ मन सभी इंद्रियों में प्रधान है तथा उसका निवास शिर एवं तालु के बीच में बताया है वहां स्थित होकर मन ज्ञानेन्द्रियों के विषयों को अच्छी प्रकार से ग्रहण करता है तथा रसादि को जानता है यह मन- मन, बुद्धि एवं चित्त इन तीनों भावों को प्राप्त होता रहता है। संपूर्ण इंद्रियों के बल का उत्पादन मन से ही होता है। हृदय में स्थित चित्त सभी प्रकार की बुद्धियों का कारण है अन्य प्रकार की क्रियाओं का भी कारण चित्त ही है क्योंकि सूचित्त वाले व्यक्ति श्रेष्ठ मार्ग पर चलकर उन्नति प्राप्त करते हैं जबकि दुश्चित्त व्यक्ति बुरे मार्ग पर चलकर पतन को प्राप्त होते हैं।

प्रत्येक ऋतु के अनुसार मैथुन का निर्देश किया है- 18

हेमन्त	प्रत्येक 5 दिन के पश्चात
शिशिर	प्रत्येक 7 दिन के पश्चात
वर्षा	प्रत्येक 9 रात्रि के पश्चात
शरद	प्रत्येक 10 रात्रि के पश्चात
वसंत	प्रत्येक 15 रात्रि के पश्चात
ग्रीष्म	प्रत्येक 1 मास के पश्चात

ग्रीष्म ऋतु के उत्तरार्ध के महीने में मैथुन नहीं करना चाहिए क्योंकि अधिक गर्मी के कारण शरीर का बल क्षीण होता है। उचित प्रमाण में मैथुन करने पर शरीर में बुढ़ापा देर से आता है। आयु बढ़ती है, कान्ति में निखार आता है, किन्तु जो स्त्री प्रसंग में असंयत रहते हैं, उनको शूल, कास, ज्वर, श्वास, कृशता, पाण्डु, क्षय तथा आक्षेपकादि रोग होते हैं।

सामग्री एवं विधि-

- भेल संहिता एवं इस ग्रंथ पर आधारित अन्य आयुर्वेदीय पत्रिकायें ।
- शोध साहित्य के साथ-साथ इंटरनेट पर उपलब्ध सम्बंधित साहित्य का अध्ययन ।
- आलेख प्रबंध में सैद्धांतिक, विश्लेषणात्मक विधि का प्रयोग ।

निष्कर्ष-

भेल संहिता में वर्णित अभीष्ट विषय अति उत्तम हैं तथा व्यावहारिक प्रयोग में इस संहिता के विचारों को भी सम्मिलित करना चाहिए। भेल संहिता के अज्ञात पहलुओं को वर्तमान समय में उजागर कर सकें जिससे भेल संहिता के अस्तित्व को नष्ट होने से बचाया जा सके। उपरोक्त भेल संहिता में वर्णित मुख्य विशेषताओं के आधार पर ज्ञात होता है कि भेल संहिता में कुछ ऐसे विषयों का भी वर्णन मिलता है जो चरक संहिता के समतुल्य विषयों में समानता रखते हैं जिससे इस संहिता का भी सिद्धान्तिक रूप तथा प्रायोगिक रूप का महत्व वर्तमान समय में स्थापित हो सके।

संदर्भ सूची-

1. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सूत्र 8/19- 20- 21- 22 पेज न.48
2. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा 10/63-64 पेज न.369
3. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी।सूत्र- 27/2-3-4 पेज न. 131
4. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी।सूत्र- 27/29- 30 पेज न. 135
5. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी।सूत्र- 14/16-17पेज न.81
6. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-1/14-15-16 पेज न. 289
7. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी।चिकित्सा-24/44-45 पेज न.458
8. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी।शारीर स्थान-8/8 पेज न. 240
9. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-4 पेज न. 314
10. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी।चिकित्सा-4 पेज न.316-317
11. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-5 पेज न. 322-323
12. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-10 पेज न. 370
13. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-13 पेज न. 384
14. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी।चिकित्सा-16 पेज न. 408

15. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-17 पेज न. 419
16. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-21 पेज न. 425-425
17. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सिद्धि-8 पेज न. 579
18. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। कल्प-1 पेज. 491
19. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सिद्धि-5 पेज न.551
20. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सिद्धि-6 पेज न.559
21. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। शारीर स्थान-4 पेज न. 214
22. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सूत्र-13 पेज न.76-77
23. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-26 पेज न.467
24. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सूत्र-6/5 पेज न. 21
25. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सूत्र-20/3 पेज न. 101-102
26. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सूत्र-25/6 पेज न. 117
27. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। चिकित्सा-8 पेज न.347
28. भेल संहिता विनोदनी हिन्दी व्याख्या, श्री अभय कात्यायन चौखम्भा सुभारती प्रकाशन वाराणसी। सूत्र-7 पेज न.41



षडंगपानीय : औषधीय महत्व

डॉ. बबलू पटेल*, डॉ. मनोहर राम**, डॉ. रामनिहोर तपसी जैस्वाल***

सार-

आयुर्वेद शास्त्र एक प्राचीनतम शास्त्र है। तथा आयुर्वेद में वर्णित अनेक चिकित्सीय योगों में से षडंगपानीय भी आयुर्वेद में वर्णित शास्त्रीय योग है। इस योग का प्रयोग करते हुये मनुष्य स्वस्थ जीवनशैली का उपभोग करता है। षडंगपानीय मे वर्णित द्रव्य मुस्तक, पर्पटक, उशीर, चंदन, उदीच्य, नागर आदि द्रव्यों को छोटे-छोटे टुकड़े कर कूट-पीस कर जल में क्वाथ विधि से पाक करना चाहिए। पूर्ण रूप से पक जाने पर श्वांगशीत होने देते हैं। इसी जल को श्रुतशीत भी कहते हैं इस प्रकार निर्मित जल के प्रयोग से ज्वर तथा इस जल के सेवन से मन्द हुई जठराग्नि तीव्र हो जाती हैं। तथा आम का पाचन भलीभांति प्रकार से हो जाता है। इस षडंगपानीय का जो भी व्यक्ति विशेष नित्य दिनचर्या में उपयोग करता है। वह अरूचि, अपच जैसी बीमारियों से मुक्त रहता है।

कूट शब्द (keyword) :- षडंगपानीय, घटक द्रव्य, आम

Conflict of Interest: Non

Ethical Clearance : N/A

प्रस्तावना-

षडंगपानीय एक बहुत अच्छी तथा शुद्ध आयुर्वेदिक द्रव्यों से निर्मित कल्पना है। जिसे हम घर में बना सकते हैं तथा लाभ उठा सकते हैं। मनुष्य अपने दैनिक जीवन में बहुत व्यस्त होने के कारण अपनी सेहत का ध्यान नहीं दे पाता है और उसकी दिनचर्या प्रभावित होती जाती है। जिससे वह बदलते मौसम के कारण अनेक प्रकार के रोग जैसे- ज्वर प्रतिश्याय आदि रोगों से ग्रस्त हो जाता है।

Ingredients & composition (घटक द्रव्य) :-

आचार्य चरक अनुसार-

मुस्तापर्पटकोशीरचन्दनोदीच्यनागरैः।

श्रुतशीतं जलं दघात् पिपासाज्वरशान्तये।² (च.चि.3/145)

* एम. डी. स्नातकोत्तर छात्र (वाचस्पति) संहिता एवं सिद्धांत विभाग राजकीय आयुर्वेद स्नातकोत्तर महाविद्यालय एवं चिकित्सालय वाराणसी २२१००२, Mob. No. 8370092236, email.id - bablupatel919@gmail.com

** एम. डी. (आयु.), रीडर /विभागाध्यक्ष राजकीय आयुर्वेद स्नातकोत्तर महाविद्यालय एवं चिकित्सालय वाराणसी २२१००२

*** प्रवक्ता, एम. डी., संहिता एवं सिद्धांत विभाग, एम. ए. (संस्कृत) राजकीय आयुर्वेद स्नातकोत्तर महाविद्यालय एवं चिकित्सालय वाराणसी २२१००२

मुस्तक, पित्तपापडा, खश, रक्तचंदन, सुगंधबाला और शुंठी इन द्रव्यों से सिद्ध किया जल शीतल हो जाने पर प्यास और ज्वर की शान्ति के लिए इसका प्रयोग करना चाहिए।

भैषज्य रत्नावली अनुसार -

मुस्तपर्पटकोशीरचंदनोदीच्यनागरैः।

श्रुतशीतं जलं देयं पिपासाज्वरशान्तये।⁶ (भै०र०5/26)

नागरमोथा, पित्तपापडा, खश, लालचंदन, सुगंधबाला, सोंठ ये सब मिलाकर २ कर्ष तथा जल १ प्रस्थ डालकर चूल्हे पर चढ़ा दें आधा जल शेष रह जाय तब छानकर शीतल करके मिट्टी के पात्र में भरकर रख दें। इससे प्यास और ज्वर दोनों धीरे धीरे दूर हो जाते हैं।

शाङ्गधर संहिता अनुसार -

उशीरपर्पटोदीच्यमुस्तनागरचन्दनैः।

जलं श्रुतं हिमं पेयं पिपासाज्वरनाशनम्।⁵ (शा०स० मध्यम खण्ड 2 /160)

खश, पित्तपापडा, मोथा, सोंठ, लालचंदन, मिलित १ कर्ष लेकर ६४ तोला जल में पकाकर आधा शेष रहने पर उतार लेते हैं, इसे ठंडा करके पीने से ज्वर और प्यास शान्त होता है यह षडंगपानीय है।

औषधि द्रव्य (Herbs)	मात्रा (Quantity)	प्रयोज्यांग (part used)
1. मुस्तक (मोथा) (<i>Cyperus rotundus</i>)	एक भाग	कंद
2. पर्पटक (पित्तपापडा) (<i>Fumaria vaillantii</i>)	एक भाग	पञ्चांग
3. उशीर (खश) (<i>Vetiveria zizanioides</i>)	एक भाग	मूल
4. चंदन (लाल चंदन) (<i>Pterocarpus santalinus</i>)	एक भाग	कांड सार
5. उदीच्य (सुगंधवाला) (<i>Pavonia odorata</i>)	एक भाग	पञ्चांग
6. नागर (शुंठी) (<i>Zingiber officinale</i>)	एक भाग	कंद

❖ उपरोक्त सभी द्रव्यों को समान भाग बराबर मात्रा में लेकर षडंगपानीय का निर्माण करते हैं।

1. मुस्तक-

कुल- Cyperaceae

नाम- Cyperus rotundus

गुण-

गुण- लघु, रूक्ष

रस- तिक्त, कटु, कषाय

विपाक- कटु

वीर्य- शीत

दोष प्रयोग- कफपित्त जन्य विकार नाशक¹¹

2. पर्पटक -

कुल- Fumariaceae

नाम- Fumaria vaillantii

गुण-

गुण- लघु

रस- तिक्त

विपाक- शीत

वीर्य- कटु

दोष प्रयोग- कफपित्त जन्य विकार नाशक⁹

3. उशीर-

कुल- Graminae

नाम- Vetiveria zizanioidis

गुण-

गुण- रुक्ष लघु

रस- तिक्त मधुर

विपाक-कटु

वीर्य- शीत

दोष प्रयोग- कफपित्त जन्य विकार नाशक¹⁰

4. चंदन-

कुल-Leguminosae
नाम-Pterocarpus santalinus
गुण-
गुण- गुरु, रुक्ष
रस- तिक्त, मधुर
विपाक- कटु
वीर्य- शीत
दोष प्रयोग- कफपित्त जन्य विकार नाशक⁷

5. उदीच्य-

कुल - Malvaceae
नाम - Paronia odorata
गुण-
गुण- रूक्ष, लघु
रस- तिक्त, मधुर
विपाक- कटु
वीर्य- शीत(अनुष्ण)
दोष प्रयोग- कफपित्त जन्य विकार नाशक

6. नागर-

कुल- Zingiberaceae
नाम- Zingiber officinale
गुण-
गुण- लघु, स्निग्ध
रस-कटु
विपाक- मधुर
वीर्य- उष्ण
दोष प्रयोग- कफपित्त जन्य विकार नाशक⁸

बनाने की विधि-

- उपरोक्त सभी द्रव्यों को समान मात्रा में साफ करके मोटा चूर्ण कर लें।
- फिर जितना मोटा चूर्ण बनता है, उसका 64 गुना पानी लेकर उसको किसी पात्र में डालकर चूल्हे की मंदाग्नि (धीमी आंच) पर उबालना है।
- इसको तब तक उबालते रहे जब तक उसका आधा भाग शेष बचे।
- आधा भाग बचने के बाद इसे छानकर किसी साफ पात्र में सुरक्षित/संरक्षित करके रख लें। इस तरह षडंगपानीय बन जाता है।

लाभ –

- चंदन पित्तज्वर, तीव्र ज्वर, एवं जीर्ण ज्वर में चंदन के प्रयोग से दाह एवं तृषा की शान्ति होती है तथा स्वेद उत्पन्न होकर ज्वर भी कम होता है। ज्वर के कारण हृदय पर भी जो विषैला परिणाम होता है वह भी इसके प्रयोग से नहीं होता।¹⁵
- शुंठी सामान्य एवं सन्निपात ज्वरो में अदरक का रस अनुपान के रूप में दिया जाता है। शुंठी चूर्ण विषम एवं जीर्ण ज्वरों में लाभकर है।¹²
- मुस्ता तिक्त रस होने के कारण दीपन, पाचन, ग्राही, तृष्णा निग्रहण और कृमिघ्न है।¹⁴
- उशीर तिक्त रस होने के कारण दीपन, पाचन, और शीत होने के कारण तृष्णा निग्रहण है।¹³
- उशीर तिक्त और स्वेद जनन होने से ज्वरघ्न है।¹³

क्रिया विधि-

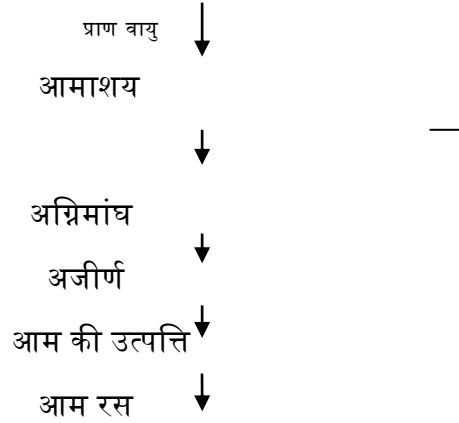
षडंगपानीय बनाते समय उपर्युक्त द्रव्यों में जीवाणु प्रतिरोधी क्षमता विषघ्न, कृमिघ्न, शीतगुण, दीपन, पाचन आदि विशेषता होने के कारण यह शरीर की जठराग्नि को तीव्र करके आम का पाचन शीघ्र ही करता है। तथा शारीरिक विषाक्तता को दूर करता है। जिससे मनुष्य जल्द ही स्वस्थ हो जाता है।

मात्रा तथा सेवन विधि-

- इस प्रकार निर्मित षडंगपानीय आवश्यकतानुसार 30ml से 40ml तक ले सकते हैं।
- इस औषधि का प्रयोग आवश्यकतानुसार दिन में दो से तीन बार प्रयोग कर सकते हैं।

आमरस उत्पत्ति तथा रोग उत्पादकता -

विरुद्ध, मिथ्या, अशुचि, दुष्ट भोजन, अध्यशन, अजीर्ण, भोजन⁴



आम का सामान्य अर्थ बिना पका हुआ या कच्चा, अपक्व, अपचित और अजीर्ण होता है यह अवस्था अग्नि के अपूर्ण कार्य के परिणाम स्वरूप होती है। जठराग्नि तथा धात्वाग्नि मंदता के कारण अन्न तथा रस नामक धातु का ठीक से परिपाक न होने पर जो अपक्व आम रस बनता है उसे आम कहते हैं। यह आम शरीर में समस्त दोषों के प्रकोप का कारण है।¹⁶

आम पाचन व्यवस्था-

संपूर्ण शरीर में व्याप्त आमदोषों का संशोधन द्वारा निर्हरण नहीं करना चाहिए, क्योंकि आम से मिश्रित दोष, रसादि धातुओं में लीन होकर संपूर्ण शरीर में व्याप्त रहते हैं जिससे दोषों की बाहर निकलने की प्रवृत्ति भी नहीं होती है। यदि इन दोषों को बाहर निकालने का प्रयत्न किया जाता है, तो इस प्रयत्न से दोषों के आश्रय रूपी शरीर का नाश हो जाता है। इसलिए आम दोष के निवारण हेतु दीपन, पाचन वातानुलोमन, तृष्णा नाशक, अरुचि, अग्निमान्ध नाशक इत्यादि द्रव्यों के द्वारा आमदोष का पाचन कराकर बल के अनुसार यथोक्त द्रव्यों के **jkjk** शोधन कर दोषों को शरीर से बाहर निकालना चाहिए। दोषों के अनुसार आम के क्षय होने तक कोई स्तंभन औषधियां नहीं देनी चाहिए। इस प्रकार आम दोषों की विविध पाचन औषधियों द्वारा चिकित्सा करनी चाहिए अथवा पाचन उपरांत शोधन करना चाहिए।

संभाषा-

निर्मित षडंगपानीय का उपयोग करने से व्यक्ति विशेष को स्वास्थ्य लाभ होता है। तथा नित्य दिनचर्या में प्रयोग करने से शरीर में उपस्थित आमविष तथा हानिकारक पदार्थ निकल जाते हैं। तथा

आम का पाचन करके जठराग्नि को प्रदीप्त करने वाला होता है। शारीर की कान्ति बढ़ाने वाला होता है। ज्वर के कारण जो पिपासा से रोगी पीडित होता है। तो पिपासा रोग को भी दूर करने वाला होता है। तथा यह षडंगपानीय आयुर्वेद के प्रयोजन को सिद्ध करता है -

“स्वास्थ्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकारप्रशमनं च”¹ (च. सू. 30/26)

इस तरह से इस षडंगपानीय का प्रयोग करने से यह रोगों को दूर करता है तथा स्वास्थ्य की रक्षा करने में भी लाभकारी होता है।

निष्कर्ष-

आज की जीवनशैली को देखते हुए जिनमे मनुष्य अपने आहार विहार को नियमित रूप से उपभोग नहीं कर पा रहा है जिससे वह थोड़े समय में ही अनेक बीमारियों से ग्रस्त हो जा रहा है क्योंकि मिथ्या, विषम, अनुचित रूप से आहार के प्रयोग से जठराग्नि मन्द हो जाती है। जठराग्नि के मन्द होने से अनेक रोगों की उत्पत्ति होती है।

जैसा कि कहा गया है-

“रोगाः सर्वेऽपि मन्देऽग्नौ”³ (अ.ह.नि.12/1)

इस अवस्था में यदि षडंगपानीय का प्रयोग करते हैं तो यह जठराग्नि वर्धक तथा आम पाचक है।

संदर्भ ग्रंथ –

1. चरक संहिता- श्री पंडित काशीनाथ शास्त्री प्रथम भाग चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी पृष्ठ संख्या-587
2. चरक संहिता- श्री पंडित काशीनाथ शास्त्री द्वितीय भाग चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी पृष्ठ संख्या-135
3. अष्टांग हृदय- प्रो. प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी पृष्ठ संख्या-513
4. अष्टांग हृदय- प्रो. रविदत्त त्रिपाठी चौखम्भा संस्कृत प्रतिष्ठान पृष्ठ संख्या-147
5. शारंधर संहिता- डॉ. श्रीमती शैलजा श्रीवास्तव मध्यम खण्ड चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी द्वितीय अध्याय, पृष्ठ संख्या-159
6. भैषज्य रत्नावली- कविराज श्री अम्बिका दत्त शास्त्री चौखम्भा संस्कृत संस्थान वाराणसी पृष्ठ संख्या-46
7. द्रव्यगुण विज्ञान- आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-715

8. द्रव्यगुण विज्ञान- आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-331
9. द्रव्यगुणविज्ञान- आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-320
10. द्रव्यगुणविज्ञान- आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-114
11. द्रव्यगुणविज्ञान-आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-370
12. द्रव्यगुणविज्ञान-आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-334
13. द्रव्यगुणविज्ञान-आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-115
14. द्रव्यगुणविज्ञान-आचार्य प्रियवृत्त शर्मा, चौखम्भा भारती अकादमी पृष्ठ संख्या-371
15. भावप्रकाश- गंगा सहाय पांडेय कृष्ण चन्द्र चुनेकर चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी पृष्ठ संख्या-187
16. आयुर्वेदीय रोग विज्ञान एवं विकृति विज्ञान- डॉ राधावल्लभ सती चौखम्भा ओरियन्टालिया वाराणसी पृष्ठ संख्या-232



APPEAL

All the life members who had already paid Rs. 5000.00 as Life Membership fee are requested to send a D.D. of Rs. 5000.00 in favor of A.A.I.M. payable at Varanasi for purchase of Land of office of Association (C.C.) at Varanasi. The members who will donate Rs. 10001.00 or more will be presented a certificate and their name will be published in the Journal with their Photographs.

***Sangyahan Shodh* is available at our website and can be downloaded from website : [http// www.aaim.co.in](http://www.aaim.co.in)**

रंगों (COLOURS) का दैनिक जीवन में उपयोग एवं चिकित्सा

सीता कुमारी*, डॉ 0 भोला नाथ मौर्य**, डॉ0 आर0 के0 जायसवाल***

सारांश (Abstract)

रंग हजारों वर्षों से मानव जीवन में अपना स्थान बनाया है। रंगों के बिना हमारे जीवन का कोई अस्तित्व नहीं है। सौंदर्य बोध हो, जीवन शैली, शरीर तथा उपचार में रंग का उपयोग करते हैं। रंग के द्वारा ही प्रकृति सौंदर्य की छटा फैलाती है, जिससे हमें दिन - रात, गर्मी सर्दी और बरसात के मौसम की स्थितियों का पता चलता है। रंग अपने विभिन्न स्वरूपों में संपूर्ण वैश्विक प्राणियों के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है, इसी का विवेचन इस शोधपत्र में किया गया है।

शब्दसंकेत (keyword): रंग, चिकित्सा, प्राण, ऊर्जा, सूर्य, प्रकाश, चक्र, योग, कुण्डलिनी।

Conflict of Interest: Non

Ethical Clearance: N/A

भूमिका (Introduction):

रंगों का प्रयोग एक कला है जो हर व्यक्ति के पास अलग अलग होता है जिसको व्यक्ति अपनी व्यक्तिगत रूचियों के आधार पर अपनाता है, प्रयोग करता है। रंग का मुख्य स्रोत प्रकाश है, सूर्य के प्रकाश में सात रंग दिखाई पड़ते हैं। मूलरूप से इंद्र धनुष के सात रंगों को ही रंगों का मूल स्रोत माना गया है।

सप्तरश्मि:

इस शब्द के द्वारा सूर्य की सात किरणों, सात रंग के घोड़े हैं, जो 7 दिनों को भी प्रदर्शित करते हैं।

सूर्यआत्माजगतस्तस्थुषश्च (ऋग्वेदसंहिता 1/115/1) ¹

अर्थात् सूर्य जड चेतन जगत की आत्मा। सूर्य के बारह स्वरूपों की स्तुति वेदों में ऋषियों ने की है जिनको आधार मानकर आधुनिक स्वास्थ्य मन्त्रियों ने बारह सूर्य नमस्कार बताये हैं।

पयमशरदः शतम्, जीवमशरदः शतम्।

रोहेमशरदः शतम्, भूयसीः शरदः शतात् -(अथर्ववेद १९.६७.१-८)

* पी०एच०डी० शोधार्थी (योग), **पर्यवेक्षक, ***सहपर्यवेक्षक संज्ञाहरणविभाग, आयुर्वेदसंकाय (IMS BHU) वाराणसी, उ०प्र० भारत मोबाइलन० 9452638000 Email id: sitakumari1250@gmail.com

अथर्ववेद में कहा गया है कि सूर्य की किरणों से जीवनी शक्ति और दीर्घायु प्राप्त होती है उदय होते हुए लालिमायुक्त किरणें रोग नाशक होती हैं। रंगों का प्रयोग प्रत्येक वस्तु में तथा सभी स्थानों पर किया जाता है तथा हर वस्तु रंगों से अलंकृत की जाती है।²

अंग्रेजी भाषा में (VIBGYOR) बैंगनी, जामुनी, नीला, हरा, पीला, नारंगी, लाल है। जब प्रकाश किसी वस्तु से टकराकर रिफ्लेक्ट (Reflect) होकर आंखों में प्रवेश करता है तब मस्तिष्क के नाड़ी केंद्र में प्रकाश या रंग का बोध होता है हमारी आंखों में प्रकाश ग्रहण करने वाली कोशिका लाइट रिसेविंगसेल (light reciving cells) पाई जाती है जो कि रंग लाल नीला पीला ग्रहण करती है बाकी सब रंग इन रंगों से मिलकर बने होते हैं।

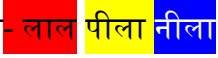
- अगर सारे रंग और अवशोषित हुए तो वस्तु काली दिखाई देगी।
- अगर सारे रंगों का परिवर्तन हुआ तो वस्तु सफेद दिखाई देगी।
- अगर कोई एक रंग दिखाई दे रहा है तो इसका तात्पर्य बाकी प्रकाश के 6 रंग अवशोषित हो गए तो जो सातवाँ रंग है उसका परिवर्तन हुआ है वही रंग हमें दिखाई पड़ता है।³

रंगों का इतिहास बहुत ही पुराना है हड़प्पा मोहन जोदाड़ो की खुदाई में भी रंग लगा हुआ वर्तन प्राप्त हुए आज कंप्यूटर के युग में कई मिलियन रंगों के प्रकार दिखाई देते हैं। मनुष्य ज्ञानवृद्धि के साथ-साथ रंगों के महत्व तथा योजनाओं को जानने का प्रयत्न किया। रंग के विषय में पांच अलग-अलग क्षेत्रों पर अध्ययन किया गया जो निम्न है।

- शरीर विज्ञान के वैज्ञानिकों के अध्ययन क्षेत्र में किया गया कि आँखें रंग संवेदना को कैसे ग्रहण करते हैं।
- रसायन शास्त्र से संबंधित वैज्ञानिकों ने रंगों के रासायनिक गुणों का अध्ययन किया।
- भौतिक विज्ञान शास्त्रियों ने रंगों पर पड़ने वाली प्रकाश अध्ययन किया।
- मनोवैज्ञानिकों के अनुसार रंग मनुष्य पर अपना ना मिटने वाला प्रभाव छोड़ देते हैं।
- योग शास्त्र के अनुसार कुंडलिनी जागरण में रंगों का प्रयोग किया जाता है जिससे चक्र जागृत हो जाते हैं।⁵

इन समूहों के अध्ययन के आधार पर रंगों की योजना का प्रयोग कर मनुष्य जीवन में सरलता व प्रसन्नता प्राप्त करता है। रंगों के दो मुख्य सिद्धांत अधिक प्रचलित है पहला 1. प्रांग सिद्धांत (prang theory) 2. मुनसेन (munsell theory)

प्रांगसिद्धांत (prang theory) रंगयोजना**प्राथमिक रंग योजना (primary colour)**

जो प्रकृति में स्वतंत्र रूप में पाए जाते हैं प्राकृतिक रंग कहलाते हैं। जैसे-  लाल पीला नीला

द्वितीयक रंग योजना (Binary or secondary colour)

वह रंग जो प्राकृतिक रंगों से मिलकर बनता है उसे केंद्री कलर कहा जाता है। जैसे- नारंगी, हरा बैगनी

माध्यमिक रंग योजना (Intermediat colour)

वहरंग जो एक प्राथमिक और एक द्वितीय करंग से मिलकर बनाए जाते हैं माध्यमिक रंग कहलाते हैं जैसे पीला+ हरा = पीला हरा।

तृतीय करंग योजना (Tertiary colours)

जब दो द्वितीय करंगों को मिलाकर रंग बनाया जाता है तो वह तृतीय श्रेणी रंग योजना कहलाता है

जैसे -हरा +बैगनी = स्लेटीबैगनी ,

हरा+ नारंगी = पीला (धुआं के समान पीला) smoky yellow

चतुर्थ श्रेणी रंग योजना

दो तृतीय रंगों को मिलाने से चतुर्थ श्रेणी के रंग प्राप्त होते हैं ।

मुनसेल रंग योजना (Munsel colour theory)**प्राइमरीरंग**

लाल पीला हरा नीला और बैगनी

द्वितीय कलर या मध्य वर्ती रंग

2 प्राथमिक रंगों का मेल मध्यवर्ती रंग है। जैसे - लाल+पीला =लालपीला, पीला + हरा = पीलाहरा, नीला + बैगनी= नीला बैगनी।

तृतीय रंग

एक प्राथमिक और एक मध्यवर्ती रंग। जैसे - लाल + लालपीला = लालपीला ।

रंगों के मुख्य गुण

अलग-अलग रंगों के गुण अलग-अलग होते हैं।

पीलारंग : जिंदादिली, मेल-मिलाप, उल्लास, आनंद, स्वागत, जीवन- आशा, प्रगति।

नारंगीरंग : उत्साह, हिम्मत, अतिथिसत्कार।

हरारंग : शीतलता, आराम, ताज़गी, मित्रता, संपन्नता।

सफेदरंग : पवित्रता, विश्वास, शांति, आत्मसमर्पण।

बैगनीरंग : राजसी, रहस्य, शाही, ओजस्वी और पश्चाताप।

नीलारंग : शांति, संतोष, शीतलता, मातृत्व और बचपन।

गुलाबीरंग : नाजुक, शीतलता, नारियोचित।

लालरंग : उल्लास, आनंद, दिखावा, बड़प्पन और प्रेम प्रदर्शन।

सुनहरेपीला : समृद्धि, उत्साह, स्वागत और उल्लास।

स्लेटीरंग : नम्रता, उदासीन, शोक, वैराग्य।

कालारंग : उदासीन, दुख, शोक, वृद्धावस्था, विद्रोह।

रंगोंकेअन्यगुण

गर्मरंग : पीला, लाल, नारंगी

ठंडारंग : नीला, हरा

भारीरंग : हराभूरालाल

हल्कारंग : नीला, गुलाबी, नीला

आगेबढ़नेवाले : पीला लाल नारंगी

पीछेहटनेवाले : हरानीला 5

रंगों का उपयोग विभिन्न क्षेत्रों में

घरों में रंग का उपयोग

शयन कक्ष में

बच्चों महिलाओं के कमरे गुलाबी रंग प्रसन्नता एवं खुशी प्रदान करने वाले बालक- गुलाबी+ लाल/ नारंगी वृद्धावस्था-हल्कानीलासफेद।

अध्ययन कक्ष एकाग्रता की आवश्यकता है

हल्के उष्ण एवं प्रकाश फैलाने वाला रंग जैसे – हल्का पीला।

सजावट

रंगों में एकरूपता लाकर जैसे - लाल, हल्कालाल, गुलाबी, हल्का गुलाबी। रंगों में विभिन्नता लाकर जैसे- लाल, बैगनी, हरा, नीला।⁵

कपड़ों में रंग का उपयोग

पश्चिमी सभ्यता के विकास के कारण कपड़ा उद्योग में काफी तेजी से विकास हुआ। रंगों की खपत बड़ी प्राकृतिक रंग सीमित मात्रा में उपलब्ध थे बड़ी हुई रंग की पूर्ति के लिए कृत्रिम रंगों का तलाश प्रारंभ हुआ। वनस्पति के रंगों के मुकाबले रासायनिक रंग काफी सस्ते थे इसमें तात्कालिक चमक-चमक भी खूब थी कपड़ों में रंग का नियोजन उम्र तथा व्यक्तिगत रूचि के अनुसार अलग-अलग होती है।

स्वास्थ्य में रंग का उपयोग

स्वस्थ व्यक्ति के चेहरे पर हमेशा ताज़गी बनी रहती है। आहार में रंगों के कारण विटामिन तथा खनिज लवण अलग अलग हो जाते हैं जैसे क्लोरोफिल के कारण हरा रंग, करॉटिनाइड के कारण विटामिन ए। भोजन में जितने ज्यादा रंगों वाली फल सब्जियां सम्मिलित होंगे, आपका स्वास्थ्य उतना अच्छा होगा। खाद्य पदार्थों के रंगों तथा स्वाद, उत्पाद एवं पकाने की विधि के आधार पर पौष्टिकता की वृद्धि एवं कमी पाई जाती है। प्रतिदिन अपने आहार में कम से कम तीन रंगों का उपयोग अवश्य करना चाहिए।⁸⁻⁹

कुंडलिनी शक्ति में रंगों का प्रयोग

कुंडलिनी शक्ति क्या है यह समझना आवश्यक है कि “यत्पिण्डेततब्रम्हाण्डे” अर्थात् जो जो चीजें इस ब्रह्माण्ड में विद्यमान है वह सारी चीजें एक जीव के अंदर विद्यमान है। यह समस्त विश्व

अंडाकार है इसे ब्रह्मांड कहा जाता है जिस पर पर्वत पहाड़ समुद्र को धारण करने वाली पृथ्वी का आधार अनंत नाग है। उसी प्रकार शरीर की समस्त गतियां एवं क्रिया शक्ति का आधार भी कुंडलिनी शक्ति है। मानव शरीर में लगभग 72000 नाडीयों मानी गई है इसमें¹⁴ नाम प्रमुख है जिनमें प्रधान तीन ईडापिंगला एवं सुषुम्ना है। योग क्रिया के द्वारा कुंडलिनी शक्ति जागृत किया जाता है। ब्रह्मरंध्र जिस स्थान पर खोपड़ी की विभिन्न हड्डियाँ मिलती है मेरुदंड के भीतर ब्रह्मना नाडी में पिरोए हुए कुंडलिनी शक्ति हैं। मेरुदंड के भीतर ब्रह्मना नाडी में पिरोए हुए 6 कमल दल की कल्पना की जाती है यह कमलदल ही षट् चक्र हैं 6 कमलदल में रंग भिन्न-भिन्न होता है। कमल या चक्रों को अंग्रेजी (plexus) के यानी नाडी पुञ्ज कहा जाता है, यह चक्र मेरुदंड में जहां से बहुत संख्या में नाडी या निकलती है इन नाडीयों के गुच्छों को ही कमल दल कहा जाता है इन कमलों में शरीर के विभिन्न तत्वों का प्रतिबिंब पड़ने के कारण रक्त के लाल रंग में जिन जिन स्थानों पर जो विकृतियां प्रतीत होती हैं उन्हीं को नाडी पुञ्ज का रंग माना जाता है। जैसे रक्त में यदि मिट्टी में मिला दिया जाए तो वह हल्की पीत मिट्टी के रंग के हो जाती है, और यदि पानी मिलाया जाए तो गुलाबी रंग और यदि आग पर गर्म कर दिया जाए तो नीले रंग का, शुद्ध वायु में रखा जाए तो गहरे लाल रंग का और खुला आकाश में देखा जाए तो धूम्रवर्ण का प्रतीत होता है उसी को कमल दलों का रंग मान लिया जाता है।⁴

योग शास्त्र में चक्र

मूलाधार चक्र : यह चक्र रीढ़ की हड्डी का सबसे निचला भाग है (कन्द प्रदेश) गुदा और लिंग के मध्य में स्थित है। इस चक्र का कमल लाल रंग चार दलों वाला होता है। इस चक्र का बीज मंत्र “लं” है। यह पृथ्वी तत्व का द्योतक है।

स्वाधिष्ठान चक्र : यह चक्र लिंग स्थान के सामने हैं। इसका रंग नारंगी है तथा 6 दलों वाला है। इसका बीज मंत्र “वं” है। यह जलतत्व का द्योतक है।

मणिपुर चक्र : हृत्चक्र नाभि प्रदेश के सामने मेरुदंड में स्थित है। इसका कमल पीतवर्ण तथा 14 दलों वाला है। अग्नि तत्व है बीज इसका बीजमंत्र “रं” है।

अनाहत चक्र : यह चक्र हृदय प्रदेश के सामने स्थित है इसका कमल अरुणवर्ण का है तथा 12 दल वाला है। इसका बीज मंत्र “यं” है। यह वायुतत्व का द्योतक है।

विशुद्ध चक्र : यह कंठ प्रदेश में स्थित है जहां दोनों श्वासस्वरों श्वासस्तरों का मिलन सुषुम्ना नाड़ी से है। इसका कमल धूम्र वर्ण तथा 16 दलों वाला है। इसका बीज मंत्र “हं” हैं। यह आकाश तत्व का द्योतक है।

आज्ञा चक्र : हृदय भूमध्य के सामने स्थित यह सफेद रंग का है और कमल दो दलों वाला है, यह महत्त्व का द्योतक है। इसका बीज मंत्र प्रणव है। कुंडली शक्ति इन्हीं चक्रों से होते हुये आगे मूलाधार से लेकर ब्रह्मनाडी तक पहुंचना ही कुंडलिनी जागरण है।⁴

लेश्या ध्यान

जैन धर्म में रंगों से ध्यान की प्रक्रिया है, हमारी चेतना की एक रश्मि किरण है जैसे सूरज की रश्मिया होती है, वैसे ही हमारी चेतना की भी रश्मिया होती हैं। चेतन हमारे भीतर किंतु उसकी किरणें बाहर फैली होती है। जैन आदम में नंदी सूत्र- इसके शब्द पर बहुत ध्यान दिया गया जैसा रंग हम ग्रहण करते हैं वैसे ही भाव विचार और व्यवहार बन जाते हैं स्फटिक के सामने जैसा रंग आता है वैसे दिखने लगता है, आत्मा का भी अपना कोई रंग नहीं होता जिस रंग के परमाणु आते हैं परिणाम भी वैसे ही हो जाते हैं यही हमारी लक्ष्य है शरीर के विभिन्न अंगों पर अलग-अलग रंग लेश्या ध्यान का प्रभाव है।

कुछ प्रमुख लेश्या केंद्र इस प्रकार हैं -

आनंद केंद्र : (हृदय के पास दोनों फेफड़ों के मध्य) पर हरे रंग का ध्यान

विशुद्धि केंद्र : (गर्दन) केंद्र पर नीले रंग का ध्यान

दर्शन केंद्र : (दोनों के भ्रुकुटियों के मध्य) अरुण का ध्यान

ज्ञान केंद्र : (सिर के ऊपर का भाग) नीले रंग का ध्यान

ज्योति केंद्र : (ललाट के मध्य भाग) श्वेत रंग का ध्यान⁶

सुजोक चिकित्सा

यह एक ऐसी चिकित्सा पद्धति है, जिसमें एक्यूप्रेशर एक्यूपंचर और रंग चिकित्सा कलरथेरेपी आते हैं। सुजॉक थेरेपी में शरीर के मुख्य अंग दो हाथ और दो पैर यह शरीर के बीच के हिस्से से जुड़े होते हैं जैसे साइनस की समस्या में नाक लगातार बहेगी या तो फिर बिल्कुल जाम हो

जाएगी। नाक के कॉरस्पॉडिंग पॉइंट्स की पहचान की जाती है, फिर उस पॉइंट पर नीला रंग लगाया जाता है इससे साइनस की समस्या में तुरंत आराम मिलना शुरू हो जाता है।¹⁴

सूर्य चिकित्सा

आरोग्यं भास्करादिच्छेदित

अर्थात् जो निरोग रहना चाहता है वह सूर्य की शरण में आए। सूर्योदय के समय सूर्य नमस्कार, सूर्यजल अर्पण, गायत्री का पाठ एवं ओम का जाप करें। सूर्य के प्रकाश को शरीर के विभिन्न अवयव ग्रहण करते हैं, जिससे में शरीर में रंगों का संतुलन बना रहता है। यह संतुलन बिगड़ते ही शरीर रोगों के चपेट में आ जाता है। बीमारियों के लक्षणों का पता लगाकर उससे संबंधित रंगों का प्रकाश देकर शरीर के विकारों को दूर किया जाता है। इसके निम्न विधा है -

पहला सूर्य के किरणों को रंगीन शीशे से गुजारना : रंगीन सूर्य रश्मियों से स्नान करने के लिए एकता प्रकाश यन्त्र बाजार में उपलब्ध हैं। इसे थर्मोलूम (Thirmolume) कहते हैं। इस यन्त्र के भीतर लेटकर रोगी आसानी से रंगीन प्रकाश स्नान ले सकता है।

सूर्य की रंगीन किरणों का जल तथा तेल में सम्पुटित करना : सूर्य की रंगीन किरणों को उन्हीं रंग के बोतलों के माध्यम से जल में प्रवेश कराकर चिकित्सा कार्य में लिया जाता है, यदि किसी रंग की शुद्ध बोतल ना मिले तो सफेद बोतल पर इच्छित रंग का सिलोफाइन (cellophine) कागज लपेटकर काम में लाया जाता है। इस विधि से तेल और पानी दोनों को प्रकाश की किरणों में डुबोया जाता है और काम में लाया जाता है।¹²

ततपरेताअप्सरसःप्रतिबुद्धाअभन -(अथर्ववेद (4 /37 /3)

अर्थात् सूर्य जल में फैलने वाले कीटाणुओं को अपनी तीखी किरणों के द्वारा नष्ट करता है और शारीरिक सुरक्षा प्रदान करता है।²

रंगीन प्राण उपचार पद्धति (Pranic healing)

मास्टर चौआकों कसुई के अनुसार श्वेतप्रकाश चक्रों के द्वारा अवशोषित किए जाते हैं। जब श्वेत प्रकाश ग्रहण किया जाता है तो यह छःप्रकार के रंगों में विभक्त किया जाता है। जोकी इंद्रधनुष के रंगों की तरह होते हैं।

प्राणि कही लिंग में चक्र

इस विधा ने चक्रों के माध्यम से उपचार किया जाता है, जिन्हें उर्जा का सेंटर कहा जाता है, केंद्र कहा जाता है ऊर्जा की कमीया अधिकता से व्यक्ति रोग ग्रस्त होते हैं, इसमें मुख्य रूप से तीन प्रकार चक्र के होते हैं-

1. मेजर चक्र (Majore chakra) इनकी संख्या 11 होती है।
2. माइनर चक्र (Miner chakra) इनकी संख्या कई होती हैं।
3. मिनी चक्र (Mini Chakra) इस चक्र की संख्या छोटे-छोटे और अधिक मात्रा में होती है।

श्वेत प्राण की अपेक्षा रंगीन प्राण अधिक प्रबल विशेष प्रकार के होते हैं, श्वेत प्राण की जगह रंगीन प्राण का प्रयोग एक सामान्य चिकित्सक से संपर्क न करके किसी विशेषज्ञ से संपर्क करने जैसा है।

रंगीन प्राणों की प्रकृति और उपयोग

लाल प्राण (Red colour)

प्रकृति : शक्तिवर्धक, ऊष्म (गर्म) फैलाव देने वाला, निर्माणकारी (कोशिकाओं उत्तक का शीघ्र मरम्मत)।

उपयोग कमजोर और सुस्त अंगों को शक्ति देना, वायु वरक्त नलियों का फैलाव कर देना, अचेतन रोगी को चेतन करना, एलर्जी। लाल, लाल प्राण का हल्के श्वेत लाल, हल्के लाल का प्रयोग किया जाता है।

नारंगी प्राण (Orange colour)

प्रकृति : निष्कासन विस्फोट तथा विनाशकारी, पिघलाना, जमाव हटाना।

उपयोग : व्यर्थ विषैले पदार्थ, कीटाणु और दूषित ऊर्जा का निष्कासन, कब्ज तथा रक्त के थक्कों का निष्कासन।

हरा प्राण (Green colour)

प्रकृति : तोड़ने वाला, पाचक शोधक, विषमुक्त करना

उपयोग : रक्त के थक्कों को तोड़ना, संक्रमण रहित करना जुकाम, ज्वर

पीला प्राण (Yellow colour)

प्रकृति : संयोजन कारी, नाड़ियों को उकसाना या उदीप्त करना, उत्तकों अंगों और अस्थियों को मजबूत करना, स्वास्थ्य के लिए लाभ दायक |

उपयोग : टूटी हुई हड्डियों को जोड़ना, त्वचारोग, कोशिकाओं की मरम्मत करना |

नीला प्राण (Blue colour)

प्रकृति : संक्रमण तथा सूजन दूर करना, संतुलन करना, रोकना, छोटा करना, शक्ति दायक, शीतल, लचीला पन |

उपयोग : संक्रमण रोगों का उपचार, दर्द निवारक, सूजन कम करना, निद्रा और विश्राम बढ़ाना, रक्त स्राव को रोकना|

बैंगनी प्राण (Violet Colour)

प्रकृति : बैंगनी प्राण में अन्य पांच प्राण की संयुक्त शक्ति होती है इस कारण यह अत्यंत प्रबल होती है।

उपयोग : इसका उपयोग गंभीर रोगों के उपचार के लिए किया जाता है, हल्के बैंगनी, हल्के नीला, हल्के हरा प्राण का प्रभाव पुनर्निर्माण कार्य होता है |⁷

ज्योतिष में रंग

ग्रहों तथा तारों में कई रंगों का समावेश होता है दिखाई पड़ते हैं। अतः उनसे निकलने वाली किरणों का प्रभाव भी भिन्न भिन्न होता है। जैसे-

लाल : ज्योतिष में लाल रंग को मंगल और सूर्य का रंग माना जाता है |

सफेद : यह रंग चंद्रमा का माना जाता है।

हरा : यह बुध ग्रह का रंग होता है।

पीला : बृहस्पति ग्रह का रंग पीला होता है।

नीला : शुक्र ग्रह में नीले रंग के साथ सफेद भी मिला होता है |

काला : शनि का रंग काला होता है |¹¹

उपसंहार

रंगों का अस्तित्व हमारे शरीर और प्रकृति दोनों में पर्याप्त मात्रा में संतुलित अवस्था में विद्यमान रहता है | इन रंगों का असंतुलन चाहे शरीर में हो या व्यवहार में हो या प्रकृति में हो हमेशा हानिकारक प्रभाव छोड़ता है |

रंगों के गुणों को हम देख चुके हैं कि कुछ रंग वस्तु के आकार और दूरी बढ़ाते हैं कुछ रंग ऐसे होते हैं जो आकार दूरी को कम करते हैं| विभिन्न रंगों का हमारे खाने के प्लेट में होना स्वास्थ्य का सूचक है | रंगों का हमारे शरीर में अधिकता एवं कमी रोगों का कारण हो जाता है| रंगों के द्वारा हमारे ग्रहों के चाल को संतुलित किया जाता है| लेश्या ध्यान में रंग की अनुप्रेक्षा किया जाता है| सुजुक चिकित्सा में रंगों का प्रयोग किया जाता है| प्राणि कही लिंग में रंगों की प्रयोग करके चिकित्सा की जाती है| ऋग्वेद के 1/50/10/11 अंश के अनुसार सूर्य त्वचा के समस्त रोगों को दूर करने की क्षमता रखता है| शेष रोगों को उत्पन्न होने से पहले मिटा देने की क्षमता रखता है| फ्रांस के प्रसिद्ध विशेषज्ञ डॉक्टर मासेलपोमेलक्सा ने एक जगह लिखा है जब सौर मंडल में तूफान आते है तब समस्त संसार में तूफानों से पहले दिल के दौरों की संख्या दो गुनी, तूफानों के पश्चात चौगुनी हो जाती है| अंत में यह कहा जाए की सूर्य ही स्वास्थ्य है, सूर्य ही जीवन है, सूर्य ही दवा है, सूर्य ही शक्ति है, सूर्य की कमी-अधिकता ही रोग| अंत में निष्कर्ष का यह कहा जा सकता है कि शारीरिक मानसिक सामाजिक एवं सांवेगिक तथा आध्यात्मिक संतुलन के लिए व्यवस्थित जीवनयापन के लिए पुरुष (व्यक्ति) को प्रकृति के अनुरूप ही रहना जीवन का परमसत्य है |

सन्दर्भ ग्रन्थ -

1. शैरी, डॉ0 जी0, गृह व्यवस्था एवं कला, प्रकाशक-विनोद पुस्तक मन्दिर आगरा, नवीनतम संस्करण ISBN 8174571027 |
2. संज्ञाहरण शोधअगस्त 2020, मूल्य (Valume) 23 नम्बर-1, ISSN, 2278 -8166, डॉ पुष्पा दीक्षित, योग प्रशिक्षिका "वैदिक सूर्य देवता द्वारा शारीरिक चिकित्सा" |
3. इंटरनेशनल जनरल ऑफ रिसर्च ग्रंथालय "वस्त्र अलंकरण में रंगों की पुरातन भूमिका" मुकुंद कुमार' दृश्य कला संकाय, टैक्सटाइल डिजाइन, चित्र कला विभाग, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, वाराणसी।

4. सक्सेना, डॉ० ओमप्रकाश, वृहद प्राकृतिक चिकित्सा ने चुरोपैथी, द्वितीय संस्करण, सन 2014 हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज न 0 2013-226 |
5. उपाध्याय, डॉ० (श्रीमती) पुष्पा, आन्तरिक गृह सजा एवं संसाधन प्रबन्ध, प्रथम संस्करण, विजडम बुक, वाराणसी, पेज न० 363 -373 |
6. कुमार, मुनिधर्मेश, स्थित प्रज्ञा डॉ समणी जैन विश्व भारती संस्थान एम० ए० (पूर्वार्ध) जीवन विज्ञान प्रेक्षाध्यान एवं मूल्यपरक शिक्षा पेज न 0 214 -225 |
7. सुई, मास्टर चोआ कॉक, उन्नत प्राणि उपचार, इंस्टीट्यूट फॉर इन रस्टडीज पब्लिशिंग फा उण्डेशन इण्डिया प्राइवेट लिमिटेड, ISBN 978038265012 |
8. सिंह, वृन्दा आहार विज्ञान एवं पोषण, पंचशील प्रकाशन, जयपुर, 2015.
9. www.thehealthsite.com
10. संज्ञाहरण शोध february 2020, मूल्य (Valume) 23 नम्बर- 1, ISSN, 2278-8166, sita kumari (phd scholar) महिलाओ में कटिशूल की समस्या और समाधान|
11. hindi.webdunia.com
4. सक्सेना, डॉ० ओमप्रकाश, वृहद प्राकृतिक चिकित्सा ने चुरोपैथी, द्वितीय संस्करण सन, 2014 हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज न0 2013-226 |
12. सक्सेना, डॉ० ओमप्रकाश, वृहद प्राकृतिक चिकित्सा ने चुरोपैथी, द्वितीय संस्करण सन, 2014 हिंदी सेवा सदन मथुरा पेज न0 348-354 |



उच्च रक्त चाप में आहार व यौगिक अभ्यास

रजनीश कुमार गुप्ता*, डॉ० बी०एन० मौर्या**

सार :

उच्च रक्त चाप (Hypertension) शहर में ही नहीं बल्कि गांव देहात में भी बहुत बड़ी स्वास्थ्य समस्या बन गई है। भारत में करोड़ों लोग हर साल इसकी चपेट में आ रहे हैं। हाईब्लड प्रेशर को साइलेंट किलर भी कहते हैं क्योंकि ज्यादातर लोगों को यह पता नहीं होता कि वे इसकी गिरफ्त में हैं क्योंकि इसके लक्षण स्पष्ट नहीं होते हैं। पहले लोग मानते थे कि ब्लडप्रेसर (Blood Pressure) की समस्या बुढ़ापे में होती है लेकिन अब छोटे बच्चों में भी ब्लडप्रेसर देखने में आ रहा है। ब्लडप्रेसर किसी को भी हो सकता है और एक बार दवा शुरू हो जाने पर उसे बंद करना सरल नहीं होता इसलिए हाईब्लडप्रेसर की समस्या से बचाव में ही समझदारी है। आधुनिक आराम तलब जीवन शैली व हार्मोनल गड़बड़ियां आदि हमारे ब्लडप्रेसर को बढ़ा सकती हैं भोजन में अक्सर ही अधिक मात्रा में नमक लेने से भी कुछ लोगों का ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है। खून की धमनियों में कोलेस्ट्रॉल जमा होने से धमनियाँ संकरी हो जाती हैं और ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है। मोटे लोगों को भी हाईब्लडप्रेसर (hypertension) होने का खतरा ज्यादा रहता है। अधिक मात्रा में चाय, कॉफी पीने तथा सोडा ड्रिंक्स में मिले कैफीन से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है बहुत अधिक तनावग्रस्त रहने से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है। धूम्रपान करने वालों को भी इसका रिस्क होता है बचाव ही सबसे बड़ा इलाज है।¹

Key word - रक्तचाप, हृदय, आसन, प्राणायाम, आहार, स्फिग्नोमैट्रोमीटर

Conflict of Interest: None

Ethical Clearance: NA

प्रस्तावना

आधुनिक व आराम तलब जीवन शैली द्वारा हमारे शरीर में हार्मोनल गड़बड़ियां आदि विकार के रूप में शरीर में उत्पन्न होती हैं जो हमारे ब्लडप्रेसर को बढ़ा सकती हैं। भोजन में अक्सर ही अधिक मात्रा में नमक लेने से भी कुछ लोगों का ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है, खून की धमनियों (arteries) में कोलेस्ट्रॉल जमा होने से धमनियाँ संकरी (arethosclerosis) हो जाती हैं और ब्लडप्रेसर बढ़ जाता है।² आराम तलब जीवनशैली द्वारा मोटापा बहुत तेजी से आता है और मोटे लोगों को भी उच्च रक्तचाप (High Blood Pressure) होने का खतरा ज्यादा रहता है।

* शोधछात्र (योग), **असिस्टेंट प्रोफेसर, पर्यवेक्षक संज्ञाहरण विभाग, आयुर्वेद संकाय, चिकित्सा विज्ञान संस्थान, काशी हिंदू विश्वविद्यालय, पत्राचार:- sahurajaneesh7@gmail.com, Mobile No.9453782902

अधिक मात्रा में चाय, कॉफी पीने तथा सोडाड्रिंक्स (cafeneted drinks) में मिले कैफीन से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है। बहुत अधिक तनाव ग्रस्त रहने से भी ब्लडप्रेसर बढ़ सकता है। धूम्रपान(smoking)करनेवालोंकोइसकारिस्कज्यादाहोताहै।¹

उच्च रक्त चाप के शिकंजे में दुनिया^{5,7}

1. उच्च रक्त चाप दुनिया के दस घातक बीमारियों में से एक है।
 2. आउटलुक पत्रिका के अनुसार दुनियाभर में प्रतिवर्ष इसके कारण 70 लाख मौतें होती हैं। लगभग हर तीसरा व्यस्क इससे प्रभावित है।
 3. लेन्सेट नामक पत्र के अनुसार वर्ष 2001 में 7.6 मिलियन लोगों की मृत्यु केवल उच्च रक्तचाप के कारण हुई।
 4. एक शोध के अनुसार भारत में लगभग 52% मौतें जो उच्च रक्त चाप से होती हैं उनमें ज्यादातर लोग 70 वर्ष से कम आयु के हैं।
 5. विश्व स्वास्थ्य संगठन (W.H.O.) की रिपोर्ट के अनुसार वर्ष 2025 तक दुनिया में 15 अरब से ज्यादा लोग उच्च रक्त चाप के शिकार होंगे और इनमें भी बहुमत गरीब देशों का होगा।
- यदि शोध आंकड़ों को देखें तो भारत में 3 करोड़ उच्च रक्त चाप के रोगी ग्रामीण क्षेत्रों में तथा शहरी इलाकों में यह संख्या 3.04 करोड़ है यह आंकड़े स्पष्ट करते हैं कि भारत जैसे विकास शील देश में भी इस बीमारी से लोग गंभीर रूप से प्रभावित है।¹

रक्तचाप (ब्लडप्रेसर)⁵

हमारी रक्तवाहिनियों (Major Arteries) पर पड़ने वाले खून के दबाव को रक्तचाप कहते हैं। डॉक्टर इसे मापने के लिए एक मशीन का इस्तेमाल करते हैं जिसे Sphygmomanometer (स्फिग्रोमैनोमीटर) कहते हैं।⁴

हृदय के बाये निलय द्वारा पंप किए हुए रक्त का धमनियों के ऊपर प्रेशर रक्तचाप कहलाता है।

रक्तचाप के विषय को भली-भांति समझने हेतु शरीर में रक्त संवहन के मुख्य अंग एवं उससे संबंधित पूरी धमनी प्रणाली, रक्तसंचालन आदि की जानकारी प्राप्त कर लेना आवश्यक है। रक्त चाप, रक्त को हमारे शरीर के प्रत्येक भाग में धमनियों द्वारा निरंतर पहुंचाकर उसे पोषण देता है जो जीवित रहने के लिए अत्यंत आवश्यक है।

रक्त को धमनियों में आगे बढ़ाने के लिए हृदय कि इस क्रिया को रक्तचाप या खून का दबाव अथवा रक्तभार और अंग्रेजी में ब्लडप्रेसर करते हैं। यह एक स्वाभाविक क्रिया है जिसके अभाव में हम एकपल भी जीवित नहीं रह सकते। जब तक शरीर की धमनियों और नलिकाओं की दशा स्वभाविक रहती है यानी जब तक वह लचीली रहती हैं और उनके छिद्र पूरे खुले रहते हैं तब तक रक्त को आगे बढ़ने के लिए हृदय को आवश्यकता से अधिक दबाव डालने की आवश्यकता नहीं पड़ती रक्त अपने स्वाभाविक रूप में हृदय से निकलकर धमनियों और रक्तनलिकाओं द्वारा शरीर के प्रत्येक भाग में पहुंचता रहता है वस्तुतः रक्तचाप हृदय की वह स्वाभाविक शक्ति है जो शरीर के रक्त को शरीर के समस्त भागों में अनवरत प्रवाहित करती रहती है। रक्तचाप संबंधी क्रियाएं शरीर, मस्तिष्क में स्थित एक विशेष स्नायु केंद्र के नियंत्रण में कार्य करता रहता है और हमें इसका आभास भी नहीं होता। ग्रंथियों से निकलने वाले कुछ रासायनिक पदार्थों (Hormones) का भी ऐसा ही प्रभाव होता है इस प्रकार रक्तचाप शरीर की आवश्यकता अनुसार प्रत्येकक्षण कम या अधिक होता रहता है स्वास्थ्य की स्थिति में यह अंतर अधिक नहीं होता।⁵

यदि हम बहुत चिंतित होकर स्नायुओं में तनाव उत्पन्न कर देंगे तो रक्त का नियंत्रण करने वाले यंत्र अधिक उत्तेजित हो जाएंगे और तब ऐसी दशा में रक्तचाप भी बढ़ जाएगा यदि यही दशा अधिक समय तक बनी रहेगी तो रक्तसंस्थान में असंतुलन आने लगेंगा। उसी प्रकार भय, निराशा, क्रोध, ईर्ष्या आदि विकार स्नायविक एवं रासायनिक संतुलन को अस्त-व्यस्त कर अन्ततः रोग उत्पन्न करते हैं।² इस अवस्था के साथ यदि अनुपयुक्त आहार और गलत श्वसन क्रिया के कारण पोषकतत्व और आक्सीजन की समुचित प्राप्ति नहीं होगी रक्त संस्थान की हालत और भी अधिक बिगड़ जाएगी। धमनियों की नमनशीलता कम हो जाने पर उनमें कठोरता उत्पन्न हो जाएगी, जिसके फलस्वरूप स्वभाविक रक्तचाप में असंतुलन आ जाएगी।^{6,11}

Sphygmomanometer (स्फिग्नोमैनोमीटर):

यह एक यंत्र है जिससे रक्तचाप मापा जाता है इस यंत्र में एक पट्टा होता है जिसे बांह मेल पेटा जाता है और उससे जुड़े रबर के ब्लैडर को दबाने पर पट्टाबांह में कसता है और प्रेशर रिलीज करने पर जब डॉक्टर या जांच करने वाले को स्टेथोस्कोप में टिकटिक की आवाज़ सुनाई देती है तो पारे के गिरते लेवल से 2 आँकड़े मिलते हैं। ब्लडप्रेसर की रीडिंग में पहले नंबर को Systolic blood pressure कहा जाता है क्योंकि यह हृदय के धड़कने (सिस्टोल) के समय धमनियों पर पड़ने वाला ब्लडप्रेसर को दिखाता है। दूसरी संख्या को Diastolic blood pressure कहते हैं क्योंकि हृदय के तनाव-मुक्त रहने के समय धमनियों की दीवारों पर पड़ने वाले ब्लडप्रेसर की सूचना देता है। ब्लडप्रेसर को पारे की स्केल में मिलीमीटर में मापा जाता है।^{7,5}

सामान्य ब्लडप्रेसर:

किसी मनुष्य का रक्तचाप कितना होना चाहिए, इस प्रश्न का उत्तर आसान नहीं है क्योंकि अवस्था और शारीरिक स्थिति के अनुसार मनुष्य में रक्तचाप का असमान रहना स्वभाविक हो जाता है। अतः एक स्वस्थ नवजात शिशु का रक्तचाप एक स्वस्थ युवक अथवा किसी वृद्धजन के रक्तचाप के बराबर कभी नहीं हो सकता।

सामान्य रक्तचाप (Normal Blood pressure) 120/80mm.hg माना जाता है। ब्लडप्रेसर के 140/90mm.hg से ज़्यादा होने पर उसे हाईपरटेंशन (Hypertension) की अवस्था मानते हैं, इसे ही हाईब्लडप्रेसर कहते हैं।^{8,4}

खड़े रहने, बैठने तथा लेटे रहने की परिस्थितियों में क्रमशः 4 मिलीलीटर का रक्तचाप में अंतर रहता है।^{9,23}

उच्च रक्तचाप में हृदय की भूमिका¹⁰

हृदय मांसपेशियों से बना एक अद्भुत पंप है जिसमें धमनिया, शिराएं एवं शरीर में फैली कपिलरी शामिल है। सामान्य अवस्था में हमारे हृदय में शिराओ द्वारा अशुद्ध रक्तदाया आलिंद में आता है फिर दाएं आलिंद से दाएं निलय में जाता है जहां से यह रक्त शुद्ध होने के लिए पलमोनरी धमनियों के माध्यम से फेफड़ों में भेजा जाता है। जहां पे अशुद्ध रक्त शुद्ध होता है अर्थात कार्बन डाइऑक्साइड और ऑक्सीजन का आदान-प्रदान होता है फिर ऑक्सीजन सहित रक्त फेफड़े से पलमोनरी शिराओं द्वारा हृदय के बाये आलिंद में भेजा जाता है और फिर बाये आलिंद से बाये निलय में यह शुद्ध रक्त पहुंचता है जहां से पूरे शरीर को शुद्ध रक्त भेजने के लिए इसे महाधमनी में हृदय द्वारा पंप किया जाता है।

रक्त/रुधिर (blood)

रक्त शरीर का एक विशेष संयोजी उत्तक (कनेक्टिव टिशु) है।² रक्त मानव शरीर के कुल भार का लगभग 7% होता है अर्थात सामान्य तौर पर 70 किलो ग्राम व्यक्ति में औसतन 5 से 6 लीटर रक्त होता है 1 किलोग्राम वजन के लिए 80 मिलीलीटर यह अनुपात स्त्रियों में कम और बच्चों में अधिक होता है।³ रक्त मामूली छारीय होता है तथा इसका पीएच मान प्राय 7.35 से 7.45 होता है।⁴ रक्त, रक्त बनाने वाले अवयव और रक्त की बीमारियों से संबंधित जानकारी देने वाले विज्ञान को हेमाटोलॉजी कहते हैं। रक्त शरीर का परिवहन तंत्र (Transporter) है जो शरीर के विभिन्न अंगों और बाहरी वातावरण के बीच संबंध एवं संतुलन बनाए रखता है।¹¹

रक्त का मुख्य कार्य¹³

रक्त का मुख्य कार्य फेफड़ों से ऑक्सीजन को कोशिकाओं तक व कार्बन डाइऑक्साइड को कोशिकाओं से फेफड़ों तक, पोषकतत्व को पाचनतंत्र से कोशिकाओं तक शरीर के विष (Toxines) पदार्थों को उत्सर्जन तंत्र तक, हारमोंस को अंतः स्रावी ग्रंथियों से शरीर के विभिन्न भागों तक एवं शरीर द्वारा उत्पन्न हुई गर्मी को शरीर के ठंडे भागों तक ले जाने का कार्य करता है।^{12,7}

उच्च रक्तचाप

धमनी विभिन्न कारणों से पतले व संकरे पड़ जाते हैं और उनका लचीलापन नष्ट हो जाता है तथा कठोरता आ जाती है तब रक्त के समुचित संचालन के लिए हृदय को स्वाभाविक रूप से आवश्यकता से अधिक दबाव डालकर उनके संकरे छिद्रों वाली धमनी एवं रक्तवाहिनी नलिकाओं की तरफ रक्त ढकेलना पड़ता है शरीर की इसी अवस्था को उच्च रक्तचाप अथवा हाईब्लड प्रेशर की अवस्था कहते हैं।^{6,14}

उच्च रक्तचाप वस्तुतः कोई रोग ना होकर एकल क्षण हैं जो यह सूचित करता है कि शरीर के अंदर रक्त के प्रवाह में असाधारण प्रतिरोध प्रस्तुत हो रहा है यह प्रतिरोध अकस्मात नहीं अपितु धीरे-धीरे उत्पन्न होता है।

उच्च रक्तचाप स्थाई हो सकता है और वह किसी भयानक रोग का रूप धारण कर सकता है जिसके परिणामस्वरूप किसी भी समय भयंकर समस्या हो सकता है। इन रोगियों में से प्रायः आधेरोगी हृदय रोग से ग्रसित होकर जाते हैं और अधिकांश रोगी सिर की किसी धमनी के एकाएक फट जाने से भी मर जाते हैं और भाग्यवस जो रोगी जीवित बच जाते हैं वह प्रायः पक्षाघात ग्रस्त हो जाते हैं। रक्तचाप की वृद्धि की दशा में प्रायः गुर्दा में विकृति आ जाती है जिसके परिणाम स्वरूप लगभग 10% रोगीगुर्दा (मूत्र विषमता) रोग से पीड़ित होकर काल-कवलित हो जाते हैं।^{6,15}

उच्च रक्तचाप स्त्री और पुरुष दोनों में ही समान रूप से होता है किंतु कम आयु वाले की अपेक्षा बड़ी उम्र वाले में यह दशा अधिक पाई जाती है। संसार भर में लगभग एक करोड़ से ज्यादा व्यक्ति प्रतिवर्ष हृदय रोगों के कारण मरते हैं जिनमें लगभग एकतिहाई मौतें उच्च रक्तचापजनित हृदय रोग से होती है।^{8,16}

उच्च रक्तचाप के प्रकार

उच्च रक्तचाप दो प्रकार का माना गया है⁵

1. घातक उच्च रक्तचाप
2. अघातक उच्च रक्तचाप

घातक उच्च रक्तचाप-

घातक उच्चरक्तचाप उसे कहते हैं जब रक्तचाप एकाएक बढ़ती है। घातक रक्तचाप वाले रोगी तनिक सी उत्तेजना या क्रोधावेश से तुरंत ही मरते देखे गए हैं ऐसा भी देखा गया है कि एक व्यक्ति देखने सुनने में तो पूर्णता स्वस्थथा और एकाएक मर गया।

अघातक उच्च रक्तचाप-

अघातक उच्चरक्तचाप वाले रोगी कई वर्षों तक जीवित रहते हैं। ऐसा भी देखा गया है कि एक व्यक्ति देखने-सुनने में तो पूर्णता स्वस्थ है, जब उसका रक्त चाप लिया जाए तो वह अतिउच्च निकलता है। ऐसे रोगियों में उच्च रक्तचाप लगातार बढ़ा हुआ रहता है।

उच्च रक्तचाप के कारण¹⁷

उच्च रक्तचाप को शरीर में दो स्थिति में देखी जाती है घातक उच्च रक्तचाप में ब्लडप्रेसर बढ़ता तो है लेकिन कुछ समय बाद पुनः कम हो जाता है। अघातक उच्च रक्तचाप में ब्लडप्रेसर अपनी उच्च स्थिति में बनी रहती है या फिर अग्रसर रहती है।

घातक उच्च रक्तचाप का मुख्य कारण निम्नलिखित हैं^{17,20}

- क्रोध आदि मानसिक आवेश में।
- व्यायाम करने में।
- घबराहट की स्थिति में।
- भय की स्थिति में।
- स्त्री या पुरुष प्रसंग (मैथुन) करते समय।
- भोजन के पश्चात।
- उत्तेजक साहित्य को पढ़ते समय।
- उत्तेजक दृश्य आदि देखते समय।
- तीव्र खुशबू या बदबू से।
- जोशीली आवाज सुनने से।
- ठंडे जल से नहाने से इत्यादि।

(ठंडे जल के स्नान के समय- ठंडे जल के प्रभाव से त्वचा की रक्त नलिकाएं सिकुड़ती हैं जिसके और रक्तचाप बढ़ जाता है।)

- अघातक उच्च रक्तचाप के मुख्य कारण निम्न हैं^{17,20}
- डायबिटीज का होना
- किडनी के रोग।

- नमक व जंक फूड का अत्यधिक सेवन।
- बार-बार या अधिक खाना।
- मैदा से बनी हुई चीजों का अधिक सेवन।
- तली भुनी चीजों का अधिक सेवन करने से।
- अपर्याप्त शारीरिक व्यायाम।
- अनियमित दिनचर्या।
- भोजन का समय अनिश्चित होने से।
- भोजन के तुरंत बाद पानी पीने से।
- लंबे समय तक कब्ज (कॉन्स्टिपेशन) रहने से।
- महिलाओं में रजोधर्म बंद होने पर डिम्ब ग्रंथियों का स्त्राव मन्द जाने से।
- एलो पैथिक औषधि या एंड्रीनलीन तथा इफेड्रिन का अधिक प्रयोग करने से।
- थायराइड ग्रंथिका किसी कारण से अधिक क्रियाशील हो जाने से।
- पीयूष ग्रंथि की प्रबलता से।

अधिक आयु में जब धमनियों का लचीलापन धीरे-धीरे कम हो जाता है तब हृदय संकोच के समय धमनियों के फैल नहीं पाने के कारण।

- चाय, काफी आदि का अधिक मात्रा में तथा अधिक समय तक सेवन करने से।
- तंबाकू, सिगरेट व मद्यपान इत्यादि का लंबे समय तक निरंतर सेवन करने से।

हाईब्लड प्रेशर का आहार^{9,21}

- 1) रेशेदार भोजन जैसे- चोकर वाली रोटी, सलाद व फल ज़्यादा लीजिए।
- 2) खट्टे फल जैसे- संतरा, नींबू आदि में ब्लडप्रेसर सही करने के गुण होते हैं। नींबू का रस या संतरे/मोसम्बी का जूस पीना एक सरल उपाय है।
- 3) ऐसा भोजन लें जिसमें पोटैशियम, कैल्शियम और मैग्नीशियम अधिक हो। कद्दूकेबीज (Pumpkin seeds) में मैग्नीशियम, कैल्शियम आदितत्व होते हैं जोकि रक्तचाप कंट्रोल करते हैं। फली वाली सब्जियां और दालों में भी ये पोषकतत्व होते हैं।
- 4) पिस्ता, ड्राइफ्रूट, गाजर, ब्रोकली गोभी, टमाटर, अलसी के बीज, पालक, चुकंदर का रस आदि का सेवन भी उच्च रक्तचाप को काबू में रखने का सरल घरेलू उपाय है।
- 5) नमक का सेवन कम कर दें, थाली में अलग से नमक लेकर नबैठें।

6) साधारण नमक की जगह Low sodium salt या सेंधानमक का उपयोग करें।

7) सप्ताह में 1 बार बिना नमक का भोजन करने की आदत डालें।

हाई ब्लडप्रेसर में निषेध^{11,19}

भोजन में नमक के व्यंजनों की संख्या में कटौती करें यदि दाल और सब्जी के साथ खाना खा रहे हों तो पापड़, अचार, चटनी, नमकीन, सलाद, रायते का सेवन न करें क्योंकि इनमें से हर व्यंजन में नमक डला होता है और नमक की छोटी-छोटी मात्रा मिलकर अधिक हो जाती है। सलाद व रायते का सेवन बिना नमक का किया जा सकता है।

पैकेज्ड फूड (पैकेट बंद खाना), कैन्डी, फ्रोज़न फूड में नमक अधिक और प्रिजर्वेटिव मिले होने के कारण इनका सेवन भी कम से कम करें।

बेकिंग पाउडर व अजीनोमोटो वाले प्रोडक्ट्स, बिस्कुट, बेकरी आइटम्स, नमकीन, चिप्स, रेडमीट (Red meat) आदि में भी नमक और Saturated fats होते हैं इनसे भी परहेज करें।

शराब नही पीना चाहिए अगर पी भी रहे है तो बहुत संतुलित मात्रा में पिएं।

धूम्रपान पूरी तरह छोड़ दीजिए।

उच्च रक्तचाप का यौगिक चिकित्सा

उच्च रक्तचाप के निवारण के लिए निम्नलिखित यौगिक चिकित्सा^{23,17}

1. आसन,
2. प्राणायाम
3. शुद्धि क्रियाएं।

आसन द्वारा उच्च रक्तचाप की चिकित्सा²⁰

उक्त रक्तचाप में निम्नलिखित आसन करके हमस्ट्रेसलेवल को कम कर सकते हैं आसनों के माध्यम से ग्रंथियों द्वारा स्रावित हार्मोन को संतुलित किया जा सकता है वस्त्रायु तंत्र पर भी सकारात्मक प्रभाव डाला जाता है। उच्च रक्तचाप को संतुलित करने के लिए प्रमुख रूप से निम्नलिखित योगासन है जो अग्रलिखित है-

1. **पवन मुक्तासन** : पवन मुक्तासन से शरीर के सभी जोड़ों व मांस पेशियों में मजबूती व लचीलापन आता है तथा संपूर्ण शरीर में बेहतर रक्त संचार सुचारू रूप से धीरे-धीरे शुरू होता है।

2. **मार्जरी आसन** : कंधे, गर्दन व रीढ़ को लचीला बनाने के लिए तथा रक्त परिसंचरण की प्रक्रिया को सुचारू बनाने के लिए मार्जरी आसन लाभ प्रद है।
3. **शशां का सन** : शशां का सन सेस्पाइनलकॉर्ड यानी मेरुदंड संस्थान को विश्रान्ति मिलती है।
4. **भुजंगासन**

भुजंगासन स्पाइनल कॉर्ड को लचीला, स्वस्थ व पुष्ट बनाने के लिए एवं पाचन तंत्र को सुधारने के लिए यह आसन विशेष रूप से कार्य करता है साथ ही यह आसन थायराइडग्लैंड को भी संतुलित करता है।

5. अद्धमत्स्येंद्रासन

अद्धमत्स्येंद्रासन द्वारा नाड़ी संस्थान को शक्ति मिलती है तथा मेरुदंड लचीला बनता है।

6. शवासन

शारीरिक व मानसिक विश्रान्ति के लिए शवासन विशेषरूप से लाभकारी होता है।

प्राणायाम द्वारा उच्च रक्त चाप की चिकित्सा¹⁸

1. लंबी गहरी श्वास-प्रश्वास

लंबी गहरी श्वास-प्रश्वास के द्वारा फेफड़ों की पुरानी वायु को बाहर निष्कासन किया जाता है जिससे फेफड़े की कार्य क्षमता में सुधार होता है और साथ ही रक्तसंचरण में ऑक्सीजन की मात्रा भी बढ़ती है।

2. नाड़ी शोधन प्राणायाम

नाड़ी शोधन प्राणायाम से मस्तिष्क की कोशिकाओं की शुद्धि होती है जिससे हाइपोथैलेमस व मस्तिष्क के अन्य भाग पर विशेष रूप से सकारात्मक प्रभाव पड़ता है।

3. उज्जाई प्राणायाम

उज्जाई प्राणायाम करने से श्वसन गति की मात्रा तथा हृदय की धड़कन न्यून होती है।

4. शीतली/सीत्कारी प्राणायाम

शीतली/सीत्कारी प्राणायाम से उत्तेजित स्नायुओं में शिथिलता आती है वह मानसिक स्थिरता वशांति मिलती है।

शुद्धिकरण क्रियाओं द्वारा उच्च रक्तचाप की चिकित्सा¹⁴

1. जलनेति

जल ने तिनासिका गुहा के ऊपर के समस्त भाग यानी मस्तिष्क की कोशिकाओं को शुद्ध करने व विश्रान्ति प्रदान करने हेतु विशेष लाभकारी होता है जिससे समुचित रक्त प्रवाह बनाए रखने में मदद मिलती है।

2. कुंजल

कुंजल क्रिया द्वारा पेट संबंधी विकारों तथा अतिरिक्त पुलिसबल की मात्रा के बाहर निष्कासन हेतु आवश्यक है।

उपसंहार

उपर्युक्त व्याख्यान से स्पष्ट होता है की उच्च रक्तचाप हमारी जीवनशैली, आहार-विहार, रोजमर्रा के असंतुलित कार्यों, मानसिक स्ट्रेस आदि की ही देन है, आज के समय में ये जितना तेजी से लोगों को अपनी चपेट में ले रहा है उसी तेजी से इसे इससे बचाव भी किया जा सकता है। बचाव के लिए हमें अपने आहार को संयमित व संतुलित करना होगा और अपने जीवन में योगाभ्यास अर्थात आसन, प्राणायाम व शुद्धि क्रिया आदि का जरूरत के हिसाब से अनुपालन करके इससे आसानी से निजात पाया जा सकता है।

संदर्भग्रंथ सूची

1. पण्ड्या, डॉ. प्रणव, योग के वैज्ञानिक प्रयोग, पुनरावृत्ति सन्-2006, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, गायत्री नगर, श्रीरामपुरम-शांतिकुंज, हरिद्वार, p.- 118,119
2. अग्रवाल, डॉक्टर जीसी, मानव शरीर विज्ञान, सप्तम सोपान- 2010, एक्युप्रेसर शोध प्रशिक्षण एवं उपचार संस्थान, मिंटोरोड इलाहाबाद, p.-10
3. टंडन, प्रोफेसर डॉक्टर ओपी, मानव शरीर रचनाए व म्रिक्या विज्ञान, तीसरा संस्करण-2015, शक्ति विहार पीतमपुरा, दिल्ली, p.-108
4. गुप्ता, प्रो. (डॉ.) अनन्त प्रकाश, मानव शरीर रचना एवं क्रिया विज्ञान, ग्यारहवां संशोधित संस्करण- 2013, सुमित प्रकाशन, 4807/24, भरत राम रोड दरियागंज, नई दिल्ली-2, p.-190
5. सक्सेना, डॉ ओम प्रकाश, वृहद्प्राकृतिक चिकित्सा, द्वितीय संस्करण - 2014, हिंदी सेवासदन हालनगंज, मथुरा, p.-1265,1266
6. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, आसन, प्राणायाम, मुद्रा, बंध, संशोधित संस्करण -2006, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर बिहार, भारत, p.-24
7. ग्रोवर डॉ सत्य पाल, अग्रवाल श्री ढोलनदास, योगासन एवं साधना, संस्करण 2014, वीएण्ड पब्लिशर्स, F-2/16, अंसारी रोड, दरियागंज, नई दिल्ली, ISBN : 978-93-814484-8-9, p.-65
8. गोयल डॉक्टर वृजभूषण, प्राकृतिक स्वास्थ्य एवं योग, सफदरजंगएनक्लेव, नई दिल्ली
9. ब्रह्मवर्चस, आयुर्वेद का दर्शन क्रिया शरीर एवं स्वास्थ्यवृत्त, पुनरावृत्ति सन्-2016, श्रीवेदमाता गायत्री ट्रस्ट, गायत्री नगर श्रीराम पुरम-शांतिकुंज, हरिद्वार
10. सरस्वती, डॉक्टर स्वामी कर्मानन्द, रोग और योग, पुनः मुद्रण 2013, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत

11. मिश्राडॉ. पी. डी., मिश्राडॉ. बीना, प्राकृतिक चिकित्सा सिद्धांत एवं व्यवहार, चतुर्थ संस्करण -2015 (500), उत्तर प्रदेश हिंदी संस्थान, लखनऊ, ISBN : 978-93-82175-59-9
12. लिंगलार, डॉ. हेनरी, प्राकृतिक चिकित्सा दर्शन एवं व्यवहार, द्वितीय संस्करण -2012(1000), केंद्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद नई दिल्ली, ISBN : 978-81-925497-3-6
13. ब्रह्मवर्चस, यज्ञ चिकित्सा, पुनरावृत्ति सन्-2016, श्रीवेदमातागयात्री ट्रस्ट, गायत्री नगर, श्रीरामपुरम- शांतिकुंज, हरिद्वार
14. गुप्ता, श्रीमती राजकुमारी, सूर्यरश्मि द्वारा चिकित्सा तृतीय संस्करण- 2013, नारायण प्रकाशन, जी-1 एस.एस.टावर, धामाणीगली, चौड़ा रास्ता, जयपुर, ISBN : 81-86098-89-5
15. गोयलए. गाला, डॉ. धीरेन्द्र, गाला, डॉ.रा., गाला, डॉ संजय, पृथ्वी की संजीवनी गेहूं के जवारे, नवनीत एजुकेशन लिमिटेड, गुजरात ISBN : 978-81-243-1276-6
16. जस्ट एडोल्फ, प्राकृतिक जीवन की ओर, 11वां संस्करण -2013, आरोग्य मंदिर प्रकाशन, आरोग्य मंदिर, गोरखपुर, ISBN : 978-81-925689-1-1
17. शेल्टनहर्बर्टएम., सरस्वती, डॉक्टर उपवास से जीवनरक्षा, 13वां संस्करण (3000), सर्व सेवा संघ-प्रकाशन, राजघाट, वाराणसी, ISBN : 978-93-83982-70-7
18. सरस्वती, स्वामी सत्यानंद, योगनिद्रा, पंचम संस्करण 2013, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट मुंगेर, बिहार, भारत, ISBN-987-81-85787-53-4
19. सरस्वती, स्वामी निरंजनानंद, घेरण्ड संहिता, योग पब्लिकेशन ट्रस्ट, गंगा दर्शन, मुंगेर, बिहार, भारत, पुनर्मुद्रण 2011, अध्याय 1,2,3,5
20. दिगम्बर जी, स्वामी व पिताम्बर झा, हठप्रदीपिका, कैवल्य धाम स्वामी कुवलयानंद मार्ग, लोना वाला-410403, पुणे, महाराष्ट्र, षष्ठम प्रकाशन 23 जनवरी 2017, पृष्ठसंख्या, 63, 159, 180
21. योगदर्शन, गीताप्रेसगोरखपुर 1/1
22. ईशादिनौ उपनिषद्, गीता प्रेस गोरखपुर, गोविंद भवन कार्यालय कोलकाता का संस्थान सं.2075 38वाँ पुनर्मुद्रण, पृष्ठसं. 195
23. मिश्रा, प्रो. जेपीएन, शेखावत, डॉ प्रदुम्न सिंह खँगारोत, डॉ. युवराज सिंह, नवीन संस्करण-2016, जैन विश्व भारती लाडनू, राजस्थान





Ostolief[®] Nutra
Supplement for Osteoarthritis

synergistic benefits of



Phytomedicines

Nutraceuticals

For Faster, Effective & Sustained Relief in Osteoarthritis

Dosage: 1 tablet daily for minimum 3 months



Phytomedicines

- Shallaki (*Boswellia serrata*) - Antiinflammatory, mobility promoter
- Haridra (*Curcuma longa*) - Antiinflammatory

Nutraceuticals

- Chondroitin Sulphate - Protection of cartilage
- Glucosamine HCl - Arrests degeneration of cartilage
- Methyl Sulphonyl Methane - For cartilage integrity

Restores Mobility, Ensures Flexibility



SCAN this QR Code
to get OSTEOARTHRTIS APP.
- this app contains more than 30 user-friendly animated exercise program for osteoarthritis of knee.



Charak
Health forever ... Naturally
www.charak.com

©2019/14-15-110/Ostolief Nutra N181-50. For the use of a Registered Medical Practitioner or Hospital or Laboratory only.

BHARATIYA SANGYAHARAK ASSOCIATION
(ASSOCIATION OF ANAESTHESIOLOGIST OF INDIAN MEDICINE)
MEMBERSHIP FORM

I wish to join **BHARATIYA SANGYAHARAK ASSOCIATION** as Life/Annual/Associate (Life/Annual)/Honorary member and enclose Cheque/Bank Draft/Money Order/Cash for Rs..... towards subscription for the association, for the year.....

Full Name (in Block Letter) :.....
Date of Birth & Sex :.....
Qualifications :
Designation/Profession :
Permanent Residential Address with Tel. No. :.....
E-mail ID :.....
Present Address to which correspondence :.....
to be sent :.....
Specialty : Sangyahan/Pain/Palliation
Membership Fee : **Life Member Annual Member**
Membership Fee Bonafide : Rs. 5000/- Rs. 500/-
Associate Membership : Rs. 5000/- Rs. 500/-

I agree to abide by the rules and regulation of the Bharatiya Sangyaharak Association.

Date: Signature _____

Correspondence Address: Bharatiya Sangyaharak Association, Section of Sangyahan, Deptt. Of Shalya Tantra, I.M.S., B.H.U., Varanasi – 221005

☞ Out station cheques should be accompanied by Rs. 50/- as Bank charges. Cheque/Draft should be send in favor of Bharatiya Sangyaharak Association, Varanasi.

प्रकाशन सम्बन्धी नियम एवं निर्देश

1. पाण्डुलिपि ए-4 आकार पेपर पर डबल स्पेस में टंकित होना चाहिए।
2. हिन्दी एवं संस्कृत भाषा में टंकित लेख – कृतिदेव-010 फॉन्ट; शीर्षक-18 प्वाइंट ब्लैक, लेखक का नाम- 13 प्वाइंट ब्लैक, टेक्स्ट-14 प्वाइंट, फोलियों-11 प्वाइंट और पाद टिप्पणी 9 प्वाइंट में दें।
3. अंग्रेजी भाषा में टंकित लेख 'टाइम्स न्यू रोमन' फॉन्ट, शीर्षक-14 प्वाइंट आल कैप्स ब्लैक, लेखक का नाम-11 प्वाइंट ब्लैक, टेक्स्ट-12 प्वाइंट, पाद टिप्पणी और फोलियों- 9 प्वाइंट में दें।
4. शोध निबन्ध अधिकतम 06 पृष्ठ से अधिक नहीं होना चाहिए।
5. शोध निबन्ध मौलिक एवं प्रामाणिक होना चाहिए। किसी भी त्रुटि के लिए लेखक स्वयं जिम्मेदार होगा।
6. शोध निबन्ध में आवश्यक संशोधन का अधिकार प्रधान सम्पादक के पास सुरक्षित होगा।
7. शोध निबन्ध स्तरीय न होने की स्थिति में उसे अस्वीकार किया जा सकता है।
8. किसी भी शोध निबन्ध के कॉपी राईट का अधिकार प्रधान सम्पादक के पास सुरक्षित होगा।
9. उपर्युक्त निर्धारित नियम के विपरीत शोध निबन्ध स्वीकार नहीं किये जाएंगे।



SANGYAHARAN SHODH

An Official Journal of Bharatiya Sangyaharak Association (A.A.I.M.)

Form IV (See Rule 8)

Declaration under Rules of the Press and Registration Act (1956)

Place of Publication : Bharatiya Sangyaharak Association (A.A.I.M.)
Operation Theatre Block (Indian Medicine)
S.S. Hospital, Banaras Hindu University
Varanasi – 221005

Period of its Publication : Bi-annual

Printers Name : Dr. Devendra Nath Pande

Whether citizen of India? : Yes

Address : Bharatiya Sangyaharak Association (A.A.I.M.)
Operation Theatre Block (Indian Medicine)
S.S. Hospital, Banaras Hindu University
Varanasi – 221005

Publisher's Name : Dr. Devendra Nath Pande

Whether Citizen of India? : Yes

Address : Bharatiya Sangyaharak Association (A.A.I.M.)
Operation Theatre Block (Indian Medicine)
S.S. Hospital, Banaras Hindu University
Varanasi – 221005

Chief Editor : Dr. Devendra Nath Pande

Whether Citizen of India? : Yes

Address : 928/2 Ganeshpuri Colony
Susuwahi, Varanasi – 221 005

Name and Address of Owner : Bharatiya Sangyaharak Association (A.A.I.M.)
Operation Theatre Block (Indian Medicine)
S.S. Hospital, Banaras Hindu University
Varanasi – 221005

I, Devendra Nath Pande, hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Sd/-Devendra Nath Pande
Signature of Publishe

Reg. No. 72006/98 / ISSN 2278 - 8166

Natural Health Drink to Control Stress, Boost Intellect.

BIOVITA™
बयोविटा Granules

BIOVITA is a natural health drink which increases memory power & boosts up immunity.

Available in 250 gm, 500 gm & 1 kg

A Break through research in the treatment of Joint pains
at "Central Marine Fisheries Research Institute (Govt of India)" Kochi.

CADALMIN GAe™
कडलमिन™ जीएई
Green Algal extract (GAe)

Mother nature's first ever Effective and Safe Research molecule for all kind of Joints Pain

Cadalmin™ GAe for Arthritis and Joints pain

If you have been searching for the most potent and most beneficial Ayurvedic medicine for **Vigour & Vitality** your search comes to an end here?

BioPower™
Tablets
Fortified with GOLD

With Swarna Bhasma

It promotes spermatogenesis by improving the testicular, seminal vesicle and epididymal functions.

- It raises sexual energy level in men, helps to get harder erections, minimize premature ejaculations, enhance libido. It helps to restore potency and increases libido, confidence, energy and stamina.
- Biopower also improves the sperm count and the quality of sperm by increasing the LH-FSH.

For Stamina & Strength

Now Beautiful skin every day, every moment!

At every stage of life everybody wishes to look beautiful and attractive.

TREM PLUS™
HERBAL FACE CREAM

Protect Skin from

- Tanning
- Wrinkles
- Pimples
- Dark circles
- Harmful UV rays

Manufactured & Distributed by
CELESTIAL BIOLABS LIMITED
Plot No. 24, Phase No. 12, T3BC Park, KSA, Noida, Uttar Pradesh - 201301, Uttar Pradesh, India
Customer Care: 040-8100701, 8100702. E-mail: customercare@celestialbiolabs.com, www.celestialbiolabs.com