

शतायु की ओर



पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम
शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥
(यजुर्वेद)

अर्थात् हम सौ वर्षों तक देखें, सौ वर्षों तक जीये, सौ वर्षों तक सुने, सौ वर्षों तक हमारी वाक्-शक्ति बनी रहे, सौ वर्षों तक हम स्वावलम्बी बने रहें अर्थात् किसी के आश्रित न होकर जीवित रहें। ऐसी कामना वैदिक युग की रही है।

षट्त्रिंशत् सहस्राणि रात्रीणां हितभोजनः।
जीवत्यनातुरो जन्तुर्जितात्मा संमतः सताम्।

— चरक सू० २७/३४८

हितकारी आहार-विहार करने वाले, जितेन्द्रिय पुरुष ही सज्जनों से प्रशंसा प्राप्त करते हुए रोग रहित होकर ३६००० रात्रि (दिन) अर्थात् १०० वर्ष तक जीवित रहते हैं।

**धन्वन्तरि वाटिका, राजभवन, उ०प्र०
लखनऊ**

आयुर्वेद और स्वास्थ्य

स्वास्थ्य को जीवन की एक महत्वपूर्ण निधि माना जाता है। मनुष्य की प्रसन्नता, समृद्धि एवं क्रियांकलाप काफी हद तक स्वास्थ्य पर निर्भर करते हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन द्वारा दी गयी स्वास्थ्य की परिभाषा के अनुसार “ स्वास्थ्य केवल रोगों एवं अपंगता की अनुपस्थिति मात्र नहीं है बल्कि यह एक पूर्ण शारीरिक, मानसिक तथा सामाजिक कुशलक्षेम की स्थिति है।” वस्तुतः यही आयुर्वेद में पूर्व से उल्लिखित है जिसमें दोष — धातु — अग्नि — मल क्रिया की साम्यता और आत्म—इन्द्रिय और मन से प्रसन्न रहना ही स्वस्थ पुरुष की परिभाषा बताई गई है —

समदोषः समाग्निश्च समाधातुमलक्रियः।

प्रसन्नात्मेन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते।।

— सुश्रुत सू० १५/४१

सृष्टि के आरम्भ से ही हमारी जीवन—व्यवस्था में पूर्ण स्वास्थ्य अर्थात्, आरोग्य को ही प्राथमिक महत्व दिया गया है। हमारे पूर्वज पूर्ण स्वस्थ रहना मनुष्य का अनिवार्य धर्म मानते थे, इसलिए स्वास्थ्य—साधन के नियम भी धार्मिक आचरण का अंग बनकर, प्राचीन धार्मिक साहित्य में स्पष्ट मिलते हैं। भारतीय जीवन विज्ञान—आयुर्वेद का तो उद्देश्य ही प्राथमिक रूप से स्वस्थों के स्वास्थ्य की रक्षा करना और द्वितीयतः रोगी की व्याधि का निवारण करना निर्धारित है —

प्रयोजनं चास्य स्वस्थस्य स्वास्थ्यरक्षणमातुरस्य विकार प्रशमनं च ।।

— चरक सू० ३०/२६

पूर्ण स्वास्थ्य की प्राप्ति के लिए स्वास्थ्य—रक्षा के नियमों और सिद्धान्तों का ज्ञान हर व्यक्ति के लिए आवश्यक है। ज्ञान होने से भी अधिक अनिवार्य है उस ज्ञान का जीवन के आचरण—व्यवहार में सदुपयोग। स्वास्थ्य का महत्व हृदयंगम करके, उसके लिए तदनुकूल आचरण करने से ही स्थायी स्वास्थ्य की प्राप्ति होगी।

आहाराचारचेष्टासु सुखार्थं प्रेत्य चेह च ।

परं प्रयत्नमातिष्ठेद् बुद्धिमान हितसेवने।।

— चरक सू० ७/६०

इस संसार में सुखीजीवन जीने की इच्छा रखनेवाले बुद्धिमान व्यक्ति को चाहिए कि वह आहार—विहार, आचार और सभी प्रकार की चेष्टाओं में हितकारक वस्तु के सेवन में अधिक प्रयत्न करें।

यहाँ आयुर्वेद के ग्रन्थों में वर्णित सिद्धान्तों एवं सद्वृत्त सम्बन्धी कुछ व्यवहारिक सूत्रों का उल्लेख किया जा रहा है जिन्हें पालन कर, सौ वर्षों तक रोग रहित जीवन व्यतीत कर सकेंगे।

नीरोग रहने के महत्वपूर्ण सूत्र (सामान्य स्वास्थ्य चर्या) :—

१. रात में जल्दी सोना चाहिए तथा सुबह सूर्योदय से पहले अर्थात् ब्राह्म मुहूर्त में जागना चाहिए।
२. मल—मूत्र त्याग करने के बाद दाँतों की सफाई ठीक प्रकार दातून या मंजन से करें। दातून नीम, बबूल, लटजीरा आदि किसी की हो तो उत्तम है। मसूढ़ों की मालिश तथा जीभ की सफाई भी करें।
३. प्रतिदिन सुबह भ्रमण एवं यथासंभव सूर्य नमस्कार, प्राणायाम, हल्के आसन करना चाहिए।

४. प्रतिदिन सवेरे तथा सायंकाल प्रार्थना या ध्यान अवश्य करें इससे तनाव दूर होता है ।
५. अपनी प्रकृति एवं मौसम को ध्यान में रखकर प्रतिदिन तेल मालिश व स्नान अवश्य करना चाहिए ।
६. व्यवसाय एवं सेवाकार्य के अनुसार नियत समय पर ताजा, पौष्टिक एवं सात्विक भोजन ग्रहण करना चाहिए ।
७. भोजन बैठकर, स्वस्थचित्त, बिना बातचीत किये यथा संभव मौन रहकर करना चाहिए ।
८. भूख से ज्यादा भोजन किसी भी दशा में ग्रहण न करें ।
९. भोजन के साथ अधिक मात्रा में पानी न पीकर भोजन करने के एक घण्टा पूर्व और आधा घण्टे पश्चात पानी पीने की आदत डालें ।
१०. दिन के भोजन के अन्त में छाछ और रात्रि के भोजन के बाद दूध पीना हितकर है ।
११. भोजन करने के तुरन्त बाद स्नान करना , दिमागी परिश्रम करना, चिन्ता या शोक करना और स्त्री-सहवास करना हानिकारक है ।
१२. धूम्रपान, पानमसाला, गुटका एवं शराब का प्रयोग स्वास्थ्य के लिए नुकसानदायक है । अतः इनका सेवन न करें ।
१३. हमेशा साफ एवं स्वच्छ जल का सेवन करें, अन्यथा जल को उबालकर या फिटकरी मिलाने के बाद ही प्रयोग करें ।
१४. निवास स्थान में समुचित हवा एवं प्रकाश की व्यवस्था अवश्य करें । आसपास कूड़ा या गन्दगी न रहने दें तथा आसपास गड़्ढों में पानी इकट्ठा न होने दें ।
१५. रात में सोने से पूर्व कम से कम दो घण्टे पहले भोजन कर लेना चाहिए ।
१६. ग्रीष्म के अलावा अन्य ऋतुओं में दिन में नहीं सोना चाहिए ।
१७. प्रतिदिन कम से कम छः घण्टे गहरी नींद सोना आवश्यक है ।
१८. निद्रा और नशा करने वाली औषधियों का अभ्यासी कतई नहीं होना चाहिए ।
१९. जुआ, ताश, लाटरी आदि दुर्व्यसनों द्वारा धन कमाना भी पौरुष को समाप्त करता है । अतः परिश्रम पूर्वक साफ सुथरा व्यवसाय स्वास्थ्यरक्षक तथा रोग निवारक होता है ।
२०. गरिष्ठ भोजन, लालमिर्च, अधिक मसाले, खटाई, आचार आदि का प्रयोग न करें । चाय, काफी बन्द करें अथवा उनका प्रयोग सीमित करें ।
२१. लोभ, ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध, मोह और पर-निन्दा की इच्छा—ये जब भी मन में आवें तब शान्तचित्त होकर तत्काल इनका निवारण करना चाहिए ।
२२. दूसरों के प्रति मित्रवत व्यवहार एवं मधुर वाणी का प्रयोग करें ।
२३. अपने मान्य धर्म और कुलपरम्परा का अवश्य ही पालन करना चाहिए ।
२४. माता-पिता और गुरु तथा आयु, विद्या, बुद्धि या पद में अपने से बड़ों और अपने शुभचिन्तकों की भक्तिपूर्वक सेवा करनी चाहिए । अशुभ चाहने वालों की भी विपत्ति में यथाशक्ति सहायता करनी चाहिए ।
२५. रोगी, पीड़ित, शोकग्रस्त प्राणी की यथा सामर्थ्य सहायता करनी चाहिए ।
२६. केवल अपने को ही सुखी रखने की इच्छा नहीं करनी चाहिए । सदा ही अपने साथ सबके सुखी होनी की कामना रखनी चाहिए ।
२७. अधिक बोलने से शक्ति क्षीण और मन दूषित होता है अतएव सदा ही थोड़ा, मधुर, हितकर एवं समायानुकूल बोलना चाहिए ।

२८. मन को सदा कोमल और दयापूर्ण रखना चाहिए। स्वभाव को सहिष्णु और क्षमाशील बनाना चाहिए।
२९. अपान वायु, शौच (पखाना) की हाजत, पेशाब की हाजत, छींक, जम्हाई, आँसू, कै(उल्टी), खाँसी, दमा, थकावट, प्यास, भूख और नींद की इच्छा—इनका जब वेग हो तो उसको रोकना नहीं चाहिए।
३०. सदा ही साफ—सुथरे, सादे कपड़े पहनना चाहिए। साथ ही ऋतु के अनुसार शीत—ताप निवारक वस्त्र धारण करें।
३१. ब्रह्मचर्यपालन करें तथा ज्ञान—दान, मैत्री, करुणा, हर्ष और शान्ति का युक्तिपूर्वक व्यवहार करें।

ऋतुचर्या

विभिन्न ऋतुओं की प्रकृति और प्रभाव भिन्नता के आधार पर किस ऋतु में किस प्रकार का आहार—विहार रखना चाहिए, इसका ज्ञान रखना प्रत्येक व्यक्ति के लिए उपयोगी है। वैसे प्राचीन ऋषियों ने जलवायु की भिन्नता के विचार से पूरे वर्ष को दो—दो माह की छः ऋतुओं में विभाजित किया है, किन्तु सर्वसाधारण को मौसम के हिसाब से मुख्यतः शीत, ग्रीष्म और वर्षा इन तीन ऋतुओं के आहार—विहार के विषय में जानकारी रखनी चाहिए, जो नीचे तालिका में दी जा रही है—

शीत ऋतु (जाड़े) के आहार/विहार

	पथ्य (हितकर आहार)	अपथ्य (अहितकर आहार)
खाद्यान्न	गेहूँ, चावल, शालिचावल, मूंग, मटर, चना, उड़द, ज्वार, बाजरा	सत्तू, मकई, कुलत्थ, अरहर
सब्जियां एवं साग	परवल, टमाटर, भिण्डी, आलू, सुरण, तुरई, मटर, गोभी, पालक, बथुआ, मेथी, गाजर, धनिया, लहसुन, अदरक	नारी का साग, सिंघाड़े, मूली, सूखी सब्जियाँ
फल	सेव, अनार, बादाम, काजू, अंजीर, मुनक्का, चीकू, अंगूर	खट्टा आम, केला
दूध व दुग्ध पदार्थ	मक्खन, रबड़ी, घृत, दुग्ध, पनीर, खोया, खीर	लस्सी, खट्टा दही, छाछ
माँस/मद्य	बकरे का मांस, हरिण, तितर, मांस, मछली, शराब (सुरा)	मेढा मांस, केकड़ा, आनूप मांस, बड़ी मछली
जल	झरने का जल, कुएं का जल, तालाब जल, नदी जल, उष्ण (गरम) पानी का सेवन	ठण्डा पानी, शीतल पेय
घी/तेल	गाय/भैंस का घी, तिल तेल	वसा, सूरजमुखी, तेल, सरसों का तेल
इक्षु पदार्थ	गजक, तिलकुट, गुड़	इमली, अमचूर, आम का अचार
मसाले	सौंठ, हरड़, सौंफ, पीपल, काली मिर्च, धनिया	
मुख्य रस सेवन	मधुर, अम्ल, लवण	कटु, तिक्त, कषाय

	पथ्य (हितकर विहार)	अपथ्य (अहितकर विहार)
	गरम वस्त्र धारण करें	दिन में न सोयें
	शरीर पर तेल मालिश अवश्य करें	शीतल जल से स्नान न करें
	धूप सेवन करें	नग्न शरीर न रहें
	जूता अवश्य पहनें	ओस में न बैठें
	उष्ण जल स्नान करें	तेज हवा सेवन न करें

ग्रीष्म ऋतु (गर्मी) के आहार/विहार

	पथ्य (हितकर आहार)	अपथ्य (अहितकर आहार)
खाद्यान्न	गेहूं, शालि, धान्य, साठी-चावल, जौ, मूंग की दाल, अरहर, मसूर, मटर, सत्तू	उड़द, बाजरा, नवीनधान्य
सब्जियाँ एवं साग	परवल, लौकी, तुरई, टमाटर, बथुआ, चौलाई, नींबू, हरा धनिया, पोदीना, प्याज, पेठा, करेला	लहसुन, सहजन, बैंगन
फल	ककड़ी, खीरा, सिंघाड़े, आम, अमरुद, अनार, सन्तरा, मुसम्मी, तरबूज, खरबूजा	जामुन, बादाम, काजू
दूध व दुग्ध पदार्थ	दही शक्कर, छाछ, खीर, शीतल दूध, मालपुआ	खट्टा दही
माँस/मद्य	बकरा, हरिण, मछली, तितर मांस	शराब, मेढा मांस, शुष्क मांस, जांगल मांस
जल	नदी, झरने, कुएं व तालाब का जल, गुलाब, एवं कपूर मिश्रित जल	गरम जल
घी/तेल	घृत, मक्खन, मलाई	अलसी का तेल, तिल तेल, सरसों का तेल
इच्छु पदार्थ	गन्ने का रस	गुड़ (अधिक मात्रा में सेवन)
मसाले	सौंफ, अदरक, धनिया, पुदीना	सौंठ, राई, मिर्च, अतिमात्रा में अजवायन व हींग
मुख्य रस सेवन	मधुर रस प्रधान द्रव्य	नमक, क्षारीय द्रव्य, खट्टे पदार्थ (अमचूर)
अन्य	इमलीपानक, आम्रपानक, शीतल पेय	उष्ण पेय
	पथ्य (हितकर विहार)	अपथ्य (अहितकर विहार)
	शीतल स्थानों में निवास	व्यायाम, अतिपरिश्रम
	शीतल जल स्नान	धूप सेवन
	चन्दन लेप	उष्ण जल स्नान
	खस (उशीर) प्रयोग	स्त्री सहवास
	दिन में सोना	
	हलके सूती वस्त्र धारण	
	शीतल उद्यान भ्रमण	

वर्षा ऋतु (बरसात) के आहार/विहार

	पथ्य (हितकर आहार)	अपथ्य (अहितकर आहार)
खाद्यान्न	गेहूँ, पुराने धान्य, साठी—चावल, लोबिया, मूँग, उड़द, मसूर, कुलत्थ	बाजरा, मकई, मटर, चना, नये धान्य
सब्जियाँ एवं साग	परवल, लौकी, भिन्डी, कद्दू, प्याज, करेला, बैंगन, करौंदा, लहसुन, अदरक, नींबू, हरा मिर्च	पालक, गोभी, पत्ताभोगी, अरबी, आलू, गाजर, सिंघाड़ा
फल	अंगूर, आम, बेर, केला करौंदा, अनार	ककड़ी, कैथ, जामुन, खरबूजा, आम, खट्टे व गले सड़े फल
दूध व दुग्ध पदार्थ	दूध, दही, ताजा छाछ	पनीर, श्रीखण्ड, मलाई, खोया, भैंस दूध
माँस/मद्य	बकरा, मुर्गा मांस	मछली, शुष्क मांस, आनूप, मांस
घी/तेल	तिल तेल, सरसों तेल, घी	घी, तेल के तले पदार्थ
मधुर पदार्थ	शहद	गुड़ से बने पदार्थ
मसाले	सैंधव लवण, धनिया, काली मिर्च, राई, मेथी, पिप्पली, हरा पुदीना, हींग	—
जल	गहरे कुएँ का जल, उबला जल, गुनगुना जल	नदी जल, तालाब का जल, कुएँ का जल, शीतल जल, खुला जल
	पथ्य (हितकर विहार)	अपथ्य (अहितकर विहार)
	उबटन	अति परिश्रम
	स्नान	व्यायाम
	स्वच्छ वस्त्र धारण	नंगे पाव रहना
	साफ स्वच्छ स्थान पर निवास	दिन में सोना
	सुगन्ध द्रव्य, पुष्पधारण	प्रातः भ्रमण
		तेज वायु सेवन
		सीलन भरे निवास स्थान पर निवास

आलेख : वैद्य शिव शंकर त्रिपाठी,

चिकित्साधिकारी (आयुर्वेद) एवं प्रभारी अधिकारी,
“धन्वन्तरि वाटिका”, राजभवन, उ.प्र. लखनऊ।

सहयोग : टोरल हर्बल्स, सरोजनी नगर, इन्डस्ट्रियल एरिया, लखनऊ

: हर्बो हेल्थ प्रोडक्ट्स, शक्ति नगर, आलमबाग, लखनऊ

फरवरी, २००२

मुद्रक : रोहिताश्व प्रिन्टर्स, ऐशबाग रोड, लखनऊ। फोन : 692973, 692286