

ISSN 0976- 8300

विश्व आयुर्वेद परिषद पत्रिका

वर्ष-18 अंक- 9-10 संवत् 2078,

आश्विन-कार्तिक

सितम्बर-अक्टूबर 2021

आजादी का
अमृत महोत्सव



विश्व आयुर्वेद परिषद स्थापना रजत जयंती वर्ष

www.vishwaayurveda.org

A Reviewed

शरद ऋतु

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

₹50/-

राष्ट्रीय संगोष्ठी, आयुर्वेद एक्सपो एवं आरोग्य मेले का आयोजन



राष्ट्रीय संगोष्ठी, आयुर्वेद एक्सपो एवं आरोग्य मेले का दृश्य





प्रकाशन तिथि - 15-10-2021
पंजीकरण संख्या - LW/NP507/2009/11
ISSN 0976- 8300
आर. एन.आई. नं. : यू.पी.बिल./2002-9388

राष्ट्रीय संगोष्ठी, आयुर्वेद एक्सपो एवं आरोग्य मेले का आयोजन



विश्व आयुर्वेद परिषद् के लिए प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र, संरक्षक, विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा नूतन ऑफसेट मुद्रण केन्द्र, संस्कृति भवन, राजेन्द्र नगर, लखनऊ से मुद्रित कराकर, 1/231 विराम खण्ड, गोमती नगर, लखनऊ-226010 से प्रकाशित।

प्रधान सम्पादक - प्रोफेसर सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र



विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका

Journal of Vishwa Ayurved Parishad

वर्ष-18, अंक- 9-10

आश्विन-कार्तिक

सितम्बर-अक्टूबर 2021

संरक्षक :

- ♦ डॉ० रमन सिंह
(पूर्व मुख्यमंत्री, छत्तीसगढ़)
- ♦ प्रो० योगेश चन्द्र मिश्र
(राष्ट्रीय संगठन सचिव)

प्रधान सम्पादक :

- ♦ प्रो० सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र

सम्पादक :

- ♦ डॉ० अजय कुमार पाण्डेय

सम्पादक मण्डल :

- ♦ डॉ० मनीष मिश्र
- ♦ डॉ० आशुतोष कुमार पाठक

अक्षर संयोजन :

- ♦ बृजेश पटेल

प्रबन्ध सम्पादक :

- ♦ डॉ० कमलेश कुमार द्विवेदी

सम्पादकीय कार्यालय :

विश्व आयुर्वेद परिषद् पत्रिका
1/231, विरामखण्ड, गोमतीनगर
लखनऊ - 226010 (उत्तर प्रदेश)
लेख सम्पर्क-

09452827885, 09336913142

E-mail - vapjournal@rediffmail.com

drajaipandey@gmail.com

manish.arnav@gmail.com

rebellionashu@gmail.com

dwivedikk@rediffmail.com

सम्पादक मण्डल के सभी सदस्य मानद एवं अवैतनिक हैं। पत्रिका के लेखों में व्यक्त विचार लेखकों के हैं। सम्पादक एवं प्रकाशक का उससे सहमत होना आवश्यक नहीं है। आपके सुझावों का सदैव स्वागत है।

Contents

1- EDITORIAL	2
2- PROACTIVE APPROACH TO INTEGRATION OF YOGA IN EDUCATION - Priyanka Kumari, J. S. Tripathi	3
3- AYURVEDIC MANAGEMENT OF STHOULYA BY MUSTADI KWATHA : A CASE REPORT - Kirti, O. P. Singh, Sanjay Kr. Tripathi Shweta G. Shukla	8
4- GLIMPES OF AYURVEDA CONCEPTS IN THE WORKS OF KALIDASA - PART 1 - A. R. V. Murthy	19
5- कोविड-19 महामारी के सन्दर्भ में लक्षण तथा उपद्रव स्वरूप उत्पन्न अरुचि का विवेचनात्मक अध्ययन - अर्चना सिंह, आशुतोष द्विवेदी	34
6- बन्ध्यत्व आयुर्वेदिक दृष्टिकोण - सारिका श्रीवास्तव, अंजना सक्सेना	43
7- शरद ऋतुचर्या व योगाभ्यास : एक समीक्षा - पंकज कुमार, किरण शर्मा, भूमिका बोध	47
8- समाचार	54

Editorial

The maintenance and promotion of health is achieved through different combination of physical, mental, social and spiritual well-being. Such type of combination sometimes referred to as the 'health quadrangle', which is quite similar to the century's old health concept of Ayurveda. Further, stated that health is not just a state, but also "a resource for everyday life, not the objective of living. Health is a positive concept emphasizing social and personal resources, as well as physical capacities. In recent years modern medicine has made tremendous advances by acquiring the knowledge of basic and biosciences in diagnosis and treatment of many diseases. It has succeeded to eradicate several infectious diseases like cholera, plague, small pox, chicken pox poliomyelitis etc. with the help of immunization programme. Analgesic, anti-inflammatory and antibiotics have given good relief but no permanent cure for pain and killing of microbes respectively. These sharp medicines derived from red resources are turning ineffective due to adverse side effects, drug resistance and high cost; warranting search for newer safe and cost effective medicines. In this concern Ayurveda is being explored for safe affordable treatment for all. Further, in recent years a new class of lifestyle related chronic diseases have surfaced, where modern medicine is not very effective. Ayurvedic medicine seems to have strength in promotive and preventive health care management of chronic lifestyle related diseases. In this concern, the Ayurvedic researchers, should urgently recognize and address the need for scientific evidence. It is right time to move towards evidenced-based Ayurveda by incorporating Systematic documentation, appropriate methodology and rigorous experimentation in accordance with good clinical practices. The good agricultural practices are the need of hour for identification, cultivation, preservation herbal drugs. The procurement of raw materials for Ayurvedic drugs and its good manufacturing practices must be in accordance with the globally accepted norms.



Besides, there is also a great scope of integrative practice of medicine, where both systems join hands in a symbiotic manner. It has been noticed that adjuvant use of Ayurveda medicine with ongoing modern treatment, it helps to reduce drug resistance, reduces side effects of chemical drugs & dosing of drugs and also helps to reduce the cost of treatment. Such an approach not only cures the disease but also promotes health of the patient simultaneously. This is why traditional medicine is being promoted globally specially in India and China. China has its own indigenous traditional medicine called traditional Chinese medicine (TCM), which is in the main stream of health care delivery system but Ayurveda is still waiting for the same. The TCM has been richly supported by Government politically, socially, scientifically and professionally. China has set up a successful model of validation and utilization of traditional medicine nationally and globally. WHO has also appreciated Chinese model. India should also follow a similar model for the promotion of health, prevention and management of diseases through Ayurveda.

- Dr. Ajai Kumar Pandey

Associate Professor in Kayachikitsa,
Faculty of Ayurveda, IMS, BHU, Varanasi, UP, 221005



PROACTIVE APPROACH TO INTEGRATION OF YOGA IN EDUCATION

- Priyanka Kumari¹ J.S. Tripathi²

e-mail : anajitu@gmail.com

ABSTRACT-

The present article intends to study the efficacy and importance of yoga for holistic development of education. The study revealed that in the modern time of stress and competition, the yoga education is very useful and emphasis on learning the way of living life. This ancient branch of science deals with the appropriate principles and methodology of leading a healthy life physically, mentally, spiritually by adopting a holistic approach, that is extremely relevant in present times. By practicing yoga, social values are being inculcated among students, teacher trainee and teachers. It focuses on social factors that can influence behavior. It involves psychological mechanisms in human behavior that can provide Potentials for certain behaviors or tendencies to occur and can help to survive in a complex and often challenging world.

Key words: *Physical health, Mental health, Yama, Niyama, Yoga Nidra.*

INTRODUCTION-

The teacher education and training helps to shape responsible enlightened

citizens and qualified experts without whom no nation can progress socially, economically, culturally and politically. Since, the society is becoming knowledge based, it is the education which is contributing towards cultural socio-economic and environmentally sustainable development of the individual, organization, community and the nation.

Today's scientific and technological advancement all over the world has made man highly sensitive. There is a threat to an individual's well being both physically as well as mentally. Inner peace and contentment are lost resulting in adjustment problems (inter and intrapersonal), psychosomatic disorders, other illnesses and increased crime rate in society. Our society has become too stressful, violent and fast paced. How can we hope to meet National Curriculum demands and achieve its learning objectives when the pupils are equally stressed, agitated, aggressive, overly emotional and mentally exhausted. These can be rooted through yogic philosophy and its practices. Through personal experiences, Yoga guru were able to guide sincere aspirants along the correct path,

¹Research Scholar, ²Professor and Former Head, Department of Kayachikitsa, Faculty of Ayurveda, IMS, BHU, Varanasi



removing any confusion misunderstanding and excessive intellectual contemplation and yoga emphasizes qualitative development, which is probably the most neglected domain of contemporary urban society. Yoga education is a holistic science. It is a conscious and systematic process for the complete physical, mental, emotional and spiritual development. Various studies have shown the positive effects of yoga on physical, psychological, intellectual and social aspects of individual's life.

Yoga aims for the integrity of the body, mind and spirit through a system of Asana, Pranayama and meditation. In reality, it consists of disciplines designed to bring closer to godliness. With the integration of the body, mind and spirit, one can attain a balance (physically and mentally) in life as well as an inner peace to body. Yoga brings control over breathing that works in effectively increasing the psycho-motor coordination. Practice of Yoga is a conscious process of gaining control over the mind and thus the concentration and attention-span improve and hence intelligence of the children found in a study increased. In recent time there has been an increased awareness and interests in health and nature remedies. Yoga is an effective and time tested method for promotion and improving of health as well as prevention and management of diseases especially psychosomatic and degenerative chronic disorders. The scientific psycho-

spiritual discipline of Yoga is the most precious gem of our culture and heritage and is being practiced in India for thousands of years.

Yoga needs to be integrated in education rather as a boon to the students than an additional burden. It is not necessary to add more and more yoga practices from lower to higher standards in schools, or colleges' etc. Selected yoga practices can be appropriated for the use of different types of learners to meet their specific requirements and problems. Coverage of syllabus need not be insisted. Instead, maximum contribution towards the welfare of the learners could be aimed at while selecting various items and contents from a sort of flexible syllabus. Integration of Yoga into modern education calls for a research-oriented, objective approach than what has been attempted so far. Basically, yoga should be integrated in education to make it a source of relief and blessing to the students than an additional burden. Such integration should strive to present the depth and breadth of yoga science, its long history, vast literature. Its impact on physical, mental, emotional and spiritual wellbeing of human beings – all presented objectively and insightfully. Students are a valuable asset of any country or community as they are the future citizen. It is necessary to take care of their intelligence and well being. Scientist says that the students have many unexplained and unexpressed problems; they cannot express their problem correctly because



of their growing age and hesitation. The advancement of the technology is coming into the new syllabus and it is coming with the information overload. Competitions, exams and tests not only manifests into academic anxiety and examophobia, it also manifest into regression and guilt.

Practice of Yoga not only help to keep the mental body strong and supple but also incorporate mental activities, disciplines that help to develop attention and concentration and stimulate the creative ability that are latent within human body.

Efficacy of Yoga Practices in education

According to Yogic texts, effects of all the Yogic processes are directly related to sophistication of human consciousness and behavior yet depending upon the nature of functions and effectiveness; they can be categorized into three broad types:

(1) Psycho-ethical group of Yogic processes, which includes five types of Yama i.e., (1) Non-violence, (2) Truth, (3) Non-stealing, (4) Continence, (5) Nonpossessions and five types of Niyama i.e., (1) Cleanliness, (2) Contentment, (3) Religious zeal, (4) Self-study and (5) Surrender to supreme self. Pratyahara (withdrawal of senses from outer objects) is also included in this category. This group of yogic practices are done to channel the energies of the organs of action and the senses of perception in the right direction, which bring forth ethical values and ethical consciousness among

the individuals and thus develop, psychological and social aspects of health.

(2) Psycho-physical group of yogic practices which include (1) Asana, (2) Pranayama, (3) Bandha, (4) Mudra and (5) Cleansing process. This group of yogic processes specifically Asana, Bandha and Mudra bring forth remarkable flexibility to the muscles, joints and spine and thereby tone up all the internal organs which stimulate free flow of body fluids and bioenergy. Pranayama promotes free flow of vital energy throughout the body parts and also produce tranquility in mind (Hathapradipika-II/2) whereas cleansing processes equalize the flow of vital energy (prana) through Ida Nadi (sympathetic nervous system) and Pingla Nadi (parasympathetic nervous system). This group of practices bring about a disease-free state and thereby offer a sound physical fitness, physical health and psychic stability.

(3) Psycho-meditative group of Yogic processes which include (1) Dharana (concentration), (2) Dhyana (Meditation), (3) Yoga nidra, (4) Relaxation etc. This group of yogic practices are the most powerful to treat psychogenic illness by eradicating all the psychic impurities, afflictions and emotional aberrations, the causes of which are rooted in the deep strata of sub-conscious and unconscious part of mind. These groups of medicines are extremely helpful toward off the



turmoil and turbulence of conscious mind and thereby established a link of conscious mind with the sub-conscious and unconscious.

Yoga Nidra

Yoga Nidra is a potent relaxation therapy and its systematic method provides complete physical, mental and emotional relaxation. It is sometimes called as Psychic sleep with awareness. It is one aspect of Pratyahar where the mind and mental awareness are dissociated from the sensory channels.

Pratyahara is the practice of self-control over mind and body. It is the bridge between Antaranga and Bahiranga yoga. Pratyahara is a spiritual practice for salvation. Withdrawal of sense organs from its subjects, which ensures sense organs become introvert. Yoga Nidra originated from the tantric practice of Nyasa. Nyasa refers to take the mind to the specific point. Swami Satyananda Saraswati, the Founder of Bihar School of Yoga, Munger has developed this technique of Yoga nidra. Various studies have been done worldwide for observing the effect of Yoga nidra on various psychological and psychosomatic diseases.

DISCUSSION

After the analysis of theoretical data, it has been confirmed that 'Yogic Ethical Practices' through its ethical values under 'Yamas' and 'Niyamas' contributed in producing desirable moral and spiritual

values and eradication of psychological distortions and thereby reformed the mental states, behaviour and attitudes. Yogic psychophysical exercises regulate and harmonize physiological and psychological functions by effecting neuro-muscular and neuro-endocrinal and other systems of body. These harmonized functions of 'body-mind equipment' helped to get freedom from physical disabilities and mental distractions. Yogic Psycho-Meditative practices, on the other hand, calm down, purify and tranquil the mind. The passionate internal vibrations are removed and individual attained freedom from anguish and infatuations. Now consciousness detached it from irrational thought waves and emotional upheavals and assumed the quality of reasoning consciousness (viveka chetna) which is devoid of personal and material identity. Now all the three e.g., body, mind and consciousness are blended into one and the individual achieves 'Spiritual consciousness' which is adorned by the qualities of non-attachment, non-violence, tolerance, non-acquisitiveness, friendliness and reasoning consciousness etc.

CONCLUSION

Yoga education offers a safe and balanced way to relate to themselves and to their surroundings, inner and outer awareness in an educational set up. In adopting and maintaining a posture, there is coordination between the nervous system and muscular system, that influences the physical and mental



behaviors. It focuses on social factors that can influence behavior. It involves psychological mechanisms in human behavior that can provide potentials for certain behaviors or tendencies to occur and can help the students & teachers to survive in complex and often challenging world. In fact, a combination of yoga education and the formal education system can lead to the twin objectives of swami Vivekanand's philosophy, man making and nation-building which is very helpful in present social scenario.

The Yogic processes are very effective ancient technique for positive modulation of mind and body. These yogic processes work at the root of the psychological problems. They relax the body and calm down the mind and clear all the conflicts which itself leads to a variety of the mental problems. These yogic techniques sweep away all the tensions and pains of the world and help in regulating the different negative emotional states to every participant in an educational process.

References :

1. <https://www.who.int/news-room/detail/27-08-2020-world-mental-health-day-an-opportunity-to-kick-start-a-massive-scale-up-in-investment-in-mental-health>
2. Swami.S.S, "Hatha Yoga Pradipika" (1998) YogaPublication Trust, Munger, Bihar, India.
3. Sivananda (2003). Upanishad - Digdarshan, Chapter - Mandukyopanishad, page-141. All Services Team Rajghat Varanasi
4. Sivananda (2003). Upanishad - Digdarshan , Chapter - Mandukyopanishad, page-149. All Services Team Rajghat Varanasi
5. Dwarkashastra, Swami. (2014) Siddhividdhantapaddhti, First Sermon: The Junk's Five Points, Page-19 Chaukhama Vidya Bhawan, Varanasi
6. Saraswati, Swami Satyanand (1974). Tantra-yoga tantrum International Yoga Fellowship Movement.
7. Saraswati, Swami Satyanand (2013). In the light of meditation technique, Yoganida, page-177. Yoga Publication Trust, Munger, Bihar
8. Indu Bhushan, and Jha, Mukesh, and Bhushan, Siddhartha (2002). Textual Materials- Postgraduate Diploma in Yogic Study, Third Paper, Yoga and Mind, Chapter- Yogic Medicines of Mental Illness, Yoga nidra, Page-224-226. Nalanda Open University, Patna.
9. https://www.researchgate.net/publication/338776033_A_Pilot_Study_on_Effect_of_Yoga_Nidra_in_the_Management_of_Stress
10. Saraswati, Swami Satyanand (2004). Yoga and Kriya, Yogini, page-944. Yoga Publication Trust, Munger, Bihar, India
11. https://www.researchgate.net/publication/339003778_Ayurveda_Evaluation_of_Yoga_Nidra_In_the_Treatment_of_Depressive_Disorder_Introduction



AYURVEDIC MANAGEMENT OF STHOULYA BY MUSTADI KWATHA: A CASE REPORT

- Kirti¹, O. P. Singh², Sanjay Kr. Tripathi³, Shweta G. Shukla⁴

e-mail : drkirtiatreya@gmail.com

ABSTRACT-

The present era is more challenged with various lifestyle diseases. Sthoulya (obesity) is one such lifestyle disease. Nowadays the Indian population have started to rely upon processed foods that contain a huge percentage of trans-fat, sugars and other unhealthy and artificial ingredients. Obesity is considered as the core of many diseases. Increased weight significantly has its adverse effects on the different system of body. In order to overcome, life style modifications is a must. The available data is based on the clinical findings only.

Aim and objective: *To assess the efficacy of Mustadi Kwath in management of Sthoulya.*

Setting: *Department of Kayachikitsa OPD, Rishikul State Govt. Ayurvedic P.G. College & Hospital, Haridwar.*

Method: *Mustadi Kwatha, Ahara, and Vihara, Vyayama were advised and assessed before treatment and after treatment, advised for follow up. Results: The treatment in respective effective in*

the management of Sthoulya and to improve the quality of life.

Key words: *Obesity, Sthoulya, Mustadi Kwatha, Ahara, and Vihara.*

INTRODUCTION

In recent years, the urban youth are particularly prone to lifestyle diseases. A country where 270 million people live below poverty line, obesity seems to be a distant issue. India is under siege of lifestyle diseases. Junk foods, alcohol, and sedentary life styles are leading us to silent self-destruction, making one in every five Indian men and women either obese or overweight. In the year 2013, US topped the list with 13% of the obese people worldwide. China and India accounted for 15% of world's obese population with 46 million and 30 million obese people. According to study the number of overweight and obese people globally increased from 857 million in 1980 to 2% billion in 2013. India saw significant rise in obesity from its 19th position for both men and women in 1975 to rankings 5th and 3rd respectively in 2014. It reflecting increasing obesity rates among women

¹PG Scholar MD Final yr., ²Professor & HOD, ³Professor, ⁴Assistant Professor, Deptt. of Kaya Chikitsa, Rishikul Govt. Ayurvedic Medical College and Hospital, UAU, Haridwar, Uttarakhand, India



worldwide. In Ayurveda, obesity has been described as Sthoulya or Medoroga under Santarpanotha Vikara. i.e the disease caused by over nourishment. Kapha is an Ayurvedic humour which is dense, heavy, slow, sticky, wet and cold in nature. In a balanced state, Kapha gives nourishment to the tissues and govern all organs Kapha However, when is aggravated; It abnormally accumulates in weaker channels of the body, may lead to blockage of body channels. In the case of an obese person, Medovaha Srotas (fat channels) is affected and the site of metabolic disturbances in an obese individual is Medo dhatu caused mainly due to excess intake of Madhura and Snigdha Ahara, When the body produces more fat tissues, it causes an increase in weight. Nidana (causative factors) of Sthoulya can be classified as Aharatmaka Nidana, Viharatmaka Nidana, Manasika Nidana and Anya Nidana. In Ayurveda management of any disease is divided into three parts a) Nidana Parivarjana, b) Shodana, c) Shamana. Acharya Charaka has mentioned Guru Cha Aptarpana as the line of treatment. In this case Santarpanotha Janya Sthoulya has been treated.

CASE STUDY: A 45 year old female patient came to Department of Kayachikitsa OPD, Rishikul State Govt. Ayurvedic P.G. College & Hospital, Haridwar with complaints of increased body weight since 1.5 years, associated with heaviness in abdomen after taking

meal since 3 yrs. Difficulty in doing work and breathlessness on exertion, Excessive sweating with foul smelling since 1.5yrs along with weakness since 1.5 yrs. Past history revealed that patient was not a known case of hypertension, diabetes mellitus, bronchial asthma, TB, hypothyroidism, PCOS etc. History of Hernia operation 3years back. There is a family history of increased weight and obesity from her maternal side. Ashtavidha Pariksha, Dashavidha Pariksha, systemic and general physical examinations with anthropometry of the patient was done. Investigations showed normal hematological report but changes were seen in the biochemical tests with special reference to lipid profile. Considering the clinical examinations, BMI (28.74 Kg/m²), lab investigation findings, patient was diagnosed as overweight.

According to World Health Organization (WHO)-

- ♦ Underweight below 18.5 kg/m²
- ♦ Normal= 18.5-24.9 kg/m²
- ♦ Overweight 25-29.9 kg/m² (Pre-Obese)
- ♦ Obesity (class-1) 30-34.9 kg/m²
- ♦ Obesity (class-2) 35-39.9 kg/m²
- ♦ Obesity (class-3) > 40 kg/m²

SETTING: Department of Kayachikitsa, OPD, Rishikul State Govt. Ayurvedic P.G. College & Hospital, Haridwar.



METHOD: Mustadi Kwatha was adopted and assessment was done before and after treatment

Table 1: Anthropometry And Personal History before starting the treatment, increased Body Weight and BMI can be observed.

B.P.	130/80 mm of Hg
Pulse	80 bts/min
Temperature	97.8 F
Respiratory rate	18/min
Ht.	158.49 cms
Wt.	71.0 kg
BMI	28.74 kg/m ²
Ahaara	Vegetarian
Vihara	<i>Avyayama</i> , Sedentary life style.
Appetite	Good
Bowels	Regular, normal in consistency, once in a day
Micturation	Normal, 3-4 times in Day, 1-2 times in Night
Sleep	Good, sound sleep
Habits	Fond of bakery items, Junk food, sweets and oily & dairy products (Samosa, Pakoda, Chaowmin etc.)



Table 2: General Physical Examination reveals Patient had a bulky appearance, endomorphic built and was well nourished with normal built.

Appearance	Bulky
Built	Endomorphic
Nourishment	Well nourished
Gait	Normal
Pallor	Absent
Icterus	Absent
Cyanosis	Absent
Clubbing	Absent
Edema	Absent
Lymphadenopathy	Absent
JVP	Not raised
Hepato-jugular reflex	Not raised

Table 3: Systemic Examination,
No evident changes were noted

RS	B/L, NVBS heard
CVS	S1 S2 heard
P/A	SOFT, NAD
CNS	Well oriented, conscious to time, place and person.



INVESTIGATIONAL HISTORY:

Table 4: Laboratory findings

HB	15 gms %
W.B.C	5,400 cells / cu mm
E.S.R	12 mm / hr
Neutrophils	65%
Lymphocytes	42%
Monocytes	02%
Eosinophils	05%
Platelets	2.75 lakhs cells / cu mm
RBC Count	4.58 millions/cu mm
F.B.S	96 mg /dl
B.S (PP)	118 mg /dl
Blood urea	38 mg / dl
Serum creatinine	1.1 mg/ dl

Table 5: Dashavidha Rogi Pareeksha

Prakriti	<i>Dwandwaja, Pitta Kaphaja</i>	
Vikrita Dosha	<i>Kapha pradhana Tridosha</i>	
Dushya	<i>Rasa, Mamsa and Meda</i>	
Sara	<i>Madyama</i>	
Samhanana	<i>Madyama</i>	
Satva	<i>Madyama</i>	
Aahara Sakthi	<i>Abhyavahara</i>	<i>Madyama</i>
	<i>JaranaSakthi</i>	<i>Madyama</i>
Vyayama Sakthi	<i>Avara</i>	
Satmya	<i>Madyama</i>	
Vaya	<i>Yuvavastha</i>	
Pramana	<i>Madyama</i>	



Table 6: Ashtasthana Pareeksha

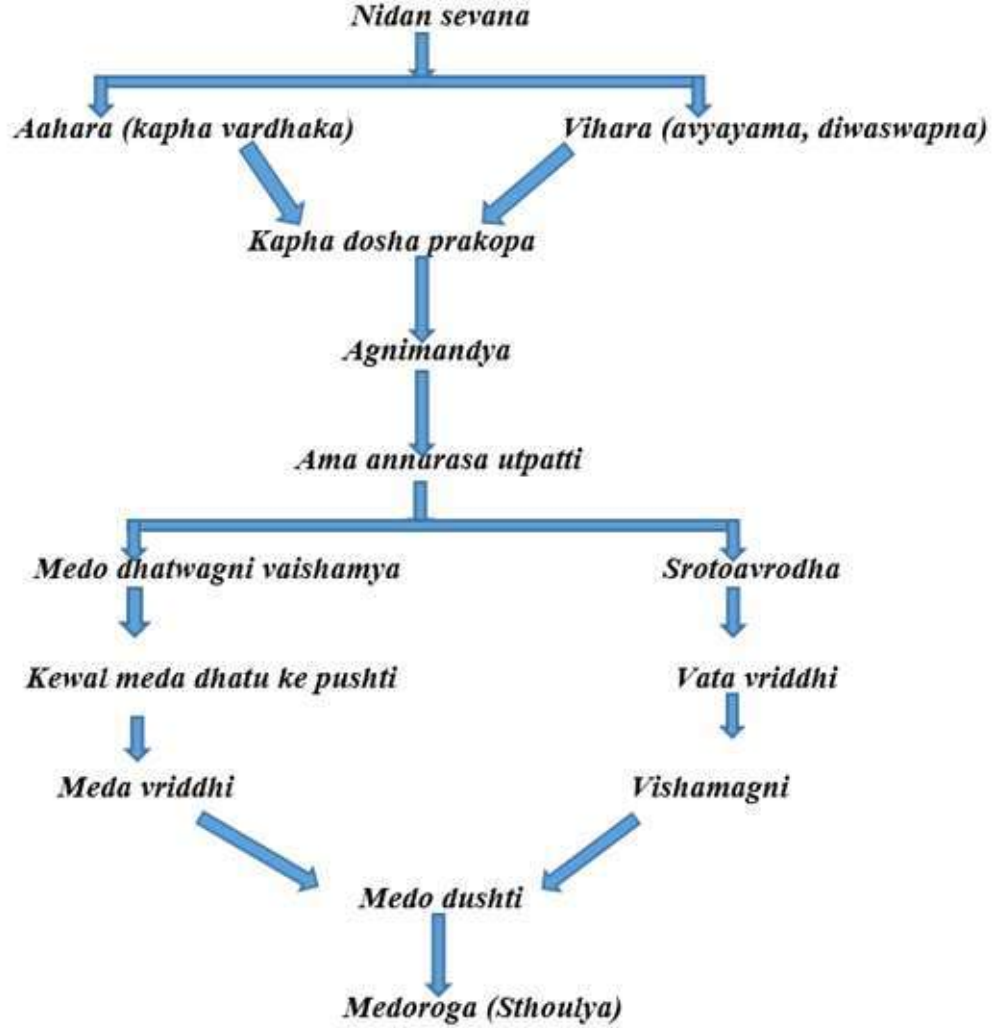
<i>Nadi</i>	<i>Pitta Kaphaja</i>
<i>Mala</i>	<i>Niraama Mala, Prakrita.</i>
<i>Mootra</i>	<i>Samanya</i>
<i>Jihva</i>	<i>Niraama</i>
<i>Sabda</i>	<i>Spashta</i>
<i>Sparsha</i>	<i>Anushna Sheetha</i>
<i>Drik</i>	<i>Samanya</i>
<i>Aakriti</i>	<i>Sthoola</i>

Table 7: Nidana Panchaka

<i>Nidana</i>	
<i>Ahara</i>	<i>Madhura, Snigdha Ahara</i> like bakery items, junk foods, sweets and oily & dairy products (Samosa, Pakoda, Chaowmin etc.)
<i>Vihara</i>	<i>Avyayama</i>
<i>Poorvaroopa</i>	Nothing significant
<i>Roopa</i>	Enlargement Of <i>Sphik, Stana And Udara</i> (Specifically) <ul style="list-style-type: none">• H. C : 44 inches• Triceps C : 13 inches• <i>Aalasya, Trishna.</i>
<i>Upashaya</i>	Nothing significant
<i>Anupashaya</i>	<i>Santarpana Janya Ahara</i>



Flow chart 1: Samprapti of Sthoulya



Samprapti Ghataka:

- Doshas : Tridosha/Kapha pradhana
- Dushya : Rasa, Meda
- Adhishthana : Sarva Sharira (sphik, stana, udara, nitambha)
- Srotasa : Medovaha srotas
- Agni : Medodhatwagni mandhya, jathragni vriddhi



- *Ama : Sama*
- *Sroto-dushti : Sanga, vimargagamana*
- *Udbhawasthana : Amashaya*
- *Swabhava: Chirakalika*
- *Sadhya Asadhyata : Krucchha Sadhya, yapy*

Considering all the examinations done and reported as in the above mentioned tables the disease was understood and diagnosed as Sthoulya. Patients *Agni* and *Bala* were assessed and Mustadi Kwatha was started initially which contains- *Musta, Aragwadha, Patha, Haritaki, Bibhitaki, Amalaki, Devadaru, Gokshura, Khadira, Nimba, Haridra, Daruharidra, Kutaja*. All these drugs were taken in equal amount. Taking into considering the *Ashtavidha* and *Dashavidha Pariksha* during the treatment plan.

MEDICINES ADVISED

1. **Mustadi Kwatha** – 40 ml BD twice a day 1hr. after meal.
2. Advised to continue diet, Yoga and exercises.

Table 8: Assessment of anthropometry changes before and after treatment

Observation	Before Treatment	After Treatment
Wt.	71.0 kg	67.0 kg
BMI	28.74 kg/m ²	27.12 kg/m ²
C.C	41 inches	37.5 inches
Triceps C.	13 inches	10.5 inches
W.C	42 inches	37 inches
H. C	44 inches	41.5 inches
Thigh C.	21.5 inches	19.5 inches
Trunk C.	38 inches	34.5 inches
S.F.T.	29.25 mm	27.05 mm
W/H	0.95	0.89



Table 9: Lipid Profile

	Before Treatment	After Treatment
Total cholesterol	172.0 mg/dl	152.0 mg/dl
H.D.L cholesterol	56 mg/dl	40 mg/dl
L.D.L cholesterol	137 mg/dl	114 mg/dl
Triglycerides	123.0 mg/dl	106.0 mg/dl
V.L.D.L cholesterol	38 mg/dl	28 mg/dl
HDL/Ratio	4.3 mg/dl	2.2 mg/dl
LDL/Ratio	3.4 mg/dl	2.0 mg/dl

RESULTS:

On the day of admission dated 06.08.2020 patient's weight was 71.0 kg, which got reduced to 67 kg at the time of discharge on 06.11. 2020. The results showed that there were significant changes in reduction of weight by **4.0 kgs in 30 days**.

DISCUSSION:

According to *Ayurveda* the patient was diagnosed as a case of *Sthoulya*, predominantly *Pitta Kapha* as *Vikrita Doshas* and *Rasa, Mamsa, Medha* as *Vikrita Dushyas*. Patient adopted sedentary life style, lack of exercises and day sleep with excess intake of *Madhura*

Snigdha Ahara and improper dietary practices. Clinically patient presented with signs and symptoms such as increased body weight, heaviness in abdomen after taking meal, difficulty in doing work and breathlessness on exertion, Excessive sweating with foul smelling along with weakness and fatigue. Considering *Sthoulya* to be the *Santarpana Janya Vyadhi* the line of treatment mainly includes ***Mustadi Kwatha*** which acts as *Lekhaniya, Rechaniya, Deepaniya, Pachniya and Srotoshodhaka*. Significant changes were observed in clinical, anthropometric & lipid profile. Patient was advised to continue the oral medications for a month and was asked to



continue the diet and Yoga regularly and was asked for follow up.

CONCLUSION

We finally conclude that *Sthoulya* was treated with *Mustadi Kwatha* followed by the *Vishista Nidana Parivarjana* in the form of *Ahara Vihara* and exercise showed remarkable changes in reducing the weight, BMI, Waist Circumference, Hip Circumference, Skin fold thickness, Waist-Hip ratio of the patient. The patient case study reveals further research for significant outcomes.

REFERENCES

1. Charaka Samhita, Sutra Sthana, Trishothiya Adhyaya 18/44; edited with the Vidyotini Hindi commentary by Pt. Kashinath Shastri and Gorakhnath Chaturvedi published by Chaukhamba Sanskrit Pratisthana Varanasi, 2009, page no. 382.
2. www.medline Plus.gov>Journal List>.2(2)19 july.
3. Acharya Agnivesha, Charaka Samhita, edited by Vaidya Yadavaji Trikamji, Chaukhamba Subharati Prakashan, Varanasi reprint 2011, Sutrasthana 21/9; page no. 411.
4. Vagbhatta, Ashtanga Hridaya, Arundatta Tika by Dr. Anna Moreswar Kunte & Krishna Ramchandrashastri Navre, Chaukhamba Subharati Prakashan, Varanasi 2011, Sutrasthana 14/12-14, page no. 224
5. Shastri, Ambika Dutta, Ayurveda Tatva Sandipika Vyakhya of Sushruta Samhita, Chaukhamba Sanskrita Sansthana, Varanasi, Chikitsasthana 33/14-17; page no. 143
6. Acharya Agnivesha, Charaka Samhita, edited by Vaidya Yadavaji Trikamji, Chaukhamba Subharati Prakashan, Varanasi reprint 2011, Siddhisthana 2/8; page no. 678
7. Vagbhatta, Ashtanga Hridaya, Arundatta Tika by Dr. Anna Moreswar Kunte & Krishna Ramchandrashastri Navre, Chaukhamba Subharati Prakashan, Varanasi 2011, Sutrasthana 14/12-14, page no. 224
8. Sarngadhara Acharya, Sarngadhara Samhita with "Dipika" Hindi commentary by Addhamala, edited by Dr. Brahmanand Tripathi, Chaukhamba



- Surbharati Prakashana, Varanasi, 2011, Prathama Khanda, 7/65, page no. 91.
9. Acharya Agnivesha, *Charaka Samhita*, edited by Vaidya Yadavaji Trikamji, Chaukhambha Subharati Prakashan, Varanasi reprint 2011, Sutrasthana 20/20; page no. 406.
10. Acharya Agnivesha, *Charaka Samhita*, edited by Vaidya Yadavaji Trikamji, Chaukhambha Subharati Prakashan, Varanasi reprint 2011, Chikitsa sthana 11/12; page no. 341.
11. Shastri, Ambika Dutta, *Ayurveda Tatva Sandipika Vyakhya of Sushruta Samhita*, Chaukhamba Sanskrita Sansthana, Varanasi, Chikitsasthana 15/37; page no. 62
12. Agnivesha, *Charaka Samhita*, edited by Vaidya Yadavaji Trikamji, Chaukhambha Subharati Prakashan, Varanasi reprint 2011, Sutrasthana 21/21; page no. 414.
13. Shastri, Ambika Dutta, *Ayurveda Tatva Sandipika Vyakhya of Sushruta Samhita*, Chaukhamba Sanskrita Sansthana, Varanasi, Uttratantra 1/25; page no.178
14. Agnivesha, *Charaka Samhita*, edited by Vaidya Yadavaji Trikamji, Chaukhambha Subharati Prakashan, Varanasi reprint 2011, Sutrasthana 21/25; page no.415.
15. Bhaisajya Ratnavali, Kaviraj Govind Das Sen, edited with Siddhiprada Hindi commentary by Prof. Siddhi Nandan Mishra, Chaukhambha Surbharati Prakashana, reprint, 2009, Chap 39/1-2 &64-70, page no. 723,729



GLIMPES OF AYURVEDA CONCEPTS IN THE WORKS OF KALIDASA PART 1

- A. R. V. Murthy¹
e-mail : vasutpt1@gmail.com

*अनादिमव्ययं दिव्यं व्यापकं विश्वभेषजम् ।
त्रिकालाबाधितं नित्यमायुर्वेदमुपास्महे ॥*

A SCIENCE HAVING NEITHER A BEGINNING NOR AN END, A DIVINE ALL-ENCOMPASSING MEDICAL SCIENCE PROMOTING UNIVERSAL GOOD, AN ETERNAL OMNISCIENT SYSTEM, AYURVEDA WORTH A LIFE TIMES STUDY

Ayurveda the ancient Indian science on Medicine and Longevity is known for its well-founded concepts on sense and essence of life. The Theme of Ayurveda was evolved by the great Indians are who conceived, perceived and propagated it purely for the benefit of the mankind. Considered as the oldest of the Medical sciences, the origin of Ayurveda dates back to the age beyond 2500BC. Original conception of Ayurveda in its entirety is essentially linked to Dhanwantari who is considered the God of Hindu Medicine. According to Charaka Samhita, this

“Science of Life and Longevity” is eternal and revealed by great sages or demigods in each of its infinite cycles of creation and destruction (YUGAS).

Ayurveda has been a way of life in ancient India down the ages. It was never “mystified” as generally believed to be and was very much within the ken of understanding of common human. It is therefore not surprising that Ayurvedic principles have permeated and percolated deep in to the psyche of the Indian population. Infact, most of the axioms of Ayurvedic way of life have been accepted by Indians for ages. These principles comprise of eco-friendliness, harmony with nature, seasonal changes, practices of avoiding etiological factors and of overindulgence. It is interesting to note that, Sanskrit literature also reflects the same concerns emphatically. Also interesting is that many great poets of Sanskrit like Kalidasa were quite conversant with Ayurvedic system of medicine which embraced whole sweep of

¹Principal, Dean and Medical Superintendent, NK Jab Shetty Ayurveda college and Shree Siddharudha Ayurveda Hospital, Bidar KARNATAKA 585403



life sciences. They have frequently referred to many technical terms and even names of herbs, medicinal preparations and therapeutic procedures depicted in Ayurveda in the course of their descriptions and illuminating examples.

Many of the maxims of Ayurvedic way of life have been accepted and adopted by Indians for generations and this is promptly reflected in Sanskrit literature that was at its summit of popularity at that point of time. The proficiency of Sanskrit scholars in the field of Ayurveda is unmatched and is visible in a wide range of works of different literatures like “Drama’s of Ashvaghosha to Mahimabhatta’s “poetic literature”

The present paper is a brief survey of some of such references scattered in Sanskrit literature with a limitation to works of Kalidasa .Further the write up does not claim to be exhaustive, as it is beyond its purview and beyond the comprehension of the writer as well.

**धन्वन्तरिक्षपञ्चकामरसिंहशंकुबेताल
भट्टघटकपरिकालिदासः ।**

**ख्यतोवराहमिहिरो नृपतेरसभायां
रत्नानिवैवररुचिर्नविक्रमस्य ।।**

(भोजप्रबन्धः)

Kalidasa was one among the nine (9) poets or Jewels as they were called, who were the part of King Vikramaditya’s

ministry. The poet supreme has repeatedly referred to many Ayurvedic principles in his works like Raghuvamsam, Kumarasambhavam, Meghadhuta and others. Kalidasa has touched upon the concept of importance of physical body, it’s ideal composition, Mind, it’s nature, sexual over indulgence & it’s management, snake bite with it’s most scientific treatment and many more idealistic treatment procedures. We find frequent allusions and references to Ayurveda in the works of Kalidasa which are extremely fascinating.

Here under are a few verses from the works of Kalidasa, on the various facets of Ayurveda. Comparative citations from Ayurveda texts like Charaka Samhita and others are quoted side by side to authenticate the claims.

THE WORD MEANING RELATIONSHIP

Kalidasa in Raghuvamsam in the very first verse while saluting the Lord Shiva and goddess Parvati compares their inseparable nature with that of word and its meaning. Just as word and its meaning are always united so are the Lord and his Empress.

वागर्थाविव संपृक्तौ वागर्थप्रतिपत्तये ।

जगतः पितरौवन्देपार्वतीपरमेश्वरौ ।।

(रघुवंशम्)



Charaka Samhita, one of the most ancient treatises of Ayurveda has used similar terms – *VAKYARTHA PRASNAARTHA* etc..while discussing the importance of the text. Here under are the references from these texts.

अथभिषगादितएवभिषजाप्रष्टव्योऽष्टविधंभवतितन्त्रं,
तन्त्रार्थान्, स्थानं, स्थानार्थान्, अध्यायम्, अध्यायार्थान्,
प्रश्नं, प्रश्नार्थाश्चेति; पृष्टेनचैतद्वक्तव्यम शोषेण
वाक्यशोवाक्यार्थं शोऽर्था वयवशश्चेति (१) ॥३०॥

(च.सू.३०/३०)

Charaka States – “Eight problems on which a physician can examine each other are Treatise, scope of Treatise, section of Treatise, scope or meaning of Sections, Chapters, scope of Chapters, Topics, scope of Topics”. Being put to such questions a physician should recite the sentences, interpret them and give the Gist in their entirety.

IMPORTENCE OF PHYSICAL BODY

A healthy & strong physical body has a great importance because it is with this body that one has to carry out all the routine activities including religious activities. An unhealthy physique is a great impediment for performing any actions particularly those like rigorous penance which is a means of achieving *Yoga*, which is the highest state of Mental transformation. Both Raghuvamsa and Sharangadhara (a medieval text of Ayurveda) have cited similar intentions.

In Raghuvamsa description goes something like this - Lord Shiva comes in a disguise as a *brahmachari* (Young Saint)while Goddess Parvati was indulging in insightful *tapas*,(penance). He asks for her well being. He asks whether she is getting all necessary things for her penance, whether she is getting abundant water for her activities and *Samit, Kusha* (sacred wood) etc for performing rituals and whether she is doing all those things according to her capacity, as the *Shareera* (physical body) itself is the main *Sadhana* (instrument) to perform all *dharmkaryas*.(virtuous activities).

अपि क्रियार्थं सुलभं समित्कुशजलान्यपि
स्नानविधिदक्षमात्रि ते ।

अपिस्वशक्त्यातपसि प्रवर्तसेशरीर
मादयम खलु धर्मसाधनम् ॥

(कुमारसम्भवम्)

धर्मार्थकाममोक्षाणं शरीरं साधनंयतः।

(शा.सं)

AN IDEAL PSYCHO SOMATIC CONSTITUTION

Psycho Physical culture was given great importance by Kalidasa who equated physical strength with mental health. The maxim **sound mind in a sound body**, was conceived by him and he uses phrases like ‘*Aakarasadrusaprajnah*’ equating body with intellect. Great heroes of Kalidasa



like Dileepa had great physical stature matching their grandeur of personality. Kalidasa describes Dileepa thus: -

आकारसदृशप्रज्ञः प्रज्ञयासदृशागमः ।

आगमैः सदृशारम्भो आरम्भसदृशोदयः ॥
(रघुवंशम्)

ज्ञानेमीनं क्षमाशक्तौ त्यागे श्लाघाविपर्ययः ।
गुणानुगुणानुबन्धित्वाद् तस्यसप्रसवा इव ॥
(रघुवंशम्)

Ayurveda also considers both body & mind as inseparable and inter dependent and that both have the ability to influence each other. Diseases of the body can have their roots in the mind and vice-versa. Also a prolonged physical illness can result in a psychological disorder and reverse is also true. There is also a condition called psycho-somatic disorder where both mind and body are ill simultaneously. References to this extent are available in Ayurveda texts. Body and Mind are counted among four components of life and also constitute the Tripod of life along with the soul. Ayurveda considers body together with the mind as the two abodes of diseases and pain. Further body is considered as one of the three locations of mind, the other two being head and the heart.

शरीरं ह्यपिसत्त्वमनुविधीयते, सत्त्वंचशरीरम् ।
(चरकसंहिता)

शरीरेन्द्रियसत्त्वात्मसंयोगो धारिजीवितम् ।
नित्यगश्चानुबन्धश्चपर्यायैरायुरुच्यते ॥४२॥
(चरकसंहिता)

Ayu (life) implies the conjunction of physical body, senses, mind and soul and is known by the synonym *Dhari* (that which preserves vitality), *Jivita* (that which lives), *Nityaga* (that which is in continuum), and *Anubandha* (that which is interdependent, or a link between past life and the future life).

शरीरं सत्त्वसञ्ज्ञं च
व्याधीनामाश्रयोमतः द्यतथासुखानां,
योगस्तु सुखानां कारणंसमः ॥५५॥
(चरकसंहिता)

Both body and mind are the locations of disorders as well as pleasures. The balanced use (of the factors mentioned in previous verse) is the cause of pleasures.

वेदनानामधिष्ठानं मनो देहश्च सेन्द्रियः ।
केशलोमनखाघ्राणमलद्रवगुणैर्विना ॥१३६॥
(चरकसंहिता)

The mind and the body together with the sense organs exclusive of *kesha* (hair), *loma* (body hair), tip of the nail, ingested food, excreta, excretory fluids and objects of senses are the sites of manifestation of happiness and miseries.



सत्त्वमात्माशरीरं च त्रयमेतत्त्रिदण्डवत्तद्व्यलोकस्तिष्ठति
संयोगात्तत्र सर्वप्रतिष्ठितम् ॥१४६॥
सपुमांश्चेतनं तच्च तच्चाधिकरणं स्मृतम्यवेदस्यास्य
तदर्थं हि वेदोऽयं सम्प्रकाशितः ॥१४७॥
(चरकसंहिता)

Mind, Soul and Body- these three are like a tripod. By their conjunction, existence of the living world is sustained. It is the substratum for everything which presently exists. This conjugation is termed as *PURUSHA* (holistic human being) and *CHETANA* (sentient). It is the *adhikarana* (topic of discourse) for Ayurveda. Knowledge of Ayurveda is promulgated for the sake of this conjugation only.

तद्वदतीन्द्रियाणां पुनः सत्त्वादीनां केवलं चेतना
वच्छरीरमयनभूतमधिष्ठानभूतं च दृष्टं
तदेतत्स्रोतसांप्रकृतं
तिभूतत्वान्न विकारैरुपसृज्यते शरीरम् ॥१७॥
(चरकसंहिता)

Similarly, for mind etc. which transcend sense organs, the entire sentient body serves as a passage as well as its location. As long as these *srotamsi* are normal, the body is not inflicted with any disorder.

IDEAL PHYSIQUE

KING DILIPA AS AN EXAMPLE

Compactness of the physique is an important ingredient for a physical body.

There is something called “Ideal physique” which Kalidasa finds in Dileepa.

व्यूढोरस्को वृषस्कन्धः शालप्रांशुर्महाभुजः ।
आत्मकर्मक्षमं देहं क्षात्रो धर्म इवाश्रितः ॥
(रघुवंशम्)

Ayurveda has a detailed description of what and how a physique should be. A term “*SAMHANANA*” has been coined by Ayurveda physicians which is counted among 10 important entities which need to be examined while assessing Healthy / Diseased status of the individual. Ideal physique is described by Charakasamhita as under -

सममांसप्रमाणस्तु समसंहननो नरः ।
ढेन्द्रियो विकाराणां नबलेनाभिभूयते ॥१९८॥
क्षुत्पिपासा तपसहः शीतव्यायामसंसहः ।
समपक्ता समजरः सममांसचयो मतः ॥१९९॥
(चरकसंहिता)

संहननतश्चेति संहननं, संहतिः (१) ,
संयोजनमित्येकोऽर्थः ।

तत्र समसुविभक्तास्थि, सुबद्धसन्धि,
सुनिविष्टमांसशोणितं,
सुसंहतं शरीरमित्युच्यते ।

तत्र सुसंहतशरीराः पुरुषा बलवन्तः,
विपर्ययेणाल्पबलाः, मध्यत्वात्संहननस्य
मध्यबला भवन्ति ॥१९६॥

(चरकसंहिता)



PURSUIITS OF LIFE

Four pursuits of life have been mentioned by all ancient Indian religious literature including Ayurveda works— *DHARMA* (performance of Virtuous acts), *ARTHA* (Accumulation of Wealth) *KAMA* (Gratification of Desires) *MOKSHA* (Attaining Emancipation). Each of these pursuits has its own importance and need to be adopted in once life in appropriate sense for achieving the ultimate goal of life. Kalidasa while describing the persona of Dileepa the king of kings, states that accumulation of wealth and gratification of desires both are achieved by means of virtuous acts only by him.

स्थित्यै दण्डयतोदण्डयान् परिश्रेतुः प्रसूतये ।
अप्यर्थकामौ तस्याऽऽस्तां धर्म एव मनीषिजः ॥
(रघुवंशम्)

Ayurveda also has considered similar concept and furthers this by giving a twist of a link to health. Ayurveda states that these pursuits can be achieved only when one is healthy because the health stands at the very root for achievement of these pursuits.

धर्मार्थकाममोक्षणामारोग्यंमूलमुत्तमम् ॥१५॥
(चरकसंहिता)

THE INNATE NATURE – SWABHAVAH

Swabhavah refers to nature particularly innate nature which will remain unchanged throughout the life – “*Swabhavohiduratikramah*”

Kalidasa in *Shakuntala* refers to the *Swabhavah* which he says becomes overt when one gets infuriated.

ज्वलति चलितेन्धनोऽग्निर्विप्रकृतपन्नगः फलां
कुरुते ।

प्रायः स्वमहिमानं क्रोधात्प्रतिपद्यतेजन्तुः ॥
(अभिज्ञानशाकुन्तलम्)

Even in *Raghuvamsha*, a reference states that *Prakruti* or *Swabhavah* is innate. It is said both the SUN and the FIRE are supposed to get HOT when infuriated but basically by nature they are COOL. An example of the sage Matanga is quoted here.

सचानुनीतःप्रणतेनपश्चान्मयामहर्षिर्भ्रुदुतागमगच्छत्
उष्णत्वमग्न्यात्पसंप्रयोगच्चैत्यंहियत्साप्रकृ
तिर्जलस्य ।

(रघुवंशम्)

Ayurveda also has discussed the concept of *Swabhava* in various contexts. Example is given that of *Mudga* (green gram) and *Masha* (Black gram) which are light and heavy respectively. However by doing *samskara* (*processing*) their nature can be modified.



स्वभावाल्लघवोमुद्गास्तथालावकपिञ्जलाः ।
स्वभावाद्गुरवोमाषावराहमहिषास्तथा ॥३३६॥
गुरूणांलाघवंविद्यात्संस्कारात्सविपर्ययम् ।
व्रीहेर्लाजायथाचस्युःसक्तूनांसिद्धपिण्डिकाः ॥३३६॥
(चरकसंहिता)

By nature, green gram is light to digest. So too are meats of quail and grey-partridge. On the other hand, black gram is heavy to digest and so are the flesh of hog and buffalo. Heavy articles, it should be known, become lighter on preparation (or cooking) and the light ones become heavier just as rice becomes light when roasted and roasted corn flour becomes heavy when cooked and prepared into balls.

Swabhavahoparamavada is a theory propounded by Charaka which proposes that resolution / destruction of the existing cause always happens naturally in the course of time.

जायन्तेहेतुवैषम्याद्विषमादेहधातवः ।
हेतुसाम्यात्समास्तेषांस्वभावोपरमःसदा ॥२७॥
(चरकसंहिता)

Discordance of the causative factors results in disequilibrium of the tissue elements (dhatu) of the body. Conversely, concordance of tissue elements is restored by means of restoring the concordance of causative factors. However, the resolution / destruction of the existing always happens naturally in the course of time.

Ayurveda also has propagated that there are six principal causes of universe – Swabhava being one (1) among them.
स्वभावमीश्वरंकालंयदृच्छानियतितथा ।
परिणामंचमन्यन्तेप्रकृतिंपृथुदर्शिनः ॥१११॥
(सुश्रुतसंहिता)

Even the diseases, Ayurveda proposes have their origin in *Swabhava*. *Swabhavabalapravrutta* is a category of diseases where in Thirst, Hunger, Sleep, Aging and Death are included. *Swabhavikavyadi* is also considered as one among the four types of diseases.

तेपुनःसप्तविधाव्याधयः;
तद्यथाआदिबलप्रवृत्ताः, जन्मबलप्रवृत्ताः,
दोषबलप्रवृत्ताः, सङ्घातबलप्रवृत्ताः,
कालबलप्रवृत्ताः, दैवबलप्रवृत्ताः,
स्वभावबलप्रवृत्ता (२) इति ॥४॥
स्वभावबलप्रवृत्ता (४)
येक्षुत्पिपासाजरा मृत्युनिद्राप्रभृतयः;
तेऽपिद्विविधाः— कालजा, अकालजाश्च;
तत्रपरिरक्षणकृताःकालजाः, अपरिरक्षणकृ
ताअकालजाः ।

(चरकसंहिता)

तेचतुर्विधाः— आगन्तवः, शारीराः,
मानसाः, स्वाभाविकाश्चेति ॥२४॥
(चरकसंहिता)

STAGES OF LIFE

Childhood, Youth and Senescence are generally considered as three stages of life. Childhood is for learning, Youth is for



gratification of all desires including sexual desire and Senescence is to be devoted to performance of religious duties to attain Emancipation. This was exactly what the legacy of the kings of Raghuvamsha were known for.

श्रीशकेभ्यस्तविद्यानां यौवने विषयैषिणाम् ।
वाङ्मन्ये मुनिवृत्तीनां योगेनान्तेतनुत्यजाम् ॥
(रघुवंशम्)

Ayurveda has also divided the life into the same three stages. Charaka Samhita has discussed the concept of the stages of life very distinctly. Childhood is said to be *kapha* predominant, Youth *pitta* predominant and Old age is dominated by *vata*. Growth, Balance and Deterioration occur respectively in these stages.

VAYAH

वयस्तश्चेति कालप्रमाणविशेषापेक्षिणी हि
शरीरावस्था वयोऽभिधीयते ।
तद्वयो यथास्थूलभेदेन (9) त्रिविधं- बालं,
मध्यं, जीर्णमिति ।
तत्र बालमपरिपक्वधातुमजातव्यञ्जनं
सुकुमारमक्लेशसहमसम्पूर्णबलं
श्लेष्मधातुप्रायमाषोडशवर्षं,
विवर्धमानधातुगुणं पुनः
प्रायेणानवस्थितसत्त्वमात्रिशद्वर्षमुपदिष्टं;
मध्यं पुनः समत्वागतबलवीर्यपौरुषपराक्रम
ग्रहणधारणस्मरणवचनविज्ञानसर्वधातुगुणं
बलस्थितमवस्थितसत्त्वमविशीर्यमाणधातुगुणं

पित्तधातुप्रायमाषष्टिवर्षमुपदिष्टम्; अतः
परंहीयमानधात्विन्द्रियबलवीर्यपौरुषपराक्रम
ग्रहणधारणस्मरणवचनविज्ञानं
भ्रश्यमानधातुगुणं वायुधातुप्रायं क्रमेण
जीर्णमुच्यते आवर्षशतम्
वर्षशतं खल्वायुषः प्रमाणमस्मिन् काले;
सन्ति च पुनरधिकोनवर्षशतजीविनोऽपि
मनुष्याः; तेषां विकृतिवर्ज्यैः प्रकृत्यादि-
बलविशेषैरायुषो लक्षणतश्च प्रमाणमुपलभ्य
वयसस्त्रित्वं विभजेत् ॥१२२॥

(चरकविमान) - ८

वयःस्वरूपमाह.....शेषे तु वृद्धाः;
यस्तु प्रकृत्यादीनां
मध्यमत्वेनाल्पायुरशीतिवर्षोऽवधार्यते, स
पञ्चविंशतिवर्षाणि बालः, पञ्चाशतं
मध्यः, ततो वृद्ध इत्यादि विभजनीयम्य न
केवलं प्रकृत्यादिनाऽऽयुरवधार्य,
किन्त्वायुर्लक्षणैरपि शरीरप्रतिबद्धैः शारीरे
वक्तव्यैरित्याह (४) -

(चक्रपाणि)

Examination of a person with respect to age should be done as the state of body corresponds to the length of time. Age is broadly divided into three stages viz. childhood, middle age and old age.

Childhood is determined up to the age of sixteen years when *dhatu*s are immature, sexual characters are not manifested, the body is delicate, un enduring with incomplete strength and predominance of *kapha dhatu*.



This again is perceived in two sub types viz. *dhatu*s in developing stage up to sixteen years and fickle mind up to thirty years.

The middle age is characterized by strength, energy, virility, valor, acquisition, retention, recollection, speech, understanding and qualities of all *dhatu*s having developed properly; with proper physical and mental strength, without degeneration in qualities of *dhatu*s, with predominance of *pitta dhatu* and is up to sixty years.

Later is the old age up to one hundred years. During this period *dhatu*s, sense organs, strength, energy, virility, prowess, acquisition, retention, recollection, speech and understanding generally or gradually degenerate, this phase is predominated by *vayu*. During this stage the measure of life span is one hundred years.

There are persons who lived longer or shorter than that, in such cases, one should determine the three divisions of age on the basis of strength of the factors like *prakriti* etc. except *vikriti* and also by the features of different periods of life span.

AGING PHYSICAL v/s MENTAL

It is generally considered that aging is a process during which various stages of life like childhood youth and old age are

incorporated. Childhood is considered to be the age of innocence where in the strength and valor are yet to develop. Acquisition of knowledge (*Jnaana*) is at its summit only by the time one acquires old age. However these common rules are not applicable to the “Extraordinary” persons Lord Rama and Dileepa are certain examples. Sage Kaushika takes the help of young Rama for defeating *Rakshasas* (Demons), while King Dileepa acquires extraordinary knowledge in his middle age itself.

कौशिकेन स खिलक्षितीश्वरो
राममध्वरविघातशान्तये ।

काकपक्ष धरमेत्य याचितस्तेजसां हि
न वयः समीक्ष्यते ।।

(रघुवंशम्)

न धर्मवृद्धेषु वयः समीक्ष्यते ।

(कुमारसंभवम्)

अनाकृष्टस्य विषयैर्विद्यानां पारदृश्वनः ।

तस्य धर्मतेरासीद् वृद्धत्वं जरसाविना ।।

(रघुवंशम्)

शमयति गजानाभ्यां न गन्धद्विपः

कलभोपिस न भवति सुतरां वेगोद

ग्रभुजङ्गशिशोत्रिशम

भुवमधिपतिर्बिलावस्थोप्यलं

परिरक्षितं न खलु वयसा जात्येवायं

स्वाकार्यसहोभरः ।

(विक्रमोर्वशीयम्)



Ayurveda too considers various stages of life but also advocates various promotive measures to increase the capacity and viability of each stage of life.

वयस्तश्चेति कालप्रमाणविशेषापेक्षिणी हि शरीरावस्था वयोऽभिधीयते ।

(चरकसंहिता)

THE EYE AND THE LIGHT

न खल्वक्षिदुःखितोऽभिमुखे

दीपशिखां सहते ।

(विक्रमीवशीय)

चक्षुस्तेजो—मयंतस्यविशेषाच्छ्लेष्मतोभयम् ॥५॥

(अष्टाङ्गहृदयम्)

While the context and purpose are entirely different here, the concept of Eye and it's relation with heat is implied in both these references. The verse *CHAKSHUH SURYO AJAYATA* from the famous chant – *MANTRAPUSHPAM* also refers to the link between the Sun and the Eyes.

ALCOHOLIC INTOXICATION

Madya (Alcohol) has always been a drink relished by all classes or categories of people since ages. *Madya* prepared in those days had many medicinal qualities though it also induced intoxication when consumed in excess. In *Raghuvamsha*, Kalidasa briefs about the qualities of

Madya (Alcohol) - The soldiers of Raghu celebrated the victory by drinking wine, and they got rid of fatigue, by drinking wine when they were going in the vine-yard.

विनयन्तेस्मतद्योधामधुभिर्विजयस्त्रमम्भास्ते

एर्नजिनरत्नसुप्रक्शवलयथुमिशु

(रघुवंशम्)

Almost all Ayurveda texts have discussed in detail about *Madya* – its varieties, qualities of each types of *Madya* preparation etc... it is said - *Madya* is also like food. If consumed judiciously acts like a tonic for health, otherwise it acts like poison.

किन्तुमद्यस्वभवेनतथैवन्नमत्तथस्मृतम्भयुक्तियुक्त
म्रोगययुक्तियुक्तम्यथप्रितम्

(चरकसंहिता)

या देवानमृतं भूत्वा स्वधा भूत्वा पितृंश्च

याद्यसोमो भूत्वा द्विजातीन् या युङ्क्ते

श्रेयोभिरुत्तमैः ॥७॥

(चरकसंहिता)

It bestows auspicious par excellence by providing nourishment to the Gods in the form of ambrosia, to the ancestors in the form of *svadha* (the term used for offering oblatory to the ancestors), to *dvijas* (considered as the twice born) in the form of *soma*.

विधिना मात्रया काले हितैरन्नैर्यथाबलम् ।

प्रहृष्टो यः पिबेन्मद्यं तस्य स्यादमृतं यथा ॥२७॥



यथोपेतं पुनर्मद्यं प्रसङ्गाद्येन पीयते।
रुक्षव्यायामनित्येन विषवद्याति तस्य तत् ॥२८॥
(चरकसंहिता)

Liquor prepared by multiple ingredients carry multiple qualities and multiple actions, characterized by advantages and disadvantages. It is like ambrosia; for the one who drinks as per the standard guidelines, in optimum quantity, at suitable time, with advisable diet, as per the capacity and with exhilaration. On the contrary, it will be like poison for the one who indulges in excessive drinking any kind of liquor, and who have excess dryness in body and does excess exertion.

प्रहर्षणः प्रीतिकरः पानान्गुणदर्शकः।
वाद्यगीतप्रहासानां कथानां च प्रवर्तकः ॥४२॥
न च बुद्धिस्मृतिहरो विषयेषु न चाक्षमः।
सुखनिद्राप्रबोधश्च प्रथमः सुखदो मदः ॥४३॥
(चरकसंहिता)

In the mid stage memory gets affected (transiently), causes confusions, distinct speech turns to indistinct, relevant or irrelevant talkativeness, irrelevant movements, rambling postures, food, drink and speech.

The individual with *rajas* and *tamas* predominance, who has intoxicated to cross the mid stage, but yet not achieved the late stage behaves nastily and inappropriately without any consideration.

हर्षमूर्जमुदंपुष्टिमारोग्यंपौरुषंपरम् (१) ।
युक्त्यापीतं करोत्याशुमद्यं सुखमदप्रदम् ॥६१॥
बहुदुःखहतस्यास्यशोकेनोपहतस्य च ।
विश्रामोजीवलोकस्यमद्यं युक्त्यानिषेवितम् ॥६७॥
(चरकसंहिता)

The liquor when consumed sensibly, instantaneously leads to the best of cheerfulness, energy, joy, nourishment, strength. The liquor gives happiness and excitement.

The liquor use astutely for the relaxation by the people will help those who are inflicted with intense pain and deep sorrow.

ANTIDOTE TO ALCOHOL INTOXICATION

Vidushaka speaks these words to King Agnimitra. “Presence of Malavika near the intoxicated king increased intoxication, like sugar. (which prepath the action of pell)

इयं खलु सीधुपानोद्देजितस्य मत्स्यण्डिकोपनता ॥
(मालविकाग्निमित्र.)

मदयतिनाहि मद्यं जातुजित्त पीतमद्यं
पिबति घृथ समेतं शर्करमेव मः॥:

अजीर्णमञ्जरी

Ayurveda considers intoxication caused by *Madya* has to be treated by *Madya* alone. This type of Therapeutic



management is called as **SNAKE BITE**
Viparitarthakarichikitsa

MEDICINE V/S POISON

Kalidasa in Raghuvamsha makes a statement which is quite akin to the statement available in Ayurveda literature. A poison can become ambrosia and vice-versa if the God wills so.

स्त्रगियं यदि जीवितापहा हृदये किं
निहिता न हन्ति माम् ।

विषमप्यमृतं चिद् भवेदमृतं वा
विषमीश्वरेच्छया ॥

(रघुवंशम्)

In Ayurveda classics, similar concept is advocated but here it is very clearly stated that it is the combination of factors that is responsible for the medicine becoming a poison and the poison becoming a medicine. If the medicine is prescribed injudiciously, it can become poison. So a physician should be vary of such consequences. However, a poison if used judiciously it can act like a medicine.

योगादपिविषंतीक्ष्णमुत्तमंभेषजंभवेत् ।

भेषजं चापि दुर्युक्तं तीक्ष्णं सम्पद्यते विषम् ॥१२६॥

(चरकसंहिता)

औषधं चापि दुर्युक्तं तीक्ष्णं सम्पद्यते विषम् ।

विषं च विधिना युक्तं भेषज्यायोपकल्पयेत् ॥

(काश्यप संहिता)

Kalidasa's thorough knowledge of the treatment of snake poison is evident in the interesting scene in Malavikagnimitram wherein the vidushaka feels that he has been bitten by a snake. Here Pandita Kausiki advises that proper first-aid be done. The first-aid prescribed here includes the cutting and burning of the wound and the removal of the poisoned blood.

Kalidasa has given a very clear description of treatment of Snake bite both in Raghuvamsham and Malavikagnimitram.

In Raghuvamsha the style is typical of Kalidasa - uses a simile –

“The person is who is ‘good’ though, you do not like him (*Dweyshayah*), you have to accept his words like, the bitter pill’ because ultimately it is good for you. On the contrary an Evil person though is liked by you, you should discard him, just like your own finger, which is Snake bitten”.

द्वेष्योऽपिसम्मत्तः

शिष्टस्तस्यात्स्यथौषधम् ।

त्याज्यो दुष्टः प्रि

योऽप्यासीदङ्गुलीवोरगक्षता ॥

(रघुवंशम्)

In Malavikagnimitram – the principles of Snake bite Management is so vividly



described that one is bound to think that probably this verse is copied from an Ayurveda text - “Cheda (Excision) Daha (Burning) Rakta Mokshana (cutting the bitten area to allow bleeding) are the measures which help the person bitten by Snake to survive”.

तेन हि दंशच्छेदः पूर्वकर्मति श्रूयते ।
स तावदस्य क्रियताम् ।

छेदो दंशस्यदाहोवा क्षतेर्वा रक्तमोक्षणम् ।
एतानि दष्टमात्राजामायुषः प्रतिपत्तयः ॥
(मालविकाग्निमित्रम्)

Both Charaka Samhita and Astanga Hridaya have laid down principles of management of Snake bite on similar lines.

“Excision of the organ bitten by the Snake prevents the poison from the spreading in the body”, Blood should be allowed to flow from the area of Snake bite through the blood letting techniques” –

तरुरिवमूलच्छेदादंशच्छेदान्नवृद्धिमेतिविषम् ।
आचूषणमानयनंजलस्यसेतुर्यथातथाऽरिष्टाः ॥४४॥
त्वङ्मांसगतंदाहोदहतिविषंसावणंहरतिरक्तात् ।
पीतंवनैःसद्योहरेद्विरेकैर्द्वितीयेतु ॥४५॥
दष्टमात्रोदशोदाशुतंसर्पलोष्टमेववा ।
उपर्यरिष्टांबध्नीयादंशंछिन्दादहेत्तथा ॥२५१॥
(चरकसंहिता)

The poison spreads in to the body from the site of bite without much delay. Hence one should recourse to – 1. sucking of

blood (Achushayet) 2. Scarification (Prachchana) and or 3. Burn (Dahana) the area with medicines to prevent spreading of poison in to the body.

Snake bitten wound should be burnt with the heated iron rods.

आचूषेत्पूर्णवक्तोवामृद्भस्मागदगोमयैः ॥
प्रच्छायान्तररिष्टायांमांसलंतुविशेषतः ।
(अष्टाङ्गहृदयम्)

मात्राशतंविषंस्थित्वादंशोदष्टस्यदेहिनः ।
देहंप्रक्रमतेधातून्नुधिरादीन्प्रदूषयत् ॥३६॥
एतस्मिन्नन्तरेकर्मदंशस्योत्कर्तनादिकम् ॥
कुर्याच्छीघ्रंयथादेहेविषवल्लीनरोहति ॥४०॥
(अष्टाङ्गहृदयम्)

प्रतप्तैर्हंमलोहाद्यैर्दहेदाशूल्मुकेनवा ॥४५॥
(अष्टाङ्गहृदयम्)

Charaka Samhita describes in detail the management of snake poisoning मन्त्रारिष्टोत्कर्तननिष्पीडनचूषणाग्निपरिषेकाः ।
अवगाहरक्तमोक्षणवमनविरकोपधानानि ॥३५॥
हृदयावरणाञ्जननस्यधूमलेहौषधप्रशमनानि(१) ।
प्रतिसारणंप्रतिविषंसञ्ज्ञासंस्थानपनंलेपः ॥३६॥
मृतसञ्जीवनमेवचविंशतिरेतेचतुर्भिरधिकाः ।
स्युरुपक्रमायथायेयत्रयोज्याःशृणुतथातान् ॥३७॥
(चरकसंहिता)

In order to cure the patient afflicted with poison, the twenty four therapeutic measures to be adopted are as follows:



Recitation of mantras; *Arishta* (tying an amulate impregnated with *mantra* or tying a bandage above the place of bite); *Utkartana* (excision of the part afflicted with the poisonous bite); *Nishpidana* (squeezing out blood from the place of the bite); *Chushana* (sucking out the poison from the place of the bite); *Agni* (cauterization); *Parisheka* (affusion); *Avagaha* (bath with medicated water); *Rakta-Mokshana* (blood-letting); *Vamana* (therapeutic emesis); *Virechana* (therapeutic purgation); *Upadhana* (application of medicine after making an incision over the scalp); *Hridayavaram* (giving medicines to protect the heart); *Anjana* (application of coccollyrium); *Nasya* (inhalation of medicated oil, etc.); *Dhuma* (smoking therapy); *Leha* (drugs in the form of linctus given for licking); *Aushadha* (administration of anti-toxic drugs or wearing as an amulet); *Prashamana* (sedatives); *Pratisarana* (application of alkalies); *Prativisha* (administration of poisons as medicines to counteract the original poison); *Sanjna-samsthapana* (administration of medicines for the restoration of consciousness); *Lepa* (application of medicines in the form of a paste or ointment); *Mrita-sanjivana* (measures for the revival of life of an apparently dead person).

दंशात्तुविषदंष्टस्याविसृतवेणिकाभिषग्बद्धवा ।
निष्पीडयेद्भृशदंशमुद्धरेन्मर्मवर्जवा ॥३८॥
तदंशवाचूषेन्मुखेनयवचूर्णपांशुपूर्णेन ॥३९॥
(चरकसंहिता)

Immediately after bite, before the spreading of the poison from the place of the bite, the *venika* (string or rope or tourniquet) should be tied (at the proximal part of the bite), the site of the bite should be squeezed frequently and forcefully; the place of bite should be excised unless it is a vital part (*Marma*); and the poison should be sucked out with the help of mouth filled with the flour of barley or dust.

प्रच्छन्नशृङ्गजलौकाव्यधनेः

स्राव्यंततोरक्तम् ॥३९॥

रक्तविषप्रदुष्टेदुष्येत्प्रकृतिस्ततस्त्यजेत्प्राणान् ।
तस्मात्प्रघर्षणैरसृगवर्तमानप्रवर्त्यस्यात् ॥४०॥
(चरकसंहिता)

Thereafter bloodletting should be done with *prachhana* (scratching with the help of rough instruments), *shringa* (horn), *jalauka* (leech), or *siravyadhana* (venesection).

The blood vitiated by *visha* can cause vitiation of other *dhatu*s there by resulting in death. Therefore, blood does not come out of site of bite, then *pragharshana* (rubbing therapy) should be employed to cause the blood to flow out.



Interestingly Susruta while describing the methods of stopping bleeding after blood letting suggests almost similar measures

चतुर्विधं यदेतद्धि रुधिरस्य निवारणम् ।
सन्धानं स्कन्दनं चैव पाचनं दहनं तथा ॥३६॥
(सुश्रुतसंहिता)

NON POISONOUS BITE

Kalidasa also had an idea of about non-poisonous Snake bite– in Malavika-gnimitram he states -

अविषोऽपि कदाचिद्दंशोभवेत् ॥
(मालविकाग्निमित्रम्)

‘Nirvisha – Dashta’ (non – poisonous bite) is agreed upon as one of three types of Snake bite by Sushruta

सर्पितं रदितं चापि तृतीयःस्यात्
निर्विषम् ।

SHANKHA VISHA

In Malavikagnimitra when the vidusaka doubts that he has been bitten by a snake , Pandita Kausiki advises that proper first-aid be done.

तेन हि दंशच्छेदः पूर्वकर्मेति श्रूयते ।
स तावदस्य क्रियताम् ।
(मालविकाग्निमित्रम्)

दुस्वकारेविद्धस्य(१)केनचिद्विषशङ्कया ।
विषोद्वेगाज्ज्वरशछर्दिमूर्च्छादाहोऽपिवा
भवेत् ॥२२१॥

ग्लानिर्मोहोऽतिसारश्चाप्येतच्छङ्काविषंमतम् ।
चिकित्सितमिदंतस्यकुर्यादाश्वासयन्बुधः ॥२२२॥

In case one is pierced by something in the darkness which creates suspicion of snake bite due to poisoning like agitation, fever, vomiting, fainting, burning sensation, malaise, mental confusion and diarrhea may appear. This is known as *shankavisha*. The wise physician should console the patient and administer the portion of *sharkara* (sugar candy), *saugandhika* (*Nymphaea alba*), *draksha* (*Vitis vinifera*), *payasya* (*Ipomea dioitata*), *madhuka* (*Glycyrrhiza glabra*) and honey. At the same time the body should be sponged with water purified with incantations besides consoling and exhilarating measures.

To be Continued.....



कोविड-19 महामारी के सन्दर्भ में लक्षण तथा उपद्रव स्वरूप उत्पन्न अरुचि का विवेचनात्मक अध्ययन

— अर्चना सिंह¹, आशुतोष द्विवेदी²

e-mail : drashutosh1984@gmail.com

सारांश :

वर्तमान समय में विश्व कोविड नामक महामारी का सामना कर रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने संक्रमण को महामारी घोषित करते हुए ज्वर, प्रतिश्याय, शुष्क कास, श्वास (सांस लेने में तकलीफ), थकान, स्वाद एवं गन्धग्रहण करने की शक्ति का नाश, अरुचि, अतिसार, शिरःशूल, भ्रम इत्यादि लक्षण बताये हैं, जिनमें से ज्वर, शुष्क कास, और स्वाद या गंध की पहचान का जाना तीन आधिकारिक लक्षण हैं। स्वाद तथा गंध ग्रहण करने में असमर्थता के फलस्वरूप तथा ज्वर, प्रतिश्याय के लक्षणों एवं उपद्रव के रूप में भी कोविड रोगियों में अरुचि उत्पन्न हो जाती है। विभिन्न शोधों द्वारा अरुचि की कोविड के लक्षणों तथा उपद्रव रूप में गणना की गई है। अतः प्रस्तुत लेख में वर्तमान वैश्विक महामारी कोविड के लक्षण तथा उपद्रव के रूप में उपस्थित होने वाली अरुचि के आयुर्वेदिक चिकित्सकीय दृष्टिकोण को समझने हेतु विभिन्न आयुर्वेदीय संहिताओं एवं चिकित्सा ग्रंथों, इंटरनेट, ऑनलाइन अन्तर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय प्रकाशनों में अरुचि का समीक्षात्मक अध्ययन के साथ अरुचि के आयुर्वेदीय प्रबंधन पर प्रकाश डालने का प्रयत्न किया गया है। प्रस्तुत विमर्श से स्पष्ट होता है कि अरुचि का वर्णन कई व्याधियों के पूर्वरूप, लक्षणों

तथा उपद्रवों के रूप में मिलता है। तथापि यह स्वतंत्र रूप से उत्पन्न होकर उपापचय क्रियाओं को प्रभावित करते हुए विभिन्न मनोदेहिक विकारों को उत्पन्न करने में कारण है। यह भी निष्कर्ष प्राप्त होता है कि अरुचि के प्रबंधन से जाठराग्नि प्रदीप्त होती है, जिससे आयुर्वेदीय मूलभूत सिद्धांतों के आधार पर पोस्ट कोविड उपद्रवों के प्रबंधन में भी सहायक है।

संकेत शब्द : अरुचि, अरोचक, आयुर्वेद, कोविड- 19।

प्रस्तावना —

**“बुद्धि स्वास्थ्यं मनः स्वास्थ्यं
स्वास्थ्यमैन्द्रियकं तथा।”**

(पद्म मुराण उत्तर खण्ड)

पद्म मुराण के अनुसार बुद्धि, मन तथा इन्द्रियों की स्वस्थता ही सम्पूर्ण शारीरिक स्वास्थ्य माना जाता है तथा स्वस्थ शरीर ही धर्म, अर्थ, काम, मोक्ष प्राप्ति का साधन कहा गया है।¹

“शरीरमाद्यं खलु धर्मसाधनम्।”

आचार्य चरक ने शरीर का महत्व बताते हुए कहा है कि अन्यान्य सभी कार्यों को छोड़कर सर्वप्रथम शरीर की रक्षा करनी चाहिये। क्योंकि

¹व्याख्याता, रोग निदान एवं विकृति विज्ञान विभाग, ²व्याख्याता, स्वस्थवृत्त एवं योग विभाग, शासकीय . आयुर्वेद महाविद्यालय, रीवा, (मध्य प्रदेश)



शरीर के होने पर ही सभी भाव हैं तथा शरीर का आभाव होने से सभी भावों का आभाव होता है।²

**“सर्वमन्यत् परित्यज्य शरीरमनुपालयेत्।
तद् भावे हि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्।”**
(च. नि. 6/7)

पद्मपुराण स्वर्ग के अनुसार शरीर को धर्म का आयतन कहा गया है। स्कन्दपुराण माहेश्वरखण्ड में शरीर को सभी वस्तुओं की प्राप्ति का मूल कारण कहा है। आचार्य चरक ने भी त्रिस्त्रेषणीय अध्याय में प्राणएषणा अर्थात् जीवन इच्छा को प्रथम स्थान दिया है, तथा स्वस्थ शरीर के हेतु अन्न को विशेष महत्व देते हुये वृहन्नारदीय पुराण में कहा गया है।

**“शरीरमन्नजं प्राहुः प्राणमन्नं प्रचक्षते।
तस्मादन्नप्रदो ज्ञेयः प्राणदः पृथ्वीपते।”**

(वृहन्नारदीय पुराण 13/115)

अर्थात् शरीर अन्न से ही पालित है और अन्न ही प्राण है। नित्य भोजन ग्रहण करने की प्रक्रिया को नित्य यज्ञ के समान माना गया है तथा जठराग्नि की तुलना भगवान वैश्वानर से की गई है। भगवान वैश्वानर जठराग्नि के रूप में सभी प्राणियों में आश्रित हो कर प्राण और अपान वायु की सहायता से चव्य, चोष्य, लेह्य तथा पेय इन चार प्रकार के भोज्य अन्नों का भक्षण करते हैं।

अतः शरीर तथा आरोग्य का महत्व जानते हुए मनुष्य का क्षुधा उत्पन्न होने पर शुद्ध तथा सात्विक आहार का उचित विधि से ग्रहण करना आवश्यक है। आहार का उचित रूप से सेवन न करना रोग उत्पत्ति का कारण होते हुए शरीर तथा आयु का ह्रास करने वाला होता है। इसी सन्दर्भ में अरोचक नामक व्याधि का वर्णन संहिताओं में प्राप्त होता है।

वर्तमान समय में विश्व कोविड नामक महामारी का सामना कर रहा है। विश्व स्वास्थ्य संगठन ने संक्रमण को महामारी घोषित करते हुए ज्वर, प्रतिश्याय, शुष्क कास, श्वास (सांस लेने में तकलीफ), थकान, स्वाद एवं गन्धग्रहण करने की शक्ति का नाश, अरुचि, अतिसार, शिरःशूल, भ्रम इत्यादि लक्षण बताये हैं, जिनमें से—ज्वर, शुष्क कास, और स्वाद या गंध की पहचान का जाना तीन आधिकारिक लक्षण हैं। स्वाद तथा गंध ग्रहण करने में असमर्थता के फलस्वरूप तथा ज्वर, प्रतिश्याय के लक्षणों एवं उपद्रव के रूप में भी कोविड रोगियों में अरुचि उत्पन्न हो जाती है।³ विभिन्न शोधों द्वारा अरुचि की कोविड के लक्षणों तथा उपद्रव रूप में गणना की गई है।

आचार्य चरकानुसार किसी भी व्याधि की चिकित्सा में तथा चिकित्सा के उपरान्त रोगी के अग्निबल का वृहण करने का निर्देश किया गया है। रुचि पूर्वक भोजन करने पर ही अग्नि प्रदीप्त हो कर ग्रहण किये गए आहार का उचित पाक कर शरीर का पोषण करती है तथा आयु, वर्ण, स्वास्थ्य, उत्साह, प्रभा, ओज का वर्धन करने वाली होती है।⁴

अतः प्रस्तुत लेख में वर्तमान वैश्विक महामारी कोविड के लक्षण तथा उपद्रव के रूप में उपस्थित होने वाली अरुचि के आयुर्वेदिक चिकित्सकीय दृष्टिकोण को समझने हेतु अरुचि का विवरण प्रस्तुत किया गया है।

उद्देश्य —

- 1) विभिन्न आयुर्वेदीय संहिताओं एवं चिकित्सा ग्रंथों में अरुचि का समीक्षात्मक अध्ययन।
- 2) कोविड-19 पैंडेमिक के लक्षणों तथा पोस्ट कोविड उपद्रवों के रूप में अरुचि के आयुर्वेदीय प्रबंधन पर प्रकाश डालना।



पद्धति—

आयुर्वेदीय संहिताओं, वृहत्त्रयी, लघुत्रयी, आधुनिक ग्रंथों, इंटरनेट, ऑनलाइन अन्तर्राष्ट्रीय व राष्ट्रीय प्रकाशनों का अध्ययन करते हुए अरुचि का विवेचनात्मक अध्ययन प्रस्तुत किया गया है ।

परिचय—

वृहत्त्रयी संहिताओं में आचार्य चरक ने "त्रिमर्मीय चिकित्सा अध्याय तथा आचार्य सुश्रुत ने" अरोचक प्रतिषेध अध्याय में अरुचि का वर्णन किया है। उत्तरकालीन संहिताओं में अरुचि का वर्णन स्वतंत्र व्याधि के रूप में किया गया है। व्यवहारिक चिकित्सा में अरुचि सामान्यतः स्वतंत्र व्याधि से अधिक अन्य व्याधियों के लक्षण तथा उपद्रवों के रूप में दृष्टव्य है। स्वतंत्र व्याधि के रूप में मिलने पर इसे अरोचक तथा लक्षण या उपद्रव रूप में मिलने पर इसे अरुचि कहा गया है। अरुचि कि गणना अन्नवह स्त्रोतस दुष्टि के लक्षणों में तथा रसप्रदोषज व्याधियों के अन्तर्गत की गई है।

निरुक्ति: —

"न भोजने रुचिमुत्पादयंती इत्यरोचका व्याधयः।"

(भावप्रकाश टीका)

भोजन के प्रति अनिच्छा या रुचि न होना अरोचक कहलाता है। अन्यान्य आचार्यों ने इसे अरुचि, अरोचक, भक्तोपघात, भक्तद्वेष, अन्नाभिलाषा इत्यादि पर्यायों से सूचित किया है।

मधुकोष टीका के अनुसार, क्षुधा का वेग उपस्थित होने पर तथा स्वादिष्ट भोजन उपलब्ध होने पर भी भोजन की इच्छा न होना अरुचि कहलाता है।

"प्रक्षिप्तं तु मुखे चान्नं जन्तोर्नस्वदते मुहुः।

अरोचकः स विज्ञेयो ... ।"

आचार्य वृद्ध भोज के अनुसार मुख में प्रक्षिप्त अन्न का ग्रास स्वादिष्ट न प्रतीत होना अरोचक कहलाता है।

**"नान्ने रुचिर्भवति तं भिषजो विकारं
भक्तोपघातमिह ... ।"**

(सु . उ . 57 / 3)

आचार्य सुश्रुत अनुसार जिस विकार में अन्न के प्रति रुचि नहीं होती उसे भक्तोपघात कहते हैं।

**"चिन्तयित्वा तु मनसा दृष्ट्वा श्रुत्वाऽपि
भोजनम्।**

द्वेषमायाति यज्जन्तुर्भक्तद्वेषः स उच्यते।।"

भोजन का नाम सुनने, स्मरण करने, उसे देखने या स्पर्श करने अथवा गंध मात्र से भोजन के प्रति जो उद्वेग, अनिच्छा और द्वेष उत्पन्न होता है, उसे भक्तद्वेष कहते हैं।⁶

"यस्य नान्ने भवेच्छ्रद्धा सोऽभक्तच्छन्द उच्यते।"

भोजन के प्रति इच्छा न होना भोजन में अश्रद्धा होना अभक्तच्छन्द कहलाता है।

आधुनिक चिकित्सा ग्रन्थों में अरुचि का वर्णन Anorexia के रूप में किया गया है। Taber's Cyclopedic Medical Dictionary के अनुसार "Anorexia [Gr. An, not, + orexis, appetite, means loss of appetite - Anorexia is seen in depression, malaise, commencement of fears and illnesses, disorders of alimentary tract (especially the stomach) alcoholism and drug addiction (especially cocaine) - Many medicines and medical procedures have the undesired side effect of causing malaise with concurrent anorexia."^{7,8}



निदान –

**“दोषैः पृथक् सह च चित्तविपर्ययाच्च
भक्तायनेषु हृदि चावतते प्रगाढम्।”**

(सु. उ. 57 / 3)

विभिन्न आचार्यों ने वात, पित्त, कफ, सन्निपातिक दोषानुसार चार शारीरिक तथा मानसिक एवं आगन्तुक हेतुओं की गणना करते हुए अरोचक के पाँच भेद बताए हैं तथा निदानों का वर्णन निम्नानुसार किया है—

**“वातादिभिः शोकभयातिलोभक्रोधैर्मनो-
घ्नाशनगन्धरूपैः। अरोचकाः स्युः...।”^{9,10,11}**

संदर्भानुसार वातादि दोषों को प्रकृपित करने वाले समस्त निदान अरुचि के शारीरिक निदान के रूप में वर्णित है तथा शोक , भय , लोभ , क्रोध , अहृद्य भोजन तथा गंध इत्यादि मानसिक आगन्तुक निदान कहे गए हैं। इसके अतिरिक्त विभिन्न व्याधियों में अरुचि लक्षण एवं उपद्रव स्वरूप में वर्णित है तथा विभिन्न व्याधियाँ अरुचि के निदानार्थकारी व्याधियों के स्वरूप में भी देखी जाती हैं, जिनका वर्णन निम्नानुसार है—

ज्वर, आम ज्वर, कफज्वर, वात पित्त ज्वर, कफ पित्त ज्वर, रस धातुगत ज्वर, मेदो धातु गत ज्वर, कामज्वर, विषज्वर, सान्निपातिक ज्वर, जीर्ण ज्वर इत्यादि।

अतिसार, प्रतिश्याय, कास, राज्यक्ष्मा, अम्ल पित्त, छर्दि, ग्रहणी, विभिन्न उदर रोग, गुल्म, कृमि रोग, आमवात, पाण्डु, कामला, उन्माद एवं चित्तावसाद आदि, मुख्यतः कफ दोष प्रधान व्याधियों के फलस्वरूप अरुचि दृष्टव्य है।

सम्प्राप्ति—

**“अरोचको भवेद्दोषैर्जिहाहृदय संश्रयैः ।
सन्निपातेन मनसः सन्तापेन च पञ्चमः।”**

(अ. ह. नि. 5 / 28)

वातादि शारीरिक दोष तथा शोकादि मानसिक हेतुओं के कारण दोष प्रकृपित हो जिह्वा एवं हृदय में आश्रित हो जिह्वा में आश्रित बोधक कफ को विकृत करते हुए अन्नवह तथा मनोवह स्त्रोतस को विकृत कर अरुचि उत्पन्न करते हैं।

भेद—

सभी आचार्यों ने दोषानुसार अरोचक को पाँच प्रकार का माना है ।

- (1) वातिक अरोचक
- (2) पैत्तिक अरोचक
- (3) श्लैष्मिक अरोचक
- (4) सन्निपातिक अरोचक
- (5) आगन्तुज अरोचक

इसके अतिरिक्त मधुकोष व्याख्याकार विजयरक्षित जी ने अरुचि के तीन स्वरूपों का वर्णन किया है—

- (1) अरुचि ,
- (2) अनन्नाभिनन्दम तथा
- (3) भक्तद्वेष ।

आचार्य भावप्रकाश ने अनन्नाभिनन्दम् के स्थान पर अभक्तछन्द का उल्लेख किया है ।

लक्षण—

**वातिक अरोचकः परिहृष्टदन्तः कषायवक्रश्च
मतोऽनिलेन**

(च चि. 26 / 124)



**हृच्छ्रलपीडनयुतं विरसाननत्वं वातात्मके
भवति लिङ्गमरोचके तु ।**

(सु. 3.57 / 4)

आचार्य चरकानुसार रोगी के परिहृष्ट दन्त (दाँतों का सुन्न होना) तथा मुख का स्वाद कषाय होना वातिक अरोचक के लक्षण कहे गये हैं। आचार्य सुश्रुत ने हृदय प्रदेश में शूल अतिरिक्त लक्षण वर्णित किया है।

2) पैत्तिक अरोचक—

कट्वम्लमुष्णं विरसं च पूति पित्तेन ...।

(च चि. 26 / 125)

**हृद्दाहचोषबहुता मुखतित्कता च मूर्च्छा सतृड्
भवति पित्त.ते तथैव ॥**

(सु. उ. 57 / 4)

आचार्य चरकानुसार मुख का स्वाद कटु, अम्ल, उष्ण, विरस, दुर्गन्धयुक्त होना पित्तज अरोचक के लक्षण कहे गये हैं। आचार्य सुश्रुत ने हृद्-दाह, चोष, मूर्च्छा, तृष्णा अतिरिक्त लक्षण कहे हैं।

(3) श्लैष्मिक अरोचक —

**वर्णं च वक्रम् माधुर्यपैच्छित्य—
गुरुत्वशैत्यविवद्धसम्बद्धयुतं कफेन ॥**

(च चि. 26 / 125)

**कण्डूगुरुत्वकफसंश्रवसादतन्द्राः श्लेष्मात्मके
मधुरमास्यमरोचके तु ।**

(सु. उ. 57 / 5)

आचार्य चरकानुसार मुख का स्वाद लवण रस युक्त होना, मधुर होना, मुख का पिच्छल, गुरु, शीतल, स्नेह तथा दुर्गन्ध युक्त होना श्लैष्मिक

अरोचक के लक्षण कहे गये हैं। आचार्य सुश्रुत ने मुख के अभ्यांतर भाग में कण्डू तथा कफ प्रसेक अतिरिक्त लक्षण वर्णित किया है।

(4) सन्निपातिक अरोचक —

त्रिदोषजे नैकरसं भवेत्तु ॥

(च चि. 26 / 126)

**सर्वात्मके पवनपित्तकफा बहूनि
रूपाण्यथास्य हृदये समुदीरयन्ति ॥**

(सु. 3.57 / 5)

"बहुरुजं बहुभिष्व.."

(मा. नि. 14 / 4)

आचार्य चरकानुसार त्रिदोषज अरुचि में मुख का स्वाद अनेक रस युक्त रहता है। आचार्य सुश्रुत ने वात, पित्त, कफ के विभिन्न लक्षणों का उत्पन्न होना वर्णित किया है। भावप्रकाश संहिता में विविध प्रकार की पीड़ाओं का उल्लेख सन्निपातज अरुचि के संन्दर्भ में किया गया है।

(5) आगन्तुज अरोचक —

"स्वाभाविकं वक्रमथारुचिश्च....।"

(च चि. 26 / 126)

"विद्याद्वैगुण्यमोहजडताभिरथापरं च।"

(मा. नि. 14 / 4)

आचार्य चरकानुसार आगन्तुज अरोचक में मुख का स्वाद स्वभाविक रहता है। आचार्य माधव ने मनोव्याकुलता मोह तथा शून्यता अतिरिक्त लक्षण वर्णित किये हैं।

चिकित्सा—

आचार्य वाग्भट् ने राजयक्ष्मा चिकित्सा के अन्तर्गत अरुचि की सामान्य चिकित्सा का वर्णन



करते हुए कहा है कि विभिन्न प्रकार के अन्न को पथ्य आहार में मिला कर देना हितकारी है। स्नान आदि से शरीर की बाह्य शुद्धि तथा वमन आदि से अन्तः शुद्धि करें। चित्त को शान्तिप्रद तथा मनोऽनुकूल औषधि दें। प्रातः सांय दातौन करें मुखशोधन तथा धूम्रपान का सेवन करें।¹²

*“वस्ति समीरणे पित्ते विरेकं वमनं कफे ।
कुर्याद् हृद्यानुकूलानि हर्षणञ्च मनोऽधने ॥ ”
अरुचौ कवलग्राहा धूमाः समुखधावनाः ।
मनोज्ञमन्नपानं च हर्षणाश्वासनानि च । ”*

(च. चि. 26 / 215–220)

(चकदत्त अरोचक चि. 1)

(यो. र. अरोचक चि. 4 / 10–11)

वातज अरोचक में वस्ति का प्रयोग, पित्तज अरोचक में विरेचन तथा कफज अरोचक में वमन तथा मानसिक विकृतिजन्य अरोचक में हृदय को बल देने वाले रुचि कारक तथा मन को प्रसन्न करने वाला उपचार करना चाहिये।^{13,14,15}

- ♦ वातज अरोचक वचा क्वाथ से वमनोपरान्त कृष्णादि चूर्ण का सेवन स्नेह/उष्णजल अथवा मद्य के साथ करने का विधान है ।
- ♦ पित्त अरोचक— गुड अम्बु आदि मधुर द्रव्यों से विरेचनोपरान्त सेन्धानमक मुलेठी चुर्ण मिश्री का सेवन करने का विधान है ।
- ♦ कफज अरोचक— नीम क्वाथ से वमनोपरान्त अम्लतास क्वाथ + अजवायन चूर्ण शहद के साथ सेवन करने का विधान है ।

*“भोजनाग्रे सदापथ्यं लवणाद्रकभक्षणम् ।
रोचनं दीपनं वर्जित्वाकण्ठविशोधनम् ॥ ”*

आचार्य भावप्रकाश के अनुसार भोजन के पूर्व सैन्धव लवण तथा आर्द्रक का सेवन अग्नि को बढ़ाने वाला तथा जिह्वा एवं कण्ठ का शोधन कर भोजन में रुचि को बढ़ाने वाला कहा गया है।¹⁶

दीपनीय महाकषायः^{17,18}

*पिप्पलीपिप्पलीमूलचव्यचित्रक
शृङ्गवेराम्लवेतसमरिचाज
मोदाभल्लातकास्थिहिङ्गुनिर्यासा इति
दशेमानि दीप नीयानि भवन्ति ॥*

(भा. प्र. नि. हरीतक्यादि वर्ग / 51)

कवलग्रह^{19, 20}

- ♦ कूठ, सौवर्चल, जीरा, शर्करा, मरिच, विडलवण ।
- ♦ आँवला, इलायची, पद्मक, उशीर, पिप्पली, उत्पल, चन्दन ।
- ♦ लोध्र, तेजोवती, हरीतकी, त्रिकटु, यवक्षार ।
- ♦ आद्रक, दाडिम, निर्यास, जीरा, शर्करा ।

उपरोक्त वर्णित कवल प्रयोग तैल एवं शहद के साथ करें वर्णित कवल धारण करने से वातादिजन्य एक दोषज तथा त्रिदोषज सभी प्रकार के अरोचक नष्ट होते हैं ।

- ♦ दाडिम स्वरस, विड् लवण तथा मधु मिलाकर मुख में धारण करने से असाध्य अरुचि भी नष्ट हो जाती है ।

योगः

- ♦ षूषणादि चूर्ण²¹
- ♦ यवानीषाडव चूर्ण^{22, 23}
- ♦ कलहंसक योग²⁴
- ♦ दाडिमादि चूर्ण^{25, 26}



- ♦ लवङ्गादि चूर्ण²⁷
- ♦ काव्यादि गुटिका²⁸
- ♦ सितादि गुटिका²⁹
- ♦ खाण्डव चूर्ण³⁰
- ♦ आम्लक्यादि चूर्ण³¹
- ♦ कर्पूराद्य चूर्ण³²
- ♦ तालीसाद्य चूर्ण³³

तक्रसेवन—

गोदधि से निर्मित तक्र में राजिका (राई), जीरक, हीङ्ग, सोंठ तथा सैन्धव प्रक्षेप देकर पानार्थ प्रयोग रुचिकर तथा दीपनीय कहा गया है।³⁴

शिखिरिणी/रसाला—

सम्यक पक्व दुग्ध, सम्यक दधि (सम मात्रा) में शर्करा, एला, लवंग तथा मरिच के साथ सेवन करने से रुचिकारक तथा विशेष रूप से प्रतिश्याय नाशक होता है।^{35, 36}

अम्लिका पानक गण्डूष

पक्व इमली फल का शीतल जल तथा शर्करा के साथ पानक बनाकर एला, लवंग, कर्पूर, मरिच का चूर्ण मिश्रित कर गण्डूष धारण करना रुचिकर तथा पित्त शामक कहा गया है।³⁷ निम्बुपानकम् निम्बु का रस एक भाग शर्करा छः भाग में लवङ्ग एवं मरिच चूर्ण मिलाकर पानक बना कर अरोचक में सेवन करें।³⁸

गण्डूष —

सैन्धव नमक के साथ काञ्जी पकाकर गण्डूष करें।³⁹

मुखधावनः^{40,41}

जीरा, मरिच, कूठ, विड्मक, सौवर्चल नमक तथा मुलेठी चूर्ण समभाग में लेकर शर्करा तथा तैल मिलाकर मुखधावन करें।

त्रिकटु, त्रिफला, हरिद्रा, दारुहरिद्रा चूर्ण में यवक्षार चूर्ण तथा शहद मिलाकर मुखधावन करें 1 करञ्ज का दातौन उपयोग करें।

दन्तधावनार्थ कटुरस प्रधान औषध का प्रयोग करें।

1. दालचीनी, मुस्ता, बडी इलायची तथा धान्यक
2. मुस्ता, आंवला तथा दालचीनी
3. दालचीनी, हरिद्रा तथा अजवाइन
4. पिप्पली तथा तेजोवती
5. अजवायन तथा इमली

इन पांच योग में से किसी एक योग का चूर्ण मुख में धारण करने से मुख शुद्धिकारक तथा सभी प्रकार के अरोचक का नाश करने वाला कहा गया है।

अवलेह—⁴²

मातुलुङ्गावलेह, खण्डार्द्रक योग, मातुलुङ्ग-केशर योग

घृत —

जीरकाद्य घृत,⁴³

रस औषधि—

सूतादि गुटिका,⁴⁴

पथ्य— अपथ्यः⁴⁵

आहारः गोधूम, मुद्ग, शालि धान्य, षष्टिक धान्य, तरबूज, वेतस का अग्र भाग का शाक, नवीन



मूली, बैंगन, सहिजन, केला, अनार, परवल, रुचक लवण, गोदुग्ध, गोघृत, लशुन, द्राक्षा, आम्र, उशीर जल या शरबत, कांजी, रसाला, दधि, तक्र, आर्द्रक आदि मधुर, अम्ल तथा तिक्त रस प्रधान द्रव्य, अजा, मृग एवं मत्स्य मांस।

विहार: शरीर, हस्त पाद प्रक्षालन

अपथ्य –

आहार: अहद्य भोजन।

विहार: तृष्णा, उद्गार, क्षुधा, अश्रु इत्यादि का वेग धारण करना। क्रोध, लोभ, भय, शोक आदि मानसिक भाव। दुर्गंधित एवं आनूप प्रदेश में निवास।

उपसंहार/निष्कर्ष–

प्रस्तुत उपरोक्त विमर्श से स्पष्ट होता है कि अरुचि का वर्णन कई व्याधियों के पूर्वरूप, लक्षणों तथा उपद्रवों के रूप में मिलता है। तथापि यह स्वतंत्र रूप से उत्पन्न होकर उपापचय क्रियाओं को प्रभावित करते हुए विभिन्न मनोदेहिक विकारों को उत्पन्न करने में कारण है। यह भी निष्कर्ष प्राप्त होता है कि अरुचि कोविड 19 के लक्षणों के साथ भी उत्पन्न होती है तथा इसके प्रबंधन से जठराग्नि की विकृति दूर होकर प्रदीप्त होती है, जिससे आयुर्वेदीय मूलभूत सिद्धांतों के आधार पर पोस्ट कोविड उपद्रवों के प्रबंधन में भी सहायक है।

घ्राणेंद्रिय अधिष्ठान की विकृति जो की कोविड 19 का प्रमुख लक्षण, गंध का प्रवृत्ति का ना होना उत्पन्न करती है, जिससे कि रसनेंद्रिय के कार्य प्रभावित होकर लालास्राव आदि ना उत्पन्न होकर अरुचि को उत्पन्न करता है। इस प्रकार नस्य आदि उपक्रम तथा अग्निवर्धक दीपन-पाचन आदि प्रबंधनों का विस्तार से आयुर्वेदिक ग्रंथों में वर्णन

किया गया है। जिनका प्रयोग न केवल अरुचि के बल्कि अन्य व्याधियों की चिकित्सा में उपयोगी तथा लाभदायक है।

References :

- 1 आरोग्य अङ्क, संवर्धित संस्करण, गीता प्रेस प्रकाशन, गोरखपुर, Pp. 362।
- 2 चरक संहिता, सविमर्श विद्योतिनी टीका, पं. काशीनाथ पाण्डेय, डॉ. गोरखनाथ चतुर्वेदी, प्रथम भाग, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी, निदान स्थान 6/7।
- 3 https://www-bbc-com_hindi_science & 51366908
- 4 भावप्रकाश संहिता, विद्योतिनी टीका, पं. श्री ब्रह्मशंकर मिश्र, द्वितीय भाग, चिकित्सा प्रकरण 8/1, Pp. 171 .
- 5 अभिनव रोग निदानम्, प्रथम भाग, डॉ सुन्दर लाल जोशी, जगदीश संस्कृत पुस्तकालय, जयपुर।
- 6 Taber's Cyclopedic Medical Dictionary] Edited by Clayton & L - Thomas] 18th Edition -
- 7 Pooja P- Khawale] Sanjeev kumar Bagore] "Understanding Aruchi ¼ Anorexia ½ : An Ayurvedic prespective β Ayurved Darpan Journal of Indian Medicine (July & Sept 2019 (Vol - 4 Issue 3 - Available from <http://www-ayurveddarpan-com/AyurVed/journal/162&1-pdf> 12 Ibidem pjd lafgrk] fpdfRlk LFkku 26/124 -



- 8 माधव निदान, मधुकोश टीका, श्री यदुनन्दन उपाध्याय, पूर्वार्द्ध, चौखम्भा प्रकाशन, वाराणसी
- 9 भावप्रकाश संहिता, विद्योतिनी टीका, पं. श्री ब्रह्मशंकर मिश्र, द्वितीय भाग, पुनर्मुद्रित वि.सं. 2073 चिकित्सा प्रकरण 8/1, Pp. 171 .
- 10 अष्टाङ्गहृदय, विद्योतिनी टीका, कविराज अत्रिदेव गुप्त, चौखम्भा प्रकाशन, वाराणसी; चिकित्सा स्थान 5/47-49।
- 11 चक्रदत्त, सविमर्श वैद्यप्रभा हिन्दी व्याख्या, डॉ. इन्द्रदेव त्रिपाठी, चौखम्भा संस्कृत भवन, वाराणसी, पुनर्मुद्रित वि. सं. 2070, अरोचक चिकित्सा 14/1, Pp. 112।
- 12 योगरत्नाकर, वैद्यप्रभा हिन्दी व्याख्या, डॉ. इन्द्रदेव त्रिपाठी एवं डॉ. दयाशंकर त्रिपाठी, संस्करण 4जी , वि. सं. 2070, सन् 2013 चौखम्भा कृष्णदास अकादमी, वाराणसी, अरोचक चि./ 10-11 , Pp. 352।
- 13 भावप्रकाश निघण्टु, सविमर्श हिन्दी व्याख्या , पद्मश्री प्रो. क ष्णचन्द्र चुनेकर, चौखम्भा भारती अकादमी, वाराणसी हरीतक्यादि वर्ग /51।
- 14 Dr- Archana Singh] Dr- Ashutosh Dwivedi- "ROLE OF DEEPANIYA MAHAKASHAYA IN AGNIMANDYA AS AN AYURVEDIC APPETIZER β World Journal of Pharmaceutical & Life Sciences (2020, Vol - 6] Issue 4] 191&196- Available from https://www-wipls-org/admin/assets/article_issue/50032020/1585908510-pdf
- 15 Priyanka Sharma et al : " Daadimaadi Churna & A Medicine In Aruchi (Loss Of Appetite) In Children " - International Ayurvedic Medical Journal online À 2018 cited January, 2019 À Available from : <http://www-iamj-in/posts/images/upload/1544&1547-pdf> -



बन्ध्यत्व आयुर्वेदिक दृष्टिकोण

— सारिका श्रीवास्तव¹, अंजना सक्सेना²

e-mail : sarikasri12k@gmail.com

*यथेयम् पृथ्वी मही भूतानां गर्भामादेय।
एवा ते द्वियतां गर्भो अनुसूतम् सवितवे ॥*
(अथर्व 6/17)

स्त्री का महत्व उनके द्वारा गर्भ को उत्पन्न करने की क्षमता के कारण सर्वविदित है। इसी कारणवश उन्हें सदेव ईश्वर तुल्य और पूजनीय माना जाता रहा है। उस क्षमता के कारणवश स्त्रियों को पृथ्वी माता तुल्य माना जाता है क्योंकि पृथ्वी के समान ही एक अन्य जीवन की उत्पत्ति में समर्थ है। जब वह स्त्री गर्भ की प्राप्ति अथवा प्रसव सुख की प्राप्ति में असमर्थ होती है तो उसे बन्ध्या कहा जाता है। अपत्य को ही प्रीति बल, वृत्ति, वंश का विस्तार, विपुल, कुल, यश, जगत में प्रतिष्ठा सुखमय भविष्य तथा संतुष्टि का हेतु माना जाता है। आचार्य चरक ने अपत्य के महत्व को बताते हुए कहा है—

*प्रीतिः बलं सुखं वृत्ति विस्तारो विपुलं कुलम्।
यशो लोकः सुखोदकः तुष्टिः च अपत्य
संश्रिता ॥*

(च.चि 2/1-21)

स्त्री बन्ध्यत्व एक स्वतंत्र व्याधि न हो कर व्याधियों के परिणाम स्वरूप उत्पन्न एक प्रधान लक्षण है। परिपूर्ण वीर्य की आयु एवं ऋतुचक्र के

समुचित काल में कम से कम एकवर्ष तक सामान्य दांपत्य जीवन निर्वाह के उपरान्त भी गर्भ की प्राप्ति न होना ही बन्ध्यत्व है।

वैदिक काल—

वैदिक साहित्य में ये उल्लेख किया है कि परिवार में संतान के बिना संसार का कोई उपयोग नहीं होगा। अथर्ववेद में पुराणधात्रीयोश का उल्लेख है कि जब कोई व्यक्ति गृहस्थ आश्रम में प्रवेश करता है तो वह गृहस्थाश्रम के दौरान सुखी जीवन की कामना वर्णन करते हुए भगवान से प्रार्थना करता है और चाहता है कि गृहस्थाश्रम के दौरान उसकी पत्नी पुराणधात्री योश हो। अथर्ववेद में यह भी उल्लेख किया गया है कि कृमि बन्ध्यत्व और मृतत्वसा के कारणों में से एक है। उपनिषदों ने गृहस्थाश्रम की विस्तार से चर्चा की है और कहा है कि इसे कर्तव्य के रूप में पालन किया जाना चाहिए— संतान को उत्पन्न करने तथा उनकी देखभाल करने का कर्तव्य, उपनिषद में यह भी कहा गया है कि जीवन नश्वर है लेकिन संतान उत्पत्ति की परम्परा को न तोड़ें न ही बंद करें।

पुराण काल—

अग्निपुराण ऐसा उल्लेखित है कि योनि में दोष होने पर स्त्री संतान उत्पन्न करने में असमर्थ होती हैं।

¹प्रवक्ता ²प्रवक्ता, राजकीय आयुर्वेदिक महाविद्यालय एवं चिकित्सालय वाराणसी (उ.प्र.)



गरुण पुराण— दुग्धस्याघ्नर्दाढकं.....
चपुत्रदाबन्ध्यापुत्रंलभेत् । (ग. पु. 173/8)

पद्म पुराण— पद्म पुराण में यह उल्लेख किया गया है कि जिस स्त्री की एक संतान होती है उसे एकबन्ध्य कहा जाता है ।

विष्णु पुराण— विष्णु पुराण में भरत द्वारा पुत्र प्राप्ति हेतु किये गये पुत्रेष्टी यज्ञ का वर्णन किया गया है ।

ब्रह्म वैवर्त पुराण— श्रीकृष्ण कृत दुर्गा स्त्रोत का वर्णन करते हुए कहा गया है कि एक वर्ष के भीतर इस स्त्रोत का पाठ करने से बन्ध्या काकबन्ध्या, मृतवत्सा तथा दुर्भाग्य स्त्री गर्भ धारण कर सकती है ।

रामायण और महाभारत— रामायण में, यह उल्लेख है कि राजा दशरथ द्वारा तीन पत्नियों से संतान पैदा करने के लिए पुत्र यज्ञ किया गया था । महाभारत में पुत्रेष्टी यज्ञ का वर्णन किया गया है जो कुरु परिवार द्वारा विभिन्न मंत्रियों के साथ किया गया था क्योंकि कुरु परिवार की रानियां अपने पति की उपस्थिति में गर्भ धारण नहीं कर सकती थी । इस यज्ञ के फलस्वरूप कौरव और पांडव उत्पन्न हुए ।

संस्कृत साहित्य— हम देख सकते हैं कि रघुवंशम में राजा दिलीप और उनकी पत्नी सुदक्षिणा ने अपनी संतानहीनता के लिए हर संभव कोशिश की । बाणभट्ट ने कादम्बरी की कामायनी, रानी के संतानहीनता के लिए दिल को छू लेने वाले दुःख और उनके प्रति राजा के सहानुभूति व्यवहार के साथ सुनाई ।

कौटिल्य अर्थशास्त्र — यदि स्त्री को ८ वर्ष तक कोई संतान नहीं होती तो उसे अपुत्रवती समझा जाये ।

संहिता ग्रंथों में बन्ध्यत्व

चरक संहिता आचार्य चरक ने शारीर स्थान के महती गर्भावक्रांति अध्याय में स्त्री के शोणित व गर्भाशय के बीजभाग के प्रदुष्ट होने से बन्ध्या संतति के उत्पन्न होने का उल्लेख किया है ।

इसके अतिरिक्त चिकित्सा स्थान के योनिव्याप-च्चिकित्सा अध्याय में रक्तजा योनि के लक्षणों में अतिप्रवर्तते योन्यां लब्धे गर्ने अपि सासृजा आया है जिसमें कुछ विद्वान सासृजा के स्थान पर अप्रजा पाठ करते हैं तथा निदानों में सप्रजा शब्द का प्रयोग किया गया है ।

इस प्रकार आचार्य चरक के अनुसार बन्ध्यत्व के 3 प्रकार माने जा सकते हैं ।

- ♦ बन्ध्या
- ♦ अप्रजा
- ♦ सप्रजा

सुश्रुत संहिता —

आचार्य सुश्रुत ने योनिरोगान्तर्गत बन्ध्या योनि व्यापद का उल्लेख करते हुए बन्ध्या नष्टार्तवा कहा है ।

आचार्य सुश्रुत ने आर्तववह स्रोतस के विद्ध होने पर भी बन्ध्यत्व का वर्णन किया है ।

चिकित्सा स्थान के 38 वे अध्याय में बन्ध्या का शोधन कर शतपाक तैल, बला तैल या त्रिवृत स्नेह की बस्ति प्रदान करने को कहा है ।

हारीत संहिता— चि. स्थान 231

आचार्य हारीत ने बन्ध्यत्व का विशिष्ट वर्णन चिकित्सा स्थान के बन्ध्योपक्रम नामक अध्याय में किया है ।



आचार्य हारीत द्वारा वर्णित बन्ध्यत्व की परिभाषा आधुनिक विज्ञान में वर्णित परिभाषा से अलग है क्योंकि इन्होंने केवल गर्भ की अप्राप्ति को ही बन्ध्यत्व न मानकर प्रजा की अप्राप्ति को बन्ध्यत्व माना है।

जिसका अनुमान आचार्य द्वारा बन्ध्यत्व के भेदों में गर्भस्रावी व मृतवत्सा के उल्लेख से लगाया जा सकता है। आचार्य ने बन्ध्या के 6 भेद माने हैं—

- ♦ काकबन्ध्या एक प्रजोपरान्त बन्ध्यत्व।
- ♦ अनपत्या — जिसने कभी गर्भ धारण न किया हो।
- ♦ गर्भस्रावी — जिसका गर्भ बार बार स्रवित हो जाता हो।
- ♦ मृतवत्सा — मृत संतान उत्पन्न करने वाली।
- ♦ बलक्षया बलक्षय के कारण जो स्त्री गर्भ धारण में असमर्थ हो।
- ♦ अजातरजसा बाला स्त्री के साथ मैथुन करने से गर्भाशय व भग का संकोच हो जाने से वह बन्ध्या हो जाती है।

बन्ध्या की दुग्धवह नाडियों के वात से पूरित हो जाने से दुग्ध की अनुत्पत्ति व आर्तव के अधिक होने का वर्णन है। बन्ध्या के लिए पथ्य—अपथ्य का भी वर्णन किया है।

पथ्य— बन्ध्याकर्कोटकी, लांगली, कटुतुम्बी, देवदाली बृहतीद्वय, सूर्यवल्ली व भीरुका।

अपथ्य— कांचनार, सूरण, अम्लकांजी, विदाही द्रव्य तथा तीक्ष्ण द्रव्य

रस रत्न समुच्चय – 22/1-2

बन्ध्या के 9 भेदों का वर्णन है

आदिबन्ध्या

वातबन्ध्या

पित्तबन्ध्या

कफबन्ध्या

रक्तबन्ध्या

त्रिदोषबन्ध्या

दैवदोषजन्यबन्ध्या

ग्रहदोषजन्यबन्ध्या

अभिचारजन्यबन्ध्या

चिकित्सा का उल्लेख करते हुए काकबन्ध्या में अश्वगंधा तथा विष्णुकांता मूल का प्रयोग बताया है।

इसके अतिरिक्त सभी प्रकार की बन्ध्याओं में निम्न का प्रयोग बताया है।

- ♦ चकिका
- ♦ शरपुंखा
- ♦ देवदाली
- ♦ रुद्राक्षरस
- ♦ दुत्तिदारणरस
- ♦ वर्धमानरस
- ♦ जयसुंदररस
- ♦ श्वेतकंटकारीमूल



काश्यप संहिता—

*वृथा पुष्पं तु या नारी यथा कालं प्रपश्यति ।
स्थूललोमशगण्डा वा पुष्पघ्नी साऽपि रेवति ॥*
(का. क. 6/33)

रेवती कल्प अध्याय मे आचार्य ने पुष्पघ्नी जातहारिणी का वर्णन किया है व अन्य जातहारिणीयो का वर्णन है जिनके कारण प्रजा की प्राप्ति नहीं हो पाती। अतः इनको बन्ध्यत्व के भेद माना जा सकता है।

शारंगधर संहिता—

इसमे बन्ध्यत्व के विभिन्न चिकित्सीय उपायो का वर्णन है।

सन्दर्भ ग्रन्थ—सूची :

1. अष्टांगहृदयम् विद्योतिनी भाषा टीका वक्तव्य परिशिष्ट संहितम्, कविराज श्री अत्रिदेव गुप्त, तृतीय संस्करण प्रकाशन चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी।
2. अष्टांगहृदयम्— अरुणदत्त कृष्णदास संस्थान, वाराणसी
3. अष्टांगसंग्रह— सर्वांगसुन्दरीव्याख्या सहित वैद्य पं० लालचन्द्र शास्त्री, प्रथम संस्करण १९८६ वैद्य प्रकाशन नागपुर।
4. अष्टांगसंग्रहः— व्याख्याकार पक्षधर आचार्य प्रियव्रत शर्मा चौखम्बा ओरियन्टालिया, वाराणसी।
5. भावप्रकाशः— विद्योतिनी भाषा टीका व्याख्याकार पं० श्री ब्रह्मशंकर शास्त्री प्रकाशन चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी।
6. भावप्रकाशः. भावमिश्र उत्तरार्ध श्री काशी संस्कृत सीरीज १३०, प्रकाशन. चौखम्बा संस्कृत संस्थान वाराणसी पंचम संस्करण १९८०
7. भेल संहिता वैद्य, वी० एस० वेकन्ट, सुब्रह्मणि शास्त्री चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी।
8. भेल संहिता—श्री गिरिजा दयालु शुक्ल, चौखम्बा विद्या भवन, वाराणसी।
9. चरक संहिता— सविमर्श विद्योतिनी (हिन्दी व्याख्या) भाग १ पं० काशीनाथ शास्त्री, डॉ० ० गोरखनाथ चतुर्वेदी, प्रथम संस्करण, प्रकाशक चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी
10. चरक संहिता चरक चंद्रिका हिंदी व्याख्या, भाग १ डॉ० ० ब्रम्हान त्रिपाठी, तृतीय संस्करण, प्रकाशक— चौखम्बा संस्कृत संस्थान, वाराणसी।
11. ऋग्वेद संहिता, पंडित राम गोविंद त्रिवेदी, चौखम्बा विद्या भवन, वाराणसी।
12. कराम्बेलकर, अथर्ववेद और आयुर्वेद, चौखम्बा कृष्ण दास अकादमी, वाराणसी द्वितीय संस्करण।
13. श्रीराम शर्मा, उपनिषद (१०८) द्वितीय संस्करण १९६३, संस्कृत संस्थान बरेली।
14. प्रेमवती तिवारी, आयुर्वेदीय प्रसूति तन्त्र एवं स्त्री रोग, चौखम्बा ओरियन्टालिया वाराणसी द्वितीय संस्करण।



शरद ऋतुचर्या व योगाभ्यास : एक समीक्षा

— पंकज कुमार¹, किरण शर्मा², भूमिका बोध³

e-mail : dr.pankaj86@gmail.com

प्रस्तावना—

ऋतुचर्या का मुख्य उद्देश्य है कि ऋतुजन्य प्रभाव को हमारे आहार—विहार द्वारा निरस्त करना ताकि हम अपने स्वास्थ्य का अवलंबन कर सकें और हमारे मूलभूत उद्देश्य प्राप्ति के मार्ग पर निर्बाध गति कर सकें।

क्योंकि शरद ऋतु को वैद्य की माता की संज्ञा दी गई है, जिससे स्पष्ट है कि इसमें व्याधियां अधिक मात्रा में होती हैं तथा जन सामान्य के लिए आरोग्य में बाधा उत्पन्न करते हैं। इसलिए हमें शरद ऋतु चर्या पर विशेष ध्यान देना चाहिए। हमारे भारतीय त्योहारों और आयोजनों का एक विशेष महत्व रहता है, इस ऋतु में जैसा कि हम देखते हैं—शारदीय नवरात्रा का विशेष स्थान है, जिसको अगर हम ध्यान से देखें तो हमें स्वास्थ्य लाभ की दृष्टि से ही इनका प्रचलन सदियों से चला आ रहा है, ऐसा प्रतीत होता है। प्रस्तुत शोध कार्य में हमने कोशिश की है कि ऋतुचर्या के साथ—साथ विहार विशेष में व्यायाम के अंतर्गत विशेष आसन व प्राणायाम की क्या भूमिका हो सकती है जिससे कि ऋतुचर्या पालन के उद्देश्य में सहायता प्राप्त हो क्योंकि इस ऋतु में व्याधियां विशेष रूप से होती हैं। इसलिए इस ऋतु में आहार—विहार पर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता

है। बदलते परिवेश की बात करें तो दिनचर्या में व्यायाम एक महत्वपूर्ण अंग परिलक्षित होता है तथा आजकल व्याधि विशेष योग—प्राणायाम का भी प्रचलन बढ़ा है, जिसका ताजा उदाहरण कोविड—19 योगा प्रोटोकॉल है। इसलिए इस शोध कार्य में ऋतुचर्या के अनुसार शरद ऋतु के लिए योग्य आसन विशेष का प्रोटोकॉल देने का प्रयास किया गया है जो कि मुख्यतः पित्त दोष का शमन करने में सहायक हो क्योंकि इस ऋतु में व्याधि उत्पादक मुख्य दोषपित्त ही रहता है। व्यायाम के संदर्भ में कहा भी है कि—

सर्वधृतुष्वहरहः पुम्भिरात्महितैषिभिः ।

बलस्यार्धेन कर्तव्यो व्यायामो

हन्त्यतोऽन्यथा ॥

अपना कल्याण चाहने वाले मनुष्य को सभी ऋतु में प्रत्येक दिन अपने बल की आधी शक्ति तक व्यायाम करना चाहिए। इसके विपरीत व्यायाम करना घातक है।

व्याधि विशिष्ट योग व प्राणायाम निःसंदेह जन सामान्य को अच्छा लाभ पहुंचा रहे हैं, परंतु व्याधि की चिकित्सा में रोकथाम के महत्व को भी नकारा नहीं जा सकता। इसलिए आवश्यकता है कि व्याधियां उत्पन्न ही ना हो, इस विषय को ध्यान में रखते हुए ऋतु अनुसार विशिष्ट योग व प्राणायाम

¹MD Scholar, ²Phd Scholar, PG Department of Swasthavritta and Yoga, ³MD Scholar, PG Department of Rachna Sharira, NIA (Deemed to be University), Jaipur



के प्रोटोकॉल को विकसित किया जाए ताकि हमें स्वास्थ्य को अक्षुण्ण बनाए रखने में मदद मिल सके। प्रस्तुत शोध में शरद ऋतुचर्या के साथ ऋतु अनुसार विशेष योग व प्राणायाम समूह को एकत्र रूप में प्रस्तुत करने का प्रयास किया गया है।

उद्देश्य –

- मौसमी बीमारियों से बचने हेतु ऋतुचर्या का महत्व।
- शरद ऋतु में खान पान का वर्णन।
- शरद ऋतु में विशेष आसन व प्राणायाम की भूमिका।

शरद ऋतुचर्या—

सेवनीय आहार:

पित्त के शमन के लिए मधुर (मीठे), तिक्त (कड़वे) एवं कषाय (कसेला) रस का उपयोग विशेष रूप से करना चाहिए। अनाज में चावल, गेहूँ, जौ, ज्वार, दालों में मूँग, मसूर, मोठ, सब्जियों में पेठा, लौकी, करेले, परवल, तोरई, कंकोड़ा, पालक, चौलाई, गाजर, कच्ची ककड़ी, मक्के का भुट्टाफलों में अनार, जामून, पके केले, जायफल, नारियल, ताजा अंजीर, पका पपीता, अंगूर, सूखे मेवों में चारोली, पिस्ता मसालों में जीरा, धनिया, आँवला, इलायची, हल्दी, खसखस, सौंफ लिये जा सकते हैं। इसके साथ दूध, घी, मक्खन, मिश्री, नारियल का तेल तथा अरण्डी का तेल लेना बहुत लाभदायी है।

कृतान्न वर्ग/पक्वान—

- गन्ने का रस, नारियल का पानी और मुनक्का, सौंफ और धनिया मिलाकर बनाया गया पेय शरीर की गर्मी को कम करने के साथ सेहत के लिये लाभदायक होता है।

– खीर, रबड़ी आदि ठंडी करके खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद है।

– पके केले में घी और स्वाद के अनुरूप इलायची डालकर खाने से लाभ होता है।

सेवनीय विहार:

- मोतियों व फूलों की माला धारण
- चूने से पुते हुए घर में निवास
- स्वच्छ वस्त्र धारण
- चन्दन आदि शीतल द्रव्यों का शरीर पर धारण
- रात्रि में चन्द्रमा की शीतल किरणों का सेवन

त्याज्यआहार विहार:

- आहार और औषधि जो पित्त दोष का प्रकोप करने वाली खट्टी व तीखी वस्तुओं जैसे दही, खट्टे छाछ, अचार, नीम्बू, अत्यधिक मसाले, खट्टे फल
- दालों में बाजरा, उड़द, कुलथी, अरहर
- सब्जियों में चौलाई, मिर्च, प्याज, लहसुन, अदरक, पके हुए बैंगन, टमाटर, इमली, हींग, तिल, मूँगफली, सरसों आदि को त्याग करना चाहिए।
- विहार जैसे दिन में नींद लेना, भरपेट भोजन लेना, अधिक व्यायाम, व्यवाय नही करना चाहिये।

औषधि—

- आँवला चूर्ण अथवा त्रिफला का सेवन।
- आँवला और मिश्री के चूर्ण का सेवन।
- शरद पूर्णिमा के बाद ताजे आँवलों से बनाया गया च्यवनप्राश का सेवन पित्त के शमन तथा रोगप्रतिकारक शक्ति को बढ़ाने में श्रेष्ठ है।



- चिरायता, नीम के पत्ते, करेले आदि का सेवन करना चाहिए।
- पंचकर्म में– विरेचन (जुलाब), रक्तमोक्षण (दूषित रक्त निरहरण), तिक्त घृत पान (औषधि द्रव्य से बनायी हुयी कड़वे घी का सेवन)
- साबुदाना की खिचडी
- सिंघाडें का हलवा
- कुट्टु से बनाये हुये पदार्थ जो पाचन में हलका आदी
- मखाने से बनी खीर
- केले और अखरोट से बनी पानीय
- सोंठ की चटनी आदि

शारदीय नवरात्र–

प्रस्तावित योग प्रोटोकॉल–

क्र.सं.	योगाभ्यास	आवृत्ति	समयावधि
1.	प्रार्थना		1 मिनट
2.	यौगिक सूक्ष्म व्यायाम		
	• गर्दन संचालन	3 आवृत्ति	
	• स्कंध संचालन	3 आवृत्ति	
	• मध्य शरीर संचालन	3 आवृत्ति	
	• घुटना संचालन	5 आवृत्ति	
	• टखना संचालन	5 आवृत्ति	
3.	योगासन		20 मिनट
	01. खड़े होकर किए जाने वाले आसन		
	• त्रिकोणासन		
	• पादहस्तासन		
	02. बैठकर किए जाने वाले आसन		
	• पश्चिमोत्तानासन		
	• अर्धमत्स्येन्द्रासन		
	• वज्रासन		
	• मण्डूकासन		
	• उष्ट्रासन		
	03. पीठ के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	• सर्वांगासन		
	• पवनमुक्तासन		
	• सेतुबंधासन		
	• शवासन		
	04. पेट के बल लेटकर किए जाने वाले आसन		
	• शलभासन		
	• भुजंगासन		
4.	प्राणायाम		10 मिनट
	शीतली प्राणायाम	5 आवृत्ति	
	सीलकारी प्राणायाम	5 आवृत्ति	
	चंद्रभेदी प्राणायाम	5 आवृत्ति	
	भ्रामरीप्राणायाम	5 आवृत्ति	
5.	ध्यान		5 मिनट
6.	शांति पाठ		1 मिनट
	कुल		45 मिनट



आयुर्वेद के अनुसार हमारे शरीर में उपस्थित अग्नि ही पित्त है । ऊपर दिए गए आसन समूह का प्रत्यक्ष या परोक्ष रूप से पित्त/ अग्नि से संबंध है। इसलिए यह कहा जा सकता है कि शरद ऋतु के अनुसार उपरोक्त प्रारूप की स्वास्थ्य रक्षण में महत्वपूर्ण भूमिका हो सकती है । यहां इन आसनों से होने वाले अन्य लाभ का वर्णन भी दिया जा रहा है: –

योगासन व प्राणायाम से होने वाले संभावित लाभ—

1. **त्रिकोणासन—** इस शृंखला के आसनों धड़ के दोनों बगल की पेशियों, कमर और पैरों के पृष्ठ भाग को प्रभावित करते हैं। यह तंत्रिका तंत्र को उत्तेजित करते हैं और तंत्रिका अवसाद को भी दूर करते हैं। यह पाचन में सुधार लाते हैं, आन्त्रिक क्रमांकुचन को सक्रिय करते और कब्ज को दूर करते हैं। नियमित अभ्यास से कमर के इर्द-गिर्द की चर्बी घटती है।
2. **पादहस्तासन—** यह आसन पाचन अंगों की मालिश कर उन्हें शक्ति प्रदान करता है। उदर-वायु, कब्ज तथा अजीर्ण को दूर करता है। मेरुदंड की समस्त तंत्रिकाओं को उद्दीप्त कर सबल बनाता है। इस आसन का गत्यात्मक अभ्यास बढ़े हुए वजन को घटाने में भी सहायक है।
3. **पश्चिमोत्तानासन—** यह आसन घुटने के पीछे की नाड़ियों को फैलाता है और कुल्हे के जोड़ों का लचीलापन बढ़ाता है, यह यकृत, अग्नाशय, प्लीहा, गुर्दे और अधिवृक्क-ग्रंथियों सहित पूरे उदर एवं श्रोणि प्रदेश को पुष्ट बनाता है।
4. **अर्धमत्स्येन्द्रासन—** यह आसन एक साथ पीठ और उदर की एक ओर की मांसपेशियों में खिंचाव लाता है और दूसरी ओर की मांसपेशियों को संकुचित करता है। कमर की वेदना तथा मांस पेशियों की ऐंठन में आराम पहुंचाता है। उदर के अंगों की मालिश करता है तथा पाचन क्रिया संबंधी शिकायतों में आराम पहुंचाता है।
5. **वज्रासन—** यह हर्निया के लिए प्रतिरोधक है और बवासीर में भी आराम पहुंचाता है। यह संपूर्ण पाचन तंत्र की कार्य क्षमता में वृद्धि कर, पेट संबंधी रोगों जैसे अति अम्लता और आमाशय के व्रण में आराम पहुंचाता है। वज्रासन ध्यान का एक अति महत्वपूर्ण आसन है, क्योंकि इसमें शरीर बिना प्रयास के सीधा रह पाता है। साइटिका से ग्रसित व्यक्तियों के लिए यह ध्यान का सर्वोत्तम आसन है।
6. **मण्डूकासन—** इस आसन को नियमित रूप से करने से लिवर, किडनी और आंत संबंधी परेशानियां दूर होती हैं तथा कमर के आसपास के चर्बी कम होती है।
7. **उष्ट्रासन—** यह आसन पाचन और प्रजनन प्रणालियों के लिए लाभदायक है। यह आमाशय और आंतों में खिंचाव पैदा कर कब्ज को दूर करता है। इससे पेट दर्द, कटी वेदना, झुके कंधे और कुबड़े पन में लाभ होता है, शरीर की आकृति में सुधार लाने के लिए यह उत्तम आसन है।
8. **सर्वांगासन—** इस आसन में रक्त का दबाव ठोड़ी पर पड़ने के कारण थॉयराइड ग्रंथि उद्दीप्त होती है। इससे सामान्यतः रक्त



- परिसंचरण, श्वसन, पाचन, प्रजनन तंत्र एवं अंतः स्रावी तंत्र में संतुलन आता है। सर्वांगासन गुदा की पेशियों से गुरुत्वाकर्षण संबंधी सामान्य दबाव को हटाता है जिससे बवासीर दूर होती है। यह पैरों उदर और जननांगों में अवरुद्ध रक्त एवं द्रव्य को खींचकर इन क्षेत्रों में रक्त संचार को बढ़ाकर इन्हें पोषण प्रदान करता है।
9. **पवनमुक्तासन**— यह पीठ के निम्न भाग की पेशियों को मजबूती प्रदान करता है और मेरुदंड की कशेरुकाओं को लचीला बनाता है। यह उदर और पाचन अंगों की मालिश करता है, इसलिए वायु विकार और कब्ज को दूर करने में बड़ा प्रभावी है। नितंबों की पेशियों और प्रजनन अंगों की मालिश कर यह नपुंसकता बन्ध्यापन और मासिक धर्म संबंधी समस्याओं के निराकरण में सहायक है।
10. **सेतुबंधासन**— यह तंत्रिका-तंत्र, पाचन-तंत्र एवं ग्रंथियों की कार्यप्रणाली को सुधारने में लाभदायक होता है। यह पैरों को सुदृढ़ बनाता है। सामान्य रूप से यह कंधों, जांघों व कलाईयों के लिए शक्ति दायक है।
11. **शवासन**— यह आसन संपूर्ण मनोकायिक संस्थान को तनाव मुक्त करता है। इसका अभ्यास मुख्य रूप से सोने से पूर्व, आसन अभ्यास से पूर्व, मध्य और अंत में जब अभ्यासी शारीरिक एवं मानसिक थकान का अनुभव करें, तब किया जाना चाहिए।
12. **शलभासन**— यह आसन संपूर्ण स्वचालित तंत्रिका तंत्र को उद्दीप्त करता है। यह यकृत आमाशय से आंतों तथा उदर के अन्य अंगों की क्रियाशीलता को सुचारु एवं संतुलित बनाता है तथा भूख बढ़ाता है।
13. **भुजंगासन**— यह पेट के दर्द को दूर कर मेरुदंड को लचीला और स्वस्थ बनाता है। यह आसन डिंबाशय एवं गर्भाशय को सशक्त बनाता है तथा मासिक धर्म संबंधी समस्याओं एवं स्त्री रोगों को दूर करने में सहायक है। यह भूख को तेज करता है और कब्ज को दूर करता है, यह उदर के सभी अंगों विशेषकर यकृत व गुर्दों के लिए लाभकारी है।
14. **शीतली प्राणायाम**— यह अभ्यास शरीर को शीतलता प्रदान करता है। कामेच्छा और तापमान नियमन से संबंध महत्वपूर्ण मस्तिष्कीय केंद्रों को प्रभावित करता है। यह मानसिक और भावनात्मक उत्तेजना को शांत करता है और संपूर्ण शरीर में प्राण-प्रवाह को निर्बाध बनाता है।
15. **सीत्कारी प्राणायाम**— इसके प्रभाव शीतली प्राणायाम के समान है।
16. **चंद्रभेदी प्राणायाम**— इससे नाडियों को आराम मिलता है और उन्हें शक्ति मिलती है। यह उन व्यक्तियों के लिए लाभकारी है, जो उच्च रक्त दबाव से पीड़ित रहते हैं।
17. **भ्रामरी प्राणायाम**— भ्रामरी परेशानी और प्रमस्तिष्कीय तनाव को मुक्त करता है। इससे क्रोध, चिंता और अनिद्रा भी दूर होती है और शरीर की आरोग्य क्षमता बढ़ती है। यह वाणी को सुधार कर सशक्त बनाता है। गुंजन की ध्वनि का मन और तंत्रिका-तंत्र पर शांति कारक प्रभाव पड़ता है।



नोट- उपरोक्त बताए गए सभी आसनों को उपयुक्त प्रकार से करने के लिए एक योग प्रशिक्षक का प्रशिक्षण आवश्यक है ।

निष्कर्ष -

ऊपर वर्णित किए गए सभी आसन व प्राणायाम का पित्त पर विशेष रूप से संभावित लाभ देखा जा सकता है। क्योंकि शरद ऋतु में पित्तदोष प्रकुपित होकर अनेक रोगों को जन्म देता है, इसलिए इस ऋतु में पित्त को ध्यान में रखते हुए सभी आसनों को अगर हम करते हैं तो उनका ऋतुचर्या की दृष्टि से एक विशेष महत्व रहेगा। अतः हम आशा करते हैं कि जो हमने संभावित आसन समूहों का प्रारूप तैयार किया है, वह शरद ऋतुचर्या के सेवन के अनुसार उचित प्रतीत होता है। यह प्रारूप यदि जीवन शैली में अपनाया जाए तो हम अपने शरीर को स्वस्थ रखने में पहले से और अधिक सहज महसूस करेंगे और हमारे शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ेगी।

References:

1. Sushruta Sachita, By Ambikadutta Shastri, Chikitsasthana 24/46, Chaukhambha Sanskrit Samsthan, Varanasi, p.134
2. Caraka Sachita, By Satyanarayan Shastri, Sutrasthana 6/5, Chaukhamba Bharti Academy, Varanasi, p.135
3. Caraka Sachita, By Satyanarayan Shastri, Sutrasthana 6/48, Chaukhamba Bharti Academy, Varanasi, p.146
4. Agnivesha. Charaka Samhita, Vaatkalakaliya Adhaya 12/11, Ayurveda Dipika Sanskrit commentary, Chakrapanidatta. Vol. 1. Varanasi: Chaukhamba Krishandas Academy; 2019. p. 251.
5. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 163.
6. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 249.
7. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 238.
8. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 263.
9. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 112.
10. <https://www.yogainstantly.in/2020/07/mandukasana>
11. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 138.



12. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Madhyama Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 278.
13. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 55.
14. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 228.
15. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Prarambhika Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 90.
16. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Madhyama Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 217.
17. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Madhyama Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 211.
18. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Madhyama Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 428.
19. B. K. S. Iyengar. Pranyama, Second Part: Pranayama Ki Kala, Hyderabad: Orient Blackswan Private Limited; 2016. p. 189.
20. Swami Satyananda Sarasvati. Asana Pranayama Mudra Bandha, Madhyama Asana Samooh. Moonger: Yog Publications Trust; 2015. p. 431.
21. Agnivesha. Charaka Samhita, Tasyasheetiya Adhaya 6/41, Ayurveda Dipika Sanskrit commentary, Chakrapanidatta. Vol. 1. Varanasi: Chaukhamba Krishandas Academy; 2019. p. 145.



परिषद् समाचार

आयुर्वेद, योग और नेचुरोपैथी पर विश्व सभा का आयोजन

आयुर्वेद एकसपो, आरोग्य मेला एवं राष्ट्रीय संगोष्ठी का सफल आयोजन 25, 26, 27 सितंबर 2021 को विश्व आयुर्वेद परिषद् एवं इंडिया एक्सपोजिशन मार्ट लिमिटेड के संयुक्त तत्वावधान में किया गया। कार्यक्रम का प्रारम्भ जनरल वी के सिंह द्वारा भव्य उद्घाटन के साथ किया गया। वैद्य जयंत देव पुजारी, अध्यक्ष, एन.सी.आई.एस.एम, नई दिल्ली, वैद्य राजेश कोटेचा, प्रमुख सचिव, आयुष भारत सरकार, श्री प्रमोद पाठक जी, विशेष सचिव, आयुष भारत सरकार, प्रो. एस.एन.सिंह, निदेशक, आयुर्वेद सेवाएं यू.पी.; वैद्य देवेन्द्र त्रिगुणा जी एवं डॉ० नीतिन अग्रवाल विश्व आयुर्वेद परिषद् और आईईएमएल के अन्य गणमान्य व्यक्तियों के साथ उपस्थित रहे। उद्घाटन सत्र में ब्लिस आयुर्वेद हेल्थ विलेज योग टीम द्वारा अद्भुत सिंक्रोनाइज्ड योगासन प्रदर्शन को पूरे दर्शकों ने खूब सराहा। कई वैज्ञानिक पूर्ण सत्र, पीजी विद्वानों द्वारा शोध पत्र/पोस्टर प्रस्तुतियाँ, आयुर्वेद उद्योग शिखर सम्मेलन, शिक्षा शिखर सम्मेलन, प्रदर्शनी और औषधीय पौधों पर सम्मेलन इस विशाल अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन के मुख्य आकर्षण थे। भारत एकसपो मार्ट, आयुष मंत्रालय और विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा आयोजित अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन सह आरोग्य मेला के पूरे 3 दिन आयुर्वेद और योग पर आधारित थे। यह कार्यक्रम 27 सितंबर को एक अद्भुत समापन सत्र के साथ समाप्त हुआ। मंत्रियों, आयुष मंत्रालय के अधिकारियों, एनसीआईएसएम, सीसीआरएएस, एआईआईए के नीति निर्माताओं और विश्वविद्यालयों के कुलपतियों की भागीदारी के साथ यह कार्यक्रम बहुत सफल रहा, जिन्होंने भारत के 23 राज्यों के शिक्षकों, छात्रों, उद्योगपतियों और 250 विश्व आयुर्वेद प्रतिनिधियों के साथ बातचीत की। प्रदर्शनी में सभी प्रमुख आयुर्वेद कंपनियों, यूपी और गुजरात पर्यटन और कॉलेजों के स्टॉल थे। इस आयोजन में हिमालयन हर्बल एकसपो का भी आयोजन किया गया, जो पर्वतीय क्षेत्र में औषधीय पौधों पर एक अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन मुद्दे, चुनौतियाँ और अवसर विषय पर था। सबसे महत्वपूर्ण बात थी वैज्ञानिक सत्र जिसमें 40 मुख्य वक्ता थे और 300 प्रेजेंटेशन थे। सभी सत्रों का आयोजन संचालन परिषद् के वैद्य कमलेश कुमार द्विवेदी एवं वैद्य महेश व्यास एवं उनकी टीम के द्वारा किया गया। 05 प्लैनरी सत्र—

1. Ayush a sunrise sector.
2. इंडस्ट्री समिट।
3. एजुकेशन मीट।
4. डॉक्टर्स मीट।
5. India emerging as a global wellness and Ayurveda hub.

के साथ कार्यक्रम का समापन हुआ। समापन समारोह में वैद्य राजेश कोटेचा प्रमुख सचिव आयुष, भारत सरकार, डॉ. शांतनु, विशेष सचिव, डा तनुजा नेसरी, निदेशक AIIA, डा मीता कोटेचा, प्रो वी.सी., एन.आई.ए., जयपुर, डॉ० भगवती प्रकाश शर्मा, वी.सी. गौतम बुद्ध विश्वविद्यालय, श्री शिव प्रकाश जी सह संगठन मंत्री, भाजपा; वैद्य जयंत देव पुजारी, अध्यक्ष, एन सी आई एस एम; वैद्य प्रताप चौहान, आयोजन अध्यक्ष वैद्य नीतिन जी तथा परिषद् की राष्ट्रीय कार्यकारिणी के सभी सदस्य उपस्थित रहें। कार्यक्रम में मुख्य रूप से प्रो० योगेश चन्द्र मिश्र, प्रो० सत्येन्द्र प्रसाद मिश्र, प्रो० बलदेव धीमान, डॉ० रामतीर्थ शर्मा, डॉ० शिवादित्य ठाकुर आदि का मार्गदर्शन एवं उपस्थिति विशेष रही।



विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा देश के विभिन्न स्थानों पर महर्षि चरक जयंती समारोह का आयोजन

विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा सम्पूर्ण भारत वर्ष एवं विदेशों में भी इस वर्ष महर्षि चरक जयन्ती हर्षोल्लास के साथ मनाई गई। इसी क्रम में विश्व आयुर्वेद परिषद्, गुजरात इकाई द्वारा 12 अगस्त को एक आभासी वेबिनार जूम के माध्यम से आयोजित किया गया। कार्यक्रम की अध्यक्षता वैद्य हितेश भाई जानी, पूर्व कुलपति, आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जामनगर ने की तथा मुख्य अतिथि के रूप में प्रो० अनूप ठाकर, कुलपति, आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जामनगर उपस्थित रहें। महर्षि चरक एवं चरक संहिता की वर्तमान परिपेक्ष्य में उपयोगिता विषय पर मुख्य वक्ता के रूप में प्रो० के० एम० चूड़ास्मा एवं वैद्य तपन कुमार ने व्याख्यान प्रस्तुत किया। कार्यक्रम में जूम के माध्यम से विश्व आयुर्वेद परिषद् के गुजरात इकाई के सभी कार्यकर्ता, सैकड़ों की संख्या में छात्र/छात्राएं एवं वैद्य समुदाय की उपस्थिति रही। कार्यक्रम का सफल आयोजन प्रो० लक्ष्मी प्रिया देवी, अध्यक्ष विश्व आयुर्वेद परिषद्, गुजरात इकाई; वैद्य कौशिक व्यास, महासचिव; प्रो० अल्पेश जरसानिया, उपाध्यक्ष; वैद्य विपुल पटेल, उपाध्यक्ष; एवं वैद्य कमलेश भोगायता, कोषाध्यक्ष; गुजरात इकाई के द्वारा किया गया। कार्यक्रम में केन्द्रीय कार्यकारिणी के सदस्य भी उपस्थित रहें।

अखिल भारतीय स्नातकोत्तर शोध निबन्ध प्रतियोगिता का आयोजन

विश्व आयुर्वेद परिषद् द्वारा दक्षिण भारत के स्वनामधन्य आयुर्वेद विद्वान स्व० प्रो० वैद्य पी० बी० ए० व्यंकटाचार्य जी के स्मृति में एक अखिल भारतीय स्नातकोत्तर शोध निबन्ध प्रतियोगिता का आयोजन किया गया। जिसमें देश भर से 79 शोध सारांश प्राप्त हुए। त्रिस्तरीय मूल्यांकन में आयोजन समिति द्वारा प्रथम, द्वितीय और तृतीय स्थान प्राप्त विजेताओं की घोषणा की गयी।

प्रथम स्थान—स्वर्ण पदक, प्रमाण पत्र एवं 21000 रुपये नगद, वैद्य विपिनसा आर. एस., अमृता स्कुल ऑफ आयुर्वेद, अमृता विश्व विद्यापीठम्, वल्लीकाबु, कोल्लम, केरल। द्वितीय स्थान— रजत पदक, प्रमाण पत्र एवं रू० 15000 नगद वैद्य अंजलि शर्मा, आर. जी. जी. पी. जी. आयुर्वेद कालेज, पपरोला, कोंगड़ा, हिमाचल प्रदेश। तृतीय स्थान— कांस्य पदक, प्रमाण पत्र एवं रू० 11000 नगद वैद्य नीमा एम. पी., वैद्यरत्नम् पी. एस. वारियर, आयुर्वेद कालेज, एडारिकोडे, कोट्टक्कल, मल्लपुरम, केरल के नाम रहा।

मुख्य समारोह 21 अक्टूबर 2021 को हैदराबाद में आयोजित है, जिसमें इन विजेताओं को पुरस्कृत किया जायेगा। इन सभी प्रतिभागियों के आने-जाने रहने की व्यवस्था विश्व आयुर्वेद परिषद् करेगा। इस वर्ष यह पुरस्कार कायचिकित्सा एवं पंचकर्म विषय के शोध पर दिया गया है।

स्व० प्रो० वैद्य पी० बी० ए० व्यंकटाचार्य जी कायचिकित्सा के आचार्य एवं राष्ट्रीय धन्वन्तरि पुरस्कार से विभूषित थे। इसके अलावा प्रो० आर. एन. शर्मा स्मृति राष्ट्रीय पुरस्कार, लाइफ टाइम अचिवमेन्ट अवार्ड आदि से सम्मानित प्रो० व्यंकटाचार्य विश्व आयुर्वेद परिषद् के राष्ट्रीय उपाध्यक्ष भी थे। दक्षिण भारत में विशेष रूप से आपने विश्व आयुर्वेद परिषद् एवं आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार में अग्रणी भूमिका निभायी। इस कार्यक्रम को मुख्य रूप से विश्व आयुर्वेद परिषद्, तेलंगाना प्रदेश ने आयोजित किया, जिसमें मुख्य रूप से वैद्य प्रेमानन्द राव, वैद्य श्रीधर अनीशेट्टी, वैद्य ए० सामी रेड्डी, वैद्य एस. सत्यनारायण, वैद्य के० सम्पत कुमार, वैद्य ए० विजयलक्ष्मी, वैद्य के. लक्ष्मी प्रसाद आदि थे। वैज्ञानिक समिति के अध्यक्ष वैद्य कमलेश कुमार द्विवेदी, आयोजन सचिव वैद्य एन. श्रीधर, सह आयोजन सचिव वैद्य बी. किशन रहे।

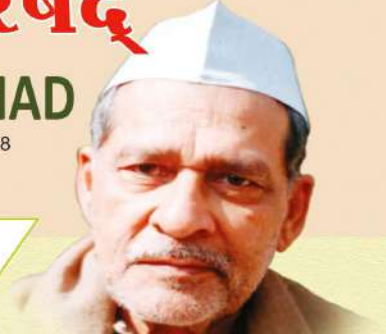


विश्व आयुर्वेद परिषद्

VISHWA AYURVED PARISHAD

Registered Under Society's Registration Act 21 of 1860 No. 420/97-98

Website: www.vishwaayurveda.org



Dr. GANGA SAHAY PANDEY MEMORIAL All India Essay Competition-2021 (For U.G.) Ayurved Students

National Advisory Committee

Prof. Y.C. Mishra
National Organizing Secretary

Prof. S.P. Mishra
Patron.

Prof. B.M. Gupta
National President.

Prof. Ashwini Bhargava
National Gen.Secretary

Padma Shree Prof. R.H. Singh
Distinguished Professor,
Banaras Hindu University

Prof. Abhimanyu Kumar
Vice-Chancellor,
S.R.K.R. Ay. University,
Jodhpur, Rajasthan

Prof. Baldev Dhiman
Vice-Chancellor
S.K.A.U. Kurukshetra, Haryana

Prof. Sunil Joshi
Vice-Chancellor,
UAI - Dehradun

Prof. Anup Thakar
Vice-Chancellor I/C, GAU,
Jamnagar, Gujarat

Prof. Sanjeev Sharma
Director & Vice-Chancellor
I/C NIA, Deemed to be University
Jaipur, Rajasthan

Dr. B. K. Sharma Kaushik
GRAU,
Hoshiarpur, Punjab

Prof. Tanuja Nesari
Director,
AIIA, New Delhi

Akshaya Pandey
Convener

Dr. Ganga Sahai Pandey was one of the renowned personalities of Ayurveda. After completing his A.M.S. Degree from Banaras Hindu University in 1945 he served in the Department of Kayachikitsa in the same University. His prestige and glory as a renowned physician spread beyond the domains of Purvanchal at National and International levels. He was the member of Academic council of B.H.U and also served the humanity and Ayurveda as a president of Akhil Bhartiya Vaidya Parishad. He was honoured by "Sahitya Academy Award" and "Mangala Prasad Paritoshik Award" for his incredible contribution in the field of Ayurvedic Literature. His immense depth of knowledge about the subject can be visualized in his important scriptures on Kayachikitsa. He also edited fundamental treatises of Ayurveda like Charaka Samhita, Gadanigraha, Bhavaprakasha Nighantu and Ayurveda Pradeep.

In the auspicious memory of such a laureate personality, Vishwa Ayurved Parishad organizes an essay competition every year among undergraduate students of Ayurvedic colleges of India.

Dear Students,

Ayurveda is the oldest system of medicine, having a holistic approach towards health and disease. "Deho Hi Ahara Sambhava" Health is dependent upon diet. Ayurveda has given importance to Ahara and Vihara in maintaining good health as well as to cause and cure of diseases. It is the most important factor for sustenance of life so included in Trayah Upsthambha viz. Ahara, Nidra, Bramhacharya. On the other hand, various diseases occur because of faulty dietary habits and life style which can be prevented as Ahara is also considered as Mahabhaishajya. Vihar is the second most important pillar of life. It is inclusive of habits, behavior, living pattern, social relation and adjustment with the environment in which we grow. Dietary consideration is an important component of every prescription in Ayurvedic therapy. Sometimes dietary management in itself is a complete treatment. Diet, conduct, sleep, exercise, stress management, de-addiction etc. plays important role in the management and treatment of diseases.

Keeping the optimistic acceptability of Ayurveda ahead, rationale and fundamental thoughts in form of essay in Hindi or English are invited on following topic.

"Role of Ahara and Vihar in Manifestation and Treatment of Diseases"

(रोगों की उत्पत्ति और उपचार में आहार एवं विहार का महत्व)

Copy to:

- 1- Director/ Dean/ Principal, All Ayurvedic Colleges of India, with a request to convey the message among students.
- 2- State Jt. Organizing Secretaries for wide circulation and necessary action.

Dr.Kamlesh K. Dwivedi
Chairman, Scientific committee
09336913142

Dr. Priyadarshini Tiwari
Organising Secretary
08299577225

Dr. Manish Mishra
Jt. Organising Secretary
09415896482