

त्रैमासिक पत्रिका

# आरोग्य प्रभा



## Aarogya Prabha

वर्ष-1 • अंक-3

श्रावण शुक्ल चतुर्दशी विक्रम संवत् 2080

सितम्बर-नवम्बर 2023



## पंचकर्म चिकित्सा केन्द्र

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

वमन

चर्म रोग, मुख पीड़िका, मासिक धर्म अनियमता, गर्भाशय विकार, मधुमेह, गठिया, निसंतान, शुक्रविकार, अम्लपित्त, श्वास।

विरेचन

शीतपित्त, एलर्जी, पेट सम्बन्धित विकार, चर्म रोग, साइटिका, निसंतान, गठिया, खून की बिमारी, शिरोरोग, हाथ-पैरों में जलन।

नस्य

शिरशूल, सर्वाङ्कल स्पोंडिलोसिस, सर्दी, जुखाम, गंजापन।

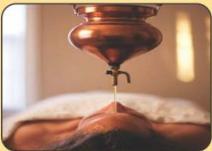
बस्ती

संधि विकार (जैसे- गठिया, घुटनों का दर्द, एड़ियों का दर्द आदि), साइटिका, सर्वाङ्कल, पार्किन्सोनिस्म, पक्षाघात, बाल शोष, शुक्रविकार आदि। पेट सम्बन्धित विकार (जैसे कब्जी, बदहजमी)

रक्तमोक्षण

चर्म रोग, गठिया, गंजापन, पुराने घाव, साइटिका।

### विशेष चिकित्सा



शिरोधरा

अनिद्रा,  
तनाव आदि



अभ्यंग (मालिश)

शरीर और मन की ऊर्जा  
का संतुलन, रक्त प्रवाह और  
दूसरे द्रवों के प्रवाह आदि



शिरोबस्ति

सिर दर्द, तनाव  
एवं  
केश विकार आदि



पिण्ड स्वेद

गठिया,  
संधि रोग, सर्वाङ्कल,  
साइटिका आदि



अग्निकर्म

एड़ियों का  
दर्द,  
साइटिका आदि

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



## दो शब्द

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

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

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

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

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

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

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

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

सधन्यवाद!

**मेजर जनरल ( डॉ. ) अतुल वाजपेई**  
कुलपति, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर

संरक्षक  
**मेजर जनरल (डॉ.) अतुल वाजपेई**  
कुलपति

प्रधान सम्पादक  
**डॉ. मंजुनाथ एन. एस.**  
प्राचार्य

सम्पादक मण्डल  
**डॉ. विनय शर्मा**      **डॉ. पियूष वर्मा**  
सह-आचार्य      सह-आचार्य

**डॉ. सुमित कुमार एम.**  
सह-आचार्य

**डॉ. प्रज्ञा सिंह**      **डॉ. सार्वभौम**  
सहायक आचार्य      सहायक आचार्य

सम्पादक  
**डॉ. मनीष कुमार त्रिपाठी**  
सहायक आचार्य

सम्पादकीय कार्यालय

**महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर**

आरोग्य धाम, बालापार रोड, सोनबरसा,  
गोरखपुर-273 007 (उ.प्र.)

ई-मेल: [arogya.prabha@mgug.ac.in](mailto:arogya.prabha@mgug.ac.in)  
लिंक: <https://www.mgug.ac.in/ArogyaPrabha.aspx>

वार्षिक आवृत्ति

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

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

▲ Panchakarma - Bridging Tradition and Globalization in Ayurveda .....	4
<i>Dr. Sumith Kumar M</i>	
▲ Why Panchakarma Therapy? .....	7
<i>Dr. Gopikrishna S Acharya</i>	
▲ Indication and contraindication of Panchakarma .....	9
(पंचकर्म = पंच+कर्म), five metabolic bio-purification processes	
<i>Dr. Vinamra Sharma</i>	
▲ The Importance of Abhyanga in Day-to-Day Life : .....	11
An Ayurvedic Point of View	
<i>Dr. Suchitra S.S.</i>	
▲ Virechana: The Purification and Rejuvenation through .....	13
Ayurvedic Detoxification	
<i>Dr. Priya S R Nair</i>	
▲ A Holistic Approach of Basti in Disease Prevention and Treatment ...	15
<i>Dr. Prashanth G.S</i>	
▲ Preventive Scope of Pratimarsha Nasya .....	18
<i>Dr. Shantibhushan R. Handur</i>	
▲ Janu Basti: An Ayurvedic Procedure in the Prevention and .....	21
Treatment of Osteoarthritis	
<i>Dr. Yallappa G.K.</i>	
▲ शिरोधारा : मस्तिष्क कायाकल्प .....	23
<i>डॉ. प्रज्ञा सिंह</i>	
▲ <i>Natra pinda sweda</i> (Leaf Fomentation) - An effective pain .....	25
relieving technique	
<i>Prof. (Dr.) Naveen Kodlady</i>	
▲ <i>Shiro Abhyanga</i> :Nourishing The Roots .....	27
<i>Dr. Aswathy Narayanan M.S (Ayu)</i>	
▲ Udvartana: The Ancient Ayurvedic Practice for Detoxification .....	31
and Skin Rejuvenation	
<i>Dr. Santosh H.S.</i>	
▲ Shashtika Shali Pinda Sweda : The Therapeutic .....	33
Elixir of Ayurveda	
<i>Dr. Jeevaneshwarayya</i>	
▲ Ayurvedic Vamana Karma in the Prevention and .....	36
Treatment of Diseases	
<i>Dr. Manjunatha NS</i>	
▲ भारतीय इतिहास की अनुभूतियां भारत विभाजन: एक दृष्टि में .....	39
<i>डॉ. मधुसूदन 'पाराशर' उपाध्याय</i>	
▲ जल की प्रकृति एवं उपयोगिता .....	43
<i>डॉ. विनय कुमार सिंह</i>	

## स्थायी स्तम्भ

▲ हमारे महर्षि : पतंजलि .....	44
<i>अश्वनी</i>	
▲ गोरखबानी .....	45
▲ योगवाणी .....	46
▲ हमारी दैनिक जीवनचर्या : जीवन उपयोगी पांच बातें .....	47
<i>डॉ. महेश दत्त शर्मा</i>	
▲ आयुर्वेदिक औषधि : हर घर अपनी आयुषशाला .....	48
<i>वैद्य अजय दत्त शर्मा</i>	

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



# Panchakarma - Bridging Tradition and Globalization in Ayurveda

■ *Dr. Sumith Kumar M\**

Panchakarma is a customary Ayurvedic treatment that includes five purging and restoring strategies for the body, brain, and cognisance. It depends on the rule of adjusting the three doshas (Vata, Pitta, and Kapha) and wiping out the poisons (ama) from the framework. Panchakarma has many advantages for well-being and prosperity

The origins of Panchakarma can be tracked down in the ancient Ayurvedic texts, especially the Charaka Samhita and Sushruta Samhita. These texts, trusted to trace all the way back to around 1500-800 BCE, give definite portrayals of different Panchakarma treatments and their advantages. Ayurveda Acharyas have fostered these medicines in view of their profound comprehension of the human body's interconnectedness with nature.

Throughout a long time in history, Panchakarma procedures were additionally evolved, refined, and arranged. Ayurvedic researchers and experts have explored different avenues regarding various drugs and medicines to improve the adequacy of Panchakarma treatments.

The information was gone down the line as verbal custom and composed texts,

\*Associate Professor, Dept of Basic Principles of Ayurveda

guaranteeing that this ancient recuperating framework was safeguarded for people in the future. During India's golden time of Ayurveda, around 800 BCE to 1000 CE, huge headways were made in the field of customary medication. Panchakarma arrived at a degree of refinement and intricacy during this period, with Ayurvedic researchers adding to its orderly association and an exhaustive way to deal with treatment

## Globalization of Panchakarma

With the rising interest in regular and conventional recuperating rehearses Panchakarma has risen above social limits and tracked down acknowledgement in different countries all over the planet. Ayurvedic focuses and health resorts offering Panchakarma medicines have arisen in many worldwide areas, adding to the globalization of this old recuperating science. Today, Panchakarma proceeds to develop and adjust to the requirements of the advanced world while its roots are established in its traditional standards. As a reliable and far-reaching way to deal with detoxification and restoration, Panchakarma remains the demonstration of the perseverance through shrewdness of Ayurveda and its pertinence in advancing

comprehensive prosperity.

Panchakarma's part in Ayurvedic wellbeing, the tourism industry arose as a critical figure in globalizing Ayurveda. Health searchers from around the world are progressively heading out to Ayurvedic focuses to encounter Panchakarma medicines, adding to the development of well-being in the tourism industry in Ayurvedic objections.

### **Social Variation and Acknowledgment**

Panchakarma, as a necessary piece of Ayurveda, has exhibited its capacity to adjust to various social settings. The treatment has acquired acknowledgment in different nations because of its all-encompassing way to deal with well-being and prosperity, lining up with the developing worldwide interest in regular and conventional mending modalities. It has found a spot close to regular clinical works, offering an all-encompassing treatment way to deal with patients looking for options in contrast to ordinary medicines. The explorers gave significant logical proof supporting the adequacy of Panchakarma in treating different ailments. Clinical preliminaries and studies have shown the restorative advantages of Panchakarma, accordingly improving its validity and acknowledgment inside the worldwide medical services local area.

### **Challenges in Globalization**

There exist no uniform rules and varying administrative structures in different



Picture Courtesy: Soomatheeram Ayurveda resort

nations, which frustrates the smooth development of Panchakarma past its conventional limits.

Ayurveda gives a comprehensive methodology considering every individual is one of a kind, Panchakarma is planned in view of this information and requires a customized approach for every individual. Notwithstanding, many individuals are new to this Ayurvedic epistemology and theory and may have misinterpretations or questions about its adequacy and security. Panchakarma is a profoundly specialized and complex methodology that requires abilities, nonetheless, there is a lack of such faculty in many regions of the planet, particularly in nations where Ayurveda isn't broadly practiced or perceived. In addition, there are varieties in the principles and guidelines of Panchakarma practice across various nations, which might influence the quality and consistency of the treatment

There is a requirement for more current examinations and clinical preliminaries to approve its viability and components of

activity. This would assist with expanding the believability and acknowledgment of Panchakarma among established researchers and the overall population, there are many difficulties in directing such exploration, like lacking financing, moral issues, systemic constraints, and social contrasts.

## Conclusion

By and large, it's clear that Panchakarma plays an essential part in globalizing Ayurveda, growing its arrival, past its social starting points and offering a reliable, comprehensive recuperating answer for people looking for options and normal medical services choices around the world. To guarantee capable and maintainable coordination, tending to difficulties like normalization, guidelines, and social variation is imperative. As Panchakarma keeps on getting some decent momentum, it adds to a more comprehensive and various scene of worldwide medical care rehearses.

All in all, what's to come possibilities of Ayurveda and Panchakarma are interconnected with proof-based research, combination into standard medical care, customized medication, and headways in innovation. Leading thorough exploration, tending to administrative contemplations, and advancing capable practices will add to the economic development and worldwide acknowledgment of Ayurveda as a successful and all-encompassing medical services framework.

## References

1. Narine, Avvinish & Moazzami Peiro, Fatemeh & Mangal, Dr. Gopesh. (2021). Globalization of Ayurveda. *International Ayurvedic Medical Journal*. 9. 10.46607/iamj2609122021.
2. Lavekar, Gandhidas & Menon, T. & Bharti, & Padhi, Madan & Sarada, Ota & Sharma, Madan & Bandi, Venkateshwarlu & Bhat, Bhima & Sharma, V. & Kumar, Nandini & Mahapatra, Sushil. (2010). A practical handbook of panchakarma procedures.
3. <https://www.globenewswire.com/en/news-release/2022/04/12/2421136/0/en/Global-Ayurvedic-Market-Size-2022-2028-Booming-Worldwide-At-A-CAGR-of-12-0-Consumer-Demands-Leading-Players-Updates-Emerging-Technologies-Dominant-Sectors-Top-Countries-Data-and-Qu.html>
4. Mangal, G. Challenges in Globalizing Panchakarma. *IJATM* [Internet]. 2019 Dec. 31 [cited 2023 Jul. 31];1(1):1-2. Available from: <https://ijatm.org/index.php/ijatm/article/view/17>
5. <https://pib.gov.in/PressReleaseIframePage.aspx?PRID=1909096>
6. <https://www.maximizemarketresearch.com/market-report/global-ayurvedic-market/23882/>
7. Chauhan A, Semwal DK, Mishra SP, Semwal RB. Ayurvedic research and methodology: Present status and future strategies. *Ayu*. 2015 Oct-Dec;36(4):364-369. doi: 10.4103/0974-8520.190699. PMID: 27833362; PMCID: PMC5041382.
8. Lingu Inya, Imlikumba and Rummy C. Lingu (2020) 'Setting Up of Panchakarma Center in Modern Era', *International Journal of Current Advanced Research*, 09(05), pp. 22088-22090. DOI: <http://dx.doi.org/10.24327/ijcar.2020.22090.4353>



# Why Panchakarma Therapy?

■ *Dr. Gopikrishna S Acharya \**

Panchakarma is a frequently used word nowadays. This word is composed of two words – Pancha and Karma. The word Pancha refers to five and Karma refers to treatment. In other words, Panchakarma means the five folds of treatment. It includes Vamana (emesis), Virechana (purgation), Niruha Basti (enema of decoction), Anuvasana Basti (enema of oil) and Nasya (nasal administration of medicine). Panchakarma is nothing but a variety of treatments that leads to the purification of the body from any chronic or lifestyle diseases. That is why these are also called Shodhana (purification) therapy. If you visit an Ayurveda hospital, 60 to 65 varieties of different forms of Panchakarma procedures are practiced. All these procedures are not given to a single patient. Depending upon one's physical strength, mental and emotional strength, and virulence of the etiological factor exposed to the patient's

body, two or three or five, or seven varieties of Panchakarma treatment are adopted.

Panchakarma therapy is equal to Abhyanga (massage) only. This is the most common myth prevalent among the common public. Actually, Abhyanga (massage) is considered a pre-operative procedure that should be given prior to Vamana or Virechana. The main purpose of administering Abhyanga in an individual is to mobilise the morbid Dosha from the periphery of the body to the alimentary canal so that these morbid Dosha can be eliminated from either mouth or anus in the form of either therapeutic vomiting or therapeutic purgation.

The next question frequently asked by the common public is am I eligible to undergo Panchakarma treatment? The answer to this question is given after accurate history taking an elaborate physical examination and looking into appropriate laboratory investigations. For example, if the person is suffering from Kapha dominant disorder such as running nose,

\*Professor & HOD, Department of Roganidana Evam Vikriti Vigyan, Guru Gorakshanath Institute of Medical Sciences (Ayurveda College), Sonbarsa, Gorakhpur - 273007

heaviness of head, nasal blockage, etc, the ideal line of treatment should be Vamana (therapeutic vomiting). This will lead to the remission of the symptoms.

There are certain criteria for the selection of patients for the administration of Panchakarma. When an individual is suffering from chronic lifestyle disease or when an individual is physically fit for the administration of Panchakarma therapy or when an individual is perfectly healthy in a healthy season are the indications for Panchakarma therapy. In other words, Panchakarma can be administered not only to diseased individuals but it can also be given to perfectly healthy individuals.

Can Panchakarma treatment be taken at home? The answer to this question is a big NO! The reason is it has to be taken by the patient under continuous monitoring of the physician. The medications should be prepared in the hospital which contain some of the highly potent medicines which require continuous observations. Most of the patients prefer self-administration of some of the medicines which is an extremely dangerous trend that may harm the health, sometimes even death of the patient.

Can I take routine food during or after the Panchakarma procedure? The answer to this question is NO! When an individual is undergoing Panchakarma therapy, initially the person will have very poor digestive capacity. To cope with this situation, initially, the person has to consume only a liquid diet which is prepared from rice and the person has to follow the instructions given by the Panchakarma specialist only to adopt a new diet pattern. This has to be shifted to a normal routine diet after 3 to 5 days depending upon one's degree of purification of the body.

Should I undergo all Panchakarma treatment at a particular time period? All types of Panchakarma treatment can be planned in the case of healthy individuals. In the case of diseased individuals, depending upon the presence of morbid Dosha in the body, the nature of virulence of etiological factor, the physical strength of the patient, and the emotional status of the patient, one has to plan appropriate Panchakarma line of the treatment.

If you want to undergo Panchakarma therapy, consult your nearest Ayurveda doctor or Ayurveda hospital and after a thorough interaction with the physician or Panchakarma specialist, go for the next step.



# Indication and contraindication of Panchakarma (पंचकर्म = पंच+कर्म), five metabolic bio-purification processes

■ Dr. Vinamra Sharma \*

Panchakarma (पंचकर्म = पंच + कर्म), five metabolic bio-purification processes are one of the most significant treatment modalities of Ayurveda which deals with expelling or maintaining the comorbid Doshas which gradually get vitiated by our own day-to-day dietary habits & lifestyle. Day by day, Panchakarma is being popularized globally due to its preventive, curative and health-promotive approach.

In the present scenario, specific areas of application of Panchakarma therapy are-

- 1) Promotive and Preventative health care for overall wellness (*Samagra Swasthya*).
- 2) As an integral prerequisite of regenerative and rejuvenation therapy (*Rasayana* and *Kayakalpa*).
- 3) Curative approach for chronic diseases (*Shodhana Chikitsa*).

Panchakarma comprises *Poorvakarma* (preparatory procedure), *Pradhanakarma* (main procedure) and *Paschatkarma* (post-cleansing procedure such as diet and

lifestyle modification) which subsequently helpful not only to combat diseases but also extremely helpful to promote health. *Panchakarma* (five purificatory / detoxification therapies) bestow happiness to both the sufferers and healthy persons by promoting their strength and longevity, and also by curing their diseases.

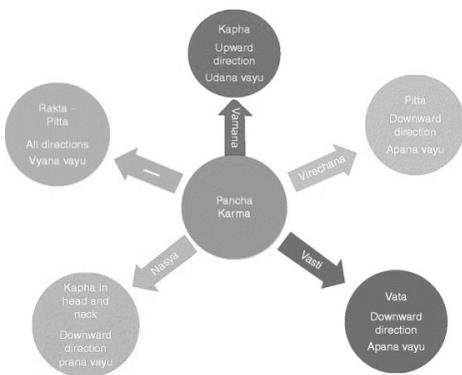
## Indications

For healthy people, due to the extremes of weather conditions in different seasons, individuals are expected to suffer from the morbid accumulation of the vitiated doshas and subsequent illness. The physiological accumulation of Kapha, Pitta and Vata doshas happens in spring (March- April), pre-winter (October- November) and pre-monsoon (June- August) seasons. These influences are best treated by detoxification procedures by eliminating these morbid doshas from the body through Vamana (induced medicated emesis), Virechana (induced medicated purgation) and Basti (medicated enema) respectively and help to restore the health and immunity of the

\*Associate Professor, Department of Rasa Shastra and Bhaishajya Kalpana, Guru Gorakshanath Institute of Medical Sciences, Mahayogi Gorakhnath University, Gorakhpur

person. This also helps in the prevention of forthcoming diseases. Panchakarma is also helpful to prepare the body for suitable administration of *Rasayana* drugs. It increases the receptivity and effectiveness of subsequent therapies.

In Ashtanga Hridaya, it is mentioned that those suffering from Amadosa, fever, vomiting, diarrhoea, heart disease, constipation, the feeling of heaviness, excess belching, nausea, etc., wherein the administration of *Shodhana* is advised. Likewise, in Bahudoshavastha condition, like indigestion, anorexia, obesity, paleness, heaviness, exhaustion and appearance of boils, urticarial rashes, itching, uneasiness, lassitude, fatigue, debility, foul smell, depression, regurgitation of Kapha and Pitta, sleeplessness or oversleeping, drowsiness, impotency, intellectual impairment, inauspicious dreams, loss of strength etc. conditions Panchakarma is indicated.



### Contraindication:

Similarly, Panchakarma is contraindicated in those who are Chanda

(fierceful), Sahasika (rashful), Bhuru (cowardly), Kritaghna (ungrateful) and Vyagra (angry person); afflicted with grief; does not believe in god; in the terminal stage of disease and destined to die; unable to arrange the essential items for treatment; does not follow physician instructions, devoid of faith in the physician and considers himself to be a physician; having doubtful nature. Shodhana is also contraindicated in persons having Ruksha Ahara, habitual exercise, and stimulated digestive fire - the impurities get diminished by physical exercise, and exposure to wind, sun and fire. They also tolerate untoward effects of Virudha Ahara (incompatible food), Adyashana (intake of a meal when the previous meal is not digested), or Ajeerna (indigestion).

### Conclusion

Charaka mentioned Panchakarma is the complete therapy for sufferers. It is indicated both in healthy and diseased persons. It is the best detoxification therapy for the morbid accumulation of doshas in different seasons and is equally helpful to control the progress of disease pathology. It is the treatment of choice in chronic diseases. However, its indications depend on various factors like age, strength, stage of disease, etc. It is advisable for all health seekers to go with anyone purification therapy at least once a year to regain and reenergize their vitality and immunity.



# The Importance of Abhyanga in Day-to-Day Life: An Ayurvedic Point of View

■ *Dr. Suchitra S.S. \**

Ayurveda, an ancient system of holistic healing, originated in the Indian subcontinent thousands of years ago. One of the key practices advocated by Ayurveda for maintaining overall well-being is “Abhyanga” – the art of self-massage using herbal oils. Abhyanga is not just a luxury spa treatment but an essential daily ritual that brings numerous physical, mental, and emotional benefits. In this article, we delve into the significance of Abhyanga in day-to-day life from an Ayurvedic perspective.

## 1. Balance of Doshas

According to Ayurveda, the human body is composed of three fundamental energies or doshas – Vata, Pitta, and Kapha. These doshas govern various physiological and psychological functions and need to be in harmony for good health. Abhyanga plays a vital role in balancing these doshas. The gentle and rhythmic massage with warm



herbal oils pacifies Vata dosha, reduces excess Pitta, and enhances Kapha. By doing so, it helps maintain the equilibrium of the body, leading to improved health and

vitality.

## 2. Detoxification and Rejuvenation

Our modern lifestyle exposes us to various toxins and stressors, leading to the accumulation of ama (toxic residues) in the body. Abhyanga stimulates the lymphatic system and aids in flushing out these toxins, promoting detoxification. Additionally, regular Abhyanga nourishes the tissues, promotes better circulation, and rejuvenates the body, providing a youthful glow and a sense of overall well-being.

## 3. Improved Sleep and Nervous System

In the fast-paced world, we live in, stress and anxiety have become common issues affecting our sleep quality and nervous system. Abhyanga offers a natural

\*Senior Medical Officer, Taluk Government Ayurveda Hospital, Harihara, Davanagere District, Karnataka

and effective solution to these problems. The calming and grounding effect of the warm oil massage helps soothe the nerves, induces relaxation, and promotes restful sleep. It aids in reducing stress hormone levels, fostering a sense of inner peace and mental clarity.

#### **4. Enhanced Skin and Joint Health**

The skin, being the largest organ in the body, greatly benefits from Abhyanga. The application of herbal oils nourishes and moisturizes the skin, reducing dryness and promoting a healthy glow. Moreover, gentle strokes during the massage improve blood circulation, leading to healthier and more vibrant skin.

Abhyanga is also beneficial for joint health. The warm oil penetrates deep into the tissues, lubricating the joints, and reducing stiffness. It aids in relieving muscle tension, cramps, and promotes flexibility, especially as we age.

#### **5. Strengthening the Immune System**

A strong immune system is essential for preventing diseases and maintaining good health. Regular Abhyanga helps strengthen the immune system by increasing white blood cell counts and improving lymphatic circulation. This, in turn, enhances the body's ability to fight off infections and illnesses.

#### **6. Emotional Balance and Stress Reduction**

Ayurveda recognizes the deep connection between the mind and body. Abhyanga not only has physical benefits but also provides emotional nourishment. The self-massage calms the mind, reduces feelings of anxiety, and brings emotional stability. It creates a sacred space for self-care and self-love, fostering a positive outlook on life.

#### **7. Self-Connection and Mindfulness**

Abhyanga is not merely a mechanical process; it is an act of self-connection and mindfulness. Taking time out of our busy schedules to perform Abhyanga allows us to tune into our bodies, be present in the moment, and cultivate self-awareness. It becomes a meditative practice that fosters self-appreciation and acceptance.

#### **Conclusion**

Abhyanga, an integral part of Ayurvedic self-care, is a simple yet profound practice with far-reaching benefits. By nurturing the body, mind, and soul, Abhyanga supports us in leading a balanced and fulfilling life. Incorporating this ritual into our day-to-day routine can work wonders for our overall health and well-being. So, let us embrace the wisdom of Ayurveda and make Abhyanga an essential part of our journey to optimal health and harmony.



# Virechana: The Purification and Rejuvenation through Ayurvedic Detoxification

■ *Dr. Priya S R Nair\**

In the realm of Ayurveda, a 5000-year-old holistic system of medicine, the pursuit of balance and well-being extends far beyond just the absence of disease. Ayurveda emphasizes the importance of maintaining harmony between the body, mind, and spirit to achieve optimal health. Central to this philosophy is the practice of detoxification, and one of its potent manifestations is “Virechana.”

## Unveiling Virechana

Virechana, also known as therapeutic purgation, is a crucial component of Panchakarma – the Ayurvedic system of detoxification and rejuvenation. Derived from the Sanskrit words “Vi” (special) and “Rechana” (purgation), Virechana involves the controlled elimination of toxins and impurities from the body, aiming to restore equilibrium and promote holistic wellness.

## The Significance of Detoxification

In the modern world, our bodies are constantly exposed to pollutants, processed foods, and stressful lifestyles. Over time, these factors can lead to the accumulation of toxins within the body, disrupting the

delicate balance of Doshas (vital energies) and causing various ailments. Virechana addresses this imbalance by purging these accumulated toxins, restoring vitality, and rejuvenating the entire system.

## The Process of Virechana

Virechana is a well-structured procedure that involves pre-treatment, main treatment, and post-treatment phases. Before the therapy begins, a qualified Ayurvedic practitioner assesses the individual’s constitution (Prakriti), Dosha imbalance (Vikriti), and overall health status. Based on this evaluation, a personalized treatment plan is formulated.

During the main treatment phase, the individual undergoes a series of preparatory procedures like oleation (Snehan) and fomentation (Swedana). This helps to loosen the toxins from their tissues of residence and facilitate their movement toward the gastrointestinal tract. Following this, specific herbal medicines are administered in carefully calculated doses to induce purgation. The expulsion of toxins through the bowels represents a profound cleansing process.

\*Assistant Professor, Department of Kriya Sharir, GGIMS Ayurveda College



## Benefits of Virechana

The benefits of Virechana extend beyond mere physical detoxification. By eliminating accumulated toxins, Virechana helps to rebalance the Doshas, thus alleviating a range of disorders rooted in Dosha imbalances. Digestive issues, skin problems, chronic constipation, allergies, and even psychological disturbances like anxiety and stress can find relief through Virechana. Additionally, this therapy enhances metabolic efficiency, strengthens the immune system, and revitalizes the body and mind.

## A Holistic Rejuvenation

Virechana isn't just about purging toxins; it's about nourishing the individual's entire being. The physical release of toxins is accompanied by a sense of lightness, mental clarity, and emotional well-being. Ayurveda believes that the mind and body are intricately linked, and the purification of one invariably affects the other. Thus, Virechana becomes a holistic rejuvenation process that uplifts both the physiological and psychological aspects of a person's life.

## The Importance of Professional Guidance

While the idea of detoxification may seem appealing, it's imperative to remember that Virechana, like any Ayurvedic therapy, requires expert guidance. An Ayurvedic practitioner with a deep understanding of individual constitutions, imbalances, and the principles of detoxification is crucial for a safe and effective Virechana experience. Self-administration or incomplete knowledge can lead to adverse effects and undesirable outcomes.

## Conclusion

Virechana is more than just a physical cleanse; it's a journey toward restoring the body's natural state of equilibrium. In an age where modern lifestyles challenge our well-being, this ancient practice offers a ray of hope. Ayurveda's approach to detoxification through Virechana exemplifies the harmony between nature and the human body. As we continue to explore holistic wellness, Virechana stands as a timeless reminder of the body's innate ability to heal and thrive when given the proper care and attention it deserves.



# A Holistic Approach of Basti in Disease Prevention and Treatment

■ *Dr. Prashanth G.S\**

In the realm of ancient healing practices, Ayurveda stands as a beacon of holistic wellness, emphasizing the interconnectedness of the body, mind, and spirit. Within this intricate system of natural medicine, the therapeutic technique of Basti plays a pivotal role in both disease prevention and treatment. Rooted in centuries of wisdom, Basti exemplifies Ayurveda's core principles by offering a holistic approach to restoring and maintaining health.

## Understanding Basti

Basti, commonly referred to as “enema therapy,” is an integral component of

Ayurvedic healing. However, it's essential to recognize that Basti goes far beyond its conventional understanding in modern medicine. In Ayurveda, Basti is a multidimensional practice that involves the controlled introduction of medicated substances into the body through the rectum. This technique is rooted in the belief that the colon serves as a central hub for energy and well-being, influencing various bodily functions.

## Holistic Approach to Disease Prevention

At the heart of Ayurveda lies the principle of balance. Health is perceived as



\*Professor, Ashwini Ayurvedic Medical College & PG Centre, Davanagere, Karnataka

the harmonious equilibrium of the three doshas—Vata, Pitta, and Kapha—which represent the body's vital energies. Basti aligns perfectly with this holistic philosophy by aiming to restore doshic balance and promote overall well-being. When the doshas are in equilibrium, the body is better equipped to ward off diseases.

Basti's preventive power arises from its ability to pacify aggravated doshas and eliminate toxins from the body. Accumulated toxins, known as "ama" in Ayurveda, are often responsible for various health issues. By clearing ama and revitalizing the body's internal environment, Basti establishes a foundation for disease prevention.

### **Tailored Treatment for Holistic Healing**

One of the remarkable aspects of Basti is its personalized approach to healing. Ayurveda recognizes that every individual is unique, with distinct constitutions and imbalances. Therefore, Basti therapies are customized to meet the specific needs of each person, considering factors such as constitution, age, season, and health condition. This personalization ensures that the therapy addresses the root causes of ailments and supports the body's innate healing mechanisms.

### **Addressing Chronic Ailments**

Chronic diseases often arise from imbalances that have accumulated over

time. Basti, with its deep-reaching and nourishing properties, is particularly effective in addressing chronic health conditions. For instance, joint disorders like arthritis find relief through the lubricating effects of the medicated oils used in Basti. The therapy not only alleviates pain and inflammation but also nourishes the joints and tissues, promoting long-term healing.

Digestive disorders, a common concern in modern times, can also benefit significantly from Basti. By improving digestion, assimilation, and elimination, Basti supports the gastrointestinal system's health and functionality. This approach not only provides symptomatic relief but also addresses the underlying causes of digestive ailments.

### **Mind-Body Connection**

Ayurveda emphasizes the intricate connection between the mind and body. Basti, with its ability to promote physical well-being, indirectly influences mental and emotional states. The therapy's calming effects on the nervous system can alleviate stress, anxiety, and even sleep disorders. As stress is a contributing factor to many diseases, addressing it through Basti fosters disease prevention.

### **Holistic Detoxification**

Detoxification is a buzzword in modern wellness, and Ayurveda's approach through Basti is deeply holistic. Unlike extreme detox methods that focus solely

on cleansing, Basti supports the body's natural detoxification processes. By assisting the elimination of toxins, Basti prevents the accumulation of harmful substances that contribute to disease.

### Guidance by Ayurvedic Principles

Ayurveda provides a comprehensive framework for Basti's application. Before administering the therapy, Ayurvedic practitioners conduct detailed assessments to understand the individual's constitution, imbalances, and health concerns. This knowledge guides the selection of appropriate medicated substances, enema solutions, and treatment plans. Such precision ensures optimal results while minimizing potential side effects.

### Conclusion

Basti's holistic approach to disease prevention and treatment makes it a

cornerstone of Ayurvedic healing. This ancient practice embodies Ayurveda's core tenets of balance, personalization, and interconnectedness. By nurturing the body, mind, and spirit, Basti not only addresses symptoms but also delves into the root causes of diseases. As modern individuals seek holistic approaches to health, Basti serves as a bridge between ancient wisdom and contemporary wellness practices.

However, it's crucial to underscore the importance of seeking guidance from qualified Ayurvedic practitioners before undergoing Basti therapy. The personalized nature of this approach requires expertise to ensure its proper application and safety. As the world continues to embrace holistic well-being, Basti stands as a testament to the enduring relevance of Ayurveda's holistic principles in nurturing a healthier, more balanced life.

संस्कृत  
सप्ताह का  
आयोजन



विश्वविद्यालय में प्रत्येक माह में संस्कृत सप्ताह का आयोजन किया जाता है जिसमें अतिथि व्याख्यान एवं विद्यार्थियों के संस्कृत भाषा में वार्तालाप हेतु प्रेरित किया जाता है।



# Preventive Scope of Pratimarsha Nasya

■ *Dr. Shantibhushan R. Handur\**

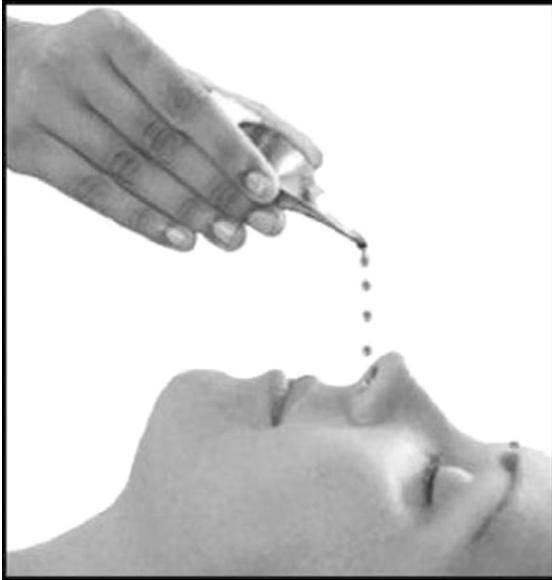
Nasya Karma is defined as the practice of administering medications through the nasal cavity. It is the unique process of *Shodhana Chikitsa* in which medicines will reach the brain and expel the vitiated *Doshas* which are responsible for producing the diseases. Nasya Karma can be used for preventive as well as curative purposes. Ayurvedic literature classified *Nasya* in a variety of ways. One among them is *Pratimarsha Nasya*. It is a *Snehana Nasya* with a low dose and minimal complications. It can be administered daily and even in the season

in the morning and evening time. Hence it can be used as a preventive procedure for the maintenance of Health.

## Understanding Pratimarsha Nasya

Pratimarsha Nasya, a type of Nasya Karma, involves the administration of medicinal substances through the nasal passage. This practice epitomizes *Shodhana Chikitsa*, a purification therapy, wherein the goal is to eliminate vitiated *Doshas* responsible for various diseases. The uniqueness of *Pratimarsha Nasya* lies in its ability to directly reach the brain, facilitating a profound impact on overall health.

The *Pratimarsha Nasya* is classified among the 5 types of *Nasya karma*. *Pratimarsha Nasya* is act as both *Snehan* and *Shodhana*. In *Pratimarsha Nasya* the oil or *Sneha dravya* is instilled into the nose with a dose of 2 drops. It is mentioned that it never aggravates *Dosha*, and also indicated for any age. It has no complications and helps to prevent diseases of the Head and neck. The following table shows the time of administration of *Pratimarsha Nasya* and its benefits mentioned in *Ayurvedic Classics*.



Professor & HOD, Department of Samhita- Siddhanta, Guru Gorakshnath Institute of Medical Science, Gorakhpur

<b>S. No.</b>	<b>Time of Administration of Pratimarsha Nasya</b>	<b>Benefits</b>
1	After getting up in the morning	Causes cleansing the nasal discharge, the head will be light and the mind will be a pleasure.
2	After tooth brushing	Provides strength to teeth and keeps the mouth fresh
3	Before going out of the house	Moisten the Nasal cavity and upper respiratory tract.
4	After exercise	Remove fatigue, exertion, sweating, and stiffness in the body.
5	Post coitus	Remove fatigue, exertion, sweating, and stiffness in the body
6	After strenuous work/long traveling	Remove fatigue, exertion, sweating, and stiffness in the body.
7	Post defecation	Improves vision
8	Post micturition	Improves vision
9	After gargling	Improves vision
10	Post Collyrium application	Improves vision
11	Post meal	Remove excessive secretion, make head light, and pleases the mind.
12	Post emesis	Remove Kapha present in Srotas and increases interest in food.
13	After getting up from a day sleep	Remove excess sleep, devastation, and heaviness of the body.
14	In evening	Cleansing of the respiratory tract, sound sleep at night, and fresh awaking in the morning.
15	After laughing	Improves vision
16	Post flatulence	Improves vision
17	Post sneezing-	Improves vision
18	After head massage	Improves vision

## Contraindication of Pratimarsha Nasya

It is not suitable in conditions like Dushta Peenasa (Infective Rhinitis), Madyapeeta (Those who consumed wine), Abalashrota (People with low hearing capacity), Utklishta Dosha (in whom the Doshas are imbalanced).

## Scope of Pratimarsha Nasya

Nasya karma is advised as part of Dinacharya as a daily routine by Ayurveda Acharyas which helps to protect oneself from Urdvajatrugata Rogas. The author of Charak Samhita has narrated that if Anu Taila Nasya is taken as per recommendation, the outcomes are positive. A person never gets degenerative changes in Chakshu, Ghrana, and Karna, the graying of hair and falling of hair will not occur. It also helps to cure the diseases like Manyastambha (cervical spondylosis) Sirhashoola (headache) Ardit (Facial Palsy), Hanustambha (Lock jaw), Peenasa (Chronic rhinitis), Ardhavabhedaka (Hemicrania) and Shirokamp (Tremors).

According to Acharya Vagbhat the benefits of Pratimarsha Nasya are stated as – which will be good from birth to death just like Basti treatment and also has the benefits like Marsha Nasya. Even it does not need any control – regarding food and activities and also it has no risks like Marsha Nasya. Hence it will be an easy and beneficial procedure for a person who will take it as a daily routine for the

maintenance of health and prevention of diseases.

## Conclusion

The preventive potential of ‘Nasya Karma’ is vast and has a wide scope in preventing various diseases prevalent in all age groups. Further, the minimal dosage form and maximum bioavailability of drugs administered by means of ‘Nasya’ opens up a new vision in the management of various diseases. Hence the ‘Pratimarsha Nasya’ is an effective tool to prevent diseases and promote health.

## References

- 1) Tripathi B. Srimad Vagbhata Ashtanga Hridayam (SutraSthana Ch. 20), Delhi Chaukhamba Sanskrit Pratishthan; 2007
- 2) Sharma RK, Bhagwan Dash. Charaka Samhita (Eng. Translation) Vol. VI, Siddhi Sthana Ch. 9. Varanasi; Chaukhamba Sanskrit Series Office, 2018
- 3) Kaviraj Atrideva Gupta. Ashtanga Hrudayam Vidyoti Hindi Commentary, Reprint 2012 edition. Varanasi; Chaukhamba Prakashan; 2011
- 4) K R Srikantha Murthy(translator). Ashtanga Hrudaya of Vagbhata, Sutrastana, chapter 20, 3 rd. edition, Varanasi; Chaukhamba Orientalia; 2007
- 5) K R Srikantha Murthy (translator). Ashtanga Sangraha of Vagbhata, Sutrastana, chapter 29. 3rd edition, Varanasi; Chaukhamba, Orientalia; 2000
- 6) Patil Vasant. Textbook of Panchakarma; 1<sup>st</sup> edition, Chaukhamba Publications; Varanasi; 2017

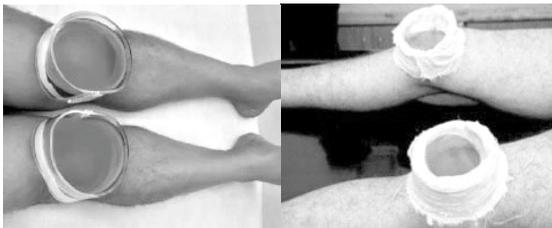


# Janu Basti: An Ayurvedic Procedure in the Prevention and Treatment of Osteoarthritis

■ *Dr. Yallappa G.K. \**

Osteoarthritis (OA) is a prevalent joint disorder characterized by the degeneration of cartilage and the underlying bone, leading to pain, stiffness, and reduced mobility. While conventional treatments focus on managing symptoms, Ayurveda, the ancient Indian system of medicine, offers a holistic approach to preventing and treating osteoarthritis through various therapies. Janu Basti is a specialized Ayurvedic procedure specifically targeted at knee joints and has shown promising results in alleviating OA symptoms. In this article, we delve into the significance of Janu Basti in the prevention and treatment of osteoarthritis.

## 1. Understanding Janu Basti



Janu Basti is a therapeutic procedure that involves creating a dough ring or a reservoir around the knee joint and filling it with warm, medicated oil. The word

\*Professor Department of Dravyaguna, Shri Babu Singh Jay Singh Ayurveda Medical College, Farrukhabad, Uttar Pradesh

“Janu” refers to the knee, and “Basti” means a container or retention of liquid. The treatment is administered by Ayurvedic practitioners and is tailored to suit an individual’s specific condition and constitution.

## 2. Preventive Benefits of Janu Basti

In Ayurveda, preventing disease is considered as important as treating it. Janu Basti offers several preventive benefits in the context of osteoarthritis:

- a. **Lubricating the Knee Joint:** The warm medicated oil used in Janu Basti nourishes the knee joint, improves its lubrication, and prevents excessive friction between the joint surfaces. This helps maintain joint flexibility and reduces the risk of cartilage degeneration.
- b. **Strengthening Knee Muscles:** Janu Basti helps strengthen the muscles around the knee, providing better support to the joint and reducing strain during movement.
- c. **Balancing Vata Dosha:** In Ayurveda, osteoarthritis is often associated with aggravated Vata dosha. Janu Basti pacifies Vata dosha, which in turn helps prevent the development of OA and reduces its progression.

### 3. Therapeutic Benefits of Janu Basti in Osteoarthritis Treatment

For individuals already suffering from osteoarthritis, Janu Basti provides several therapeutic benefits:

- a. **Pain Relief:** The warm medicated oil used in the procedure has analgesic properties that help alleviate pain and discomfort associated with osteoarthritis.
- b. **Reducing Inflammation:** Janu Basti aids in reducing inflammation in the knee joint, thereby reducing swelling and improving joint function.
- c. **Improving Joint Mobility:** By nourishing the knee joint and enhancing lubrication, Janu Basti improves joint mobility and flexibility, making movements less painful and smoother.
- d. **Delaying Cartilage Degeneration:** The nourishing properties of the medicated oil help slow down the degeneration of cartilage, which is a hallmark of osteoarthritis.

### 4. The Janu Basti Procedure

The Janu Basti procedure involves the following steps:

- a. **Preparation:** The patient lies face down, and a dough ring made of black gram paste is placed around the knee joint to form a reservoir.
- b. **Filling the Reservoir:** Warm-medicated oil is poured into the

reservoir, ensuring that the knee joint is immersed in the oil.

- c. **Retaining the Oil:** The oil is kept in place for a specific duration, allowing the knee joint to absorb the medicinal properties.
- d. **Gentle Massage:** After removing the oil, a gentle massage is performed around the knee joint to enhance its effects.

### 5. Post-Janu Basti Care

Following Janu Basti, the patient is advised to rest and avoid exposure to cold or damp conditions. Maintaining a warm and dry environment helps to prolong the benefits of the procedure.

### Conclusion

Janu Basti, an Ayurvedic procedure targeted at knee joints, holds great promise in the prevention and treatment of osteoarthritis. By providing nourishment, lubrication, and relief from pain and inflammation, Janu Basti addresses the root causes of OA and promotes joint health. As with any Ayurvedic therapy, Janu Basti should be administered by qualified practitioners, and a personalized approach based on an individual's unique constitution and condition is vital for achieving optimal results. Embracing the holistic wisdom of Ayurveda, including Janu Basti, can pave the way for healthier knees and a better quality of life for those suffering from osteoarthritis.



## शिरोधारा : मस्तिष्क कायाकल्प

■ डॉ. प्रज्ञा सिंह \*

आयुर्वेद प्राचीन भारतीय चिकित्सा विज्ञान है। आयुर्वेद में निरोग रहने एवं रोग से मुक्ति पाने हेतु विभिन्न प्रकार की चिकित्सा विधि का वर्णन मिलता है। शिरोधारा पंचकर्म की शुद्धिकरण चिकित्सा में सबसे अधिक असरदार आयुर्वेदिक प्रक्रिया है। शिरोधारा दो शब्दों से मिलकर बना है। शिरो जिसका अर्थ है सिर एवं धारा का अर्थ बहाव या बहना है। शिरोधारा प्रक्रिया के दौरान रोगी के सिर पर धीरे-धीरे औषधियुक्त जैसे तेल, शीर, तक घृत आदि की धारा निश्चित समय तक निश्चित ऊँचाई से गिराई जाती है। इस धारा प्रवाह से मस्तिष्क के दो अत्यन्त महत्वपूर्ण बिन्दु अज्ञामर्म एवं महामर्म उत्तेजित हो जाते हैं। यह मर्म मानसिक चेतना एवं अंतःस्रावी ग्रंथि को नियंत्रित करते हैं। अज्ञामर्म को चेतना का द्वार और आयुर्वेद में तीसरी आंख भी कहा जाता है जिससे शरीर की कई मनोदेहिक विकारों के नियंत्रण एवं रोकथाम में सहायता मिलती है।

आयुर्वेद में मानव शरीर को उल्टा वृक्ष माना गया है जिसकी जड़ें ऊपर एवं शाखाएं नीचे हैं अतः मानव शरीर रूपी वृक्ष की जड़ मानव शरीर का सिर और शरीर का मध्य भाग (कदम एवं पेट) वृक्ष का तना तथा अंगों को पेड़ की शाखाएं माना जा सकता है। सिर पूरे शरीर का संचालन केंद्र है। यदि हम इस केन्द्र की ठीक से देखभाल करें तो

पूरा शरीर स्वस्थ रहेगा एवं सभी अंग प्रत्यंग सुचारू रूप से कार्य करेंगे। शिरोधारा मस्तिष्क कायाकल्प की प्रक्रिया है। इसमें तीन चरण हैं— पूर्वकर्म, प्रधानकर्म एवं पाश्चात्कर्म।

### 1. पूर्वकर्म

पूर्वकर्म में सर्वप्रथम रोगी का परीक्षण किया जाता है कि रोगी शिरोधारा के योग्य है या नहीं साथ ही शिरोधारा से सम्बन्धित सभी संसाधनों की तैयारी जैसे द्रोणी (धारामेज), धारापात्र, धारावती एवं रोगानुसार द्रव्य का निर्धारण किया जाता है। सर्वप्रथम रोगी के केश (बाल) को पूरी तरह हटवा (गंजा) कर देने का निर्देश दिया जाता है। इसके बाद रोगी मलमूत्र आदि विसर्जित कर चुका है ये देखकर उसकी नाड़ी, रक्तचाप, ताप आदि का मापन किया जाता है। रोगी को द्रोणी पर सीधा लिटाकर चार इंच ऊपर धारा पात्र लटका देते हैं। इसके बाद रोगी के नेत्र और कान को कपड़े से ढक देते हैं जिससे औषधि कान एवं आंख में न जाए। रोगी का सिर थोड़ा ऊँचा उठाकर पूरे माथे और मुख पर तेल का अभ्यंग करते हैं। इसके बाद वैद्य रोगानुसार तेल, शीर, क्वाथ, तक्र, घृत आदि में से औषधि का चयन करता है। वात दोष में अधिकांश तैल, पित्तदोष में घृत: एवं ठण्डा पानी और कफदोष में न अधिक गर्म न अधिक ठण्डा द्रव्य उपयोग करते हैं।

\*सहायक आचार्य, संहिता एवं सिद्धान्त विभाग, गुरु गोरखनाथ इंस्टिट्यूट ऑफ मेडिकल साइंसेस (आयुर्वेद कॉलेज)

## 2. प्रधानकर्म

औषधि का चयन कर धारा पात्र में डालकर रोगी पर धारा प्रवाह के रूप में धीरे-धीरे माथे पर औषधि गिराते हैं। धारा में 45 से 60 मिनट का समय लगता है। इसके लिए एक से दो किलोग्राम औषधि की आवश्यकता होती है। यह प्रक्रिया 7 से 14 दिनों तक करना लाभकारी होता है। अगर शिरोधारा में क्षीर का प्रयोग करते हैं तो क्षीर को हर दिन बदलना होता है। तैल को तीन दिनों तक ही इस्तेमाल कर सकते हैं। रोगी के बल के अनुसार शिरोधारा प्रत्येक दिन या एक दिन के अंतराल पर (उत्तम बल पुरुष में) दो दिन के अंतराल में (मध्यम बल पुरुष में) चार दिन के अंतराल में (हीन बल पुरुष में) करते हैं। धारा का तापमान 40 डिग्री सेंटीग्रेट या शरीर के ताप के अनुसार रखते हैं।

## 3. पाश्चात्कर्म

प्रधानकर्म के बाद सूती वस्त्र से रोगी के मुख को साफ कर रसेन्द्रचूर्ण माथे पर लगाते हैं। नेत्रों को ठण्डे पानी से धो देते हैं। रोगी के शरीर का अभ्यंग कर कुछ समय तक उसे आराम करने की सलाह दी जाती है। इसके बाद गर्म पानी से स्नान कराया जाता है। स्नान के पश्चात् सुगन्धित द्रव्यों एवं वस्त्रों से शरीर को सुसज्जित कर लघु आहार और वात नाशक औषधि से सिद्ध गर्म औषधि जल का सेवन कराया जाता है। सात दिनों तक रोगी को पथ्य सेवन का संसर्जनकर्म कराया जाता है। रोगी को लघु और ऊष्ण आहार और जल का प्रयोग करने का निर्देश दिया जाता है।

शिरोधारा मुख्य रूप से वात, पित्त का शमन करने वाली प्रक्रिया है। इसको करने के साथ-साथ

रोगी को अपने जीवनशैली में अतिरिक्त सावधानी जैसे— शारीरिक व्यायाम, मानसिक तनाव, उत्तेजना, सूर्य, हवा, धूल आदि के सम्पर्क में आने से बचना चाहिए। इन सावधानियों से शिरोधारा का असर लम्बे समय तक बना रहता है। अतः वात, पित्त वर्धक आहार-विहार एवं कैफीनयुक्त पदार्थों का सेवन निषेध है।

## शिरोधारा से लाभ

शिरोधारा मस्तिष्क और हार्मोन के कार्य को संतुलित करता है। कई शारीरिक एवं मानसिक कार्यों से जुड़ी मुख्य ग्रंथी पिट्यूटरी ग्रंथी एवं हाइपोथैलमस सिर में विद्यमान होते हैं। जब ये शिथिल होते हैं तो हृदय सहित शरीर की सभी क्रियाएं शिथिल होने लगती हैं। शिरोधारा थकान कम करती है, नींद से संबंधित समस्याओं में कारगर है। शिरोधारा से मस्तिष्क में रक्त परिसंचरण में सुधार होता है जिससे सिरदर्द, तनाव, चिंता, अवसाद आदि कम होता है। स्मृतिवृद्धि और एकाग्रता में वृद्धि होती है तथा पांचों इन्द्रियाँ सुचारू रूप से कार्य करती हैं। शिरोधारा केश से संबंधित समस्याओं में भी लाभकारी है। अतः स्वस्थ और रोगी दोनों के लिए शिरोधारा अमृत के समान है।





## ***Natra pinda sweda* (Leaf Fomentation) - An effective pain relieving technique**

■ Prof. (Dr.) Naveen Kodlady\*



Whole body sudation (*Swedana*) is an important pre- procedure of *Panchakarma* (penta purification techniques of Ayurveda). This helps to liquefaction of doshas and pushes into the abdomen (*Kostha*) so that they can be easily eliminated from the body. The fomentation either local or whole-body can also be used as a pacifying treatment modality which is used to reduce pain, stiffness, and heaviness in the affected area of the body. There are various types of fomentations and *pinda sweda* (fomentation with a hot bundle - Sudation achieved with the application of a poultice prepared with medicated substances) is a kind.

*Patra pinda sweda* is a treatment in which leaves of medicinal plants having analgesic, anti-inflammatory and generally of hot potency are used for the sudation process. It is one of the best pain-relieving external treatment procedures indicated in musculoskeletal pain. The commonly used leaves of the plants are *Eranda* (*Ricinus*

*communis*), *Nirgundi* (*Vitex negundo*), *Arka* (*Calotropis gigantea*), etc., and *Chincha* (*Tamarindus indica*). *Pinda Swedana* is a treatment that is a combination of massage and fomentation. Powders are also used for fomentation which is termed as *Churna pinda sweda*.

### **Procedure**

The fresh leaves of different plants are collected, cut into pieces, and tied in a bolus. Then, the bolus is placed in a pan and heated. Alternatively, it may be dipped in herbal oils that are heated at a constant temperature. Once the bolus is sufficiently heated, it is removed and gently rubbed over the painful areas. Once the bolus is cooled down after rubbing over the affected area, it should be changed with another heated one to maintain the temperature at the site of fomentation. Once the treatment is over, the treated parts are wiped with clean and

\*Prof. & HOD, Dept. of Rasashastra & Bhaishajya Kalpana, GGIMS, Gorakhpur

dry tissue paper. To increase the pain pain-relieving, Grated coconut (about 50g), a little (about 1 tsp) rock salt, and a small quantity of (about 5-10ml) of lemon juice for each bolus while preparing the bolus of leaves can be added. The treatment is generally prescribed for a maximum of one hour. The treatment is expected to induce a good amount of sweating in the area in which it is performed.

## Benefits

It is an instant pain relieving treatment procedure for the pain, stiffness and inflammation of musculoskeletal origin like in cases of gouty arthritis, rheumatoid arthritis, osteoarthritis, or joint pains like knee joint pain, low back pain (Lumbar spondylitis), Intervertebral disc prolapse (IVDP), sciatica, myalgia, fibromyalgia, ankylosing spondylitis, cervical spondylitis, or shoulder joint pains. The absence of *aama*<sup>1</sup> (a state of incomplete digestion, transformation or metabolism) should be

ensured before using oils in this process. In cases of *aama*, internal medicines which can pacify it like *Chitrakadi vati*, *Agnitundi vati*, *Amavatari rasa* etc. and procedures like sand fomentation (*Valuka sweda*) or *Udvardana* (Powder massage) can be used and after the pacification of *aama*, the *patrapinda sweda* can be opted to reduce pain and stiffness. It is also useful in treating insomnia, multiple sclerosis and paralysis. Prevents degeneration of joints and muscle disorders. It improves the circulation of the blood in the affected area.

*Aama*<sup>1</sup> - A transient state of the body wherein the digestive, metabolic processes come to a standstill and do not further transform to end products, by-products or waste products. This standstill leads to various changes in the body such as blockade of channels, excess secretions, unusual accumulation of waste materials, slowing down of movements and catabolic processes. It presents with the following generic symptoms: loss of strength, heaviness, laziness, tastelessness or altered taste, and exhaustion even without physical or mental exertion.

कृषि  
विज्ञान केंद्र,  
बेलीपार का  
शैक्षणिक  
भ्रमण।



विश्वविद्यालय के कृषि विज्ञान एवं संबद्ध उद्योग संकाय के विद्यार्थियों को कृषि विज्ञान केंद्र (केवीके) बेलीपार का शैक्षणिक भ्रमण।



# Shiro Abhyanga: Nourishing The Roots

■ Dr. Aswathy Narayanan M.S (Ayu) \*

*Shiro abhyanga* is explained in all *Samhitas* as a part of *Dinacharya* (daily regimen of personal hygiene) and part of treatment for *Shirorogas*. *Shiroabhyanga* is considered under *snehana* therapy that is *Murdhni taila* as it nourishes the senses of the mind and gives strength. Its benefits include releasing stress from the upper body, improving blood circulation to the brain, vision enhancement, migraine reduction, headaches, insomnia, chronic depression, anxiety, scalp related diseases.

*Acharya Vagbatha* has explained that when the whole body is compared to a tree, *Shiras* is considered the *moola* (root) of a plant and *the Shaakas* (Limbs) are considered to be its branches. And annihilation of *moola* (root) leads to the complete destruction of a plant. Similarly, when *Shiras* is injured, it leads to both physical and mental disabilities. Hence the *Shiras* should be taken care of utmost importance.

## Procedure:

*Abhyanga* should be performed gently and in the direction of the hair (*Anulomana gati*). *Shiro-abhyanga* should be done with



lukewarm oil because the head is the place of all senses and it is explained as the most vital part. *Shiro-abhyanga* should be performed gently with fingertips as forceful massage may damage the hair. The sitting position is to be adopted in *Shiro-abhyanga*.

## Poorvakarma:

The patient is made to sit on a knee-height chair. The body of the patient is wrapped with a cloth below the neck and the procedure should be done by standing behind the patient; it is the ideal position to perform *Shiro abhyanga*.

## Pradhanakarma:

**Smearing the oil:** The oil for application is first heated in a water bath to make it lukewarm. And the oil is spread all over the head including the neck and ear pinna with the palmar aspect of the palm

\*Consultant, Dept of Shalakya Tantra, Guru Gorakshnath Institute of Medical Sciences – Faculty of Ayurveda, Mahayogi Gorakshnath University Gorakhpur, Uttar Pradesh.

moving the palms from before backward is enough.

**Gharshana hasta (Massage from before backward):** After smearing the oil massage the whole head and neck by moving the palmer face of the hand from before backward applying the oil gently as well as with firm pressure. Thus, one should massage the complete area of the scalp.

**Mridvanguli Tadana (Picking strokes):** Fingers of both hands are to be moved as if picking up a tuft of hair. The fingers are partially approximated and also gently and firmly placed on the scalp. This method should be gentle producing a mild traction effect on the hair. In this way; each area of the head is similarly treated.

**Dvihasta tadana (Flat palm strokes):** Gentle strokes are placed with the palmar face on the scalp by both hands. Strokes are followed on the vertex, occipital and temporal regions.

**Taranga hasta (Rocking strokes):** Gentle strokes are placed on the patient's head by rapid movement of both palms simultaneously. While placing the strokes the base of the little finger and thumb must be in contact with the patient's head.

**Anguli kridana hasta (Finger strokes):** Gentle strokes placed on the patient's head by making rocking movements of both palms with fingers stretched while stroking only the palmar aspect of the little finger and thumb should touch the scalp.

**Mridu mushti tadana (Fist stroke):** Gentle strokes placed on all areas of the

head with the closed fist through the ulnar border.

**Ghatita hasta (Pressing):** The flat of the palm is placed on the patient's head and is moulded into the shape of the scalp so that every portion of the palmar aspect of the palm and fingers comes in contact with the head.

**Duration:** Each form of stroke is continued for about 4 to 5 minutes and in this way, the whole process of *Shiroabhyanga* takes about 30 to 40 minutes.

### Paschath Karma

After following this procedure; the patient is asked to rest on the chair for about 15 minutes and then advised to take a head bath with hot water. Instead of soap *Aristaka*, *Shikakai*, and Bengal gram flour may be used.

### Indications

- Dry scalp associated with itching sensation.
- Complaints of hair like Dandruff, hair fall, greying of hair, etc.
- Insomnia, anxiety, stress.
- Headache, neck pain, hot flushes in the body.

### Contra-indications

- Immediately after *Panchakarma*; as it causes disturbance in the digestion process.
- In a person suffering from eye and ear disorders, rhinitis and diarrhoea.
- Directly after consumption of food.

- Immediately after the bath, exercise, day sleep, suppressing natural urges and exposure to cold wind.

### Health Benefits Of Head Massage

- Relieves stress and reduces tension
- It eases headaches and migraines.
- Improves blood circulation to the head and neck
- Induces better Lymph movements
- Stimulates the nervous system
- Enhances skin condition

### Conclusion

*Shiro abhyanga* is a very effective therapy that has a wide range of

applications. It improves arterial, venous and lymphatic flow and in this way nourishes the skin and local tissues. It is beneficial for de-stressing the whole body, strengthening the nervous system and inducing sleep. It also removes toxins & side effects caused by dyes etc. It nourishes the hair; hair roots and prevents excessive hair loss. It benefits the immune system. It gives relaxation. It provides an overall enhancement in physical health and quality of life to both men & women, old & young. *Shiro abhyanga* is the most effective treatment for the head, neck & shoulder. It gives a good feeling so one must practice *Shiro abhyanga* in day-to-day life on a regular base.

## आरोग्य ग्राम अभियान



विश्वविद्यालय में प्रत्येक शनिवार को आयुर्वेद एवं नर्सिंग के विद्यार्थियों द्वारा 'आरोग्य ग्राम अभियान' का क्रियान्वयन किया जाते हैं। जिसमें आस-पास के गावों में स्वास्थ्य जागरूकता एवं रोग निदान हेतु विद्यार्थियों की टोलियाँ गाँवों में जाती हैं। आरोग्य ग्राम अभियान का छायाचित्र।



# Udvartana: The Ancient Ayurvedic Practice for Detoxification and Skin Rejuvenation

■ *Dr. Santosh H.S.* \*

In the realm of holistic wellness, Ayurveda has stood the test of time as a comprehensive system that addresses the physical, mental, and spiritual well-being of individuals. One of the lesser-known but highly effective Ayurvedic practices is Udvartana, a rejuvenating and detoxifying therapy that has been used for centuries to promote overall health and vitality. Udvartana involves the application of a herbal paste on the body, followed by a specialized massage technique. This article delves into the origins, benefits, procedure, and modern relevance of Udvartana, shedding light on a practice that has been cherished by Ayurvedic enthusiasts for generations.



## Origins and Philosophy

Udvartana finds its roots in ancient India, where it was not only recognized as a beauty treatment but also as a therapeutic approach to address various health concerns. The term “Udvartana” is derived from the Sanskrit words: “Ud” meaning upward and “Vartana” meaning rubbing. The therapy essentially involves massaging the body in an upward direction with a combination of powdered herbs, grains, and oils.

According to Ayurvedic philosophy, Udvartana is primarily recommended for individuals with a Kapha dosha imbalance. Kapha dosha is associated with qualities of heaviness, sluggishness, and excess moisture. Udvartana’s stimulating and invigorating properties help balance these attributes, supporting the body’s natural detoxification processes.

## Procedure

The Udvartana procedure begins with the preparation of the herbal paste. Various ingredients are used based on the individual’s constitution and the desired outcomes. Common components include

\*Professor, Amrita Ayurveda Medical College, Chitradurga, Karnataka

chickpea flour, turmeric, Triphala (a blend of three fruits), and aromatic herbs like neem and tulsi. These ingredients are carefully selected for their detoxifying and exfoliating properties.

The practitioner starts by applying warm herbal oil to the individual's body, which helps loosen toxins and enhances the effectiveness of the subsequent massage. Then, the herbal paste is skilfully massaged onto the body using upward strokes, encouraging lymphatic drainage and the removal of stagnant energy. The friction generated during the massage exfoliates the skin, leaving it rejuvenated and glowing.

After the massage, the herbal paste is allowed to rest on the body for a short period, during which the person may experience a sensation of warmth. This phase helps the herbal compounds penetrate the skin and work their magic. Finally, the herbal mixture is gently removed, leaving the individual feeling refreshed and revitalized.

## Benefits of Udvartana

- 1. Detoxification:** Udvartana's upward strokes stimulate the lymphatic system, aiding the elimination of toxins and waste materials from the body. This detoxification process can help reduce the risk of chronic diseases and enhance overall vitality.
- 2. Weight Management:** Udvartana's stimulating and heating qualities can boost metabolism and help with weight management. The massage enhances

circulation and promotes the breakdown of accumulated fat tissues.

- 3. Skin Health:** The exfoliating action of Udvartana removes dead skin cells, promoting a healthy and radiant complexion. The herbal ingredients also nourish and rejuvenate the skin, addressing concerns like cellulite and uneven texture.
- 4. Kapha Balancing:** Udvartana is particularly effective in balancing Kapha dosha, which can lead to congestion, sluggishness, and weight gain when imbalanced. The therapy's invigorating nature helps counter these effects.
- 5. Improved Circulation:** The massage action of Udvartana enhances blood circulation, which not only contributes to better skin health but also supports the body's overall functioning.
- 6. Stress Relief:** The rhythmic and deliberate movements of the Udvartana massage have a calming effect on the nervous system, promoting relaxation and reducing stress.

## Modern Relevance

In today's fast-paced world, Ayurvedic practices like Udvartana offer a holistic approach to well-being that resonates with individuals seeking natural and effective solutions. As people become more conscious of the potential side effects of chemical-laden products, traditional therapies gain prominence for their safety and time-tested efficacy.

Udvartana's benefits extend beyond the physical realm; the therapy's nurturing touch and sensory experience have a profound impact on mental and emotional well-being. In a world where self-care is increasingly prioritized, Udvartana provides a unique opportunity to reconnect with one's body and inner self.

## Conclusion

Udvartana stands as a testament to the

wisdom of Ayurveda, offering a harmonious blend of therapeutic and aesthetic benefits. Its detoxifying, skin-rejuvenating, and Kapha-balancing effects make it a valuable practice in the modern wellness landscape. As individuals seek authentic and holistic ways to nurture their bodies and minds, Udvartana shines as a gem from the treasure trove of Ayurvedic knowledge, inviting us to embrace its timeless wisdom for a healthier, more vibrant life.

## महायोगी गोरखनाथ विवि ने स्थापित किए नए मानक

छात्र संसद का मॉडल देकर छात्र पदाधिकारियों का चुनाव कराने वाला पहला विश्वविद्यालय बना

बिना कक्षा बाधित हुए महज तीन दिन में पूर्ण हुई निर्वाचन प्रक्रिया

स्थापना के मात्र दो साल में उपलब्धियों की लंबी फेहरिस्त वाले महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय, आरोग्य धाम, गोरखपुर ने बुधवार को छात्र सहभागिता को आगे बढ़ाने के क्षेत्र में नया मानक स्थापित कर दिया। ऐसे दौर में जब अन्य विश्वविद्यालयों में छात्रसंघ के चुनाव ऊहापोह की स्थिति में हैं, महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय ने छात्र संसद का नया व अभिनव मॉडल देकर छात्र पदाधिकारियों का चुनाव कराया है। खास बात यह कि चुनाव प्रक्रिया महज तीन दिन में पूरी की गई वह भी कक्षाओं के संचलन में बिना किसी रुकावट को चुनाव के मुख्य दिन, बुधवार को भी 3 बजे तक कक्षाएँ चलती रहीं और इसके बाद अगले दो घण्टे (पांच बजे तक) ऑनलाइन मतदान हुआ और मतदान के कुछ ही मिनटों के बाद परिणाम घोषित कर दिया गया। यूपी में छात्र संसद के रूप में और ऑनलाइन मतदान से चुनाव कराने वाला पहला यह विश्वविद्यालय है। कुल 57 प्रतिशत हुए मतदान के बाद जारी परिणाम के मुताबिक रंजीत शर्मा अध्यक्ष, अशोक कुमार चौधरी उपाध्यक्ष, संजना शर्मा महामंत्री व सुधा सिंह को पुस्तकालय मंत्री चुना गया। अध्यक्ष के पद पर कांटे की टक्कर रही और जीत का फासला महज चार मतों का रहा।

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय में बनाए गए छात्र संसद के संविधान के अनुसार छात्र संसद के सांगठनिक स्वरूप में विश्वविद्यालय के कुलपति पदेन मुख्य संरक्षक, अधिष्ठाता छात्र कल्याण निदेशक व कुलसचिव बतौर सदस्य सचिव होंगे। अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, महामंत्री, पुस्तकालय मंत्री व कार्यकारिणी सदस्य के निर्वाचन का प्रावधान है। निर्वाचन वाले इन पदों पर चुनाव लड़ने के लिए उम्मीदवार का सबसे पहले कक्षा प्रतिनिधि के पद पर निर्वाचित होना अनिवार्य है। इसके साथ ही प्रत्याशियों के लिए अधिकतम उम्र सीमा 25 वर्ष व पूर्व की परीक्षाओं में 60 प्रतिशत से अधिक अंक प्राप्त करना अनिवार्य है।

छात्र संसद के संविधान की व्यवस्थाओं के अनुसार चुनाव प्रक्रिया 4 सितंबर से शुरू हुई। इस तिथि को कक्षा प्रतिनिधि का चुनाव हुआ। कुल 34 कक्षा प्रतिनिधि चुने गए। इन्होंने निर्वाचित कक्षा प्रतिनिधियों में से अध्यक्ष, उपाध्यक्ष, महामंत्री, पुस्तकालय मंत्री के पदों पर दावेदारी की गई। 5 सितंबर को क्वालिफाइंग स्पीच में प्रत्याशियों ने छात्रों के समक्ष अपनी प्राथमिकताएँ गिनाईं। 6 सितंबर को कक्षाओं के समाप्त होने के बाद अपराह्न 3 बजे से शाम 5 बजे तक, दो घण्टे ऑनलाइन मतदान कराया गया। खास बात यह भी कि चुनाव प्रक्रिया के दौरान एक दिन भी कोई क्लास बाधित नहीं हुआ।

चुनाव परिणाम की जानकारी देते हुए चुनाव अधिकारी ने बताया कि तय समय सीमा में कुल 57 प्रतिशत मतदान हुआ। अध्यक्ष पद पर रंजीत शर्मा 213 मत प्राप्त कर निर्वाचित हुए जबकि उनके निकटतम प्रतिद्वंद्वी शिवम पांडेय को 209 मत मिले। अन्य प्रत्याशियों में कामिनी चौरसिया को 140, शिवगंगी मिश्रा को 140, अर्पिता चौधरी को 104 वोट मिले। इस पद पर 104 मतदाताओं ने नोटा विकल्प का चयन किया। उपाध्यक्ष पद पर 298 वोट हासिल कर अशोक कुमार चौधरी निर्वाचित हुए जबकि दूसरे स्थान पर नगिस जहाँ को 245 मत मिले। इस पद के तीसरे उम्मीदवार विंध्यवासिनी गुप्ता को 216 मतों से संतोष करना पड़ा। उपाध्यक्ष महोदय पर 151 वोटों ने नोटा का विकल्प चुना। महामंत्री पद पर संजना शर्मा 295 मत प्राप्त कर विजयी हुईं। निकटतम प्रतिद्वंद्वी नवीन कुमार पर्वत को 246 मत मिले। जबकि अन्य प्रत्याशियों में विष्णु अप्रहरि को 192 तथा अनिकेत मल्ल को 89 वोट हासिल हुए। इस पद पर 88 मतदाताओं की पसंद नोटा के नाम रही। पुस्तकालय मंत्री पर दो ही उम्मीदवार आमने सामने रहे। 384 वोट हासिल कर सुधा सिंह ने अंजलि तिवारी (339 वोट) को पराजित किया। इस पद पर 187 वोटों ने नोटा का विकल्प चुना।

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय के कुलपति मेजर जनरल डॉ. अतुल वाजपेयी व कुलसचिव डॉ. प्रदीप कुमार राव ने छात्र संसद के नवनिर्वाचित पदाधिकारियों को बधाई देते हुए विश्वास व्यक्त किया है कि यह छात्र संसद पूरे देश के सामने विश्वविद्यालय संचालन में छात्र सहभागिता की मिसाल कायम करेगी।



रंजीत शर्मा  
अध्यक्ष



अशोक चौधरी  
उपाध्यक्ष



संजना शर्मा  
महामंत्री



सुधा सिंह  
पुस्तकालय मंत्री

विश्वविद्यालय  
अभिनव प्रयोग :  
छात्र संसद

# Shashtika Shali Pinda Sweda : The Therapeutic Elixir of Ayurveda

■ *Dr. Jeevaneshwarayya \**

In the realm of holistic health and wellness, Ayurveda has offered a treasure trove of therapies that cater to the body, mind, and spirit. One such profound therapy is Shashtika Shali Pinda Sweda, a unique Ayurvedic treatment that combines the therapeutic properties of rice and herbal decoctions to rejuvenate and heal the body. Rooted in ancient wisdom, this therapy holds the potential to address a multitude of physical ailments while promoting relaxation and harmony. In this article, we will delve into the origins, benefits, procedure, and significance of Shashtika Shali Pinda Sweda, shedding light on a practice that continues to captivate the attention of wellness seekers.

## Origins and Philosophy

Shashtika Shali Pinda Sweda traces its roots back to the ancient Indian healing system of Ayurveda. The therapy is derived from two key components: “Shashtika Shali” refers to a special type of rice known as ‘Navara’ rice, and “Pinda Sweda” translates to ‘bolus massage’ or ‘bundle massage.’ This therapeutic practice embodies the principles of Ayurveda, focusing on the balance of doshas (Vata,

\*Principal, MD Ayurveda Medical College, Agra, UP

Pitta, Kapha) and the harmonization of energies within the body.

According to Ayurvedic philosophy, Shashtika Shali Pinda Sweda is especially effective in addressing Vata and Pitta imbalances. Vata represents the air and ether elements and is responsible for movement, while Pitta represents fire and water and governs metabolism and digestion. The use of rice and herbs in this therapy aims to pacify these doshas, thereby promoting healing and well-being.

## Procedure

The Shashtika Shali Pinda Sweda procedure involves a meticulously crafted series of steps that combine the therapeutic qualities of rice, herbal decoctions, and massage techniques. Here is an overview of the process:

- 1. Selection of Rice:** Shashtika Shali Pinda Sweda requires a particular type of rice called Navara rice. This unique rice variety is soaked in herbal decoctions to enhance its medicinal properties.
- 2. Preparation of Herbal Decoctions:** A blend of herbs is carefully chosen based on the individual’s constitution



Shashtika Shali Pinda Sweda

and health condition. These herbs are then boiled to create a potent decoction that is used to soak the rice.

3. **Bundling of Rice:** The soaked Navara rice is tied into cloth bundles to create 'pindas' or boluses. These bundles are then heated in the herbal decoction, allowing the rice to absorb the therapeutic properties of the herbs.
4. **Massage Technique:** The warmed rice bundles are skillfully massaged over the body using rhythmic movements. The combination of heat, herbal infusion, and massage helps the body absorb the herbal properties through the skin, promoting healing and relaxation.
5. **Focus Areas:** Shashtika Shali Pinda Sweda can be performed on specific parts of the body or the entire body, depending on the individual's needs. The therapy is often used to target joints, muscles, and areas affected by pain or stiffness.
6. **Duration:** The therapy typically spans a series of sessions, with each session lasting around 45 minutes to an hour.

The frequency and number of sessions are determined by the Ayurvedic practitioner based on the individual's condition.

## Benefits of Shashtika Shali Pinda Sweda

- **Pain Relief:** This therapy is renowned for its analgesic properties. The combination of warmth, herbs, and massage helps alleviate pain associated with arthritis, muscle stiffness, and joint discomfort.
- **Improved Circulation:** The massage and heat involved in Shashtika Shali Pinda Sweda promote better blood circulation, aiding in the removal of toxins and enhancing the supply of nutrients to tissues.
- **Relaxation and Stress Relief:** The therapy's soothing and rhythmic massage strokes induce a state of deep relaxation, helping to reduce stress and anxiety.
- **Muscle Relaxation:** Shashtika Shali Pinda Sweda is particularly effective in releasing muscle tension and promoting muscle relaxation.
- **Skin Rejuvenation:** The herbal properties of the therapy nourish and rejuvenate the skin, leaving it soft and supple.
- **Digestive Support:** The therapy's ability to balance Pitta dosha can lead to improved digestion and metabolism.

## Modern Relevance

In today's fast-paced world, individuals are increasingly seeking holistic approaches to health and wellness that resonate with their desire for natural and effective solutions. Shashtika Shali Pinda Sweda offers just that—a centuries-old therapy that addresses not only physical ailments but also mental and emotional well-being.

The therapy's ability to provide relief from chronic pain, promote relaxation, and restore balance aligns perfectly with the needs of modern society. Moreover, its incorporation of natural ingredients and traditional techniques makes it an attractive option for those seeking a break from synthetic interventions.

## Conclusion

Shashtika Shali Pinda Sweda stands as a testament to the holistic wisdom of Ayurveda, offering a therapeutic blend of rice, herbs, and massage techniques that promote healing, relaxation, and rejuvenation. Its ability to harmonize doshas and restore balance is a testament to the timelessness of Ayurvedic principles. As the world continues to seek authentic and comprehensive ways to enhance well-being, Shashtika Shali Pinda Sweda emerges as a treasure from the ancient realm of Ayurveda—a therapeutic elixir that has the potential to heal, rejuvenate, and revitalize the body, mind, and spirit.

### नर्सिंग कौशल बढ़ाने को महायोगी गोरखनाथ विवि ने तीन कम्पनियों के साथ किया एमओयू

गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग में अध्ययनरत छात्राओं के समयानुकूल नर्सिंग कौशल में अभिवृद्धि करने के उद्देश्य से महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय, आरोग्य धाम, गोरखपुर ने मेडिकल एजुकेशन के क्षेत्र में कार्यरत तीन प्रतिष्ठित कम्पनियों के साथ शनिवार को संयुक्त रूप से कारपोरेट सोशल रिस्पॉन्सिबिलिटी एमओयू (समझौता करार) किया। इस एमओयू के होने से अब गुरु गोरक्षनाथ कॉलेज आफ नर्सिंग में छात्राओं को सिमुलेशन लैब (अनुरूपण प्रयोगशाला) के जरिये आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से नर्सिंग प्रशिक्षण की अत्याधुनिक सुविधा मिलेगी।

महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय से एमओयू करने वाली तीनों कम्पनियां एडिशन इक्विपमेंट कम्पनी नई दिल्ली, मेडिसिस एजटेक प्राइवेट लिमिटेड हैदराबाद तेलंगाना व लैडल इंडिया प्राइवेट लिमिटेड मुंबई संयुक्त रूप से नर्सिंग काउंसिल ऑफ इंडिया के दिशानिर्देश के अनुरूप मेडिकल एजुकेशन के क्षेत्र में विविध टीचिंग एंड सेल्फ लर्निंग ई-रिसोर्स तथा सिमुलेशन लैब व स्किल (कौशल) लैब विकसित करने की दिशा में कार्य कर रही हैं। एमओयू के अनुसार उक्त तीनों कम्पनियां साझा रूप से नर्सिंग कौशल के लिए संसाधन व प्रशिक्षण की व्यवस्था करेंगी। साथ ही उनके द्वारा नर्सिंग शिक्षा के लिए डिजिटल ई-प्लेटफार्म उपलब्ध कराएंगी। ये सभी कार्य उक्त तीनों कम्पनियों की सीएसआर पॉलिसी के अंतर्गत किए जाएंगे। उल्लेखनीय है कि गोरखपुर में एम्स, बीआरडी मेडिकल कॉलेज और गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग में सिमुलेशन लैब की स्थापना होनी है।

एमओयू पर हस्ताक्षर होने के अवसर पर महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय के कुलपति मेजर जनरल डॉ. अतुल वाजपेयी, कुलसचिव डॉ. प्रदीप कुमार राव, गुरु गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग की प्राचार्या डॉ. डी.एस. अजीथा, एडिशन

इक्विपमेंट कम्पनी नई दिल्ली के डायरेक्टर (सेल्स) सरबजीत सिंह बेदी व डायरेक्टर (टेक्निकल) आलोक माथुर उपस्थित रहे। इस अवसर पर कुलपति डॉ. वाजपेयी ने कहा कि विश्वविद्यालय के अंतर्गत संचालित गुरु श्री गोरक्षनाथ कॉलेज ऑफ नर्सिंग में अध्ययनरत छात्राओं को आर्टिफिशियल इंटेलिजेंस से प्रशिक्षण देकर और दक्ष बनाया जाएगा। यह एमओयू नर्सिंग शिक्षा के क्षेत्र में कौशल विकास व दक्षता की एक नई गाथा लिखेगा।





# Ayurvedic Vamana Karma in the Prevention and Treatment of Diseases

■ *Dr. Manjunatha NS* \*

Ayurveda, the ancient science of life and longevity, offers a holistic approach to healthcare that focuses on preventing diseases and restoring balance to the body and mind. Vamana Karma, one of the five purification therapies known as Panchakarma, is a powerful detoxification procedure that plays a significant role in both preventing and treating various diseases. In this article, we explore the significance of Vamana Karma in Ayurveda and how it contributes to overall well-being.



## 1. Understanding Vamana Karma

Vamana Karma is a therapeutic procedure that involves controlled emesis or induced vomiting. It aims to eliminate excess Kapha dosha, which is responsible

\*Principal, GGIMS, Ayurveda College, Gorakhpur

for various respiratory, digestive, and metabolic disorders. Before the procedure, Ayurvedic physicians assess the individual's constitution (Prakriti), the current state of doshas (Vikriti), and overall health to determine the suitability of Vamana Karma.

## 2. Prevention of Diseases

In Ayurveda, prevention is considered the foundation of good health. By undergoing Vamana Karma at appropriate intervals, individuals can maintain the balance of Kapha dosha and prevent the accumulation of toxins and imbalances that lead to diseases. Regular Vamana Karma helps to:

- a. **Strengthen the Digestive System:** By removing excess Kapha from the stomach and upper respiratory tract, Vamana Karma improves digestion and enhances the assimilation of nutrients. This strengthens the overall digestive capacity, reducing the risk of digestive disorders.
- b. **Enhance Immunity:** Accumulated Kapha impairs the immune system, making the body susceptible to infections and allergies. Vamana Karma helps in boosting immunity by clearing the respiratory passages and expelling toxins.
- c. **Maintain Respiratory Health:** Kapha imbalance often leads to respiratory issues like asthma, bronchitis, and sinusitis. Vamana Karma plays a crucial role in preventing these conditions by keeping the respiratory system free from congestion and excess mucus.
- d. **Regulate Metabolism:** Excessive Kapha can slow down the body's metabolic processes, contributing to weight gain and sluggishness. Vamana Karma aids in restoring a balanced metabolism, promoting optimal weight management.

### 3. Treatment of Diseases

Apart from prevention, Vamana Karma is highly effective in treating various

diseases, particularly those caused by Kapha dominance. It is used in the management of conditions such as:

- a. **Allergies:** Vamana Karma helps alleviate allergic reactions by removing allergens and excess Kapha from the body, providing relief from symptoms like sneezing, itching, and congestion.
- b. **Respiratory Disorders:** Chronic respiratory conditions like asthma and bronchitis respond well to Vamana Karma, as it clears the airways and reduces inflammation.
- c. **Skin Disorders:** Skin conditions caused by Kapha imbalance, such as eczema and psoriasis, can be effectively treated with Vamana Karma, which purifies the blood and detoxifies the skin.
- d. **Digestive Disorders:** Vamana Karma is beneficial for those suffering from indigestion, gastritis, and hyperacidity, as it balances the digestive fire and eliminates toxins from the gastrointestinal tract.

### 4. Post-Vamana Care

After undergoing Vamana Karma, proper post-procedure care is essential to support the body's healing process. This involves following a specific diet and lifestyle regimen, including light and easily digestible foods, herbal medications, and rest. Adhering to these guidelines helps

maintain the balance achieved through Vamana Karma and prevents the recurrence of diseases.

## Conclusion

Ayurvedic Vamana Karma is a valuable tool for both preventing and treating diseases. By removing excess Kapha dosha and toxins from the body, this detoxification procedure promotes health, strengthens the

immune system, and improves overall well-being. However, it is crucial to undergo Vamana Karma under the guidance of a qualified Ayurvedic physician, as its suitability varies for individuals based on their unique constitution and health condition. Embracing this ancient therapeutic practice can lead to a healthier and more balanced life, free from the shackles of preventable diseases.



स्वैच्छिक  
श्रमदान



‘मेरी माटी, मेरा देश’ थीम के अंतर्गत स्वतंत्रता दिवस के पूर्व विश्वविद्यालय परिसर में स्वैच्छिक श्रमदान में अपना योगदान देते विद्यार्थी एवं शिक्षक।

# भारतीय इतिहास की अनुभूतियां

## भारत विभाजन: एक दृष्टि में

### ■ डॉ. मधुसूदन 'पाराशर' उपाध्याय \*

भारत जमीन का एक टुकड़ा भर नहीं है। जाग्रत देव है जिसके आध्यात्मिक सूत्र की परिधि द्वादश ज्योतिर्लिंगों, चार शंकर पीठों, इक्यावन शक्ति पीठों, इक्कीस गणपति क्षेत्रों और इक्कीस सौर सिद्ध स्थलों को छूती है।

परन्तु दुर्योग, सन 1947 में विशाल भारतवर्ष का विभाजन पिछले 2500 वर्षों में 24वां विभाजन है। संसार में ईसाइयों, मुसलमानों और बौद्धों की कई जमीनें हैं। (ईसाइयों और बौद्धों के पास तो उज्ज्वल भविष्य भी है।) हिन्दुओं की एक ही जमीन है भारत और वह भी कलहग्रस्त, संशयग्रस्त, आपदात्रस्त।

समस्या के एक सूत्र को समझें कि सागरमाथा गौरीशंकर कैसे एवरेस्ट बन जाता है और वर्णनातीत क्षमताओं वाले महाकवि कालिदास भारत के शेक्सपियर, महान योद्धा समुद्रगुप्त भारत का नेपोलियन बानापाटी।

भारत शब्द मूल रूप से दो प्रकार से बन सकता है—

1. भरत + अण् = भारत (भरत की सन्तति)
2. भारू + रत = भारत (प्रकाश में रत)

इन दोनों में प्रथम मौलिक है।

प्रकारान्तर से ही सही हर सनातन धर्मावलम्बी भारत के भौगोलिक विस्तार को अपने दैनिक संकल्प में याद करता है।

\*स्वतंत्र विचारक, भारत

ॐ विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य ब्रह्मणोऽह्नि द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे अष्टाविंशतितमे कलियुगे कलिप्रथमचरने जंबूद्वीपे भारतवर्षे आर्यावर्तैकदेशे....

वायु पुराण के अनुसार—

सप्तद्वीपपरिक्रान्तं जम्बूद्वीपं निबोधत।  
अग्नीध्रं ज्येष्ठदायादं कन्यापुत्रं महाबलम्॥  
प्रियव्रतोअभ्यषिञ्चतं जम्बूद्वीपेश्वरं नृपम्॥  
तस्य पुत्र बभूवुर्हि प्रजापतिसमौजसः।  
ज्येष्ठो नाभिरिति ख्यातस्तस्य किम्पुरुषोअनुजः॥  
नाभेर्हि सर्गं वक्ष्यामि हिमाह्व तन्निबोधत।

[वायु 31-37, 38]

अग्नि, वायु एवं विष्णु पुराण में समानार्थी श्लोक है—

उत्तरं यत् समुद्रस्य, हिमाद्रश्चौव दक्षिणम्।  
वर्षं तद् भारतं नाम, भारती यत्र संतति॥

बृहस्पति आगम का कथन है—

हिमालयं समारम्भ्य यावद् इन्दु सरोवरम्।  
तं देव निर्मितं देशं, हिन्दुस्थानं प्रचक्षते॥

महर्षि पाणिनि के अष्टाध्यायी में वर्णित भारत और प्रान्तों के भूगोल से यहाँ केवल चार जनपदों की ही बात करते हैं।

1. कपिशी या कापिशी या कपिशा (वर्तमान नाम बेग्राम काबुल से लगभग पचास मील उत्तर)

2. कापिशी से और भी उत्तर में कम्बोज जनपद था, इस समय दक्षिण एशिया का पामीर पठार है।
3. मद्र जनपद-तक्षशिला के दक्षिण-पूर्व में मद्र जनपद था, जिसकी राजधानी शाकल (वर्तमान में स्यालकोट) थी।
4. त्रिगर्त देश- वर्तमान पंजाब का उत्तर-पूर्वी भाग जो चम्बा से कांगडा तक फैला हुआ है, प्राचीन त्रिगर्त देश था। इसका नाम त्रिगर्त इसलिए पड़ा, क्योंकि यह तीन नदियों की घाटियों में बसा हुआ था, ये तीन नदियाँ थीं—सतलुज, व्यास और रावी।

सन् 1857 में भारत का क्षेत्रफल 83 लाख वर्ग कि.मी. था। वर्तमान भारत का क्षेत्रफल 33 लाख वर्ग कि.मी. है। जबकि पड़ोसी 9 देशों का क्षेत्रफल 50 लाख वर्ग कि.मी. बनता है।

शैव फिर प्रकृतिपूजक फिर बौद्ध और फिर विधर्मी बनी हमारी पश्चिमी भूमि! 26 मई, 1876 को रूसी व ब्रिटिश शासकों (भारत) के बीच गंडामक संधि के रूप में अफगानिस्तान नाम से एक बफर स्टेट स्थापित किया गया।

उधर मध्य हिमालय के 46 से अधिक छोटे-बड़े राज्यों को संगठित कर पृथ्वी नारायण शाह नेपाल नाम से एक राज्य का सुगठन कर चुके थे। अंग्रेज ने विचारपूर्वक 1904 में वर्तमान के बिहार स्थित सुगौली नामक स्थान पर उस समय के पहाड़ी राजाओं के नरेश से संधि कर नेपाल को एक स्वतन्त्र अस्तित्व प्रदान कर अपना रेजीडेंट बैठा दिया। महाराजा त्रिभुवन सिंह ने 1953 में भारतीय सरकार को निवेदन किया था कि आप नेपाल को अन्य राज्यों की तरह भारत में मिलाएं।

1955 में रूस द्वारा दो बार वीटो का उपयोग कर यह कहने के बावजूद कि नेपाल तो भारत का ही अंग है, पं. नेहरू ने पुरजोर वकालत कर नेपाल को स्वतन्त्र देश के रूप में यू.एन.ओ. में मान्यता

दिलवाई।

फिर एक दिन कहा गया कि भारत अब आजाद हो रहा है लेकिन हमारी जमीन बंटेगी और इसे कैसे बांटना है यह अंग्रेज बहादुर और मुसलमान तय करेंगे। काहे की आजादी अंकल!

भारत पाकिस्तान की भौगोलिक सीमारेखा है रेडक्लिफ! यह रेखा दरअसल इस्लामिक दंभ की सुवर्णरेखा है। यह रेखा वह जीवनदायिनी शक्ति है जिसके बल पर जुल्फिकार और हाफिज सईद जैसे लोग हिन्दुस्तान से हजार वर्ष तक चलने वाले जंग का ऐलान कर सकते हैं। यह रेखा परछाई है शरणार्थी हिन्दुस्तानी औरतों की देह को बलत्कृत करते दानवों के तलवारों की! यह रेखा प्रतिध्वनि है म्लेच्छों के अट्टाहासों की, जब आबरू और असबाब दोनों लूटे गए। यह रेखा अंग्रेजों का वह 'वन टर्म इंश्योरेंस' है जो गारंटी देता है कि कभी उसका उपनिवेश रहा हिंदुस्तान कहीं विश्व राजनीति में उससे आगे न निकल जाए।

इस रेखा की पृष्ठभूमि में निरन्तर प्रताड़ना अपमान और जिल्लत के 'प्रेशर कुकर' में उबलती भारतीय मानवी थी, 'सेप्टी वाल्व' कांग्रेस थी, सूप पकने का इंतज़ार करती मुस्लिम लीग थी और फटेहाल अंग्रेज थे।

आजादी मिलना वैश्विक प्रक्रिया का एक हिस्सा भर थी जिसके दो ही कारक महत्वपूर्ण थे। एक द्वितीय विश्व युद्ध जिसने बरतानिया बाजार को सड़क पर ला दिया और दूसरा यह डर कि आजाद हिंद फौज के प्रति भारतीय सेना की बढ़ती सहानुभूति कहीं बड़े आंदोलन का रूप न ले ले। इसकी परिणतिस्वरूप माउंटबैटन दम्पति भारत आए।

म्लेच्छों की रणनीति को समझने में हम चूकते हैं। कुछ इतिहास मर्मज्ञों और आधुनिक शतुर्मुर्गों का ऐसा सोचना है कि इस्लामिक आतंकवाद दक्षिणपंथ के उभार की प्रतिक्रिया है। तो यह जान लें कि

सैंतालीस में वह पार्टी जिसकी स्थापना इटावा के कलेक्टर जो कभी साड़ी पहन जान बचा कर भागे 'पोप आफ इंडियन आर्निथोलाजी' ए ओ ह्यूम ने की थी वह कांग्रेस तब मुस्लिम लीग को दक्षिणपंथी लगती थी।

माउंटबेटन और रेडक्लिफ़ ने बँटवारे के मामले में बहुत जल्दबाज़ी दिखाई, पहले भारत की आज़ादी के लिए जून 1948 तय किया गया था, माउंटबेटन ने इसे खिसका कर अगस्त 1947 कर दिया जिससे भारी अफ़रा-तफ़री फैली और असंख्य लोगों की जानें गईं।

रेडक्लिफ़ को करीब 8.8 करोड़ लोगों के लगभग साढ़े चार लाख वर्ग किलोमीटर क्षेत्र का न्यायोचित ढंग से बंटवारा करना था। हर राज्य के आयोग में दो कांग्रेस और दो मुस्लिम लीग के प्रतिनिधि भी थे, हालांकि अंतिम निर्णय रेडक्लिफ़ को ही करना था।

इस विषय में सबसे महत्वपूर्ण बात यह थी कि सर सिरिल जॉन रेडक्लिफ़ को हिन्दुस्तान के भूगोल की जानकारी बहुत कम थी। वे तो पहले कभी हिन्दुस्तान भी नहीं आये थे। 8 जुलाई 1947 को हिन्दुस्तान पहुँचने के बाद उन्हें बताया गया कि उन्हें क्या करना है। यही नहीं, ब्रिटिश सरकार ने महत्वपूर्ण काम के लिए रेडक्लिफ़ को मात्र 5 सप्ताह ही दिये। यही नहीं, ब्रिटिश सरकार ने उन्हें क्षेत्रीय जानकारी एकत्रित करने का समय भी नहीं दिया था।

फौरी तौर पर दो कमीशन बना दिए गए। पंजाब सीमा आयोग जिसमें कांग्रेस से जस्टिस मेहर महाजन और तेजा सिंह जबकि मुस्लिम लीग से दीन मोहम्मद और मोहम्मद ओमेर शामिल थे। उधर बंगाल सीमा आयोग में जस्टिस बी के मुखर्जी, सी सी बिस्वास कांग्रेस से और जस्टिस एस रहमान और अबू सालेह मुस्लिम लीग की तरफ से शामिल

थे। मजेदार बात यह है कि इनमें से कोई भी जमीनी हकीकत से वाकिफ नहीं था। रेडक्लिफ़ दोनों कमिटीयों का चेयरमैन था।

बंटवारे की योजना को अमल में लाने का काम एक ऐसे आदमी के जिम्मे था जिसे भारत की भूराजनीतिक, सामाजिक और भौगोलिक स्थितियों का जरा भी अंदाज़ा नहीं था। इतना ही नहीं, रेडक्लिफ़ न तो कोई प्रशासक था न ही मानचित्रकार और न ही उसे तात्कालिक जनसांख्यिकी की ही कोई जानकारी थी।

खैर, बंटवारा चाहता कौन था? कितने हिन्दू हैं जो बंटवारे से दुखी हैं? कितने मुसलमान बंटवारे से दुखी हैं? फ्रांसिस रॉबिनसन और वेंकट धुलिपाला ने लिखा है कि "यूपी के खानदानी मुसलमान रईस और ज़मींदार समाज में अपनी हैसियत को हमेशा के लिए बनाए रखना चाहते थे" और उन्हें लगता था कि हिंदू भारत में उनका पुराना रुतबा नहीं रह जाएगा।

समाजवादी नेता राममनोहर लोहिया ने अपनी किताब 'गिल्टी मेन आफ़ पार्टिशन' में लिखा है कि कई बड़े कांग्रेसी नेता जिनमें नेहरू भी शामिल थे वे सत्ता के भूखे थे जिनकी वजह से बँटवारा हुआ परंतु इस्लामिक साम्प्रदायिकता इस लालच से भी बहुत बड़ी थी।

नामी-गिरामी इतिहासकार बिपिन चंद्रा ने तो विभाजन के लिए सीधे मुसलमानों की सांप्रदायिकता को ज़िम्मेदार ठहराया है।

कुछ लोग बँटवारे को अंग्रेजी साजिश बताकर असल मसले से मुंह छुपाते हैं या मामले को हल्का बनाने की कोशिश करते हैं कि अंग्रेज संप्रभु थे हमें बांटकर चले गए अब हम उनका कुछ कर नहीं सकते। वस्तुस्थिति बिल्कुल अलग है।

जिस समय भारत में प्रांतीय विधान सभाओं के चुनाव हो रहे थे उस समय 19 फरवरी, 1945

को लार्ड पैथिक लारेंस ने पार्लियामेंट में 'पाकिस्तान को एक पृथक प्रभुतासंपन्न राज्य बनाए जाने की मांग को अव्यवहार्य कहा क्योंकि उनके अनुसार पाकिस्तान में बड़ी तादाद में गैर मुस्लिम लोग होंगे और मुसलमानों की एक बड़ी आबादी भारत में रह जाएगी।'

दरअसल हमारी संविधान सभा ने जिस लिखित संविधान को अपनाया वह लगभग 75% हिस्सा 1935 का भारत शासन एक्ट ही है जिसमें गैरजरूरी प्रशासनिक स्थानीय प्रावधान हैं और जो बेइंतहा अलगाववाद और प्रांतीयता को हवा देता है। 1935 का भारत शासन एक्ट 1919 के संविधान सिद्धांत का अनुसरण करता है जो विकेंद्रीकरण का सिद्धांत है न कि फेडरेशन का। इसी एक्ट के अनुसार बर्मा को भारत से अलग किया गया और सिंध और उड़ीसा दो नए प्रांत बने। बर्मा हमारा नहीं रहा सिंध अब पाकिस्तान में है। जय हो कानून संविधान देवता!

लेबर पार्टी की जीत, द्वितीय विश्व युद्ध के बाद अंग्रेजी अर्थव्यवस्था का भंगार बन जाना और भारतीय सेना के संभावित विद्रोह के मद्देनजर 22 मार्च 1947 को माउंटबैटन दंपति भारत आए। 3 जून 1947 को माउंटबैटन योजना संबंधित ड्राफ्ट का बयान जारी किया गया।

नेहरू-एडविना के संबंधों पर बहुत कुछ लिखा कहा गया है आगे भी कहा जाएगा। पर एक विदेशी महिला से इतने कम समय में अंतरंग संबंध स्थापित हो जाना कुछ तो इशारे करता ही है। या तो दोनों पूर्व-परिचित हों, नेहरू को फांसना कोई षडयंत्र हो या नेहरू बहुत बड़े कैसानोवा रहे हों और एडविना कोई निम्फ! ध्यातव्य है कि नेहरू के एक पक्ष की आलोचना उनके पूरे व्यक्तित्व की आलोचना नहीं है। एक इंस्टीट्यूशन बिल्डर और विजनरी प्राइम मिनिस्टर के रूप में उनका सम्मान भी है। हाँ उनकी विदेश नीति और विदेशी महिला

नीति सवालों के घेरे में रहेगी।

खैर, मुसल्लम ईमान वाले लोगों ने अपने लिए अलग जमीन ले ही ली। राष्ट्रवादी कांग्रेसियों को सत्ता पाने की इतनी जल्दी थी कि उन्होंने मुस्लिम अतिक्रमण आक्रमण के प्रतीकों पर अधिकार का कोई प्रश्न ही नहीं उठाया। अयोध्या काशी मथुरा का समाधान बहुत आसानी से हो सकता था। मजहब के आधार पर अलग मुल्क ले लिया तो तीन करोड़ दस लाख यहाँ क्यों रह गए??

चटगांव जैसा शहर जहाँ मुसलमान जनसंख्या सिर्फ़ ढाई प्रतिशत थी पाकिस्तान को कैसे दे दी गई?

उधर, बँटवारे में संसार की सबसे उपजाऊ ज़मीन, पंजाब के पंचनद, संसार का सबसे सुंदर सबसे बड़ा गंगा का डेल्टा, संसार की दूसरी सबसे ऊँची चोटी के टू, प्राचीनतम सिन्धु घाटी सभ्यता के अवशेष, गिलगिट बाल्टिस्तान की स्विट्ज़रलैंड को मात करने वाली खूबसूरती, एशिया का पेरिस कहा जाने वाला लाहौर, पर्यटन योग्य अनेक प्राचीन और प्राकृतिक पर्यटन स्थल और अपनी आबादी के मुक़ाबले ज़रूरत से कहीं अधिक भूखंड पाकिस्तान के हिस्से में आया।

हमारे भोजपुरी इलाके में जब बंटवारे होते हैं तो बड़े भाई को खानदानी दायित्वों के निर्वहन के लिए एक अतिरिक्त हिस्सा 'जेठहस' मिलता है लेकिन यहाँ जनसंख्या के हिसाब से अतिरिक्त भूमि, अतिरिक्त संसाधन, अतिरिक्त सेना, अतिरिक्त रसद और पचपन करोड़ रूपए पाक को मिले।

यह दुनिया का सबसे क्रूर, नृशंस, घटिया, बेईमान और बेशर्म बंटवारा था। बंटवारे ने जिन औरतों को विधवा कर दिया, जो बच्चे यतीम हो गए, जिनके बलात्कार हुए उनके प्रेतों की चीखें पाकिस्तान, कांग्रेस, मुस्लिम लीग को चैन से नहीं रहने देंगी।

# जल की प्रकृति एवं उपयोगिता

■ डॉ. विनय कुमार सिंह \*

जलमेकविधंसर्वपतत्यैन्द्रनभस्तलात्।  
तत् पतत्पतितंचौवदेशकालावपेक्षते॥  
खात् पतत्सोमवाय्वर्कैःस्पृष्टंकालानुवर्तिभिः।  
शीतोष्णस्निग्धरूक्षाद्यैर्यथासन्नमहीगुणैः॥

जल एक प्रकार का होता है, क्योंकि सभी जल वर्षा द्वारा ही नीचे गिरते हैं। गिरते हुए आकाश का जल देश-काल के अनुसार गुणों वाला होता है। गुणों के अनुसार जल दिव्य और भौम दो प्रकार का होता है। पुनः दिव्य जल धार, कार, हैम और तौशर भेद से चार प्रकार का एवं पुनः गंग जल (गंगा जैसा पवित्र, निर्मल) और समुद्र जल (समुद्र के पानी की तरह) दो प्रकार का होता है।

अश्विन मास (सितम्बर-अक्टूबर) में बरसने वाले जल धूल आदि से रहित जल को गंग जल कहा जाता है। ये ओजवर्धक, तृप्तिकारक व हृदय के लिए हितकारी होता है। आकाश से गिरता हुआ जल चन्द्रमा, वायु, सूर्य के स्पर्श तथा काल का अनुवर्तन करते हुए जब भूमि पर गिरता है तब पृथ्वी में उपस्थित शीत, उष्ण, रुक्ष आदि गुणों से युक्त हो जाता है। सभी प्रकार के उत्तम जल कुछ कषाय, मधुर, सूक्ष्म, विशद गुणों से युक्त होता है और रुक्ष एवं कफकारक नहीं होता है।

\*आयुर्वेद चिकित्सा अधिकारी, महायोगी गुरु गोरखनाथ आयुष विश्वविद्यालय भटहट, सम्बद्ध चिकित्सा अधिकारी राजकीय आयुर्वेद चिकित्सालय, बहुरीपार

ऋतुओं के अनुसार भी जल के गुणों में परिवर्तन होता है शरद ऋतु का जल पतला, हल्का और कफकारक होता है जबकि वर्षा ऋतु का जल गुरु गुण के कारण पचने में भारी, अभिस्यन्दी, मधुर रस वाला होता है। अतः शरद ऋतु के जल को सर्वोत्तम माना गया है। इसी तरह हिमालय और मलयाचल पर्वतों से उत्पन्न नदियों का जल पत्थरों से टकराने और रेत के कणों के कारण स्वच्छ एवं अमृततुल्य हो जाता है। इन्हीं नदियों का जल जब स्थिर हो जाता है तो कृमि, श्लीपद हृदयरोग, कंठरोग को उत्पन्न करता है। पश्चिम दिशा की ओर बहने वाली नदियों का जल पथ्य और पूर्व दिशा की ओर बहने वाली नदियों का जल पचने में भारी होता है। समुद्र का जल त्रिदोषकरक होता है। कुँए, बापी, तालाब आदि का जल उनके देश के अनुसार होता है।

कीचड़, शैवाल, तिनके, पत्ते आदि से मलिन, जहाँ सूर्य चंद्रमा वायु ना पहुँचे, नूतन वर्षा जल, झागदार कृमीयुक्त, मल मूत्र विष आदि से मलिन जल पीने के अयोग्य होता है। शीतल जल मदात्य, ग्लानि, मूर्छा, तृष्णा, आदि नाशक होता है।

गरम जल अग्निदीपक, पाचन करने वाला, कंठ के लिए हिकारी, लघु, नवज्वर, आदि रोगों में हितकारी होता है। उबाल कर ठंडा किया और बासी पानी अधिक देर तक रखा जल त्रिदोषकारक हो जाता है।



## हमारे महर्षि : पतंजलि

■ अश्वनी \*

पतंजलि ऋषि का जन्म उत्तर प्रदेश के गोंडा जिले में गोनाथ ग्राम में हुआ था। इनका काल दूसरी शताब्दी ईशा पूर्व अधिकांश विद्वान मानते हैं। अपितु कुछ विद्वान दो हजार ईशा पूर्व भी मानते हैं लेकिन दूसरी शताब्दी ईशा पूर्व शुंग काल अत्यधिक तथ्यात्मक और प्रामाणिक है। इनके जीवन से संबंधित अनेक पौराणिक कथाएं प्रचलित हैं इनको शेषावतार कहा गया था इनके जन्म से संबंधित कथा है कि ये अपनी मां की हथेली पर अचानक आकाश से आ गिरे थे। कुछ साहित्यिक स्रोतों से ज्ञात होता है कि शुंग वंश के महान प्रतापी सम्राट पुष्यमित्र के अश्वमेध यज्ञ के मुख्य पुरोहित पतंजलि ऋषि ही थे।

महर्षि पतंजलि को योगशास्त्र के जन्मदाता के रूप में जाना जाता है। जो हिन्दू धर्म के छह दर्शनों में से एक है। इन्होंने योग के विभिन्न सूत्रों को स्थापित किया। जो योग दर्शन के आधार व स्तंभ हैं। महर्षि पतंजलि ने अष्टांग योग की महत्ता का प्रतिपादन किया है। जिसको अपना कर जीवन को स्वस्थ एवं दीर्घायु बनाया जा सकता है।

\*विवेकानन्द केन्द्र, कन्याकुमारी

इनके नाम इस प्रकार हैं।-

- |              |             |
|--------------|-------------|
| ■ यम         | ■ नियम      |
| ■ आसन        | ■ प्राणायाम |
| ■ ध्यान      | ■ धारणा     |
| ■ प्रत्याहार | ■ समाधि     |



महर्षि पतंजलि ने मनुष्य के चित्त की शुद्धि के लिये पतंजलि के नाम 'योगसूत्र', वाणी की शुद्धि के लिये पाणिनी के नाम से व्याकरण के ग्रंथ 'अष्टाध्यायी' तथा शरीर की शुद्धि के लिए चरक के नाम से 'चरक संहिता' इन तीन महाग्रंथों की रचना की। इनमें व्याकरण महाभाष्य सबसे बड़ा ग्रंथ है। ये ग्रंथ ऐसे ग्रंथ हैं जो अपने क्षेत्र में अद्वितीय हैं। इनके पश्चात् इन क्षेत्रों में जो भी कार्य हुआ वह सब इन्हीं को आधार मानकर किया गया है। इन सब से यह तथ्य सिद्ध होता है कि महर्षि पतंजलि एक सिद्ध योगी थे, जिन्होंने सभी पदार्थों का वास्तविक रूप से साक्षात्कार किया और प्राणिमात्र के कल्याण की कामना करते हुए उसको अपनी रचना में स्थान प्रदान किया।

# गोरखबानी

मन मारे मन मरे मन तारे मन तिरै।  
मन जै अस्थिर होइ भुवन भरे।  
मन आदि मन अंत मन मधे सार॥  
मन हीं तैं छूटे बाबू विषै विकार ॥

अर्थ :

(वायु से मन वंश होता है।) मन ही मारता है, मन ही स्वयं मन-मारण का साधन है। मन ही तारने वाला है और मन ही तरने वाला। यदि मन स्थिर हो जाय तो त्रैलोक्य तर जाए। मन ही आरम्भ में है, मन ही अंत में है और मन ही बीच में है। (अर्थात् मूल रूप में मन शाश्वत् तत्त्व है।) (वाह्य मन को विवश करने वाले) विषय विकार भी मन ही के द्वारा छूट सकते हैं।

एक में अनंत अनंत में एकै,  
एक अनंत उपाया।  
अंतर एक सौ परचा हूवा,  
तब अनंत एक में समाया॥१॥

अर्थ :

एक (परब्रह्म) ही में अनंत सृष्टि का वास है।

और अनंत सृष्टि में एक ही परब्रह्म का निवास है। उस एक ही ने इस अनंत सृष्टि को उत्पन्न किया है। जब आभ्यंतर (हृदय) में उस एक से परिचय प्राप्त हो जाता है, तब सारी अनंत सृष्टि एक ही में समा जाती है।

ग्यांन गुरू दोऊ तूया अम्हारै,  
मनसा चेतनि डांडी।  
उनमनी तांती वाजन लागी,  
यहि विधि तृष्णां षांडी॥

अर्थ :

ज्ञान और गुरु हमारे दो तूम्बे हैं और चेतना इच्छा (मनसा) तम्बूरे को डाँडी है। इस तम्बूरे पर कसी हुई उन्मनावस्था की ताँते (तार) बज उठी। इस प्रकार हमने तृष्णा को खंडित (नष्ट) किया। इस प्रकार बाल-कुमारी माया से सदगुरू में हमारा परिणय करा दिया है अर्थात् हम थाल-कुमारी माया के स्वामी हो गये। और माया का भय दूर हो गया है॥१६॥



# योगवाणी

गाढातपे स्वप्रतिबिम्बितेश्वरं  
निरीक्ष्य विस्फारितलोचनद्वयम्।  
यदा नमः पश्यति स्वप्रतीकं  
नमोऽङ्गणे तत्क्षणमेव पश्यति॥

प्रत्यहं पश्यते यो वै स्वप्रतीकं नमोऽङ्गणे।  
आयुवृद्धिर्भवेत्तस्य न मृत्युः स्यात्कदाचन॥  
यदा पश्यति सम्पूर्णं स्वप्रतीकं नमोऽङ्गणे।  
तदा जयं सभायां च युद्धे निर्जित्य सञ्चरेत्॥  
यः करोति सदाभ्यासं चात्मानं विन्दते परम्।  
पूर्णानन्दैकपुरुषं स्वप्रतीकप्रसादतः॥  
निरन्तरकृताभ्यासादन्तरे पश्यति ध्रुवम्।  
तदा मुक्तिमवाप्नोति योगी नियतमानसः॥

कड़ी (प्रखर) धूप में तो साधक अपने ईश्वर के प्रतिबिम्ब को नेत्रों को एकटक स्थिर कर देखता है और अपना प्रतिबिम्ब शून्य (आकाश) में देखने लगता है, तब वह उस प्रतिबिम्ब को आकाश में देखने में अवश्य सक्षम होता है। जो साधक प्रतिदिन (इस तरह) अपने प्रतीक रूप प्रतिबिम्ब को आकाश में देखता है, उसकी आयु बढ़ती है, मृत्यु पर विजय प्राप्त होती है। जब वह सम्पूर्ण प्रतिबिम्ब का आकाश में दर्शन करता है, तो उसे सभा में जय मिलती है, वह विजय होकर युद्धक्षेत्र में घूमता है। प्रतीक उपासना के फलस्वरूप उसे आत्मा की प्राप्ति होती है और उसे हृदयस्थ सच्चिदानन्द का दर्शन होता है। निरन्तर प्रतीकोपासना के अभ्यास से हृदयाकाश में आत्मस्वरूप दीख पड़ता है और साधक संयत मन से मुक्ति प्राप्त करता है।

[शिवसंहिता : ५/२९-३२, ३४]



# हमारी दैनिक जीवनचर्या : जीवन उपयोगी पांच बातें

■ डॉ. महेश दत्त शर्मा \*

- 1. पानी :** पानी शरीर के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। हर दिन कम से कम 8-10 गिलास पानी पीना चाहिए। यह शरीर को हाइड्रेटेड रखता है, विषाक्त पदार्थों को बाहर निकालने में मदद करता है, त्वचा को स्वस्थ रखता है और शरीर के संघटकों को सही तरीके से काम करने में मदद करता है।
- 2. सब्जियां और फल :** स्वस्थ आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं सब्जियां और फल। ये विटामिन, मिनरल, और फाइबर से भरपूर होते हैं, जो शरीर को ऊर्जा प्रदान करते हैं और उसे स्वस्थ रखने में मदद करते हैं। रोजाना विभिन्न प्रकार की सब्जियां और फलों को खाना चाहिए जिससे आपको सभी आवश्यक पोषक तत्व मिल सकें।
- 3. पौष्टिक अनाज :** दूध, दालें, अनाज, चीज, या मांस के समान ऊर्जा प्रदान करने वाले पौष्टिक अनाज खाने चाहिए। ये प्रोटीन, विटामिन, मिनरल्स और अन्य पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं और शरीर को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं।
- 4. व्यायाम :** नियमित रूप से व्यायाम करना शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। कम से कम 30 मिनट का व्यायाम दिन में करना चाहिए, जैसे कि चलना, जॉगिंग, योग, स्विमिंग आदि। यह शरीर को मजबूत बनाता है, मोटापा कम करता है, दिल को स्वस्थ रखता है और मानसिक तनाव को कम करने में मदद करता है।
- 5. पर्याप्त नींद :** स्वस्थ जीवन जीने के लिए पर्याप्त नींद लेना आवश्यक है। आपको रात में कम से कम 7-8 घंटे की नींद लेनी चाहिए जिससे शरीर को आराम मिल सके, मस्तिष्क को ताजगी मिल सके, और शारीरिक प्रदर्शन को बेहतर बनाए रख सके।

उपरोक्त 5 बातें हर व्यक्ति को अपने स्वास्थ्य की रक्षा एवं आनन्दमय जीवन के लिए दैनिक जीवन में अपनाना चाहिए।



# आयुर्वेदिक औषधि : हर घर अपनी आयुषशाला

■ वैद्य अजय दत्त शर्मा\*

भोजन जीवन का अत्यन्त महत्वपूर्ण एवं अपरिहार्य अंग है। मानव जीवन में समयानुरूप इसमें परिवर्तन देखा गया है। भोजन के अन्दर प्रयोग किए जाने वाले मसालों की भी अपनी एक अलग दुनिया है। प्रकृति अपनी विविधताओं से इन्हें भी विविध गुणों का बनाए हुई है। भौगोलिक विविधताओं के आधार पर इनकी उपलब्धता एवं गुणवत्ता में भिन्नता होती है। भारतीय मसालों की गुणवत्ता का मापन मूल्यांकन आयुर्वेद आधृत होता है। भारतीय जलवायु मसालों के लिए अच्छी मानी जाती है और अन्तर्राष्ट्रीय मानकीकरण संगठन (आई एस ओ) के साथ सूचीबद्ध 109 में से 75 प्रकार के मसालों का उत्पादन भारत में होता है। विभिन्न प्रकार की जलवायु के कारण - उष्णकटिबन्धीय क्षेत्र से उपोष्णकटिबन्धीय तथा शीतोष्ण क्षेत्र तक लगभग सभी तरह के मसालों का बढ़िया उत्पादन भारत में होता है। वास्तव में भारत के लगभग सभी राज्यों एवं संघ शासित क्षेत्रों में कोई न कोई मसाला उत्पन्न होता है।

भारत की प्राचीन चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद के अनुसार मसालों के गुण उष्ण अथवा शीतलकारी माने जाते हैं। इसका निर्णय गहन विश्लेषण के उपरान्त आयुर्वेदाचार्यों ने दिया है कि किस मसाले का प्रयोग किस स्थिति में किया जाना चाहिए।

गरम मसाला शब्द हिंदी भाषा से लिया गया

\*वरिष्ठ आयुर्वेदिक चिकित्सक, लखनऊ

है जिसका शाब्दिक अर्थ गर्म मसाला मिश्रण (गरम = गर्म और मसाला = मसाला मिश्रण) होता है। आपको भारत में गरम मसाला के लिए कोई 'निश्चित' नुस्खा नहीं मिलेगा, जब आप उत्तर से दक्षिण और पूर्व से पश्चिम की ओर बढ़ते हैं तो विविधताएँ उतनी ही विविध होती हैं जितनी कि विविध आबादी। हर राज्य, हर गांव, हर घर में गरम मसाला बनाने की अपनी पारंपरिक विधि होती है जो उन्हें पीढ़ी-दर-पीढ़ी सौंपी जाती है।

यह मसाला मिश्रण सभी भारतीय करी, सूखी सब्जियों और किसी भी स्वादिष्ट व्यंजन में बड़े पैमाने पर उपयोग किया जाता है। जैसा कि पहले उल्लेख किया गया है, गरम शब्द का अर्थ गर्म या गर्मी है, लेकिन गरम शब्द के पीछे का वास्तविक अर्थ जानने के लिए हमें आयुर्वेद के ज्ञान पर गौर करने की आवश्यकता है। इस प्राचीन उपचार प्रणाली की नींव अग्नि (पाचन अग्नि) में निहित है।

पाचन अग्नि को इष्टतम रूप से काम करने के लिए, उसे सही प्रकार की गर्मी और ऊष्मा की आवश्यकता होती है और यही कारण है कि प्राचीन आयुर्वेदिक ग्रंथों के अनुसार गरम मसाला का जन्म शरीर के तापमान को बढ़ाने के लिए किया गया था जिसके परिणामस्वरूप चयापचय में वृद्धि होती है। जब पाचन अग्नि इष्टतम गर्मी पर नहीं होती है और कमजोर हो जाती है, तो पाचन धीमा हो जाता है जिसके परिणामस्वरूप शारीरिक विषाक्त पदार्थों

का संचय होता है। गरम मसाला इस विषाक्त संचय से रक्षा कर सकता है।

मसालों के कुछ उपचारात्मक चमत्कार परिणाम निम्नवत है-

- रोग से लड़ता है और प्रतिरक्षा बनाता है
- प्रभावी दर्द निवारक
- उम्र बढ़ने की प्रक्रिया धीमी हो जाती है
- वजन घटाने को बढ़ावा देता है
- विटामिन, खनिज और प्रोटीन को अवशोषित करने की क्षमता बढ़ाता है
- गैस, दिल की जलन से राहत देता है और पेट की खुराबी को शांत करता है
- रक्त-शर्करा के स्तर को कम करता है
- सूजन को कम करता है और विषहरण में सहायता करता है
- सांसों की दुर्गंध से लड़ता है

अब आप को कुछ मसालों के बारे में बताते हैं जो उपयोगी ही नहीं अपितु मानव शरीर के लिए अनिवार्य भी हैं-

1. **हल्दी** : कभी सोचा है कि हमारे बुजुर्गों ने अकसर बीमार या घायल होने पर हल्दी दूध पीने की सिफारिश क्यों की है? आयुर्वेद के अनुसार, हल्दी प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने में मदद करती है और इसमें उपचारात्मक गुण भी विद्यमान हैं।

हल्दी आसानी से उपलब्ध है और इसे भोजन में रंग और स्वाद जोड़ने के लिए मिलाया जाता है। यह रक्त प्रवाह में सुधार कर शरीर को हृदय रोगों से भी बचाती है।

टेक्सास विश्वविद्यालय के शोधकर्ताओं द्वारा

एक अध्ययन के अनुसार, *curcumin* जो हल्दी का एक नारंगी-पीला घटक है, हमारे शरीर में मौजूद कोशिकाओं के लिए एक शक्तिशाली *immunomodulatory* एजेंट की तरह काम करता है।

Curcumin गठिया, एलर्जी, अस्थमा, *atherosclerosis*, हृदय रोग, अल्जाइमर और मधुमेह के रोगियों के लिए भी फायदेमंद है। इतना ही नहीं, पीले रंग का यह मसाला इसके कैंसर विरोधी गुणों के लिए भी जाना जाता है।

2. **लहसुन** : रसोई में सबसे अधिक उपलब्ध जड़ी बूटियों में से एक है लहसुन। यह कई स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं के इलाज के लिए जाना जाता है। इसमें रोगानुरोधी, एंटीबायोटिक, और एंटी इन्फ्लामेटरी गुण मौजूद हैं।

अपने दैनिक आहार में लहसुन की कलियों को शामिल करना आपकी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद कर सकता है। लहसुन भी दिल का दौरा पड़ने के जोखिम को कम करता है और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए जाना जाता है।

बेहतर प्रतिरक्षा, हृदय स्वास्थ्य और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार के लिए लहसुन पर भरोसा करें। चित्र : शटरस्टॉकफ्लोरिडा विश्वविद्यालय द्वारा एक शोध में पता चला है कि लहसुन इम्यूनोटी सेल्स फंक्शन में सुधार कर सकता है। साथ ही जुकाम और फ्लू के खतरे को कम करने में भी मददगार साबित हो सकता है।

3. **अदरक** : एक और आम जड़ी बूटी जिसे आमतौर पर भोजन में स्वाद को बढ़ाने के

लिए शामिल किया जाता है वह है अदरक। अदरक वाली चाय के स्वाद से भला कौन अनजान होगा। पर यह स्वाद के साथ सेहत के लिए भी बहुत लाभकारी है।

अदरक सूजन को कम करती है। इसमें एंटी बैक्टीरियल गुण हैं जो शरीर की इम्यूनिटी बढ़ाने का काम करते हैं। पेट की तकलीफ हो या मतली आ रही हो, तो भी अदरक का सेवन किया जा सकता है।

भोजन से पहले नमक छिड़क कर अदरक के टुकड़े खाने से लार बढ़ता है, जो पाचन में मदद करता है और पेट की समस्याओं से बचाव करता है। भारी भोजन के बाद अदरक की चाय पीने से भी पेट फूलने और उदर वायु को कम करने में मदद मिलती है। अगर आपको पेट की समस्याएं ज्यादा परेशान कर रही हैं, तो आप फूड प्वायजनिंग के लक्षणों को दूर करने के लिए भी अदरक का सेवन कर सकते हैं।

स्थायी अपच (डिस्पेप्सिया) के उपचार, बच्चों में पेट दर्द से राहत और बैक्टीरिया जनित दस्त के उपचार में अक्सर अदरक लेने की सलाह दी जाती है।

कई और तरह के कैंसर, जैसे गुदा कैंसर, लिवर कैंसर, फेफड़ों के कैंसर, मेलानोमा और पैंक्रियाज के कैंसर को रोकने में अदरक के तत्वों की क्षमता पर भी अध्ययन किए गए हैं। यह एक दिलचस्प बात है कि एक कैंसर रोधी दवा बीटा-एलिमेन अदरक से बनाई जाती है।

आधुनिक अध्ययन दर्शाते हैं कि इस जड़ी-बूटी

के तत्व कोलेस्ट्रॉल को कम करने, ब्लड प्रेशर को नियंत्रित करने, रक्त प्रवाह में सुधार लाने और अवरुद्ध आर्टिरियों तथा रक्त के थक्कों से बचाव करने का काम करते हैं। ये सारी चीजें हृदयाघात (हार्ट अटैक) और स्ट्रोक के जोखिम को कम करती हैं।

अदरक चक्कर आने के साथ आने वाली मितली को भी कम करने में मदद करती है। इस संबंध में हुए शोध से पता चलता है कि इस मसाले के उपचारात्मक रसायन, मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र में काम करते हुए उबकाई के असर को कम करते हैं।

अदरक में जिंजरोल नामक एक बहुत असरदार पदार्थ होता है जो जोड़ों और मांसपेशियों के दर्द को कम करता है। एक अध्ययन के मुताबिक, अदरक गंभीर और स्थायी इन्फ्लामेटरी रोगों के लिए एक असरकारी उपचार है।

कई और वैज्ञानिक अध्ययन भी जोड़ों के दर्द में अदरक के असर की पुष्टि करते हैं। गठिया के शुरुआती चरणों में यह खास तौर पर असरकारी होता है। आस्टियोआर्थराइटिस से पीड़ित बहुत से मरीजों ने नियमित तौर पर अदरक के सेवन से दर्द कम होने और बेहतर गतिशीलता का अनुभव किया।

अदरक प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है जिससे यह सर्दी-खांसी तथा फ्लू का जाना-माना उपचार है। ऊपरी श्वास मार्ग के संक्रमण में आराम पहुंचाने के कारण यह खांसी, खराब गले और ब्रोंकाइटिस में भी काफी असरकारी होती है।

दुनिया में हुए बहुत से अध्ययनों में पाया गया

है कि अदरक में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट होते हैं जो लिपिड पेरोक्सिडेशन और डीएनए क्षति को रोकती है।

एंटीऑक्सीडेंट बहुत ही महत्वपूर्ण होते हैं क्योंकि वे फ्री रेडिकल्स के खिलाफ सुरक्षा प्रदान करते हैं। इससे उम्र के साथ आने वाली तमाम तरह की बीमारियों जैसे कैंसर, हृदय रोग, मधुमेह, आर्थराइटिस, अल्जाइमर्स और बाकी रोगों से बचाव में मदद मिलती है।

हालांकि सभी मसालों में शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट पाए जाते हैं, अदरक उनमें ज्यादा प्रभावशाली है। इसमें अपनी 25 अलग-अलग एंटीऑक्सीडेंट विशेषताएं हैं। इसके कारण यह शरीर के अलग-अलग हिस्सों में तमाम तरह के फ्री रेडिकल्स से लड़ने में बहुत असरदार है।

4. **अश्वगंधा** : आयुर्वेद के अनुसार, अश्वगंधा जो एक छोटा पौधा है, सूजन को कम करने और इम्यूनिटी को बढ़ावा देने में मदद करता है। पोलैंड में नेशनल कॉलेज ऑफ नेचुरल मेडिसिन के एक अध्ययन के अनुसार, अश्वगंधा का मानव शरीर में मौजूद चार प्रकार की प्रतिरक्षा कोशिकाओं पर इम्यूनोलॉजिक प्रभाव पड़ता है? यह भी माना जाता है कि अश्वगंधा शरीर को तनाव को मैनेज करने में भी मददगार साबित होता है। यह तनाव देने वाले कोर्टिसोल हार्मोन के स्तर को कम करता है।
5. **गिलोय** : यह आयुर्वेदिक जड़ी-बूटी रक्त को शुद्ध करने और रोग पैदा करने वाले बैक्टीरिया से लड़ने के लिए जानी जाती है। गिलोय के एंटीऑक्सीडेंट गुण इम्यूनिटी बढ़ाने के साथ

ही पाचन में भी सुधार करते हैं।

तो अब यह जान लीजिए कि अगर आप हेल्दी लाइफ जीना चाहती हैं, तो इसके लिए इम्यूनिटी बढ़ाना बहुत जरूरी है। इम्यूनिटी बढ़ाने के लिए रसोई में मौजूद इन मसालों और हर्ब्स का इस्तेमाल करना आसान उपाय है।

आधुनिक शोधों में अदरक को विभिन्न प्रकार के कैंसर में एक लाभदायक औषधि के रूप में देखा जा रहा है और इसके कुछकई और तरह के कैंसर, जैसे गुदा कैंसर, लिवर कैंसर, फेफड़ों के कैंसर, मेलानोमा और पैंक्रियाज के कैंसर को रोकने में अदरक के तत्वों की क्षमता पर भी अध्ययन किए गए हैं। यह एक दिलचस्प बात है कि एक कैंसर रोधी दवा बीटा-एलिमेन अदरक से बनाई जाती है। आशाजनक नतीजे सामने आए हैं।

#### 6. दालचीनी :

- पाचन विकार के लिए एक शानदार दवा
  - दालचीनी जुकाम के लिये है रामबाण
  - स्त्री रोग में बहुत असरदार है दालचीनी
- इसके अतिरिक्त यह खाने का स्वाद बढ़ाने के लिए घर-घर में उपयोग होती है तथा साथ ही साथ यह पाचन विकार के लिए भी एक शानदार दवा है। यह जुकाम के लिए है रामबाण औषधि के रूप में भी जाना जाता है।

7. **इलायची** : छोटी इलायची या हरी इलायची - इसे असली या सही कार्डामॉम भी कहा जाता है तथा आमतौर पर इसे 'इलायची' के रूप में जाना जाता है। व्यावसायिक रूप से इसकी खेती दक्षिण भारत, श्रीलंका, दक्षिण-पूर्व एशिया और मध्य अमेरिका में की जाती है।

इसकी खुशबू और विशेष स्वाद के कारण इलायची को 'मसालों की रानी' कहा जाता है और इसका उपयोग कई प्रकार के भोजन और पेय पदार्थों में किया जाता है। पारंपरिक क्षेत्रीय घरेलू औषधि के रूप में इसका कई तरह से उपयोग किया जाता है। यह संसार के सबसे महंगे और बेहद बेश कीमती मसालों में से एक है, तथा केसर और वनिला के बाद यह तीसरे स्थान पर आता है।

भारतीय आयुर्वेद के अनुसार, इसका उपयोग शरीर में जमी हुई वसा को कम करने और त्वचा तथा मूत्र की समस्याओं को दूर करने के लिए किया जाता है। इलायची के बीज के अन्य लाभकारी गुण इस प्रकार हैं :

इसमें कार्मिनेटिव गुण हो सकते हैं (पेट फूलने में आराम देने वाले)।

इसमें पाचन संबंधी और पेट के लिए फायदेमंद गुण होते हैं (भूख बढ़ाने वाले और पाचन ठीक रखने वाले)।

- यह डेसिकेंट के रूप में कार्य कर सकता है (शरीर से पानी निकालना)।
- यह एंटी-एमेटिक कार्य करता है (उल्टी रोकता है)।
- यह दिल के स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है।
- इसमें दमा दूर करने वाला गुण पाया जाता है।
- यह एंटी-ब्रोंकाइटिस कार्य करता है।

इसमें मुंह से आने वाली दुर्गंध दूर करने वाला गुण पाया जाता है (साँस के दुर्गंध को कम कर सकता है)।

भारतीय रसोई में प्रयोग होने वाला एक प्रमुख

मसाला हींग भी है। महर्षि चरक के अनुसार हींग दमा के रोगियों के लिए रामबाण औषधि है। हींग हमारे स्वास्थ्य की रक्षा करती है। हींग बहुत तीखी और दूर तक सहज ही फैल जाने वाली गंध की स्वामिनी है, जिसकी खुशबू सबका मन मोह लेती है। क्षीण स्मरण शक्ति में भुनी हींग का प्रयोग किया जाता है। रोज खाने में डालकर प्रयोग करने से, छौंक आदि से यह पेट की रक्षा करती है। हाजमा के लिए आयुर्वेद में हिंघ्वष्टक चूर्ण भी है। कफ सम्बन्धी समस्या में हींग लाभदायक होता है। गैस सम्बन्धी परेशानी को भी दूर करती है हींग।

इस तरह अन्य कई तरह के मसाले रोग निवारण तथा स्वास्थ्य वर्धक परिणाम वाले हैं जैसे- धनिया, काली मिर्च, जीरा, काला जीरा, अमचूर, करीपत्ता, कसूरी मेथी, कलौंजी, केसर, खसखस, पुदीना, पोस्ता-दाना, राई, लौंग, सोंठ, सौंफ, शाहजीरा, तेजपत्ता इत्यादि।

आयुर्वेद में सात्विक भोजन पर बल दिया जाता है। अपनी सही प्रकृति (वात पित्त कफ) को जानकर ही अपने अनुकूल आहार का चुनाव करना चाहिए। और अति प्रयोग से सदा बचना चाहिए, फिर वे मसाले ही क्यों न हों।

आजकल फास्ट फूड का चलन बढ़ता जा रहा है जिसमें मसालों का बहुत अभाव हो गया है। नतीजतन कई बीमारियां फैलने लगी हैं विशेषकर उदर सम्बन्धी। कैंसर जैसी भयावह बीमारी भी। इसलिए आवश्यकता है हमें अपने पारम्परिक भोजनशैली को दुबारा अपनाने की आवश्यकता है ताकि हम सभी फिर से आरोग्यता को प्राप्त कर सकें।

# विश्वविद्यालय गतिविधियों की सुखद अनुभूतियाँ



- छात्र प्रेरणा एवं अभिविन्यास सप्ताह के अन्तर्गत अतिथि व्याख्याता डॉ. शरद मणि त्रिपाठी जी।
- विश्व पर्यावरण दिवस के अवसर पर विद्यार्थियों को संबोधित करते इंटरनेशनल राईस रिसर्च संस्थान के निदेशक डॉ. सुधांशु सिंह जी।
- महायोगी गोरखनाथ विश्वविद्यालय गोरखपुर एवं बापू स्नातकोत्तर महाविद्यालय पीपीगंज के मध्य शैक्षणिक गतिविधियों के आदान प्रदान हेतु समझौता करार।
- विश्व स्तनपान सप्ताह अन्तर्गत विद्यार्थियों को संबोधित करती डॉ. पूनम सिंह जी।
- अन्तर्राष्ट्रीय योग दिवस के अवसर पर योगाभ्यास करते विश्वविद्यालय के विद्यार्थी एवं योगाभ्यास कराते श्री अश्वनी जी।
- वन महोत्सव एवं पर्यावरण जागरूकता के अवसर पर वृक्षारोपण करते विश्वविद्यालय के कुलपति मेजर जनरल डॉ. अतुल वाजपेई, कुलसचिव डॉ. प्रदीप राव जी।
- विश्व स्तनपान सप्ताह के दौरान विश्वविद्यालय के विद्यार्थियों द्वारा ग्राम्य जन जागरूकता अभियान।
- विश्वविद्यालय में निःशुल्क आरोग्य मेला का शुभारम्भ करते इंटरनेशनल राईस रिसर्च संस्थान के निदेशक डॉ. सुधांशु सिंह जी एवं पूर्व औषधि महानिदेशक (भारत सरकार) डॉ. जी.एन. सिंह जी।



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

# MAHAYOGI GORAKHNATH UNIVERSITY GORAKHPUR



## COURSES

### Pharmacy

B.Pharm | D.Pharm

### Medical Faculty/Health Science

B.A.M.S.

Diploma in Dialysis Technician | Diploma in Optometry

Diploma in Emergency & Trauma Care Technician

Diploma in Anaesthesia & Critical Care Technician

Diploma in Orthopaedic & Plaster Technician

Diploma in Lab Technician

### Nursing

ANM | GNM | Post Basic B.Sc. Nursing

B.Sc. Nursing | M.Sc. Nursing

B.Sc. Biotechnology | B.Sc. Medical Biochemistry

B.Sc. Medical Microbiology | M.Sc. Medical Microbiology

M.Sc. Biotechnology | M.Sc. Medical Biochemistry

### Agriculture

B.Sc. (H) Agriculture

### Ph.D.

All Subjects

Please Check University Website for More Information

[www.mgug.ac.in](http://www.mgug.ac.in)  
[mguniversitygkp@mgug.ac.in](mailto:mguniversitygkp@mgug.ac.in)

9415266014  
9794299451

Arogya Dham, Balapar Road  
Sonbarsa, Gorakhpur-273 007