

PREVENTION OF HEART DISEASES

Ist Seminar and Conference

of

**ALL INDIA INDIAN MEDICINE
GRADUATES ASSOCIATION**



Conducted By :

A. I. I. M. G. A. HARYANA

on

31st March, (Sunday) 1991

SOUVENIR

With Best Compliments

From :



Ph. : Off. : 8-275231
8-276791
Res. : 8-255231

SETIA TRAVELS

FOR

Maruti car, Maruti Van,
Matador, Mini Bus, Bus etc.

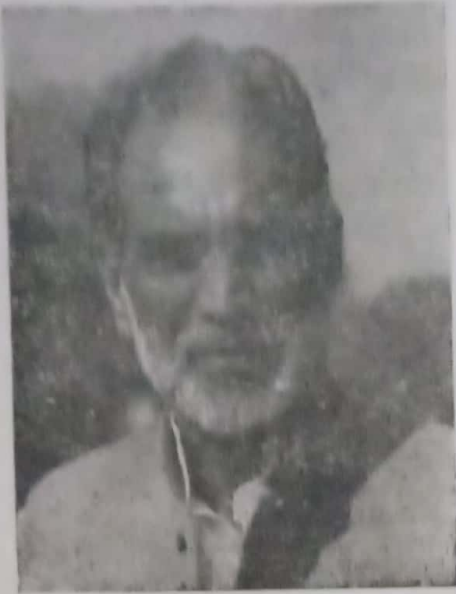
Specialist in :

1. Time : Your Choice
2. Model : Your Liking
3. Charges : Not Higher than Market
4. Service : Feel after the Completion of Tour

You Will be Proud of us when
You Travel in Setia Travels

FOR ALL INDIA

Prop. : A. K. SETIA
692, Raja Garden, Old Faridabad



PRIME MINISTER

MESSAGE

Heart diseases are perhaps one of the most important causes of morbidity and mortality. With advances in medicine, it has been possible to achieve greater accuracy in the diagnosis, prevention and treatment of these diseases. However, there is a long road of painstaking research and its application which we must traverse before we can find an effective answer to heart diseases. The challenge is particularly great in a country with India's size and population. The extreme poverty in which many of our people live makes the problem more acute. Dedicated work by the medical fraternity is absolutely necessary to reach the benefits of medical science to all.

I am happy to learn that the All India Indian medicine Graduates Association is organising a Conference on Prevention of Heart Diseases. The Conference will afford an opportunity to the medical fraternity for an exchange of views on the latest developments in the field. I wish the Conference all success.

[Chandra Shekhar]

New Delhi
March 27, 1991.



दशई चौधरो

DASAI CHOWDHARY



उप मंत्री
स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय
भारत सरकार
नई दिल्ली-110011

DEPUTY MINISTER
MINISTRY OF HEALTH & FAMILY WELFARE
GOVERNMENT OF INDIA
NEW DELHI-110011

Message

I am extremely happy to learn that the All India Indian Medicine Graduates Association is organising a Seminar and Conference on Prevention of the Heart Diseases on 31st March, 1991 at Bharat Yatra Centre, Bhondsi (Bhuvaneshwari), which is being graced by the august presence of our Prime Minister, Shri Chandra Shekhar.

The present day life of fierce competition, speed and mad rush coupled with environmental hazards have exposed human beings to several problems relating to the most critical organ, i.e. 'Heart'. Lakhs of people are suffering with several heart diseases and require not only appropriate treatment, but also suitable information about the ailment.

Holding of the Seminar and Conference is the most timely programme towards educating the people about this dreadful risk to life. My best wishes for the success of the Seminar-cum-Conference.

(DASAI CHOWDHARY)

फोन : 3716734

जनता दल (समाजवादी)

केन्द्रीय कार्यालय :
16, डा. राजेन्द्र प्रसाद रोड
नई दिल्ली



संदेश

प्रिय चिकित्सक महोदय,

हमें यह जानकर अत्यधिक हर्ष हुआ कि आप हृदय रोगों की रोक थाम पर एक स्मारिका का विमोचन कर रहे हैं।

इस प्रकार के प्रकाशनों से जहां लोगों को हृदय रोगों से बचाव के बारे में जानकारी मिलती है वहीं पर हृदय रोगों की रोक थाम में भी सहायता मिलती है।

मैं इस शुभ अवसर पर सभी चिकित्सकों को शुभ कामनाएँ देता हूँ और आपके इस शुभ प्रयास की सफलता की कामना करता हूँ।

आदर सहित

आपका

ओ. पी. चोटाला



ऊर्जा मंत्री
भारत
नई दिल्ली-110001
MINISTER OF ENERGY
INDIA
NEW DELHI-110001

सन्देश



प्रिय डाक्टर,

मुझे यह जानकर अत्याधिक हर्ष हुआ कि आप हृदय रोगों की रोकथाम पर एक स्मारिका का विमोचन कर रहे हैं।

इस प्रकार के प्रकाशनों से जहां लोगों को हृदय रोग से बचाव के उपायों की जानकारी होती है। वहीं हृदय रोगों की रोकथाम में भी सहायता मिलती है।

मैं इस शुभ अवसर पर सभी चिकित्सकों को शुभ कामनाएँ देता हूँ।

आदर सहित

आपका
कल्याण सिंह कालवो



डा. डी. डी. सेमवाल
सदस्य बोर्ड ऑफ आर्यु. एवं यूनानी
चिकित्सा परिषद,
दिल्ली प्रशासन, दिल्ली

शुभकामना संदेश

मुझे यह जानकर अत्यन्त हार्दिक प्रसन्नता हुई कि आल इण्डिया इण्डियन मेडीसिन ग्रेजुएटस एसोसियेशन (पंजीकृत) का अधिवेशन 31 मार्च 1991 रविवार को माननीय प्रधान मंत्री श्री चन्द्रशेखर के नीजि फार्म हाऊस निवास पर ए. आई. आई. एम. जी. ए. (एमगा) की हरियाणा शाखा ने आयोजित किया है।

मुझे विश्वास है कि इस अधिवेशन में आयुर्वेद के स्नातकों को तथा सामान्य जनों को भी पूरा लाभ मिलेगा एवं इन अनुभवों को स्मारिका में प्रकाशित कर व्यापक प्रचार एवं प्रसार किया जायेगा जिससे कि निकट भविष्य में आयुर्वेद की मांग निरंतर बढ़ती रहे।

आल इण्डिया इण्डियन मेडिसिन ग्रेजुएटस एसोसियेशन के स्नातकों के कर्णधारों ने भारत के विभिन्न क्षेत्रों में "इण्डियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन" को न केवल नयी दिशा दी बल्कि उसके प्रचार-प्रसार में भी शासकत योगदान देकर अपने आपको देश की कृतज्ञता का पात्र बनाया, मैं उन सभी का अभिनन्दन करता हूँ। आज आयुर्वेद चिकित्सा की मांग दुनिया के हर कोने में निरंतर बढ़ती जा रही है इसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए हम सभी स्नातक बी. ए. एम. एस., बी. यु. एम. एस. डी. एच. एम. एस. चिकित्सकों का यह कर्तव्य है कि पूरी निष्ठा बड़ी महानता और आत्म-विश्वास के साथ योगदान दे ऐसी मेरी हार्दिक शुभ कामनाएँ हैं।

डा. देवेन्द्र दत्त सेमवाल

भगवान धन्वन्तरि वन्दना

● आचार्य ताराचन्द शर्मा,
वरिष्ठ अनुसंधान अधिकारी
मूलचन्द हास्पिटल
लाजपत नगर दिल्ली

जयति जय धन्वन्तरि देवा
जयति विष्णु स्वरूपिणो हे ॥
जयति स्वास्थ्य प्रदायिने हे,
जयति रोग निवारिणो हे ॥

जयति सिन्धु समूहमवे हे,
अमिय घटकर धारिणो ।
औषधायुर्वेदधारी,
दिव्य योग प्रदायिने हे । जयति जय ...

फिर अवतरित हो धरा पर,
देख लो जग की व्यथा ।
कम्बू जल पूर्ति कर दो,
जयति अरति विदारिणो हे ॥ जयति जय ...

All India Indian Medicine Graduates Association (Regd.)

A. I. I. M. G. A. JOURNAL

EDITORIAL BOARD

SOUVENIR COMMITTEE



L to R

Dr. H. S. D. Sharma (Chief Editor)

Dr. D. D. Sharma (Consulting Editor)

Dr. T. C. Goyal (Managing Editor)

Dr. Suresh C. Paliwal (Asstt Editor)

All India Indian Medicine Graduates Association (Regd.)
(A. I. I. M. G. A.)

Central Cabinet Committee



Sitting L. to R.

Dr. J S. Panwar, Dr. D. D. Semwal, Dr. R. S. Chauhan, Dr. S. K. Sharma,
Treasurer Gen. Secretary President Vice-President

Standing L. to R.

Dr. S. K. Sharma, Dr. J. M. Nasir, Dr. Sanjeev Bhargava, Dr. C B. Parashar.
Jt Treasurer Secretary Jt. Secretary Vice-President

All India Indian Medicine Graduates Association (Regd.)

Haryana



L. to R.

Dr. Y.L. Kalra
Treasurer

Dr. T. C. Goyal
President

Dr. D.D. Sharma
General Secretary

Dr. H. S. D. Sharma
Patron

All India Indian Medicine Graduates Association (Regd.)

Gurgaon Branch, (Haryana)



Standing :

Dr. Vijay Singh Yadav, Dr. Subhash Gauba, Dr. Anil Kalra, Dr. Anil Kaushik

Sitting :

Dr. Narindra Ahuja, Dr. Rishi Chauhan, Dr. Satish Lalit.

सम्पादकीय

आयुर्वेद जीवन का विज्ञान होने के साथ-साथ भारतीयता का व हमारी राष्ट्रीयता का अभिन्न अंग है। आयुर्वेद के इस महान विज्ञान और भारतीय संस्कृति से अनभिज्ञ कुछ लोग जड़ी-बूटी और दवाओं के प्रयोग को जान लेने मात्र को ही आयुर्वेद समझ लेते हैं। बस्तुतः आयुर्वेद एक गहन विज्ञान है, जिस के सिद्धान्त प्रत्यक्ष, अनुमान, आप्तोपदेश, युक्ति आदि प्रमाणों की आधार-शिला पर सुस्थिर है।

पंच महाभूत सिद्धान्त, दोष धातु मलमूत्र सिद्धान्त, रस गुण वीर्य विपाक प्रभाव सिद्धान्त, संशोधन-संशमनादि चिकित्सा सिद्धान्त, सामता-निरामता सिद्धान्त षड्विध क्रिया काल, रोगी परीक्षा विधि, रोग विज्ञानोपयोग, आदि अनेक सुस्थिर सिद्धान्तों के आधार पर ही यह विश्व का प्राचीनतम विज्ञान है। आज भी अपने इन शाश्वत सत्य सिद्धान्तों के कारण उतनी ही उपयोगी एवं क्षमतावान है जितनी प्राचीन काल में विद्यमान थी। यह हमारी सभ्यता और देशानुकूल दिव्य विज्ञान है। इसके द्वारा राष्ट्रीय स्वास्थ्य संरक्षण की अनेक राष्ट्रव्यापी समस्याओं का योग्य समाधान कर सकते हैं।

आज सभ्यता की घुड़दौड़-आपाधापी ने मनुष्य को स्वास्थ्य के विषय में इस सीमा तक परावलम्बी बना

दिया है कि वह प्राकृतिक जीवन क्रम ही भुला बैठा है। फलतः आए दिन रोग शोको के विग्रह खड़े होते रहते हैं व छांटी-छोटी व्याधियों के नाम पर अनाप-शनाप घन नष्ट होता रहता है। मनुष्य अन्दर से खोखला होता चला जा रहा है। जीवन शक्ति का चारो ओर अभाव नजर आता है। मौसम में आए दिन होते रहने वाले परिवर्तन उसे व्याधिग्रस्त कर देते हैं जबकि यही मनुष्य 25 वर्ष पूर्व तक इन्हीं का सामना भलीभांति कर लेता था।

आहार-विहार में समाविष्ट वृत्तिमता ने जिस प्रकार तक शरीर के अंग अद्वयवों को अपंग-असमर्थ बनाया। उसी प्रकार चिकित्सा क्रम भी बनते चले गए। पूर्व काल में आयुर्वेद ही स्वास्थ्य संरक्षण का एकमात्र माध्यम था। धीरे-धीरे वृहत्तर भारत में समाविष्ट अन्य, संस्कृतियों के साथ यहाँ अन्य, पैथियाँ भी आयीं और आज चिकित्सा के नाम पर ढेरों पद्धतियाँ प्रयुक्त होती हैं। मनुष्य बुद्धिमान हुआ है। ये निदान के ढंग सोच लिए गए हैं, जीवाणुओं-विषाणुओं के देखने-पहचानने के यंत्र बना लिए गए हैं। परन्तु औषधियों की मारक क्षमता व उन पर अवलम्बन के दुष्परिणामों ने एक बार फिर यह सोचने पर विवश कर दिया है कि क्या यही मनुष्य की नियति है? इसे दुर्योग ही कहे कि आयुर्वेद जैसी

विशुद्ध चिकित्सा प्रणाली पर भी गत दशाब्दियों में वज्रपात ही हुआ है। इसे भी आधुनिक बनाने की ललक में आतुर गिने-चुने विद्वानों ने इसकी उपयोगिता और भी कम कर दी है। आज जहाँ आयुर्वेद के योगों पर से लोगों का विश्वास घटता चला जा रहा है, वहाँ तुरन्त ठीक होने की आवेशपूर्ण जल्दबाजी ने उन्हें ऐलोपैथी की मारक औषधियों का गुलाम बना दिया है। होम्योपैथी, कोमोपैथी, यूनानी, तिब्बी-सिद्धा, योग चिकित्सा, सूर्य चिकित्सा, कल्प चिकित्सा, टैलीथैरेपी, काष्मिक रे थैरेपी, मॅग्नेटोथैरेपी, एक्जुफॅक्चर, एरोमा थैरेपी, हिपनोथैरेपी इत्यादि अनेकों प्रकार पद्धतियां प्रचलित होते हुए भी चारों ओर से एक ही मांग है वैकल्पिक चिकित्सा-प्रणाली ढूँढ निकाली जाए। मानवता को स्वास्थ्य संकट से मुक्ति दिलाई जाए। जितनी ही यह मांग बढ़ रही है, उतनी मात्रा में व्याधियों की संख्या व भिन्नताएं भी 'ड्रग डिपेण्डेन्स' जैसी समस्याओं ने वैज्ञानिक जगत को उद्वेलित किया व एक नितान्त सुरक्षित, प्राकृतिक जीवन-क्रम से मिलती-जुलती सहज सुलभ चिकित्सा पद्धति के आविष्कारक हेतु विवश किया है।

आहार-विहार के सामान्य नियमों का पालन करते श्रम व्यायाम को जीवन में स्थान देने हुए मनुष्य सहज ही अपने अन्तः की सामर्थ्य को बढ़ा व प्रखर बना सकता है। आधि-व्याधियों से रोकथाम हेतु आवश्यकता आ ही पड़े तो चारों ओर सहज ही उपलब्ध वनोषधियों से वह अपनी चिकित्सा भी करता रह सकता है। वह पद्धति हानि रहित तो है ही, आर्थिक दृष्टि से भी हमारे जैसे विकासशील राष्ट्र के लिए एकमात्र-अवलम्बन भी है।

शरीर का धर्म है—अपनी रक्षा के लिए व्यवस्था बनाना। जीवन शक्ति के रूप में उसे एक सुरक्षा संस्थान मिला हुआ है रक्त के श्वेत कण कण एवं इम्यून संस्थान सुरक्षा सेना सीमा आरक्षी बल का कार्य करते हैं। बाह्य-आक्रमण-कारी जीवाणु-विषाणु पहले मानव शरीर में सुरक्षा वंश की कमजोरी का जायजा लेते हैं।

उनकी घातक सामर्थ्य में वृद्धि शरीर की कमजोरी के साथ बढ़ती जा रही है एवं शरीर रोगी होता जाता है। रोग से निवृत्ति भी इस पर निर्भर करती है कि कितना शीघ्र विकृत द्रव्यों का निष्कासन सम्भव हो पाता है। शरीर के निष्कासन-संस्थानों का सूक्ष्म होना व्यक्ति के समय स्वास्थ्य पर निर्भर करता है। आन्तरिक अंगों में से एक का भी व्याधिग्रस्त होना कमजोर जीवनी-शक्ति, अपाहिज, शारीरिक स्थिति एवं नए-नए रोगों के आक्रमण में निकलता है। चयापचय के परिणामस्वरूप उत्पन्न विकार द्रव्य जब एकत्र होते चले जाते हैं, आहार-विहार में व्यक्तिक्रम आ जाता है। प्रकृति के अनुकूल दिन-चर्या का निर्धारण नहीं हो पाता है तो रोगों की बाढ़ सी आ जाती हैं।

आहार एवं औषधि-प्रयोजनों के लिए प्रयुक्त होने वाली वनस्पतियां अपने आप में पूर्ण हैं। उनमें से प्रत्येक की संरचना अनेक यौगिकों, क्षारों, रसायनों, खनिजों के सम्मिश्रण से हुई हैं! इसलिए उनमें से प्रत्येक को परिपूर्ण कह सकते हैं। मनुष्य में अपने में पूर्ण है। उसके लिए आवश्यक सभी तहत एक ही काय कलेवर में विद्यमान हैं। रक्त-मांस, अस्थि, वसा, त्वचा, तन्तु पाचक द्रव्य आदि को एक ही गुलदस्ते में इस प्रकार संजोया-सजाया गया है कि उसे अपनी समस्त गतिविधियां उतने से ही पूर्ण कर लेने में सुविधा रहे। यह बात वनस्पतियों के सम्बन्ध में भी है। पत्तियों, फलों कन्दों-फलों के रूप में उनका उपयोग होता है। खोजने पर प्रतीत होता है कि उनमें से प्रत्येक में अनेकानेक-रासायनिक घटकों का समावेश है। फलतः वे जिस शरीर में प्रवेश करती हैं, वहाँ की सभी आवश्यकताओं को भली प्रकार पूरा कर देती हैं।

ऐसा नहीं होता हो आकार में अनेकानेक-वनस्पतियों सम्मिश्रण करने के उपरान्त एक पूर्ण आहार बने। प्राणियों की आदतों पर दृष्टिपात करने से प्रतीत होता है कि वे जिस वनस्पति वर्ग पर निर्भर हैं, उतने से ही अपना काम चला लेते हैं। अनेक सम्मिश्रणों की फिराक

में नहीं फिरते। गाय, घोड़ों वर्ग के प्राणी घास पसन्द करते हैं तो ऊँट बकरी जैसे पत्तों के सहारे निर्वाह करते हैं। बन्दर को फल पसन्द हैं तो चिड़ियों को बीज अच्छे लगते हैं। इनमें हरेक को कई-कई वनस्पतियों की तो छूट है कि एक के न मिलने पर दूसरे के सहारे काम चल सके। पर ऐसा नहीं होता कि कोई जब भी कुछ खाए तो कई-कई को खोजकर इनकी चटनी बनाए, तब कहीं उन्हें गले उतारें।

इन दिनों आहार से लेकर चिकित्सा क्षेत्र तक में यह भ्रान्ति बुरी तरह घुस पड़ी है आहार या औषधियों अनेक पदार्थों का सम्मिश्रण करने पर ही वे उपयोगी बनती हैं। वास्तविकता यह है कि इसमें पाचन तंत्र को असाधारण कठिनाई उठानी पड़ती है और बहुत परिश्रम करने के बाद भी उपलब्धि न्यून मात्रा में हाथ लगती। शरीर में जिस वस्तु की कमी है उसे खाकर पूर्ण किया जाए। इस मान्यता के पीछे यह भ्रम-ज्वालजुड़ा प्रतीत होता है कि जो खाया जाना है, वह उसी रूप में शरीर में घुस पड़ता है। इस संदर्भ में न जाने यह तथ्य क्यों भुला लिया गया है कि मुँह से लेकर पेट में भ्रमण करने के उपरांत बाहर निकलने तक की प्रक्रिया इतनी आश्चर्य-जनक तथा महत्वपूर्ण है कि खाए पदार्थ की प्रकृति और क्षमता में जमीन आसमान जितना अन्तर उत्पन्न हो जाता है। अनाज से रक्त उत्पन्न करके कोई नहीं दिखा सकता। यह जादुई कार्य पेट के पाचक रसों का है। वे समान वनस्पतियों से भी जिसकी जरूरत है उसे अपने ढाँचे में ढाल कर सहज ही अपना काम चला सकते हैं।

मनुष्य के जीवन चक्र के दो पहलू विशेष हैं प्रथम आहार द्वितीय विहार। शरीर के पोषण के लिए आहार की आवश्यकता होती है। तत्पश्चात् शरीर सांसारिक क्रियाओं में संलग्न हो जाता है। इसी से शरीर में चयाअपचय की प्रक्रिया होती रहती है। जब आहार या विहार मिथ्या हो जाते हैं प्रकृतिमय नहीं रहते तो शरीर में अनेकों विकार उत्पन्न हो जाते हैं और मनुष्य अस्वस्थ हो जाता है।

आहार एवं विहार के प्रकृतिमय क्षेत्रों का विवरण अत्यन्त ही विस्तृत है। आयुर्वेद ही एक ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जिसमें इनका विशद विवरण है।

आयुर्वेद का मुख्य उद्देश्य "स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् आतुरस्य विकार प्रणयनम्" स्वास्थ्य की सर्वथा रक्षा करना तथा इसमें विकार होने पर उसे दूर कर पुनः स्वास्थ्य सम्पादन करना दो मुख्य प्रयोजन हैं।

मनुष्य के लिए सबसे कठिन काम है अपने आप को शारीरिक-मानसिक रूप से जानना, देखना व समझना, शायद ही कोई व्यक्ति होगा जो शारीरिक या मानसिक रूप से बीमार न हो, आहार-विहार की गड़बड़ी व प्रकृति के नियमों के उल्लंघन से ही मनुष्य में बीमारी पैदा होती है। कोई भी जान-बूझकर अपने आप बीमार नहीं पड़ना चाहता पर नियमों का उल्लंघन करके अपने आप को बीमारी से बचा भी नहीं सकता।

पोषण हमारी पहली आवश्यकता है रोगोत्पत्ति में अनुचित आहार एक मुख्य कारण है। आहार सिर्फ उचित ही न हो बल्कि संतुलित भी होना चाहिए, जिससे मनुष्य के सभी अंगों को उचित पोषण मिले। हम अपने शरीर को ही नहीं बल्कि ईश्वर की नियामत बुद्धि को भी पुष्ट रखने के लिए आहार ग्रहण करते हैं फिर भी कभी-कभी स्वाद के लालच में भक्ष्य अभक्ष्य का विवेक नहीं कर पाते जिसके कारण प्रकृति हमें दण्ड देती है, किसी बीमारी के रूप में। और बीमार शरीर से जीवन के उद्देश्य की प्राप्ति नहीं हो पाती। इसीलिए महर्षि चरक ने कहा है :

"धर्मार्थं काम मोक्षाणामारोग्यं मूल मुत्तमम्"।

अर्थात् धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष इन पुरुषार्थों की प्राप्ति का उत्तम मूल आरोग्य में निहित है।

सर्वमन्यत्परित्यज्य, शरीर मनुपालयेत्।

तद् भावेहि भावानां सर्वाभावः शरीरिणाम्

प्रस्तुत अंक में 'हृदय रोगों से प्रतिरोध' विषय को लेकर हमारा प्रथम प्रयास है। इस अंक में अनेकों विद्वानों ने अपने विद्वता पूर्ण लेखों से दर्शाया है कि

हृदय रोग किन-किन कारणों से होता है और उनको किस प्रकार से दूर किया जा सकता है।

मनुष्य का जीवन आज इतना संघर्षपूर्ण हो गया है कि इसे एक पल भी चैन नहीं है। आज संसार की आबादी इतनी बढ़ गई है कि उसके लिए खाद्यान्न की कमी पड़ती जा रही है। अतः मनुष्य स्वाद के साथ-साथ खाद्यान्न की कमी से भक्ष्य अभक्ष्य आहार करने लगा है। जिससे शारीरिक क्षमता घटती जा रही है और मानसिक परेशानियाँ बढ़ती जा रही हैं।

इसके फलस्वरूप शरीर के चेतना का स्थान हृदय रोग ग्रस्त हो रहा है। आयुर्वेद के महर्षि सुश्रुत ने स्वस्थ पुरुष की परिभाषा करते समय कहा है

समदोषाः समाग्निश्च समघातु मल क्रियाः ।

प्रसन्नात्येन्द्रियमनः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

दोष, अग्नि, घातु, मल आदि शारीरिक क्रियायों के समान रूप से रहने के साथ-साथ आत्मा, इन्द्रिय और मन प्रसन्न हों तो मनुष्य स्वस्थ कहलायेगा।

आयुर्वेद ही ऐसी चिकित्सा प्रणाली है जिसमें स्वास्थ्य के लिए प्रत्येक क्षेत्रों के बारे में विचार किया है। ऐसा विवरण अन्यथा नहीं मिलता है जहाँ आत्मा, मन, इन्द्रियों को विशेष रूप से स्थान दिया है और विस्तृत जानकारी दी हो।

आयुर्वेद में हृदय को चेतना का स्थान कहा है। और जीव आधार रक्त के संवहन का मुख्य अंग है। चेतना ही सांसारिक क्रियायों का आधार है। मिथ्या क्रियाएँ हृदय को प्रभावित कर दूषित करती हैं। रक्त संवहन का मुख्य स्रोत होने से आहार इसको प्रभावित करता है क्योंकि आहार ही रक्त का मूल है। आहार से रस बनता है और रस से रक्त। इस प्रकार आहार और विहार विशद रूप से हृदय रोगों को उत्पन्न करने के हेतु है।

हृदय रोग में पथ्य आहार कौन-कौन से हैं तथा अपथ्य कौन-कौन से हैं इनका विशद वैज्ञानिक विवरण आयुर्वेद में है।

इसी प्रकार विहार का वर्णन भी बहुत ही विस्तृत रूप आयुर्वेद में दिया है। प्रातःकाल उठने से लेकर शयन पर्यन्त की क्रियायों का उल्लेख किया है। यही

नहीं बल्कि प्रत्येक दिन, पक्ष, मास ऋतु आयन (वितरण, दिक्षणायन) आदि में मनुष्य को किस प्रकार रहने से रोग नहीं होता तथा शरीर स्वस्थ बना रहता है का उल्लेख बहुत ही सुन्दर ढंग से किया है।

आयुर्वेद में एक और अछूता विवरण मिलता है जिसके विषय में अन्य चिकित्सा प्रणालियों में अभाव है और आद्यः एनोपैथिक चिकित्सा में तो नितान्त अभाव मिलता है कि हृदय रोग अधारणीय वेगों के रोकने के बहुतयाः अधिक होता है। जैसे कि :-

1. आध्मानशूलौ हृदयोपरोधं शिरोरजं श्वास मतीव हिवकाम् ।

2. हिवका कासोडरुचिः कम्पो विबन्धो हृदयोरसोः ।

उद्गार निग्रहातत्र हिवकायास्तुल्य औषधम् ॥

इसमें उद्गार के रोकने से हिवकी, श्वास, अरुचि कम्प, हृदय तथा छाती का बन्द या भारी सा मालूम होना लक्षण होते हैं।

3. प्यास के रोकने से :-

कण्ठास्थशोषः श्रवणाधरोधस्तृष्णाविघाताद् हृदये व्यथा च ।

4. श्रान्तस्यनिःश्वासविनिग्रहेण हृद्रोग मोहावशवाऽपिगुल्मः ।

इस प्रकार आयुर्वेद में हृदय रोगों के प्रतिरोध के लिए अनेकों प्रकार से बताया है कि मिथ्या आहार विहार क्या-क्या है और किस प्रकार इनसे बचा जाए।

प्रतुस्त अंक में विद्वानों ने हृदय रोग प्रतिरोध के लिए जो गरिमापूर्ण विवरण दिए हैं उनके लिए मैं आभारी हूँ पाठकगण से अनुरोध करता हूँ कि इस प्रकार के लेखों से लाभ उठा कर आम जनता तक पहुंचाए।

आज मुझे अत्यन्त दुःखी होकर कहना पड़ रहा है कि हमारी सरकार ने अब तक आयुर्वेद को पूर्ण रूप से नहीं अपनाया। यदि अपनाया होता तो आज भारत में हृदय रोगों जैसे महारोग नहीं उत्पन्न होते। सरकार को चाहिए कि दिनचर्या ऋतुचर्या आदि के विषय में समाज को जानकारी दी जाए।

हमारी सस्था आल इण्डिया इण्डियन मैडिसन ग्रेजुएट एसोसिएशन ने एक छोटा सा कदम उठाने का प्रथम प्रयास किया है। प्रस्तुत अंक में जो गलतियाँ हुई हैं अपनी विशाल हृदयता का परिचय देते हुए क्षमा करेंगे।

सर्वे भवन्तु सुखिनः, सर्वे सन्तु निरामयाः ।

सर्वे भद्राणि पश्यन्तु, माकश्चिद् दुःखभागवेत् ॥

धन्यवाद

डा० हरिशंकर देव शर्मा

जीवन क्लिनिक

फतेहपुर चन्देल, सेक्टर-21 बी, फरीदाबाद

आल इण्डिया इण्डियन मेडिसिन ग्रेजुएट एसोशिएशन (पंजीकृत)

संगठन का संक्षिप्त परिचय

स्थापना :

इस संगठन की स्थापना सन् 7 नवम्बर 1987 को हुई, जिसमें आयुर्वेद के स्नातक डा० एस० सी० पालीवाल तथा डा० एस०के० शर्मा, डा० ओ०पी० बशिष्ठ, डा० आर०एस० चौहान, डा० जे०एस० पवार के आह्वान पर देश के विभिन्न भागों से आये हुए चिकित्सकों को संबोधित किया और अपने इण्डियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन की समस्याओं को रखते हुए इस संगठन को एक स्वरूप दिया। इस मन्त्रणा में भाग लेने वालों में से सर्व श्री डा० ओ०पी० बशिष्ठ, डा० एस०सी० पालीवाल, डा० आर०एस० चौहान, डा० एस०के० शर्मा, डा० संजीव भार्गव, डा० जे०एस० पवार, डा० संतोष कुमार शर्मा, डा० जे०एम० नासिर, डा० शिव प्रकाश पाण्डे, डा० सत्य प्रकाश पाण्डे, डा० विजय जिन्दल, डा० हरि शंकर देव शर्मा, डा० डी०डी० शर्मा, डा० पी०के० शर्मा, डा० एस०सी० अग्रवाल, डा० टी०सी० गोयल, डा० डी०आर० दीक्षित, डा० महेन्द्र भट्टी, डा० मुनीश मुलाटी, डा० डी०डी० सेमवाल, डा० सी०बी० पाराशर आदि के नाम विशेष उल्लेखनीय हैं जिन्होंने इस संगठन को नया रूप देने की प्रेरणा दी।

उद्देश्य :

हमारे इस संगठन का उद्देश्य है कि सरकार आयुर्वेदिक एवं पूनानी पद्धति को राष्ट्रीय चिकित्सा प्रणाली घोषित करे तथा हमारे स्नातकों बी०ए०एम०एस० तथा बी०यू०एम०एम० को भारतीय रेलवे, भारतीय सेना, जीवन बीमा निगम, तथा अन्य विभागों में नियुक्ति का अवसर प्रदान करे और गैर स्वायत्त संस्थाओं में भी हमारे चिकित्सकों को सेवा में लें। साथ ही आई०एस०एम० के लिए पृथक से बजट होना चाहिए, जिससे आयुर्वेद का रखरखाव एवं उसकी उन्नति के लिए मार्ग-प्रशस्त कर सके। तथा इस आधुनिक युग में होने वाली बीमारियों का निवारण हो सके। साथ ही एनोपैथ चिकित्सकों की तरह ही वेतन, भत्ते एवं सुविधाएँ प्रदान कराई जाये। इस प्रकार का उद्देश्य इस संस्था का है।

संगठन का प्रभाव एवं क्षेत्र

आल इण्डिया इण्डियन मेडिसिन ग्रेजुएट एसोशिएशन (पंजीकृत) एक मात्र ही स्नातकों की ऐसी संस्था है जो कि

सर्वाधिक, लोकतान्त्रिक विधि से संचालित और संगठित है। भारत के विभिन्न प्रान्तों से आये हुए चिकित्सा स्नातक एक उद्देश्य की भावना को लेकर कार्य करते हैं, एवं (आई०एस०एम०) इण्डियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन की परेशानियों को मध्य नजर रखते हुए विभिन्न मंत्रालयों में अपनी न्यायोचित मांगों के लिए सम्पर्क स्थापित करती है और अपने आई०एस०एम० के स्नातकों को अधिकार दिलाने में सक्षम रही है जिसका उदाहरण आज देखने को मिलता है।

वार्षिक अधिवेशन

एमगा का वार्षिक अधिवेशन 2 फरवरी 1988 को दिल्ली के पश्चिमी क्षेत्र नांगलोई में डा० डी०डी० सेमवाल द्वारा तथा कंचन एक्सरे के सौजन्य से सम्पन्न हुआ जिसमें कि विभिन्न प्रान्तों से आये हुए चिकित्सकों ने भाग लिया और संगठन का आभार प्रकट करते हुए यह आस्था रखी कि निकट भविष्य में भी इस तरह का आयोजन किया जाये जिससे कि आई०एस०एम० के वी०यू०एम०एम० तथा वी०ए०एम०एम० के चिकित्सकों की न्यायोचित मांगे सरकार के समक्ष रखी जाये जिससे कि समाज में आयुर्वेद की प्रतिष्ठा, प्रचार एवं प्रसार बना रहे।

दूसरा अधिवेशन :

दूसरा अधिवेशन 6-8-89 को एन०बी०ओ० हाल निर्माण भवन दिल्ली में सम्पन्न हुआ जिसमें सरकार के समक्ष एसोसिएशन ने अपनी न्यायोचित मांगे रखी जो कि केन्द्रीय सरकार द्वारा प्रदान की जाती है, साथ ही सन 2001 तक सभी को स्वास्थ्य की सेवायें उपलब्ध हों, के अन्तर्गत सरकार के समक्ष अपनी सेवाओं को देने के लिए, अपने आई०एस०एम० सभी ग्रेजुएट वी०ए०एम०एस० एवं वी०यू०एम०एस० चिकित्सकों को प्रेरित किया।

तीसरा अधिवेशन :

तीसरा अधिवेशन 26 अक्टूबर 1989 को हिमाचल भवन सिकन्दरा रोड़ नयी दिल्ली में भगवान धन्वन्तरी दिवस के रूप में सम्पन्न हुआ, जिसमें मुख्य अतिथि माननीय श्री एच०के०एल० भगत (केन्द्रीय सूचना एवं प्रसारण मन्त्री, भारत सरकार) थे, तथा अनेक गणमान्य व्यक्ति सांसद श्री हरीश रावत, भरत सिंह तथा जे० चोखा राव ने भाग लिया।

सभी उपस्थित व्यक्तियों ने भगवान श्री धन्वन्तरी की वन्दना की और उनके बताये हुए रास्ते पर चलने का अनुकरण किया और इण्डियन सिस्टम ऑफ मेडिसिन के प्रति जागरूक होने पर बल दिया तथा न्यायोचित मांगों के लिए अपना संघर्ष जारी रखने को कहा जिससे कि सरकार आई०एस०एम० के पहलु को मध्य नजर रखते हुए न्यायोचित मांगों पर पक्षपात पूर्ण रवैया न अपनाये।

चतुर्थ वार्षिक अधिवेशन:

चौथा वार्षिक अधिवेशन 14 अक्टूबर 1990 को कान्सटीट्यूशन क्लब, रफी मार्ग दिल्ली में सम्पन्न हुआ जिसमें कि मुख्य अतिथि श्री रसीद मसूद (स्वास्थ्य मंत्री, भारत सरकार) ने भाग लिया एवं अन्य गणमान्य व्यक्ति साहब सिंह वर्मा (पार्षद नगर निगम) श्री तारीफ सिंह (सांसद सदस्य) आदि ने इस आयोजन में भाग लिया। स्वास्थ्य मंत्री श्री रसीद मसूद के सम्मुख संगठन के 10 सूत्रीय कार्यक्रम को रखा स्वास्थ्य मंत्री ने यह अग्रवासन दिया कि ये सभी मांगे न्यायोचित है और आई०एस०एम० का अपना ही अलग निदेशालय होना चाहिए जिससे कि आई०एस०एम० उन्नति कर सके। नगर निगम पार्षद श्री साहिब सिंह वर्मा ने जोरदार शब्दों में कहा कि इस संगठन के लिए "कान्वेशन हाल" की अति आवश्यकता है, जैसा कि आई०एस०एम० का अपना "कान्वेशन हाल" है उसी तरह इस संगठन का भी एक अपना निजी हाल होना चाहिए। इसके लिए सरकार को चाहिए कि संगठन के लिए थोड़ी भूमि का वितरण किसी अच्छी जगह कर दें।

पाँचवा अधिवेशन:—

पुनः यह पाँचवा अधिवेशन प्रधान मंत्री श्री चन्द्र शेखर के निजि (फार्म हाऊस) निवास स्थान पर 31 मार्च 1991 दिन रविवार को 10-30 बजे का आयोजन हमारे एमगा के हरियाणा शाखा द्वारा आयोजित किया जा रहा है।

संगठन के महत्वपूर्ण कार्य:—

जैसा कि आपको विदित ही होगा कि सरकार पिछले 44 वर्षों से आई० एस०एम० के साथ पक्षपात पूर्ण रवैया अपना रही है जिससे कि आयुर्वेद स्नातकों में काफी आक्रोश है और अपना खेद प्रकट करती है। समस्यायें अनेकों हैं जिसका कि समाधान ढूँढना अति मुश्किल काम है, जहाँ आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार को बल मिला वहीं दूसरी ओर अनेक संस्थाओं ने इस शिक्षा की उपेक्षा की और इस शिक्षा को हीन समझ बैठे। जैसा कि इस वर्तमान आधुनिक युग में टेलिफोन की सुविधा एक चिकित्सक के लिए नितान्त आवश्यक है तो दूसरी तरफ इसी सुविधा के लिए आई०एस०एम० के सभी चिकित्सकों को वंचित कर दिया गया था, परन्तु हमारे संगठन ने संचार मंत्रालय एवं खुर्शीद लाल भवन पर प्रदर्शन करके यह सुविधा ऐलौपैथ के चिकित्सकों के समान कराई जो कि नितान्त आवश्यक थी, आज इस संगठन के माध्यम से हमें सभी पंथियों के बराबर की प्राथमिकता दी जाती है।

जात रहे कि। जुलाई 1989 भारत सरकार के परिवहन निदेशालय द्वारा ड्राइविंग लाइसेंस के लिए स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र जरूरी कर दिया है और कुछ ही ऐलोपैथ के डाक्टरों को स्वास्थ्य प्रमाण-पत्र देने की अनुमति दी थी। हमारे संगठन के अथक प्रयासों से यह सुविधा भी आई०एस०एम० के सभी ग्रेजुएट्स बी०ए०एम०एम०/बी०यू०एम०एस० को दी गई है। यह तभी संभव हुआ जबकि 6 अगस्त 1989 को संगठन ने एक ज्ञापन राजेश पाइलट परिवहन मंत्रालय को देकर विरोध एवं एक रैली का आयोजन किया तथा मुख्य कार्यकारिणी पार्षद (स्वास्थ्य) श्री बंसी लाल चौहान के नेतृत्व में 8 अगस्त 1990 को सभी बी०यू०एम०एस० तथा बी०ए०एम०एस० चिकित्सकों ने धरना दिया जो कि हिन्दुस्तान टाइम्स, सान्ध्य तथा पंजाब कंसरी समाचार पत्रों के माध्यम से यह तय हो गया कि बी०ए०एम०एस० तथा बी०यू०एम०एस० के सभी ग्रेजुएटों को यह सुविधा आज से ही लागू कर दी गई है।

दिल्ली प्रशासन के बी०ए०एम०एस०, बी०यू०एम०एस० स्नातकों को जयपुर विश्वविद्यालय में उच्च शिक्षा (एम०डी०) प्रवेश के लिए रोक थी जिसे कि इस संगठन के माध्यम से हटा दिया गया है और अब जयपुर विश्वविद्यालय में एम०डी० प्रवेश हेतु जयपुर उच्च न्यायालय द्वारा अनुमति दे दी गयी है। हम इस कार्य के लिए श्री पी० चक्रवर्ती के सदैव अभारी रहेंगे जिन्होंने हमको अपनी निशुल्क एवं निस्वार्थ सेवाएँ प्रदान की।

हमारे संगठन ने आई०एस०एम० के लगभग एक हजार बी०ए०एम०एस०/बी०यू०एम०एस० चिकित्सकों को स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय दिल्ली प्रशासन द्वारा तथा यूनेसिफ के माध्यम से राष्ट्रीय टीकाकरण का विधिवत शिक्षण दिलाया, जिसके अन्तर्गत जैसा कि सरकार का लक्ष्य है सन् 2001 तक सभी को स्वास्थ्य सुविधायें उपलब्ध हों।

मेडिकल विल भुगतान की सुविधा केवल ऐलोपैथिक डाक्टरों को थी परन्तु अब ऐंशोशिएशन के कठिन प्रयासों से आई०एस०एम० के सभी बी०ए०एम०एस०/बी०यू०एम०एस० चिकित्सकों को यह सुविधा प्रदान की गई है यह सुविधा तभी प्रदान की गयी है जबकि संगठन ने अपनी इस न्यायोचित मांग के लिए स्वास्थ्य एवं परिवार कल्याण मंत्रालय (दिल्ली प्रशासन) तथा निर्माण भवन में 15 जनवरी 1990 को शान्ति रैली एवं धरना का आयोजन किया तभी (मिनिस्ट्री ऑफ हेल्थ) ने ये निर्देश दिया कि आई०एस०एम० के सभी स्नातकों को यह सुविधा प्रदान की गयी है जैसा कि स्वास्थ्य मंत्रालय के सीरियल नं० 14025/55/73/एम०एस० दिनांक 19 सितम्बर 1989 हिन्दुस्तान

पेपर, सांघ्य टाईम्स 16 जनवरी 1990 का यह संदर्भ है जो कि उस दिन लागू किया गया जिससे कि अब रीजिस्ट्रेशन अपने बिल के भुगतान की अनुविधा नहीं होती।

जापान पत्र :

आल इण्डिया इण्डियन मेडिसिन प्रैजुएट एसोसिएशन (पंजीकृत) के अध्यक्ष डा० आर०एम० चौहान तथा सचिव डा० डी०डी० सेमवाल का विभिन्न मंत्रालयों को पत्र व्यवहार :

केन्द्रीय स्वास्थ्य मन्त्री, निर्माण भवन, योजना आयोग भारत सरकार नई दिल्ली, प्रधान मन्त्री भारत सरकार नई दिल्ली आदि।

संगठन की न्यायोचित दस सूत्रीय मांगें हैं। जिनको मनवाने के लिए शान्ति प्रदर्शन, गोष्ठियाँ एवं धरना दिए गये का संक्षिप्त परिचय : लगातार सम्पर्क पत्र संख्या का नम्बर जो कि निम्न प्रकार से है।

ए०आई०आई०एम०जी०ए०/190/89 दिनांक 8-6-1990, ए०आई०आई०एम०जी०ए०/62/89 दिनांक 7-4-90, एस०सी०सी०एल०/82/89 दिनांक 9 मई 1989 तथा डी०डी०एस० जनरल/सेक्रेटरी/101/90 दिनांक 4-1-90 और जनरल सेक्रेटरी/डी०डी०एस०/115/04/90, डी०डी०एस०/124/11/90 दिनांक 11-3-90, डी०डी०एम०/सेक्रेटरी जनरल/1142/10/90, दिनांक 4/2/90 और दिनांक 14 अक्टूबर 1990।

दस सूत्रीय मांग पत्र (भारत सरकार)

1. पैनल सुविधाएं—समान योग्यता समान अधिकार के आधार पर दी जाएं।
2. आयुर्वेद का पूर्ण अधिकार प्राप्त निदेशालय हो।
3. योजना आयोग में (भारतीय चिकित्सा पद्धति) का बजट 40% प्रतिगत रखा जाए।
4. आयुर्वेद और यूनानी तिब्बिया कालेज करोलबाग में M.D. (P.G. Class आरम्भ की जाए)
5. आयुर्वेद को राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति घोषित किया जाए।
6. दिल्ली में आपात चिकित्सा पर विशेष आयुर्वेदिक रिसर्च संस्थान खोला जाए जिससे भारतीय चिकित्सा पद्धति के चिकित्सकों की एलौपैथिक पर निर्भरता खत्म हो।
7. आयुर्वेदिक चिकित्सको को रोजगार अधिक मिलें इसके लिए नए आयुर्वेदिक अस्पताल व डिस्पेन्सरी खोली जाएं।
8. राष्ट्रीय कार्यक्रम में भारतीय चिकित्सा पद्धति के स्नातको को शामिल किया जाए।
9. आयुर्वेदिक Nursing Council of India और आयुर्वेदिक फार्मसी Council of India का गठन किया जाए।
10. रोजगार के लिए 5 वर्ष के आधार पर Posting प्रक्रिया समाप्त की जाए। उ० प्र० हिमाचल प्रदेश की तरह दिल्ली, पंजाब व हरियाणा में भी वही सुविधाएं B.A.M.S., B.U.M.S., D.H.M.S. के स्नातकों को मिलें।

हृदय रोगों से कैसे बचा जा सकता है

आज के युग की डरावनी बीमारी के रूप में, हृदय रोग का भी समावेश होता है, जो सामान्यतया बहुत लोगों में पाया जाने लगा है। एक बार इसरोग के कुछ लक्षणों से पीड़ित रोगी प्रायः हमेशा डरा हुआ ही जीता है।

हृदय के रोगों से बचने के लिए जानकारी से पूर्व यह जानना अत्यावश्यक है कि यह बीमारी होती क्यों है ? यदि सही ढंग से रोग की उत्पत्ति के कारण, अच्छी तरह समझ में आजाय तो रोग की उत्पत्ति से निपटना आसान हो जाता है, क्यों कि 'निदान परिवर्जन' को चिकित्सा में सबसे महत्वपूर्ण समझा जाता है। तो आइए, पहले आयुर्वेद के दृष्टिकोण से पहले हृदय रोग के कारणों को समझ-लिया जाय।

हृदय एक ऐसी मशीन है जो जन्म से लेकर मृत्यु पर्यन्त लगातार अविरत रूप में चलती ही रहती है, जब बन्द हो जाती है तो यह जीवन लीला भी समाप्त हो जायी है। ऐसी महत्वपूर्ण मशीन में अनेक तरह की बीमारियां क्यों लग जाती हैं और उनसे कैसे बचा जा सकता है इसीपर हमें आज विचार करना है।

आयुर्वेद में स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण इस प्रकार बतलाए गए हैं—

समदोषः समाग्निश्च समघातुमल क्रियः ।
प्रसन्नात्मेन्द्रियमना 'स्वस्थ' इत्यभि धीयते ॥

अर्थात्—वातापत्त तथा कफ ये तीनों दोष समावस्था में रहने चाहिए क्यों कि "रोग रूप दोष वैषम्यम् पानी इन तीनों दोषों के वैषम्य को ही रोग कहा जाता है तथा "दोष साम्यमरोगता"—इनकी समता ही आरोग्य है। इसके साथ ही-अग्नि भी सम होनी चाहिए अर्थात् पाचन भी सही होना चाहिए और धातु—रसरक्तादि सात धातु जो शरीर को धारण करने वाले हैं, भी सममात्रा में होने चाहिए ? साथ ही सभी प्रकार के रूप भी समयोग वाले हों। इन सबकी क्रिया निर्माण एवम् निस्कासन बराबर रहनी चाहिए। इस सबके अतिरिक्त आत्मा-एवं मन सहित सभी इन्द्रिया भी प्रसन्न अर्थात् स्वस्थ होनी चाहिए। तभी एक व्यक्ति को स्वस्थ कहा जा सकता है। सभी बातें एक समय में एक व्यक्ति में पूर्णता के साथ हों, वही व्यक्ति स्वस्थ कहलाने का अधिकारी है।

ऊपर लिखित स्वास्थ्य के लक्षणों में सबसे महत्वपूर्ण बात 'समाग्नि' की है। यदि अग्नि, पाचनतंत्र सही नहीं होगा तो तीनों दोष सम नहीं रह सकेंगे और दोषों की विषमता ही सब रोगों का कारण है। अग्नि के विषमता से अनेक प्रकार के रोग उत्पन्न होते हैं तथा शरीर के सभी मल भी दूषित एवं विषम होकर रोगों के कारण बन-जाते हैं। फिर आत्मा-इन्द्रिय एवम् मन तो स्वस्थ रहेंगे ही कैसे ? इसको हम दूसरे शब्दों में ऐसे भी कह सकते हैं कि मिथ्या-आहार विहार से अग्निमांघ होना अर्थात् हमारा पाचन तंत्र बिगड़ेगा। पाचन सही न होने

से रस का सही निर्माण नहीं होगा अर्थात् कच्चा रस जिसे आयुर्वेद में 'आम नाम' से पुकारा जाता है। नित्य प्रति किए जाने वाले भोजन से रस नाम का प्रथम धातु बनता है पाचन तंत्र के सही होने पर। यदि वहीं रस, पाचन विकृति यानी अग्निमांदघ, के कारण कच्चा-अपरिपक्व गुरु-भारी बने तो उसी को आयुर्वेद में 'आम' नाम से माना गया है।

इस आमा को 'घोरम्-महाविषम्' कहा गया है। अनेक एवम् विभिन्न कारणों से अग्निमांदय, होगा तो आम की उत्पत्ति होगी। यह आमविष सम्पूर्ण शरीर में संचार करता हुआ अनेक प्रकार के रोग-उत्पन्न करेगा। यहीं सब व्याधियों का मूल कारण है।

इस अपरिपक्व—'आम' से जो रक्त बनेगा वह भी भारी एवम् अपरिपक्व ही बनेगा। भारी-आमयुक्त रक्त ही हृद्दरोग का सबसे मुख्य एवम् महत्वपूर्ण कारण है। सम्पूर्ण शरीर में प्रतिक्षण घूमता हुआ यह सामरक्त सब श्रोतों—अनेक विघ्नानालियों में अवरोध पैदा कर देगा रक्त वाही धमनियों की दीवारें मोटी होजायेंगी अवरुद्ध हो जायेगी। बलडप्रैसर होगा, जो हृद्दरोगों का कारण है। हृद्दय को रक्तदेनेवाही धमनियों में विकृति आजावेगी, सप्लाई लाइन रुक जाने से हृद्दय रोग तो होंगे। हृद्दय के वाल्व इसी तरह विकृत होंगे।

कच्चे रस से (आमसे) बनने वाले क्रमशः अंगों के मांसादि सभी धातुओं का भी दोषपूर्ण निर्माण होगा कहा भी गया है कि—“आमने तेन संयुक्ता दोषाः दस्पाश्च धातवः 'सामा' इत्यभिधीयन्ते”—अर्थात् सभी दोषपूर्ण हो जायेंगे

हृद्दय जो सब अंगों को समान रूप से शुद्ध रक्त की अविरल रूप से सप्लाई करता है, वहीं दूषित हो जाता है। यह दूषित सप्लाई कालान्तर में हृद्दय के लिए घातक सिद्ध होती है।

अतः यह सप्लाई लाइन दूषित न हो, इसके लिए आवश्यक है कि हम अपने शरीर में 'आम' की उत्पत्ति न होने दें। आम की उत्पत्ति को रोकने का सबसे सरल उपाय पाचन तंत्र को ठीक करना है। पाचन तंत्र कैसे ठीक होगा? जब हम मिथ्या, अर्थात् गलत ढंग के आहार—भोजन, -पानादि, का सेवन बन्द कर देंगे, साथ ही मिथ्या विहार—यानी अपने गलत रहन सहन का तरीका भी बदल देंगे।

दूसरे ढंग से हम इस तरह भी विचार कर सकते हैं कि हम भोजन इतना हलका फुलका शक्ति प्रदान करने वाला ग्रहण करें कि हमारे पाचन तंत्र पर बोझ नहीं पड़े और 'आम' पैदा न हो। साथ ही इतना व्यायाम भी अवश्य करें कि जिससे पाचन में सहायता मिले। व्यायाम ही पहलवान लोग एक दिन में इतना भोजन हजम कर लेते हैं जो हम एक मास में लेते हैं। अतः यथोचित व्यायाम हमारे शरीर तंत्र को ठीक रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है कौन व्यायाम करें, यह एक अलग विषय है। सामान्य-तया आवश्यकयानुसार सही ढंग से सीखे गए योग क्रिया एवम् योगासन भी इस कार्य में बहुत सहायक हो सकते हैं हृद्दय रोग अधिकतर सुविधाभोगी लोगों में ही पाया जाता है, जो अच्छा भोजन करते हैं किन्तु उसको हजम करने के लिए व्यायाम नहीं करते। यथोचित व्यायाम एवम् लघु सुपच भोजन करने वाले लोग कभी हृद्दय रोगों से पीड़ित नहीं होते।

'हृद्दय रोगों को अन्य कारणों में चिन्ता-शोक अति संवेदन शीलता एवम् मानसिक तनाव भी महत्वपूर्ण पाठ अदा करते हैं। इनसे भी पाचन तंत्र प्रभावित होता है, तथा 'आम' की उत्पत्ति होती है।

उक्त कारणों को दूर करने के लिए सत्संग-स्वाध्याय एवम् योग क्रिया-ध्यान धारण समाधि की तरह योग्य प्रशिक्षक-गुरु के माध्यम से अग्रसर हुआ जा सकता है।

संक्षेप में, आज के भाग दौड़ वाले तनावपूर्ण संवेर्षमय

जीवन में हमेशा के साथी हृदय की रक्षा के लिए हमें हमारा आहार-विहार-रहन-सहन एवम् चिन्तन का तरीका बदलना होगा। जिसे हम आज पीष्टिक एवम् सुरुचिवाला आहार कहते हैं, वह यथोचित व्यायाम के अभाव में 'आम' को (जो सब रोगों का मूल कारण है) उत्पन्न करता है यथा अनेक प्रकार के हृद् रोगों का कारण बनता है इसीलिए-शास्त्र में कहा गया है,

दूषयित्वा रसं दोषाः विगुणा हृदयं गताः ।
हृदि बाधां प्रकुर्वन्ति हृद् रोगं च प्रचक्षते ॥

इस लिए हृद् की बाधा रोगों को दूर करने के लिए 'आम' की उत्पत्ति को रोकना अत्यावश्यक है। इसी को आधुनिकभाषा में 'कोलोस्ट्रोल' कहते हैं। इसको दूर करने, न बनने देने के लिए ऊपर बतलाए गए साधन ही कारगर हैं। औषधियां सहायक-साधन हो सकती हैं प्रधान साधन तो परतते ही हैं।

यहां पर यह ध्यान में रखना भी बहुत आवश्यक है कि जिसे हम ताकतवाली चीजें-जैसे दूध-घी-तेल आदि को स्वास्थ्य के लिए अत्यावश्यक समझते हैं उन्हें शरीर में पचाने-सात्म्य करने के लिए कितनी शक्ति हमारे शरीर एवं पाचन तंत्र में है, इसका ध्यान रखना बहुत जरूरी है। घी-तेल-दूध आदि को हजम करने के लिए बहुत अधिक शारीरिक श्रम की आवश्यकता होती है, अन्यथा इनका पूर्ण पाचन नहीं होने के कारण दोषवृद्धि-मेदो वृद्धि तथा 'आम' का निर्माण होगा जो हृद् रोगों के साथ अन्य अनेक प्रकार कष्टसाध्य रोगों की उत्पत्ति में सहायक

होंगे। यह भी समझना आवश्यक है कि घी तथा तेलों को अपने मूल तत्वों से अलग करने में कितना श्रम-ऊर्जा का व्यय करना पड़ता है इनको शरीर में हजम करने, सात्म्य बनाने के लिए यदि हमारा पाचनतंत्र इतना समर्थ हो कि इनका पाचन कर सूक्ष्म-तरलीय रस बना सके तब तो उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए, अन्यथा दोषवृद्धि-शरीरवृद्धि के लिए न किया जाना ही श्रेयस्कर है।

दूध-घी देने वाले पशुओं को कोई भी घी-दूध नहीं खिलाता अपितु हरा चारा खाकर ही बे हृष्ट पुष्ट रहते हैं, व खूब दूध-देते हैं। इसी तरह का लघु-सुपच एवं प्राकृतिक आहार ही हमारे लिए श्रेयस्कर हो सकता है गुरु तले-टुए-गरिष्ठ-चिकनाही वाले आहार द्रव्य हमेशा सुविधाभोगी लोगों के लिए रोगोत्पादक होते हैं, हृद् रोग उन्हीं में से एक है। इसके अतिरिक्त वृक्क रोग-मधुमहे आमवात-तथा अन्य गंभीर रहने और इन्हीं कारणों से होते हैं। अतः पाचन तंत्र को सुधारना : लघुभोजन फलाहार,-सूप-पेया रसाहार का सेवन एवम् यथोचित व्यायाम, सैर योग किया आसान आदि का—अभ्यास व्यक्ति को पूर्ण स्वास्थ्य की तरफ ले जाने वाला है।

'जीवेमः शरद शातम्' की कामना ऊपर लिखित आहार-विहार के साथ ही पूर्ण हो सकती है। मानसिक शान्ति भी इस सब के साथ अत्यावश्यक है। इसके लिए आयुर्वेदीय स्वस्थवृत के अन्तर्गत निर्देश 'आचार रसायन' का पूर्ण सेवन करना चाहिए।

सोहन लाल बसन्त

With best compliments from :

Narain Pathological Laboratory

2-H 98, N. I. T. FARIDABAD

Equipped with Latest Technology.

Facilities available Bio Chemical

Culture & Sensitivity

With Best Compliments From :

Haryana Pristo Remedies Pvt. Ltd.

I-29, DLF - PHASE-I, FARIDABAD

SOME OF OUR PRESTIGIOUS PRODUCTS ARE :

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 1. Prestogin Tabs. | (Analgin + Paracetamol + Caeffine) |
| | 250 mg. 250 mg 30 mg |
| 2. Paraxide & Paraxide Forte | (Paracetamol + Oxyphene Buta Utazone) |
| | 650 mg 100 mg |
| 3. Paragesic-400 | (Ibuprofen + Acetaminophen) |
| | 400 mg 500 mg |
| 4. Prestozole & Prestozole Forte Tabs | (Trimethoprim) + Sulphametoxazole |
| | 160 mg 800 mg |
| 5. Histamol Tabs. | (Paracetamol + Caffiene + Chlorpheniramine Maleate) |
| | 400 mg 30 mg 4 mg |
| 6. Butahex Tabs. | (Salbutamol Sulphate + Bromohexine HCL) |
| | 4 mg 8 mg |

Heart Attacks and Prevention

Dr. N. C. SHAH

B.I.M.S , Double Ph. D. (Ay.), M. R.S.H. (LONDON)

Head of the Department, Kayachikitsa

A. & U. Tibbia College

(University of Delhi)

Karol Bagh, New Delhi-110005

Heart is one of the most complex organ in the human body. Heart is a muscular organ of involuntary muscles and because of it this person has no knowledge about its functioning, In fact one never knows the functioning as well as changes undergoing in it, thereby causing heart attacks.

Heart attack is the layman's term for myocardial infarction, a disease of the human heart grouped under the heading 'Ischemic Heart Disease'. This is a disability of heart's functioning because of insufficiency of blood supply to the heart muscles, in most cases caused by the narrowing of arteries that supply blood to the heart muscle. Myocardial in-farction is a severe form in Which death of a part of heat muscle occurs following complete obstruction in its blood supply. Although the Number one killers in the industrialised world, heart attacks are also developing in the developing countries and World Health Organisation (WHO) say's "Prevent them now".

In Ancient literature, describing the pathological changes undergoing in the heart, Maharshi Sushruta says that

दुषयित्वा रसं दोषा विगुणा हृदयं गताः

हृदि बाधा प्रकुर्वन्ति हृद्रोगं तं प्रचक्षते ॥

दूष्य— रस

स्रोतोदुष्टि— प्राणवह, रसवस

अधिष्ठान—हृदय

The above description is so fascinating and gives us the clear indication that even at that time Physicians and surgeons were aware about the heart diseases and its pathogenesis.

Acharya Charaka has described as 'पञ्चैव हृदयारमाः' Accordingly there are five types of heart diseases such as

1. Vataj
2. Pittaj
3. Kaphaj
4. Sannipataj
5. Krimij

and these are due to various reasons.

Everybody is not prone to developing heart attacks in his/her life time. But there are established risk factors such as personal habits of an individual. The major risk factors are

1. High Cholesterol
2. Diet
3. Lack of Exercise
4. Obesity
5. High Blood Pressure
6. Stress and Strain
7. Smoking

Among the above factors cholesterol is one of the risk factors for causing heart attacks. Cholesterol in the blood stream comes from two sources. It is produced naturally in the body cells and also results from the intake of foods containing saturated fat or pure cholesterol. Cholesterol, a fatty substance, is manufactured in the body itself by the metabolism of fatty foods. The substance in blood which leads to the clogging of arteries is none other than cholesterol. But this waxy, orderless substance is present in every human being. It is also becoming evident that cholesterol can be either foe or friend, depending on the way it travels through the body. There are two types of cholesterol in the human body. One is called LDLs (for low density lipoproteins) LDLs are called 'bad' cholesterol because any excess of cholesterol carries by them can lead to the buildup of harmful deposits in the arteries. The other cholesterol, known as HDLS (for high density lipoproteins) are considered "good" because far from being killers they may actually play a vital role in preventing heart disease. They seem to act as biological vacuum cleaners, sucking off excess cholesterol in the blood stream.

The good and bad labels, however, can be simplistic and misleading. Pure cholesterol is a life-sustaining substance that plays an essential role in

building cell membranes and sex hormones as well as aiding digestion. Problems begin when the body is saddled with an excess of LDL, which normally carries some 60% to 80% of the blood's total cholesterol. This excess can trigger the formation of plaque on the interior walls of the coronary arteries, a condition called atherosclerosis. In time, this hardened, sludge-filled growth narrows the artery and allows a clot to form, severely blocking the blood flow. The result is a Heart Attack.

Clinical studies suggest that cholesterol's role in this lethal process is much more complicated than previously imagined. Some scientists, now believe that in certain cases of atherosclerosis, too little HDL, may be as important a factor as too much LDL. On the other hand the higher the level of HDL, the more it may aid in counteracting the effects of the bad cholesterol. This is the view of Dr. William Castelli, "medical director of the Framingham Heart.

Since Americans are actually aware of cholesterol and heart attacks the shelves of the nation's grocery stores, are lined with products conspicuously labeled "cholesterol free". Oat bran, which moderately lowers cholesterol levels is selling so briskly that some manufacturers are working around the clock to meet demand. Essentially, all these nostrums are aimed at reducing total cholesterol.

Since fibre rich foods are filling and generally low in calories, they may even help people keep slim and avoid the risks of obesity and heart diseases. Seeing the known benefits of fibre, it should be made an important part of the diet.

Precaution :-

1. The intake of foods containing saturated fats or pure cholesterol, for example ghee, butter, cheese, liver, eggs and animal fats should be avoided.
2. There is need to avoid substances containing more of calories such as dry fruits, icecream, chocolates, aerated water, sweets etc.
3. There is need to prevent unhealthy lifestyles that lead to cardiovascular diseases taking root.

And to avoid the risk of heart attacks attention is needed to promote traditional ways of life that have proven their value over time in enhancing health.



building cell membranes and sex hormones as well as aiding digestion. Problems begin when the body is saddled with an excess of LDL, which normally carries some 60% to 80% of the blood's total cholesterol. This excess can trigger the formation of plaque on the interior walls of the coronary arteries, a condition called atherosclerosis. In time, this hardened, sludge-filled growth narrows the artery and allows a clot to form, severely blocking the blood flow. The result is a Heart Attack.

Clinical studies suggest that cholesterol's role in this lethal process is much more complicated than previously imagined. Some scientists, now believe that in certain cases of atherosclerosis, too little HDL, may be as important a factor as too much LDL. On the other hand the higher the level of HDL, the more it may aid in counteracting the effects of the bad cholesterol. This is the view of Dr. William Castelli, "medical director of the Framingham Heart Study."

Since Americans are actually aware of cholesterol and heart attacks the shelves of the nation's grocery stores, are lined with products conspicuously labeled "cholesterol free". Oat bran, which moderately lowers cholesterol levels is selling so briskly that some manufacturers are working around the clock to meet demand. Essentially, all these nostrums are aimed at reducing total cholesterol.

Since fibre rich foods are filling and generally low in calories, they may even help people keep slim and avoid the risks of obesity and heart diseases. Seeing the known benefits of fibre, it should be made an important part of the diet.

Precaution :-

1. The intake of foods containing saturated fats or pure cholesterol, for example ghee, butter, cheese, liver, eggs and animal fats should be avoided.
2. There is need to avoid substances containing more of calories such as dry fruits, icecream, chocolates, aerated water, sweets etc.
3. There is need to prevent unhealthy lifestyles that lead to cardiovascular diseases taking root.

And to avoid the risk of heart attacks attention is needed to promote traditional ways of life that have proven their value over time in enhancing health.



With best compliments

from :

|

ULTRA SOUND CENTRE

Clinic :
5R/1, B.K. Chowk,
Near Roxy,
FARIDABAD
(Haryana)
Phone : 8-21 6385
Timings : 10-00 A.M. to 1-00 P.M.
SUNDAY CLOSED :

Dr. PARVINDER SINGH
M. D. (Radio-diagnosis)
Consultant Ultrasonologist (USA Trained)
Ex-Senior Consultant
(Head of Department)
Escorts Medical Centre, Faridabad

हृदय एवं स्रोतरोध

॥ यत्र-यत्र खर्वगुण्यः व्याधिस्तगोपजायते ॥

आयुर्वेद का एक सिद्धान्त है—यत्र-यत्र खर्वगुण्यः व्याधिस्तगोपजायते' यह सिद्धान्त हृदय, फुफ्फुस और रक्तवाहिकाओं के रोगों पर जितना सटीक बँठता है वह जानने योग्य है। खर्वगुण्य या स्रोतरोध अन्तः शल्यता (एम्बोलिडम तथा धनास्तता (थ्रोम्बोमिस) के कारण होता है। हृदय में कोरोनरी आर्टरी (हृदवाहिनी) की धनास्तता सर्व विदित है। साथ ही हृदय में आमवातज हृद्वन्त पाक के कारण अन्तः शल्यों का फुफ्फुसों में जाकर रोगोत्पादन करना आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का कौन विद्यार्थी नहीं जानता। स्रोतजन्म अवरोध को अथवा खर्वगुण्य को दूर करना ही स्रोतरोधण व्याधियों की सटीक चिकित्सा मानी जाती है।

आयुर्वेद प्राणवाहीस्तोत्रों की उपस्थिति मानव शरीर में स्वीकार करता है। वे स्रोत जिनसे प्राण या प्राणपवन का वहन होता है। सुप्रसिद्ध शाङ्गधरसंहिता में इसका संक्षिप्त किन्तु सटीक वर्णन उन शब्दों में मिलता है।

हृदय चेतनास्थान ओजसश्चाश्रयोमतम् शिरा धमन्यो नामिस्याः सर्वाव्याप्ता स्थितास्तनुम् पुष्पन्ति चानिशा वायोः संयोगात्मवंधानुभिः। नामिस्यः प्राणपवनः स्पृष्ट्वा हृत्कमलान्तरम्। कण्ठाद् वह्निर्विनिर्याति पातु विष्णुसदा-मृतम्। पीत्वा चाम्बरपीयूषं पुनारायाति वेगतः॥ प्रीण-

यन्देहमखिलं जीवयञ्जण्डारानलम्। शरीर प्राणयोरेव संयोगादायुरुच्यते॥

कालेन तद्वियोगाच्च पञ्चत्वं कथ्यते बुधः।

यह वर्णन निम्नलिखित तथ्यों को स्पष्ट करता है—

- (क) हृदय चेतना (कांशमर्नम) का स्थान है।
- (ख) हृदय ओज का आश्रय माना जाता है
- (ग) नामिस्य शिरा और धमनियाँ शरीर में सर्वस्व व्याप्त रहती है।
- (घ) इन शिराओं और धमनियों के वायु के संयोग से शरीर की समस्त धातुओं की पुष्टि होती है। या यह भी कह सकते हैं कि वायु के संयोग से शरीर की सभी धातुएँ पुष्ट होती हैं।

शिरा और धमनियों के द्वारा वायु शरीर की सभी धातुओं में प्रवेश करती है। और लौटकर आई हुई वायु के द्वारा शिरा और धमनियों की पुष्टि होती है पोषक द्रव या रस शरीर की धातुओं में इन धमनियों द्वारा वायु के साथ पहुँचता है और मलयुक्त पदार्थों और वायु को पुनः शिरा धमनियाँ ग्रहण करके अहर्गच्छतीति रस, की

साईकिल या चक्र चालू रहता है। आधुनिक शरीर क्रिया विज्ञान धातुओं में प्रविष्ट होने वाली वायु को आक्सीजन और धातुओं में लौटाने वाली वायु को कार्बनडाई आक्साईड स्वीकार करता है।

(उ) नाभिस्थ प्राणवायु हृत्कमल के अन्दरूनी भाग में चला जाता है और फिर बाद में कण्ठ से होकर लौटता है। और फिर यह प्राणवान ही सारे शरीर का प्राणवान तथा जठराग्नि को प्रज्वलित करता है।

शाङ्गधरोक्त यह घटना श्वास-प्रश्वासक्रिया द्वारा वायुमण्डल से आक्सीजन की प्राप्ति और उस आक्सीजन को समस्त शरीर में हृदय तथा सिरा धमनियों द्वारा देह के प्रीणन में उपयोग को बल लाकर तथा वायुमण्डल की आक्सीजन के शरीर में कंजयूम हो जाने के बाद पुनः उसकी पूर्ति हेतु उच्छ्वास में उस वायु का निकलना और वायुमण्डल से पुनः अम्बर पीयूष प्राप्त कर हृत्कमलान्तर में प्रवेश धातुओं का प्रीणन और जठराग्नि का प्रदीपन का चक्र यथावत् अर्हनिण चलता रहता है।

यद्यपि इन श्लोकों में प्राणपवन शब्द फुफ्फुसों में प्रविष्ट सामान्य वायु के लिए प्रयुक्त हुआ है। विष्णुपदामृत और अम्बर पीयूष शब्द आक्सीजन के लिए प्रयुक्त हुए हैं। पर प्रकारान्तर से समझने पर यह सुस्पष्ट हो जाता है कि प्राणवायु का कार्य अखिल देह का प्रीणन और जठरानल का प्रदीपन है। इसे वह बिना अम्बर पीयूष की प्राप्ति के नहीं कर सकती। अतः प्राणवायु अम्बर पीयूष की वाहिका है अर्थात् आक्सीजन युक्त वायु ही वायुमण्डल से फेफड़ों में जाती है। और फेफड़ों द्वारा अम्बरपीयूष ग्रहण किया जाकर हृदय को पहुँचने वाली शिराओं द्वारा वामलिन्दि में पहुँचाया जाकर वामनिलय द्वारा महाधमनी तथा अन्य धमनियों धमनिकाओं और कोशिकाओं द्वारा शरीर की समस्त धातुओं को उसे भेजा जाता है।

इस प्रकार अम्बरपीयूष ही हृदय में स्थित श्रावणेंद्र का प्राणवायु है। कंठ से बाहर जाने वाली वायु वायुमण्डलीय वह वायु है जिसमें कार्बनडाई आक्साईड की मात्रा अधिक होती है।

(च) शरीर का प्राण के साथ (प्राणवायु के साथ) रहने पर ही व्यक्ति की आयु या जीवन चलता है। थोड़े समय के लिए ही प्राणवायु का अवरोध उसे कालकवलित कर देता है। इस वक्तव्य में योगी की समाधि क्रिया या आधुनिक नीतिकरण प्रक्रिया समाविष्ट नहीं है क्योंकि इन दोनों प्रक्रियाकाल में शरीर रहने हुए भी आयु को स्तब्ध कर दिया जाता है। जब यह स्तब्धता समाप्त होती है तो शरीर व्यापार यथावत् चल पड़ता है और तब प्राण व्यापार भी यथावत् स्थापित हो जाता है।

(छ) जब काल के द्वारा प्राणों का (प्राण वायु का) शरीर से स्थायी वियोग हो जाता है तो व्यक्ति पंचत्व (मृत्यु) को प्राप्त हो जाता है।

(4) शाङ्गधर ने फुफ्फुस को प्राणवायु का आधार न बताकर उदानवायु का आधार स्वीकार किया है। उदानवायो राधारः फुफ्फुस प्रोच्यते बुधः।

वह प्राणवायु या अम्बर पीयूष को तो अपने अन्दर में पास होने देता है। वैसे उसके बातकोष्ठों में जो वायु भरा रहता है। वह उदानवायु ही है। इसी कारण से प्राण वायु का आधार बतलाया गया है।

(5) स्रोतो का जो वर्णन चरक में दिया गया है उनमें जो 13 प्रकार के स्रोतम् गिनाए हैं उनमें प्राण वह स्रोतो का मूल हृदय को बतलाया है। महास्रोत को भी प्राण वह स्रोतो का मूल कहा है। रसवह स्रोतो का मूल भी हृदय को माना है। तथा 10 धमनियों को स्वीकार किया है। इस प्रकार हृदय में रस और प्राण दोनों ही पहुँचते हैं। रस महास्रोत से प्रतिहारिणी सिरा द्वारा अधरा महासिरा के द्वारा दक्षिण अलिन्द में जाता

है। वहाँ से दक्षिणतिलय द्वारा फुपफुस में पहुँचता है। फुपफुस में अम्बर-पीपुस रक्त में मिलता है। यही प्राण पवन है जिसे फुपफुस रक्त को देता है। यह रक्त पकृतलीला तथा अस्थिमज्जा में बनता है अरु रसधानु में मिला रहता है। इस रक्त और प्राण वायु का सम्मिश्रण रूप ब्लड कहलाता है जो हृदय में पहुँचकर वहाँ से सर्वशरीर में पोषक रस और प्राणवायु को पहुँचाता है तथा धातुओं के मलांश एवं कार्बनडाई आक्साइड हृदय की वृक्कों और फेफड़ों तक ले जाता है। इन स्रोतों की दृष्टि भी होती है। जिसके पलक्षण चरक में दिये हैं—

अति प्रवृत्तिः सङ्गो वा-शिराणां ग्रन्थयो अपि वा ।
विमार्गं गमनं वापिस्रगेतसा दुष्टिलक्षणम् ।

वे है (1) अति प्रवृत्ति—अधिक मात्रा में उनके अन्दर के पदार्थ का बह्निकलना (2) सङ्ग या स्रोतरोध (3) सिराजग्रन्थियों की उत्पत्ति तथा (4) स्रोतों को छोड़कर उनमें बहने वाले पदार्थ का स्रोतों की दीवारों से फूटकर विमार्ग में गमन करना। हृदय में वायु की अतिप्रवृत्ति या रक्त की अति प्रवृत्ति में तनाव बढ़कर रक्तदाव वृद्धि पाई जाती है। सङ्ग या स्रोतरोध होकर कोरोनी थ्रोम्बोसिस या हृदय के किरी भी चैम्बर में रक्त का क्लोट बन जाता, सिराजन्य ग्रन्थियों की उत्पत्ति में उनके मार्ग गाँठ-गठीले होने से लेकर थ्रोम्बोसिस तक आ जाती है। माइट्रल या ट्राइकस्पिड द्वारों की संकीर्णता तथा विमार्ग गमन के कारण है। रिगर्जिटेसन की स्थिति या अपर्यायता की स्थिति बनती है।

हृदय के अनेक रोग उनका कारण स्रोतों दुष्टिजन्य भी हो सकता है। प्राणवाही स्रोतों की दुष्टि को दूर करने के लिए चरक ने श्वासिकी क्रिया—श्वासनाशक उपचार को स्वीकार किया है। प्राणवाही स्रोतों की दुष्टि के कारण उत्पन्न किसी भी हृद्रोग में रोगी की श्वास फूलने लगती है। इसलिए श्वास अपनी प्राकृतावस्था में रहे इसके प्रयत्न किए जाने पर जोर दिया गया है।

प्राणोदकान्नवाहानां दुष्टानां श्वासिकी क्रिया ।

कार्या तृष्णोपग्रामनी तथैवाम प्रदोषिकी ।

इसमें आपूर्वदीय चिकित्सक को हृद्रोगों की चिकित्सा का सूत्र मिल जाता है। अर्थात् श्वस में श्वासरोग का उपचार जो दिया गया है वह हृद्रोगों तथा फुपफुस रोगों में भी लाभप्रद सिद्ध होगा।

सुश्रुत ने प्राणवाह दो ही स्रोत माने हैं। जिनका मूल हृदय और रसवाही धमनियों को बतलाया है। वहाँ वेध होने से आक्रोश, विनमन, मोहन, भ्रमण, वेपन और मरण तक की संभावना बतलाई है। सुश्रुत का इस वर्णन में चरक से भिन्न दृष्टिकोण है। वह स्रोतों वेध से होने वाले शल्य-शास्त्रजन्य परिणामों को लक्ष्य अपनी बात रखते रहे हैं। अपने को इस विशेषांक में हृदय के कार्य चिकित्सात्मक मैक्रिल रोगों तक ही सीमित रखा होने से स्रोतों वेधजन्य हृद्र विकारों पर विचार नहीं किया जा रहा—

(6) वायु एक है इसे सुश्रुत ने पंचधा प्रविभक्त कह कर उसके कार्यों का वर्णन किया है।

तम प्रस्पन्दनोद्ग्रहनपूरणविवेक धारण लक्षणो वायुः
पञ्चधा प्रविभक्तः शरीरं धारयति

इनमें पंचधाप्रविभक्त एक ही वायु का वर्णन सुश्रुत ने इन शब्दों में किया है—

यथाग्निः पञ्चधा मिन्नो नामस्थानकर्मभिः ।

मिन्नोअनिलस्तथां ह्यो को नामस्थानक्रियामर्यः ॥

कि जैसे अग्नि एक होकर भी पाँच भागों में नाम, स्थान और कर्म के भेद से विभक्त की गई है। इसी प्रकार वायु भी एक होने पर भी उसके नाम स्थान, क्रिया और रोगों के कारण पाँच भागों में बाँटकर ही उसका वर्णन किया है। इनके नाम हैं—प्राण, उदान, समान, व्यान और अपान। ये पाँचों अपने-अपने स्थानों पर रहकर शरीर का यापन करती हैं।

इनमें प्राणवायु—वस्त्र (मुख) में संचार करती हुई देह को धारण करती है। यह अन्न को प्रविष्ट करती और प्राणों का अवलम्बन करती है।

इल्हण ने मूर्धा-उरस्-कण्ठ-नासिका को भी प्राण स्थान माना है। वृद्ध वाग्भट्ट के अनुसार बुद्धि-इन्द्रिय-हृदय-मन-धमनी इनका धारणण्ठीपन क्षपयूद्गार प्रश्वासोच्छ्वास अन्न प्रवेशादि कार्यों का प्राणवायु द्वारा किया जाना स्वीकार किया है। उदान का स्थान उरस्-नासा-नाभि और कण्ठदेश माना गया है। यह वायु ऊपर को गमन करती है ऐसा कहा गया है—

उदानो नाम यस्तूर्ध्वमुर्पति पवनोत्तम् ।

समान वायु को आमपववाणयचर माना गया है तथा व्यान को कृत्सन (सम्पूर्ण) देहचर स्वीकार किया गया है। अपानवायु को पक्वांधानाल्य में रहने वाली बतलाया गया है।

चरक संहिता सूत्र स्थान के 12 वें वातकलाकलीय अध्याय में वायु को “प्राणोदान समानव्यानापानात्मा” कह कर पुकारा गया है। वृहदारण्यक उपनिषद् में प्राणोअपानी व्यान उदानः समानोआनः इत्येत्सर्वंप्राण इति, माना गया है।

इन सब उद्धरणों को देने का हमारा एक उद्देश्य है और वह है यह सिद्ध करना कि वायु एक है वही शरीर को धारण करता है। उसे स्थान भेद से पाँच भागों में बाँट दिया है। इनके नाम प्राण-उदान समान-व्यान अपान होते हुए भी वे प्राणवायु ही है उन्हें पञ्चप्राण के नाम से स्वीकार किया जाता है तथा वह अम्बर पीयूष से भिन्न कुछ नहीं है। वही प्राणपवन या अम्बर पीयूष मूर्धा या सिर में रहकर बुद्धि और मनो-व्यापार एवं इन्द्रियों की क्रिया चलाता है वृक्कों में वृक्क क्रिया को वृषणों में वृषण क्रिया को तथा पक्वाणय में उसकी क्रिया का संचालन करता है वही सम्पूर्ण शरीर के अङ्ग-प्रत्यंगों में जाता है। सम्पूर्ण शरीर में यह वायु भी हृदय से ही पहुँचता है। वाग्भट्ट का “व्यानो हृदि स्थितः इमाना प्रमाण है।

आधुनिक चिकित्सा विज्ञान जिस कार्य को ऑक्सीजन के गुर्पुद करता है वही कार्य इन पंचप्राणों में विभक्त प्राणवायु द्वारा सम्पन्न होता है जो हृदय में स्थित रहता है और हृदय द्वारा ही सर्वत्र प्रेषित किया जाता है। वही चरक के मत में आयुषोटनुवृत्ति प्रत्ययभूत है। (The Causative factor responsible for-continuity of Life) सम्पूर्ण मानसिक क्रियाएँ और नवंसक्रियाएँ इसी प्राणवायु द्वारा सम्पन्न होती हैं यह आयुर्वेद का सुस्पष्ट मत है।

अतः सम्पूर्ण क्रियाएँ प्राणपवन के कारण है तथा प्राण-पवन का ग्रहण अम्बर पीयूष से फुफ्फुस द्वारा होता है और वह प्राणपवन हृदय के माध्यम से पुनः पुनः रक्त को प्राप्त होकर सम्पूर्ण शरीर एवं विविष्ट क्षेत्रों को प्रदायित होता है इसलिए फुफ्फुस तथा हृदय दोनों का ही विशेष महत्व हो जाता है। अतः यकृत आदि कोष्ठों में भी बहकर हृदय और फुफ्फुस की महत्ता को हृदय गमन कर लेना प्रत्येक चिकित्सक का प्रथम कर्तव्य है।

प्राणपवन अविच्छिन्न गति से लगातार शरीर के प्रत्येक सैल, टिश्यू और आर्गन को प्राप्त होता रहे, वह हृदय का कार्य है। हृदय को प्राणवायु मिलता रहे यह फुफ्फुस का कार्य है। अतः दोनों एक दूसरे के अन्योन्यामिश्रण है।

कोष्ठ अन्न से प्रसाद भाग और किट्ट भाग अलग करता है तथा वृक्क रस रक्तस्थ प्रसाद भाग को वापस भेजता है तथा किट्ट भाग को शरीर से बाहर निकालने को मूत्र उत्पन्न करता है।

हृद्गों का जो जटिलरूप हृदय के शरीर ज्ञान के आधार पर आज देखा जाता है प्राचीनकाल में उसकी कल्पना भी असम्भव थी। हृदय की तीन स्तरीय चतुर्कोणीय रचना का ज्ञान उन्हें था इसका आभास प्राप्त वाङ्मय द्वारा नहीं होता। माँताहार का जो वर्णन उपलब्ध होता है उसके आधार पर हृदय के प्रकोष्ठों, छिद्रों, द्वारों, आवरणों का ज्ञान करना कठिन नहीं था पर उनका वर्णन उपलब्ध ग्रन्थों में नहीं मिलता परन्तु हृद्गों का वर्णन पाया जाता है—

अत्युष्णं गुर्वम्लकपायतिक्तं श्रमामिवाताध्यशनं प्रसर्गः ।
सचित्तनैवेगविधारणं च हृदामयः पञ्चविधः प्रदिष्टः ॥

और जो कारण प्राचीन आचार्यों ने दिये हैं वे आज भी ज्यों के त्यों हृद्रोगों के उत्पादक कारण नव्याचार्यों ने भी स्वीकार किये हैं । और इन कारणों से दूषित हुआ रस और जठराग्नि की दुर्बलता से आम बना हुआ सर्वदोष प्रकोपकरस एवं कुपित दोष एवं कोद्रवादि विषो के कारण हैं ।

दूषयित्वा रसं दोषा विगुणा हृद्रयं गताः ।

हृदि बाधां प्रकुर्वन्ति हृद्रोगं तं प्रचक्षते ॥

और इस हृद्रोग में वे ही पीडाएं होती हैं जिन्हें आज का हृद्रोगी अनुभव करता है—आयम्यते तुधते निर्मप्यते दीर्यंते स्फोटयते पाट्यते मारुतजं हृद्रोगम् ।

आज के ऐजाइन। पैंक्टोरिस में जितने प्रकार की वेदनाओं की अनुभूति संभव है वे सभी इन छः शब्दों में लिख दिये गये हैं । हृद्रय में इन्फ्लेमेटरी प्रतिक्रियाओं के कारण जो पेटिकाडीइटिस, मायोकार्डाईटिस और एण्डोकार्डाईटिस होते हैं उन्हें पैतिक हृद्रोग के लक्षणों में स्पष्ट कर दिया है—

तृष्णोत्तमदाहचोपाः स्युः पैतिके हृद्रयक्लमः ।

धूमायनश्च मूर्च्छाश्च स्वेदः शोपोमुखस्य च

और जब पेरिकार्डियम जल पूरित होकर वहाँ एफ्यूजन हो जाता है तो जो लक्षण मिल सकते हैं—

गोरवं कफसंस्त्रावोगरुचिस्तम्भोअग्निमार्दवम् ।

माधुर्यमपि चास्यस्य बलासावतते हृदि ।

इन लक्षणों के द्वारा स्पष्ट कर दिया है । और जब स्ट्रैप्टोकोकस ही मोलाइटिकस नामक कृमि हृदय पर आक्रमण कर ऐण्डोकार्डाईटिस के एक्यूट और सब ऐक्यूट रूपों को प्रकट करता है तो कृमिज हृद्रोग के नाम से उसके लक्षण दे दिये हैं—

विधात्विदोपन्तवपि सर्वलिङ्गं तीव्रार्तितोदं कृमिजं सकण्डम् ।

इसी के साथ हृल्लास, तम् श्यानेत्रता (सायनोसिस) क्लम, साद, भ्रम (वटिगों) आदि लक्षणों का उल्लेख उनके निदानवैशारध को उजागर करता है ।

यही नहीं वे हृद्रोगों की चिकित्सा भी उसी प्रकार करते थे जिस प्रकार ज्वर, अतिसार यक्ष्मा, गुल्म रक्तपित की करते थे । पथ्यापथ्य का निरूपण करते थे और यह भी बतलाते थे कि कब हृद्रोग असाध्य हो जाता है—

त्रिदोषजं लघ्नमादितः स्यात् अन्नञ्चसर्वेषुहितं विधेमम् ।
हीनाधकं मध्यमवेक्ष्यचैव कार्यं त्रयाणामपिकर्मशस्तम् ॥
यथातुरेणात्रकृतस्य कर्मणाविधोर्विरोधो न मवेन्मनागपि ।
ययाबलं वीक्ष्म च शुद्धविग्रहतयाविधं पच्यमिति प्रयोजयेत् ॥

हृद्रोगों की चिकित्सा में जहाँ आचार्यों ने छोटी-छोटी जड़ी बूटियों के द्वारा कमाल हासिल किया वहीं बड़े-बड़े रस योगों का भी मुक्तहस्त प्रयोग किया है । हम यहाँ इनके कुछ उदाहरण प्रस्तुत करते हैं—

हरड़ पुष्करमूल, शुंठी, जी, काकोली, सेंधालवणः और हींग से सिद्ध घृत वातिक हृद्रोग तथा ड्राई-प्लूरिसी में होने वाले शूल को दूर करता है । अजुर्नस्य त्वचा सिद्ध क्षारं योज्यं हृद्रामये । सितया पंचमूल्या वा बलया मधुकेन वा ॥

धृतेन दुग्धेनगुडाम्मसा वा पिवन्ति चर्णं ककुमस्त चोर्थे ।
हृद्रोगजीर्णज्वररक्तपितं हत्वा मुवेयश्चिर् जीविनरते ॥

पैतिक हृद्रोग तथा सामान्यतया सभी हृद्रोगों में अजुर्नकी छाल का चूर्ण घी, दूध या गुड़ के साथ लेने से हृद्रोग, जीर्णज्वर, रक्तपित दूर हो जाते हैं और रोगी चिरकाल तक जीवित रह सकते हैं ।

कुम्भी शटी बला रास्ना शुण्ठी पथ्याः सपौकराः ।

चूर्णिता वा मृता मूत्रे पातव्याः कफहृदर हे ।

जलकुम्भी, कपूरकचरी, खरंटी, बाइगुरई, सोठ, काली हरड़, पुष्करमूल, इनका चूर्ण बनाकर या काढा बनाकर गोमूल में मिलाकर कफज हृद्रोग में पीना चाहिए। चूर्ण पुष्करजं लिखात् माशिकेण समायुतम्। शार्दूलश्वायकासहनं क्षयहिककानि वारणम् ॥

पुष्करमूल का चूर्ण शहद के साथ देने से हृद्रोग और उसके कारण उत्पन्न श्वास कास, क्षय और हिकका का निवारण होता है।

अर्जुन (टर्मिनलिया अर्जुना) के अलावा हृद्रोगों पर पुष्करमूल (इन्थूलारसिमोसा) का भी बहुत अच्छा उपयोग प्राचीनकाल से होता चला आया है। अर्जुन जहाँ हृद्रय की धुकधुकी की अनुभूति को दूर करके हृद्रय को सबल बनाता है वहाँ पुष्करमूल हृद्रोग के कारण उत्पन्न श्वास-कण्ट में बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। इसका उपयोग बच्चों को विशेष रूप से करना चाहिए। जो लाग आयु-वेदीय इर्जवशन बनाने में लगे हैं उन्हें पुष्करमूल का भी इर्जवशन तैयार करना चाहिए। बाजार में सोसुगिया लप्या या कुण्ट को पुष्करमूल के नाम से बेचा जाता है वह ठीक नहीं है। पुष्करमूल कश्मीर में उगता है और ड्रग रिमर्च सैण्टर में खरीदा जा सकता है।

हृच्छूल (हृद्रोगमूल-एजाइना पैक्टेरिस) पर बलादि धूत का प्रयोग किया जाता है—

घृतं बला नागजुंनम्बुसिद्धं सयण्टीमधुकल्कपादम्।
हृद्रोगं क्षतरक्तपिक्षं कासानिलासृक शमयत्तुदीर्णम् ॥

अर्थात्। भाग मुलहठी का कल्क 4 भाग गाय का घी तथा 16 भाग बला, नागबला और अर्जुन की छाल का क्वाथ इनके साथ तैयार किया गया बला घृत तेज हृद्रोगशूल, उराक्षत, रक्तपित्त, वातरक्त को दूर करता है।

अर्जुन और पुष्करमूल की तरह ही शुण्ठी का बड़ा महत्व है। इसे आचार्य वल्लभराम जी वैद्य तो एण्टीस्पा-

ज्मोडिक आयुर्वेदिक ड्रग करके स्वीकार करते हैं। आचार्य वृन्द ने वृन्दमाधव में इसे पुष्ट किया।

नागरं वा पिवदुष्णं कपायंचाग्निवर्धनम्।
कासश्वासानिलहरं शूलहृद्रोग नाशनम् ॥

दशमूल कपाय तो राइटसाइडेड हार्टफैल्योर या कुर्जस्टिव हार्टफैल्योर में मूत्र अधिक लाने, हृद्रय को बल देने और वेदना शान्त करने में अच्छा काम करता है उसे यवक्षार और सैध व लवण के साथ देना चाहिए। शोथ होने पर लवण छोड़कर केवल उसे यवक्षार के साथ भी दे सकते हैं—

दशमूलकपायं तु लवणक्षार योजितम्।
श्वासकास सहृद्रोगं गुल्मशूलं च-नाशयेत् ॥

दशमूल का क्वाथ सैधव तथा यवक्षार के साथ देने से श्वासकण्ट, कास हृद्रोग और गुल्मशूल का नाश करता है।

हृद्रोग और हृच्छूल दूर करने में यह नुस्खा भी बड़ा काम करता है—

ह्रिगुग्रन्धाविः विश्वकृष्णाकुण्ठामयाचित्रकयावशुम्।
पिवेत्ससौवर्चलपौष्कराढ्यं यवाम्मसा शूलहृद्रामयदनम् ॥

अगर अस्पतालों में हृद्रय के रोगियों के पास हींग, अजवाइन, विडलवण, सोठ पिपली कुठ, हरड़, चित्रक, यवक्षार, कालानमक और पुष्करमूल चूर्ण को बालीवाटर (यवोदक) के साथ मिलाकर पिलाया जावे तो शूल महित हृद्रोग में बहुत लाभ होता है।

इस बालीवाटर या यवोदक के साथ विडंग चूर्ण देने से कृमिज हृद्रोग में बहुत लाभ होता है—

यवान्निवितरेच्चास्मै सविडङ्गमतः परम्।

डॉ० हरिणकर देव शर्मा

उपनिदेशक

चरक अनुसंधान सदन सीकरी
फरीदाबाद

अर्जुन एवं हृदय रोग

इसे भवत, ककुभ तथा वदीसर्ज (नदी-नालो के किनारे होने के कारण) भी कहते हैं। कटुआ तथा सादडी वनस्पति परिचय नाम से बोल-चाल की भाषा में प्रख्यात यह वृक्ष एक बड़ा सदा-हरित पेड़ है। लगभग 60 से 80 फीट ऊर्चा होता है तथा हिमालय की तराई में, शुष्क पहाड़ी क्षेत्रों में नालों के किनारे तथा बिहार, मध्य प्रदेश आदि में काफी पाया जाता है।

औषधि परिचय :— इसकी छाल पेड़ से उतार लेने पर फिर उम आती है। छाल का ही प्रयोग होता है अतः उगने के लिए कम-से-कम दो वर्षा ऋतुएँ चाहिए। एक वृक्ष में छाल तीन साल के चक्र में मिलती है। छाल बाहर से सफेद अंदर से चिकनी मोटी तथा हल्के गुलाबी रंग की होती है। लगभग चार मिली मीटर मोटी यह छाल वर्षा में स्वयमेव निकलकर नीचे गिर पड़ती है। स्वाद कसला तीखा होता है तथा गोदने पर वृक्ष से एक प्रकार का दुध निकलता है।

पत्ते अमरुद के पत्तों जैसे 7 से 20 सेंटी मीटर लम्बे आयताकार होते हैं या कहीं नुकीले होते हैं। किनारे सरल तथा कहीं-2 टहनियों पर लगे होते हैं। ऊपरी भाग-चिकना व निचला रुक्ष तथा शिरा युक्त होता है। फल बसन्त में ही आते हैं। सफेद या पीले मंजरियों में लगे होते हैं। इनमें हल्की सी सुगन्ध भी होती है। फल

लम्बे अण्डाकार 5 या 7 धारियों वाले जेठ से श्रावण मास के बीच लगते हैं व शीत काल में पकते हैं। 2 से 5 सेंटी मीटर लम्बे दो फल कच्ची अवस्था में हरे-पीले तथा रखने पर भूरे लाल रंग के हो जाते हैं। फलों की गंध अरुचिकर व स्वाद कसला होता है। यह फल ही अर्जुन का बीज है। अर्जुन वृक्ष का गोंद स्वच्छ, मुनहरा भूरा व पारदर्शक होता है।

शुद्धा शुद्ध परीक्षा : अर्जुन जाति के कम से कम 15 प्रकार के वृक्ष भारत में पाए जाते हैं। इसी कारण कौन-सी औषधि हृदय रक्त व संस्थान पर कार्य करती है, यह पहचान करना बहुत जरूरी है। "ड्रग्स ऑफ हिन्दुस्तान" लेख के डॉ० घोष के अनुसार भाधुनिक वैज्ञानिक अर्जुन के रक्त-वह संस्थान पर प्रभाव को बता सकने में असमर्थ इस कारण रहें हैं कि इसमें आकृति में सदृश सजातियों की मिलावर बहुत होती हैं। छाल एक सीदीखने पर भी उनके रसायनिक गुण व भौषजीय प्रभाव सर्वथा भिन्न है।

सही अर्जुन की छाल अन्य पेड़ों की छाल की तुलना में कहीं अधिक मोटी तथा नर्म होती है। रेशा रहित यह छाल अंदर से रक्त सा रंग लिए होती है। पेड़ों पर से छाल चिकनी चादर के रूप में उतर आती है क्योंकि पेड़ का तना बहुत चौड़ा होता है।

संग्रह : अर्जुन की छाल को सुखाकर सूखे शीतल स्थान में चूर्ण रूप में बंद रखा जाता है ।

कालवाधि : इसकी प्रभावि सामर्थ्य 2 वर्ष होती है ।

गुणक्रम सम्बन्धि विभिन्न मृत : प्राचीन आयुर्वेद शास्त्रियों में वागभट्ट एक ऐसे वैद्य हैं जिन्होंने पहली बार इस ओपधि के हृदय रोग में उपयोगी होने की विवेचना की उनके बाद चक्रवर्त व भावमिश्र ने भी इसे हृदय रोगों की महौषधि माना । चक्रवर्त का कहना है कि-घी, दूध या गुड़ के साथ जो अर्जुन की त्वचा का चूर्ण नियमित रूप में लेता है उसे हृदय रोग, जीर्णज्वर, रक्त पित्त कभी नहीं सताते तथा वह चिरजीवी होता है ।

भावमिश्र के अनुसार

ककुभोडर्जुन नामाख्यो नदी सर्दश्च कीर्तित

इन्द्रदुर्वीरवृक्षश्च वीरश्च धवल : स्मृत : ।

ककुभो शीतलो हृद्यः क्षतक्षयत्रिपाश्रजित ।

मेदीमेह वृणान हन्ति तुवर : कफवित्त : कृत ।।

अनेको निघण्टुओ में अर्जुन सिद्ध घृत को हृदय रोगों की चाहें वे किसी भी प्रकार के हों अचूक दवा माना गया है । हृदय शूल के लिए अर्जुन की छाल का क्वाथ या चूर्ण विभिन्न अनुपानों के साथ लिए जाने का विद्यान जगह-2 बताया गया है । निघण्टु रत्ना कारोके अनुसार-अर्जुन बलकारक है तथा अपने लवण खनिजों के कारण हृदय की मांस पेशियों को सशक्त बनाता है ।

डा० खोरी अपनी पुस्तक "मेटैरिया मेडिका ऑफ इण्डिया" में लिखते हैं कि अर्जुन हृदय रोगों में कपाय होने के कारण मांसपेशियों के लिए एक टॉनिक का काम करता है ।

डा० देसाई के अनुसार अर्जुन से रक्तवाही नलिकाओं का संकुचन होता है । विशेषकर सूक्ष्म कोशिकाओं

व छोटी धवनियों पर इसके प्रभाव से रक्तामि परण क्रिया बढ़ती है । हृदय को ठीक पोषण मिलता है व धड़कन नियमित व्यवस्थित होने लगती है । "डिजिटे लिस परप्युरा" नामक पौधो से प्राप्त व बाद में कृत्रिम संश्लेषण से बनी डिगांक्मिन नामक पाश्चात्य औषधि से तुलना करते हुए वे लिखते हैं कि अर्जुन हृदय के विराम काल को बढ़ाते हुए उसे बल भी पहुँचता है तथा शरीर में संचित नहीं होता । मूत्र की मात्रा बढ़ाकर यह मूत्र द्वारा ही बाहर निकल जाता है । किसी भी रोग की जटिल परिणति "हार्ट फेल्योर" में इसका यह कर्म अति लाभकारी सिद्ध होता है ।

पेट के बढ़ने का रोग आयुर्वेद विद्वान हृदय दुर्बलता के कारण मानते हैं तथा मेदोवृद्धि से हृदय दुर्बल होता है ! यह तथ्य भी सब मानते हैं । अर्जुन इस दूषित चक्र की गति बंद कर मेदो वृद्धि का नाश करता है व हृदय के स्वयं के रक्त स्त्रोतो को बल प्रदान करता है ।

डा० नादकर्णी आदि का मत है—कि यदि हृदय पेशियाँ असक्त हो । रक्त न मिल पाने के कारण मृत पाया हों (वैज्ञानिक भाषा मायोकार्डियल इन्फार्क्शन) धमनियों में रक्त दाब कम हों गया हों व हृदय फूला हुआ हों (हाई लेटेड हाइपर ट्राफीड) और इन लक्षणों से हृदय रोगों में अर्जुन कार्य कर सामान्य स्थिति वपिन लाता है । यह हृदय की कौरोनरी धमनियों में रक्त प्रभाव बढ़ाकर तथा प्रति रक्त स्तम्भन (एण्टी कोएगुलट) प्रभाव द्वारा करता है ।

डा० के सी वोस के अनुसार हृदय की प्राकृतिक स्थिति में तो अर्जुन का विशेष परिणाम दृष्टिगोचर नहीं होता लेकिन यदि उसकी क्रिया मंद हो गई हो तो अर्जुन तत्काल प्रभाव दिखाता है ।

"वैलथ ऑफ इण्डिया" में वैज्ञानिकों ने एक स्वर से अर्जुन की प्रशंसा की है व अपने प्रयोगों द्वारा पाया है कि इसकी छाल का चूर्ण उच्च रक्त चाप में लाभ करता है । यह चूर्ण मूत्र विरेचक भी है । इस प्रकार यह हृदय

पर अतिरिक्तभार को अपने त्रिगुणी प्रभाव से गुरन्त कम कर देता है।

होम्योपैथी में अर्जुन एक प्रचलित घात-बीपथि है। हृदय रोग सम्बन्धी सभी लक्षणों विशेष कर किन्ना विकार अन्य तथा गान्त्विक मङ्गवर्द्धी के कारण उत्पन्न हुए विकारों में इसके तीन एनस व तीसवी पीटेन्सी में प्रयोग की होम्योपैथी के विद्वानों ने बड़ा सफल बताया है।

अर्जुन सम्बन्धी मत्तो में प्राचीन व आधुनिक विद्वानों में पर्याप्त मतभेद हैं। फिर भी धीरे-2 शोध कार्य द्वारा शारत्तोनत प्रतिपादन अब सिद्ध होते चले जा रहे हैं।

रसायनिक संगठन : अर्जुन की छाल में पाए जाने वाले मुख्य घटक हैं—वीटाराइटोस्टेराल, अर्जुनिक अम्ल तथा फीडलीन। अर्जुनिक अम्ल ग्लूकोज के साथ एक ग्लूकोसाइड बनाता है। जिसे अर्जुनेटिक कहा जाता है। इसके अलावा अर्जुन की छाल में पाए जाने वाले अन्य घटक इस प्रकार हैं।

1. **टैनिन्स**—छाल का 20 से 25% भाग टैनिन्स से ही बनता है। पायरोगैलाल व केटेकाल दोनों ही प्रकार के टैनिन होते हैं।

2. **लवण**—कैल्शियम कार्बोनेट लगभग 34% की मात्रा में इसकी राख में होता है। अन्य क्षारों में सोडियम मैग्नीशियम व पोटैशियम प्रमुख हैं। इस कैल्शियम, सोडियम, की पक्ष की प्रचुरता के कारण ही यह हृदय की मांसपेशियों में सूक्ष्म स्तर पर कार्य कर पाता है।

3. **विभिन्न पदार्थ हैं**—शक्कर, रंजक पदार्थ भिन्न-भिन्न अज्ञात कार्बोनिफ अम्ल व उनके डस्टेरस।

आधुनिक मत व वैज्ञानिक प्रयोग निष्कर्ष-अभी

तक अर्जुन से प्राप्त विभिन्न घटकों के प्रयोगिक जीवों पर जो प्रभाव देखे गए हैं उससे वर्णित क्रमों की पुष्टि ही होती है। विभिन्न प्रयोगों द्वारा पाया जाता है कि—अर्जुन से हृदय की पेशियों को बल मिलता है। स्पन्दन ठीक व सबल होता है तथा उसकी प्रति मिनट गति भी कम हो जाती है। स्ट्राक, वाल्यूम तथा कार्डियक आउटपुट बढ़ती है। हृदय सशक्त व उत्तेजित होता है। इनमें रक्त स्तम्भक व प्रति रक्त स्तम्भ दोनों ही गुण हैं। अधिक रक्त स्तम्भ होने की स्थिति में या क्रोशिकाओं की रुक्षता के कारण टूटने का खतरा होने पर यह स्तम्भ की भूमिका निभाता है। लेकिन हृदय की रक्त वाहिक नालिकाओं (कोरोनली धमनियों) में धक्का नहीं बनने देता। तथा बड़ी धमनी से प्रति मिनट भेजे जाने वाले रक्त आयतन में वृद्धि करता है। इस प्रभाव के कारण यह शरीर व्यापि तथा वायुकोषों में जमे पानी को मूत्र मार्ग से बाहर निकाल देता है। खनिज लवणों के सूक्ष्म रूप में उपस्थिति होने के कारण यह एक तीव्र हृदयेशी उत्तेजक भी है।

प्राह्य अंग—अर्जुन की छाल, पत्र तथा फल।

मात्रा—छाल का चूर्ण 3 से 6 ग्राम दूध, गुण या घी के साथ 2 या 3 बार।

छाल का ब्वाथ—50 से 100 मिलीमीटर।

पत्र स्वरस—5 से 10 मिलीमीटर।

क्षोरपाक—5 से 10 ग्राम छाल चूर्ण।

निर्धारणानुसार—हृदय में शिथिलता आने पर या शोथ होने पर (क्रानिक कन्जेस्टिव फेल्योर) अर्जुन की छाल व गुड दूध में मिलाकर पिलाते हैं। हृदयघात, हृदय शूल में अर्जुन की छाल से सिद्ध दूध अथवा 3 से 6 ग्राम छाल घी या गुड के शर्वत के साथ देते हैं :

हृदय रोगों में आयुर्वेद की भूमिका

आयुर्वेद के ऋषि मुनियों ने हृदय को सधः प्राणहर मर्म मानकर हृदयजन्य रोगों की घातकता को स्वीकार किया है। प्राचीन साहित्य में "ज्वर प्रधानों रोगाण" भी स्पष्ट रूप से उल्लेखित है। परन्तु आज के 'मांडर्न क्लीनिकल' साहित्य में ज्वर रोग पूर्णतः विलुप्त सा ही है। आज के भौतिकवादी युग में मनुष्य महत्वाकांक्षी होकर रह गया है। उसमें आगे बढ़ने की होडसी लग गयी है, हर मनुष्य एक दिन में करोड़पति बनना चाहता है, समाज का प्रतिष्ठित नागरिक बनना चाहता है, फल-स्वरूप अधर्माचरण—अहिताहार-विहार एवं कामोत्तेजक क्रियाओं का सेवन वेफिक्री से करता जा रहा है। प्राचीन काल में हृदय विकृतियों के अवसर भी कम थे, अतः साहित्य में भी श्वास हिक्का के समान हृदय रोगों का उल्लेख कम मिलता है।

आज के समग्र चिकित्सा साहित्य में हृदय रोगों का प्रचार एवं प्रसार अंधाधुंध हो रहा है। ऐसा लगता है कि हृदय रोग मलेरिया या फ्लू की तरह संक्रामक व्याधि है। घून्नपान, एलकोहल, चिकनाई, मिठाइयां, मांसाहार एवं तनावयुक्त जीवन हृदय रोग के कारण बन सकते हैं। ऐसा प्रचार दिन प्रति-दिन हो रहा है, अतः ऐसा लगता है कि हृदय रोग विकराल काल बनकर आज के मनुष्य के सामने बाहें फँलाये खड़ा है। इस विषय में आयुर्वेद की क्या भूमिका रही है यह एक चुनौतीपूर्ण प्रश्न है।

औद्योगिक क्रान्ति के युग में मनुष्य अन्धा हो गया है, उसकी दिनचर्या, रात्रिचर्या एवं ऋतुचर्या अनियमित एवं परिवर्तित हो गयी है। इस सब का मनुष्य के स्वास्थ्य एवं हृदय पर हानिकर प्रभाव पड़ता है। हृदय चेतना, मन, निद्रा एवं आत्मा का स्थान है। अतः मानभिक उत्तेजना एवं तनावयुक्त जीवन व्यापार आज के मानव को हृदय रोग के भीषण जंजाल में फँसाने के लिए उत्तरदायी है।

हृदय-रोग निवारण एवं बचाव के साधनों में आयुर्वेद की भूमिका एवं आधुनिक चिकित्सा के सिद्धान्त में अन्तर है। आयुर्वेद कर्पण प्रयोग को हृदय रोग का कारण मानता है जबकि आज का चिकित्सक तर्पण को कारण एवं कर्पण को चिकित्सा। इस विरोध को आयुर्वेदोक्त हिताहार विहार का निर्धारण करके मिटाया जा सकता है। इसी प्रकार आयुर्वेदोक्त वात पित्त हृदय रोगों में घृत तैल का प्रयोग हृदयशूल में नमक का प्रयोग आज का वैज्ञानिक स्वीकार नहीं करता। इस बात को आयुर्वेद मूलभूत दोष धातु सिद्धान्त द्वारा समझाया जा सकता है कि औषध्युक्त घृत-तैल किस प्रकार शोधन व शमन चिकित्सा में लाभकर है। आयुर्वेद के अनुसार हृदय रोग चिकित्सा के सम्बन्ध में मोटे रूप से चार बातों पर बल दिया गया है।

- (1) हिताहार एवं विहार का प्रयोग।
- (2) मनः चिकित्सा अर्थात् योग पद्धति का समाश्रय।

(3) शोधन कर्म को प्रधानता ।

(4) रसायन द्रव्यों का व्यापक सेवन व प्रचार ।

हृदय रोगों की चिकित्सा तीन वर्गों में बाँटकर करनी चाहिए—

(1) आत्यायिक चिकित्सा, Emergency Treatment

(2) सामान्य चिकित्सा

(3) विशेष चिकित्सा

1. अत्यायिक चिकित्सा

Emergency Treatment :—

हृदय रोग के सहसा लक्षण प्रकट होने पर निम्न प्रकार चिकित्सा करें ।

(A) हृद्य औषधियाँ :—चिकित्सक अपनी कुशल बुद्धि के अनुसार रोग एवं रोगी के बलानुसार इनका निर्धारण करे जैसे हृदयार्णव रस, हृदयेश्वर रस, नागार्जुनाम्र, मुक्तापिण्डी, वृहत्वात चिन्तामणि, खमीरा गाजवां अर्जुनारिण्ड ।

(B) मूत्रल औषध :—हृदय रोगों में मूत्रल औषधियों का प्रभाव लाभकर है इसमें विषनिहण तो होता ही है साथ-साथ रक्त के प्रवाह का भी नियमन होता है । अयुर्वेद मूत्रल योग आधुनिक मूत्रल के समान हानिकर नहीं है । जैसे—गोक्षुरादि गुग्गुल, पंच ऋषमूल क्वाथ वरुणादि क्वाथ ।

(C) वेदनास्थापन :—हृदय प्रदेश में वेदना व सर्वांगशूल हेतु अमरसुन्दरीबटी, आमवातारिवटी विषमुष्ठादि-बटी, श्रंग भस्म वेदनानिवारण के लिए दें ।

(D) तर्पण :—मंथ, पानक दुग्धवास्ति का प्रयोग करें ।

(E) लाक्षणिक चिकित्सा :—मूर्छा, भ्रम, शूल की लाक्षणिक चिकित्सा करें ।

2. सामान्य चिकित्सा—

अत्यायिक स्थिति के बाद व रोग लक्षण मन्द होने पर सामान्य चिकित्सा करनी चाहिए ।

(1) मूत्रल औषधियों का प्रयोग ।

(2) शोधहर औषधियों का प्रयोग ।

(3) मूल रोग निवारण उपक्रम जिनमें हृदय रोग होते हैं उन रोगों की चिकित्सा भी साथ करें । जैसे—आमवात, पाण्डू, (रक्त अल्पता) गुल्म, मानसिक तनाव, थायरॉइड वृद्धि, फेफड़ों के रोग इत्यादि ।

(4) विश्राम—शारीरिक एवं मानसिक रूप से पूर्ण व्यायाम करें ।

(5) हिताहर व लघु आहार का सेवन ।

3. विशेष चिकित्सा—

इस चिकित्सा में लक्षणों के आधार पर दोष्य दूष्य की अंशांश कल्पना करके चिकित्सक को अपनी बुद्धि के द्वारा व्यवस्था करनी चाहिए जैसे—

वातज हृदय रोग में सिद्ध स्नेहनों का सावधानी पूर्वक प्रयोग करें तथा वातनाशक चूर्ण, क्वाथों का प्रयोग करें ।

पित्तज हृदय रोग में—प्रदेह, परिपेक की प्रक्रिया करें सिद्ध घृत व दुग्ध का प्रयोग करें ।

कफज हृदय रोग में—वमन, लघन व गोमूत्र व शिलाजीत का प्रयोग करें ।

ऋमिज हृदय रोग में—ऋमिरोगानुरूप चिकित्सा व्यवस्था करें व

सन्निपातज हृदय रोग में—लक्षणानुसार विचार विमर्श के पश्चात् चिकित्सा व्यवस्था करें ।

हृदय रोग की चिकित्सा करते समय चिकित्सक को चाहिए कि वह रोगी का भली प्रकार रोगवृत्त जानकर परीक्षा कर निदान करे अज्ञानतावग, एवं भय व भ्रम के वशीभूत होकर मिथ्या चिकित्सा न करें ।

—वैधराज वी. पी. गुप्ता

आयुर्वेद चिकित्साधीक्षक

अग्रवाल हस्पताल

24/9 शक्ति नगर, दिल्ली-7

R/o B. 1702 शास्त्री नगर, दिल्ली-52

फोन : 512846

हृदयरोग उत्पत्ति के कारण तथा उनसे बचने के उपाय

रस और रक्त के आधार एवं उनका समस्त शरीर में परिचालन करने वाले यन्त्र विशेष को ही हृदय कहते हैं। यह अनैच्छिक पेशियों का बना हुआ एक पोला अंग है, यह वक्ष के अन्दर दोनों फुफ्फुसों के मध्य में अवस्थित रहता है। हृदय हमारे शरीर का सर्वाधिक महत्वपूर्ण अवयव है तथा यह ओज का स्थान है। चेतनाधिष्ठानभूत प्राणवह एवं रसवह स्रोत का मूल है।

हृदय रोग के कारण—निरंतर अत्यधिक गरम व अधिक गुरु भोजन करने से कपाय तथा कड़वे पदार्थ के सेवन से, अत्यधिक श्रम से, चोट, अध्यशन, अधिक चिन्तन तथा अधारणीय वेगों के धारण करने से पाँच प्रकार के हृदय रोग उत्पन्न होते हैं। पञ्चैव हृदयामयाः —

वर्तमान भौतिकवादी पृष्ठभूमि पर महानगरों में प्रदूषण इतना अधिक बढ़ गया है कि मनुष्य को शुद्ध प्राण वायु के अभाव में एवं शारीरिक व्यायाम न करने से और मानसिक तनाव अधिक रहने से वर्तमान समय में हृदय रोग से पीडित रोगियों की संख्या में अत्यधिक वृद्धि हुई है।

दूषयित्वा रसं दोषा विगुणा हृदयंगताः,
हृदि वाधा प्रकुर्वन्ति हृदोगं तं प्रचक्षते ॥

अपने कारणों से प्रकुपित हुए वातादि दोष रस को दूषित करके (उसके आधार) हृदय में अवस्थित होकर हृदय में भी विकार उत्पन्न कर देते हैं। इससे हृदय रोग की उत्पत्ति होती है।

आयुर्वेद चिकित्सा के 2 उद्देश्य हैं—

1. रोग पीत व्यक्तियों को रोग मुक्त करना।
2. स्वस्थ मनुष्यों के स्वास्थ्य की रक्षा करना अर्थात् रोग उत्पत्ति के कारण को ही न उत्पन्न होने देना।

हृदय रोग से बचने के उपाय—हृदय रोग उत्पन्न ही न हो अर्थात् हृदय को स्वस्थ रखने के लिए इन नियमों का पालन अधिक हितावह है।

1. आहार सन्तुलित एवं सुपाच्य हो, सात्विक हो।
2. तामसिक भोजन एवं लवण का परित्याग करें।
3. व्यायाम नियमित करें।
4. मादक द्रव्यों—धूम्रपान, काफी, चाय, मदिरा का सेवन न करें।
5. चिन्ता एवं तनाव रहित रहें।

आचार्य सुश्रुत ने व्याधि निग्रह कारणों में संशोधन, संशमन आहार और आचार को कहा है।

आहार के उद्देश्य—

1. शरीर के टूटे ऊतकों की मरम्मत एवं पोषण।
2. शारीरिक उष्मा बनाये रखना, रोग प्रतिरोध क्षमता को बनाये रखना, जीवनी शक्ति को बनाये रखना।
3. शरीर को विकसित करना एवं स्वस्थ रखना व कार्य शक्ति देना। चरक टीका में हृदयाय मन से हितं हृद्यम् कहा है।

जो द्रव्य हृदय की आकुंचन शक्ति बढ़ाकर रक्त वाहिनियों को शक्तिशाली बनाते हैं। ओजो वर्द्धक आहार—विहार को हृद्य कहा गया है। हृद्य ओज का स्थान माना जाता है।

आचार्य चरक ने—

हृद्ययत् स्यावद् यदीजस्यं स्रोतसां च प्रसादनम्,
कतत् सेव्यं प्रयत्नेन प्रशमो ज्ञानमेव च ॥

अर्थात् हृद्य आहार सात्विक आहार कहा गया है। सात्विक व्यक्ति सदैव हृद्य आहार की इच्छा करता है, जो सदैव स्वास्थ्यवर्द्धक है।

हृद्य आहार के अतिरिक्त वलय, रसायन, शोणित स्थापन व जीवनीय आहार हृद्य रोगों में लाभदायक होते हैं। फल एवं पत्तों वाले शाक अधिक लाभप्रद होते हैं।

मौसमी के निरन्तर प्रयोग के साथ ही नियमित व्यायाम से रक्त वाहिनियों में लचीलापन बढ़ता है। Blood में Cholesterol नहीं बढ़ता और हृदय वृद्धा अवस्था तक शक्तिशाली एवं रोग रहित बना रहता है।

प्रातः काल उच्च रक्तचाप वाले को ताजा पपीता नित्य सेवन करने से अत्यन्त लाभ होता है।

सन्तरा कल्प 2 माह लगातार सेवन करने से लवण का परित्याग करने से नियमित व्यायाम करने से हृदय रोगों में अचूक लाभ देखा गया है।

करेला का प्रयोग भी हृदय रोगों में अचूक लाभकारी सिद्ध होता है।

सतिल्वकं द्वे लवणे विडङ्गमुष्णाम्बुना सातिविषं पिबेत्
सः ॥ (च० चि०)

हृदय रोग से पीड़ित जिन रोगियों में भोजन करने के बाद हृदय में शूल अधिक उत्पन्न होता है तथा भोजन पाचन काल में शूल अल्प मात्रा में होता है और भोजन के पूर्ण मात्रा में पच जाने पर जो शूल शान्त हो जाता है उसमें देवदारु, कूठ, लोध, सेन्धा नमक, सोंचर नमक वायु विडङ्ग और अतीन इन सभी का चूर्ण गरम जल के साथ सेवन करने से हृदय शूल में लाभकारी होता है।

रसराज रस की एक-एक गोली

मधु या गौ दुग्ध से प्रातः एषं सायं दे।

भोजनोपरान्त प्रातः एवं सायं

10/20 मि. ली. अजुर्नारिष्ट का प्रयोग करें।

साथ ही सात्विक आहार-विहार व नियमित व्यायाम करने से सभी प्रकार के हृद्य रोगों में लाभप्रद है यह उपरोक्त औषधियां हृदय को ताकत देती हैं और शारीरिक कमजोरी को दूर कर शरीर बलिष्ठ बनाती हैं।

डा० राजवीर सिंह चौहान

अध्यक्ष AIIMGA

32, गणेश नगर, एक्टेशन

शकर पुर-92

स्वस्थ पुरुष भोजन तथा आहार द्रव्यों में श्रेष्ठतम्

भोजन तथा आहार द्रव्यों में श्रेष्ठतम्

आयुर्वेद चिकित्सा पद्धति मात्र के प्रयोजन दो है। प्रथम, ऐसे आहार-विहार तथा औषधपचारों का उपदेश, जिनके स्वावलम्बन से स्वस्थ पुरुष अपने स्वास्थ्य को स्थिर रख सके और आयु की वृद्धि कर सके। द्वितीय अहिताहार-विहार के कारण पुरुष रोगी हो गया हो तो जिस उपचार से वह रोग मुक्त हो उसका उपदेश।

स्वस्थ तथा निरोग जीवन किसको नहीं चाहिए। निरोग रहकर ही मनुष्य जीवन का आनंद ले सकता है तथा अपने कार्यों—इच्छाओं की पूर्ति कर सकता है। रोग के निवारण और प्रतिकार तथा रोग प्रतिबन्धन उपायों की खोज में हमारे ऋषि चिकित्सक तथा वैज्ञानिक सदा से करते आ रहे हैं।

रोग प्रतिबन्धक उपाय के लिए सर्व प्रथम तो हमें रोग उत्पन्न करने वाले कारणों का परित्याग करना चाहिए। चाहे हृदय रोग ही हो।

कालार्थ-कर्मणं योगे हीन-मिथ्याति-मात्रक,
कृत्वा वातादि-वैषम्यं रोगाणां कारणा भवेत् ।

अर्थात् बाल (ऋतु), अर्थ (शब्द, स्पर्श, रूप रस, गन्ध) तथा कर्म (शरीर, मन व वाणी की प्रवृत्ति) का हीन-योग, मिथ्या-योग, और अतियोग, वात, पित्त, कफ की विषमता उत्पन्न होने से रोगों का कारण बनते हैं।

इसलिए महर्षि चरक ने कहा है कि सब कुछ छोड़ कर सबसे पहले शरीर का पालन या रक्षा आवश्यक है। क्योंकि शरीर के अभाव में प्राणधारियों की सब भावनाओं उनके कर्तव्यों का अभाव हो जाता है।

अतः सर्वप्रथम स्वस्थ कौन ? इसका विवेचन किया जाए।

सम दोषः समाग्निश्च समधातुमलक्रिमः ।

प्रसन्नत्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते ॥

जिस पुरुष के शरीर सुशुद्ध और मानस दोष, जठरग्नि तथा धात्वग्नि, रसादि धातु, त्वचादि उपधातु पुरीषादि मल और इनकी क्रिया सम हो तथा जिसका आत्मा, शरीर, इन्द्रिय और अन्तकरण (मन, बुद्धि, चित्त, और अहंकार) प्रसन्न, निर्मल, लघु, अपना कार्य करने में तत्पर हो, उसे स्वस्थ कहते हैं।

शरीर की प्राकृतिक शक्ति जो रोगों का शमन करती है। उसका विनाश दोष उन्नत खान-पान से, अनुशासनहीनता से, संयम न रखकर हो जाता है। अतः स्वस्थ पुरुष को श्रेष्ठ आहार-दोषों का सेवन करना चाहिए, जिससे रोग उत्पन्न ही न हों। जो इस प्रकार है।

(1) फलों में	श्रेष्ठ	अंगूर
(2) दालों में	„	मूंग दाल
(3) नमक में	„	सौधानमक
(4) धृत में	„	गोधृत
(5) दूधों में	„	गोदूध
(6) मूलधान वर्ग में	„	चावल (लाल)
(7) मांस वर्ग में	„	हरिण मांस
(8) जनों में	„	वर्षा जल
(9) शाकों में	„	जीवन्ती का शाक
(10) कन्दों में	„	अदरक
(11) पक्षियों के मांस में	„	लाव नामक पक्षी का मांस
(12) विलेशम (विलो में रहने वाले)	„	गोह का मांस
(13) मछलियों में	„	रोहित मछली
(14) वनस्पति से उत्पन्न होने वाले तेलों में	„	तिल का तेल
(15) पशुओं की चर्बी में	„	सुअर की चर्बी
(16) शाखाओं को खाने वाले जानवरों की चर्बी में	„	बकरे की चर्बी
(17) ईख के रस से बने पदार्थों में	„	शर्करा
(18) जलस्पर पक्षियों की बसाओं में	„	श्वेत हंस की चर्बी
(19) विपिकर (जो चोंच या पंजों से फँलाकर खाते हैं)	„	मुर्गों की चर्बी

भोजन कैसा हो

भोजन :— गर्म स्निग्ध, मात्रा में, पूर्वकृत आहार के जीर्ण हो जाने पर, वीर्य में जो विकृष्ट न हो अच्छे स्थान पर, मन के अनुकूल जहाँ सम्पूर्ण साधन पात्र आदि हो, न बहुत शीघ्र न बहुत देर से, न बालचील करते हुए, न हंगते हुए, भोजन की ओर मन लगाकर, अपने को अच्छे प्रकार देख कर अर्थात् मुझे यह सात्म्य है, इसकी विवेचना करके खाना चाहिए।

उष्ण भोजन :— उष्णमष्णीयात् । उष्ण हि भुज्यमानं स्वदेत । भुक्तं चाग्निमौदर्यं मुदीर्यति, शिप्रं जरां गच्छति, वातलोमयति, श्लेष्माणं च परिहासयति । वस्मादुष्णमष्णीयत परिहासयतीति भिन्नसंघात करोति ॥

गर्म भोजन स्वाद लगता है । खाने पर जठराग्नि को प्रेरित करता है । शीघ्र पच जाता है । वायु को अनुमोलन करता है कफ को सुखाता है ।

स्निग्ध :— स्निग्ध खाया जाता हुआ स्वाद लगता है । खा लेने पर जठराग्नि को प्रेरित करता है । शीघ्र पच जाता है । वायु को अनुमोलन करता है । शरीर के मांस आदि के संग्रह को दृढ करता है । स्थिर करता है । बल को बढ़ाता है । वर्ण को निर्मल करता है ।

मात्रा में भोजन करना चाहिए :— मात्रा में खाया हुआ भोजन वात, कफ, पित्त को प्रकुपित करता हुआ आयु को बढ़ाता है । सुख पूर्वक गुदा तक पहुँच जाता है । अर्थात् पचकर सम्पूर्ण आहार मार्ग से गुजरता हुआ सुखपूर्वक मलरूप में गुदा से निकल जाता है । किसी प्रकार का मार्ग में विकार नहीं होता । अन्नरग्नि को कम नहीं होने देता । अपने परिणाम में स्थिर रखता है । बिना किसी कष्ट के पच जाता है । अतः मात्रा में भोजन करना चाहिए । न कम न अधिक ।

पूर्वकृत भोजन के पच जाने पर ही खावें :— न पचने पर खाने से, खाया हुआ आहार पूर्व खाये भोजन के

न पके हुए रस के साथ पीछे किये गये आहार का रस मिश्रित हो जाने से सम्पूर्ण दोषों को शीघ्र ही प्रकुणित करता है। पूर्वकृत भोजन के जीर्ण हो जाने पर, खाने वाले पुरुष के दोषों के अपने अपने स्थान पर स्थिर रहते हुए, अग्नि को प्रेरित होने पर, भूख लगने पर, रक्तों के मुख खुला होने पर इकार और हृदय देश के विरुद्ध होने पर, वात के अनुलोमन होने पर वायु, मूत्र के वेगों के मथावत् त्यागने पर खाया हुआ आहार, सम्पूर्ण 2 की धातुओं को दूषित न करता हुआ वायु को ही बढ़ाता है। अतः पूर्वकृत भोजन के पच जाने पर ही खाना चाहिए।

वीर्य विरुद्ध न हो :— ऐसा भोजन जो वीर्य के विरुद्ध नहीं है करते हुए पुरुष वीर्य विरुद्ध आहार से उत्पन्न होने वाले रोगों से युक्त नहीं होता। मछली व दूध का एक समय भी भोजन करना वीर्य विरुद्ध है। मछली वीर्य में उष्ण और दूध वीर्य में शीत है। इस प्रकार के भोजनों से कुष्ठ, विसर्प आदि रोग हो जाते हैं।

भोजन का स्थान :— मन के अनुकूल स्थान पर मन के अनुकूल प्रिय सम्पूर्ण उपकरणों से युक्त हुआ खावे। प्रिय स्थान पर खाते हुए अनिष्ट स्थान से उत्पन्न होने वाले और मन को खराब करने वाले, काम क्रोध आदि भावों से मन विकृत नहीं होता। इस प्रकार सब उपकरणों के मनोनुकूल होने से भी। अतएव इच्छित स्थान पर इच्छित उपकरणों से युक्त स्थान पर भोजन करना चाहिए।

नातिद्रुतमग्नीयत् नातिविलवितमग्नीयात् अजल्पन्नहंसन् तन्मना भुञ्जीत् ॥

अत्यन्त शीघ्र नहीं खाना चाहिए :— अत्यन्त शीघ्र खाते हुए पुरुष के भोजन उल्टे मार्ग अर्थात् श्वास प्रणाली आदि में जाना, शिथिलता, भोजन का लाभ न होना। अर्थात् जो भोजन के खाने के लाभ है जैसे निरन्तर होती हुई क्षीणता की पूर्ति, उसका न होना। क्योंकि भोजन का स्तर रस ही कम बनेगा। और कम ही शरीर में जायेगा। भोजन पदार्थ के दोष तथा प्रशस्त गुणों के होने का ज्ञान निश्चय से नहीं हो पाता।

अर्थात् खाते खाते कभी वायु आदि का पच लग जाना है कभी नहीं। भोजन स्वादिष्ट है या किय रस वाला है। यह भी ज्ञान कदाचित्त होगा कराचित्त नहीं। भोजन को अच्छी तरह चबाने से जो आहार यथावत पाक होता है वह भी नहीं होता अतः अति शीघ्र न खाना चाहिये।

अत्यन्त धीमे भी नहीं खाना चाहिए :— बहुत धीमे खाने से तृप्ति नहीं होती। आहार रुद्ध हो जाता है बहुत विषमता से पचता है। अर्थात् कुछ भाग पच जाता है कुछ भाग रह जाता है। वह भी आगे धकेल दिया जाता है। पहले जठराग्नि का आमाशय आदि का रस अधिक निकलता है उसने पूर्वकृत आहार को अच्छी तरह पचा दिया। पीछे आने वाले आहार में जठराग्नि का संयोग कम हुआ और वह कम पचा आदि विषमता रहती है। यदि न बहुत जल्दी और न बहुत धीमे खाया जाय तो सम्पूर्ण आहार के साथ जठराग्नि का समरूप से संयोग होता है जिससे भोजन ठीक-2 पचता है। अतः अत्यधिक धीमे भोजन नहीं करना चाहिए।

वातचीत न करते हुए न हंसते हुए उसी ओर मन लगाकर खाये :— बातों के करते हुए हंसते हुए व दूसरी ओर मन लगाकर खाने वाले पुरुष के वे ही दोष होते हैं जो अति शीघ्र खाने वाले के।

अपनी अच्छी प्रकार विवेचना करके भोजन करें। यह मुझे सात्म्य है सुखकर है यह जानने में खाया हुआ अन्न उस पुरुष के लिए सुखकर हो जाता है। क्योंकि जो असात्म्य है वह तो पुरुष सेवन ही नहीं करेगा। और जो सात्म्य होगा वह अन्य शरीर को ठीक हुई धातुओं को बिना किसी विघ्न बाधा के पूर्ण करेगा। जिससे भोजन करने वाले का शरीर स्वस्थ रहेगा। भोजन के सात्म्य होने पुरुष की मानस श्रद्धा भी बहुत सहायता करती है। अतः अपने को सम्यक्तादत्त चित्त देखकर भोजन करना चाहिए।

डा० डी० डी० शर्मा (फिजिशियन)
एस्कोर्ट्स धर्मार्थ आयुर्वेदिक चिकित्सालय
नीलम चौक फरीदाबाद

PREVENTION OF HEART DISEASES

Dr. C. SHEKHAR BHARDWAJ

B. A. M. S.

SHARMA MEDICAL CENTRE

Sihi Gate Road, Ballabgarh-121004

Faridabad (Haryana)

Heart represents the substratum of all the organs of the body. Even a small injury to the heart results in fainting. Any reduction the vital fluid (blood) or disturbance of the balance among its constituents or interruption in its circulation through the various organs of the body gives rise to diseases some of which may be fatal. It is common in fact, heart attacks are among the leading causes of death in the civilised world today.

Age :

Most of the cases are men in their 40's and 50's.

Researchers have identified at least six triggers of sudden cardiac death :

I. Emotional Stress :

The major causes of emotional stress are the job, personal relationships, sex life, money problem, aging, personal crisis, accident, a major change such as marriage or divorce & success. Emotional stress releases adrenaline, which is known to, both, speed heart rate and cause blood vessels to narrow. The result of which obviously, is increased blood pressure. Studies have shown, for instance, that people with high blood pressure have higher levels of adrenaline circulating in their blood than people with normal blood pressure.

II. Temperature Extremes :

The incidence of heart attacks increases during snowstorms. "When you are cold, the blood vessels to the skin constrict so you can conserve body heat" says M. Zack M. D. of the Chronic Diseases Division of the Centres Disease Control. Blood vessels to the heart may also constrict, cutting off the blood supply to the heart. People with angina pectoris may suffer increases in the number and severity of attacks just by exposure to cold. This can happen in hot weather, too, or under any circumstances that cause the blood vessels to the heart to constrict.

III. Heavy Evening Meal :

When researchers examined the coroners reports on 100 sudden deaths of British men listed as victims of coronary artery disease, they found that about a quarter had died about an hour after eating. The peale of digestion probably occurs during deep sleep periods, when the body is unable to move blood fats through the arteries quickly. In arteries already damaged by atherosclerosis, it is likely that those fats will help block already narrowed arteries. The result is a bottleneck an "ideal situation" for platelets to clot.

IV. Booze :

In fact, investigators in Scotland looking for acute triggers of sudden cardiac death, found that *Saturday night* and alcohol were the fatal combination. The British researchers examing the same 100 coroners, reports, also found that slightly less than a quarter of the people had been drinking alcohol shortly before they died. Heavy alcohol use may cause the heart to beat irregularly. Alcohol may damage the heart possibly by acting directly as a toxins to this muscle, It is possible that nutritional deficiencies common among heavy alcohol users, may be partly responsible for some of this tissue damage.

V. Monday-morning :

In 1980, Canadian researchers discovered that 75 percent cardiac deaths occurred on Monday, the first day of the work week, as people returned to their jobs cause speculated that

enough psychological stress to touch off an arrhythmia, the presumed cause of these sudden deaths.

VI. Morning-any morning :

Harvard Cardiologist J. E. Mullar reports that heart attacks seems to have their own internal sense of timing. Of 847 heart attacks he studied, most had occurred between 6 a.m. and noon. It is probably no coincidence that the 6 a.m. to noon period is when heart rate, arterial pressure and physical activity are also on the increase.

Chronic anger can harass the heart into sickness. The five negative emotions are *anger, guilt, fear, boredom, sadness*. Hard driving, fast paced people face a higher risk of heart disease.

On the other hand the five positive emotions are *laughter, love, hope, optimism* and *self-confidence*. A chuckle a day more than an apple, keeps the doctor away. The studies have shown that a combination of exercise, stress reduction and a change in dietary habits can reduce that pressure as well as or better than those drugs.

Blood pressure :

Eating too much salt translate into high blood pressure which in turn causes heart disease and strokes. Control by avoiding salt, eat less fatty food, excessive liquid intake.

How to deal with stress :

Get help from friends, professionals, take a break everyday, don't make too many changes at once, get regular exercise, avoid all caffeine containing beverages, take good sleep.

Thoughts :

Your healthy thoughts may not change your unhappy work situation but they will most certainly help to protect your heart from the ravages of stress.

Obesity or Weight :

A high intake of fats is associated with obesity, which in turn, is connected with the onset of diseases like high B.P. &

heart troubles. Fibre rich foods can also be useful if you are trying to lose weight. Here is 10 food that help you to lose weight 1. Potato, 2. Sweet potato 3. Dals 4. Yoghurt (from Skimmed milk), 5. Legumes (Beans & peas), 6. Capsicum Shimla mirch), 7. Beetroot, 8. Carrots, 9. Banana 10. Tomatoes.

Diet :

All above 10 foods and whole grains, oranges, yellow fruits, beans, peanuts & Guava. Fibre rich food should be Lateen. Fibre are found in cereals wheat, rice, corn, beans, peas vegetables and fruits. Fibre speeds the removal of digestive products, thus preventing constipation. The longer digestive residue (including toxins & bacteria) is allowed to stay in contact with the walls of intestine, the greater the possibility of incurring a serious disease. Fibre is not lost in cooking. But it is lost when grains are polished.

How much fibre do you need to take in ?

Adults should try and eat at least 30 gm. daily. You can get that from for instance.

4 slices of whole grain bread	11 gm.
1 average serving of white rice	2 gm.
1 average serving of dal	3 gm.
1 average serving of green peas	7 gm.
1 Banana ..	3 gm.
50 gm. of unsalted peanuts	4 gm.

According to a new study in New York State University, if you were an only child, you are more likely to have high blood pressure than other man who grew up with sib lings. According to *King Solomon A merry heart doeth good like medicine, but a broken spirit drieth the bone.*

आयुर्वेद मतानुसार हृदय रोग पांच प्रकार के माने गये गये हैं :

एक दोषज, त्रिदोषज व कृमिज । आधुनिक समस्त हृदय रोगों का समावेश इन्हीं पंचविध रोगों में हो जाता है ।

धमनीगत भेद इकट्ठा होने के कारण (धमनी काठिन्य) हृदय की मासपेशियों में रक्त के संवहन में कमी आ जाती है । परिश्रम करने पर धमनी, काठिन्य के कारण पूर्ण रक्त पूर्ति ठीक ढंग से नहीं कर पाती जिसके कारण सीने में दर्द उठता है । जब यह धमनी भेद व स्नेह से पूर्ण रूपेण अवरुद्ध हो जाती है जिससे उस भाग को रक्त की अतिशय कमी हो जाती है, जिसके कारण स्वरूप वह भाग नष्ट होने लगता है इससे तीव्रशूल होता है, जो कि कभी-कभी मृत्यु का कारण बनता है । इस प्रकार के हृदय रोगों के निम्नलिखित चारह हेतु देखे गये हैं :

1. रक्त में स्नेह की अधिकता
2. भोजन में स्नेह का अति सेवन
3. रक्तदाव की अधिकता
4. घृम्रगान (बीडी-मिगरेट)
5. मेदस्वी (स्थूल शरीर)
6. आयु (30-70)
7. आलस्य प्रधानता
8. व्यक्तिगत बनावट
9. शर्करा के उपचय में खराबी
10. चिन्ता व तनाव
11. पैतृक
12. निग (पुरुषों में अधिक)

भेद को महत्वपूर्ण मानते हुए गुग्गुल का सेवन बहुत महत्वपूर्ण है । यह थायारायड ग्रन्थि की क्रिया के ऊपर कार्य करके हृदय रोग को दूर करती हैं ।

डा. ओ. पी. अग्रवाल ने अमेरिका में अपना शोध पत्र प्रस्तुत कर यह सिद्ध कर दिया कि ग्वारपीठ का गूदा खाते रहने से यह रोग दूर रहता है । कड़वा गूदा फायदा नहीं करता । इसके सेवन से खून में बसा की कमी हो जाती है, जिससे रोगी को लाभ पहुंचता है । 70 फीसदी एन्जाईना के रोगी शल्य क्रिया से बच जाते हैं ।

चरक व वाग्भट्ट दोनों ने ही कफज हृदय रोग में शिलाजतु की कार्मुकता का एक स्वर से प्रतिपादन किया है । चरकानुसार वैद्य प्रमाद रहित होकर रसायन कल्प में निर्दिष्ट विधि के अनुसार कफज हृदय रोग में शिलाजतु का सेवन करावें चाहिये ।

शिलाह्वयं वा भिषगप्रमन्तः प्रयोजयेत् कल्प विधानद्विष्टम् (च. चि.)

शिलाजीत रसायन होने के कारण यह परिस्वतन्त्र नाड़ी मण्डल की विकृति दूर करता है। इससे रक्त चाप नियमित होता है। गाजर, सेब, हींग, अनाज, दालें तथा मटर का सेवन करने से हृदय रोग को दूर रखा जा सकता है। अश्वगन्धा नामक द्रव्य में अश्वगन्धीन नामक तत्व होता है जो हृदय को बल प्रदान करने के लिये उत्तम है।

मूत्र—हृदय की दुर्बलता पर स्वमूत्र 3-4 औंस नियमित रूप से 3-4 माह तक पीने से हृदय दीर्घल्य, उच्च व न्यून रक्त चाप ठीक हो जाते हैं।

मधु—यह हृदय रोग की एक अच्छी औषधि का काम करता है। जब हृदय गति शिथिल हो जाये तब मधु के प्रयोग से उसे शक्ति मिलती है तथा हृदय गति तेज हो जाती है। यह योगवाही है।

मन—व्यक्ति के मन को प्रसन्न रखना चाहिये। उसे असात्मेन्द्रियार्थ संयोग व प्रज्ञापराध से बचना चाहिये। उसे क्रोध, चिन्ता, भय, शोकादि से दूर रहना चाहिये।

प्रभाव—कुछ द्रव्यों का प्रभाव ही हृदय रोगों को दूर रखता है यथा रुद्राक्ष धारण करना—इससे उच्च व न्यून रक्त चाप ठीक रहता है। इसे धारण करते समय ध्यान रहे कि यह शरीर को स्पर्श करता रहे। इसको धारण करने वाला कभी अकाल मृत्यु को प्राप्त नहीं होता। दूसरा अर्जुन है जो अपने प्रभाव से ही हृदय रोगों को दूर रखने में सक्षम है। अर्जुन के विषय में कहा भी है :

प्रभावस्तु विशिष्टा या कर्मशक्ति स्वाभावजा ।

शिरीषस्य विषध्नं यथा हृद्यत्वयजुर्न ॥

इस प्रकार उपरोक्त बातों को ध्यान में रखते हुए हृदय रोग से दूर रहा जा सकता है।



हृदय रोगों से बचाव

आज के दूषित पर्यावरण और तनाव एवं संघर्षपूर्ण जीवन में जो रोग सबसे अधिक पनप रहा है वो है हृदय रोग। हृदय में होने वाले सभी रोगों को हृदय रोग कहा जाता है। कारण इनका मानसिक भी हो सकता है और शारीरिक भी। आज संसार भर में हृदय रोगियों की संख्या सर्वाधिक है। आज के बढ़ते औद्योगीकरण से पर्यावरण प्रदूषित हो गया है। मानव को शुद्ध वायु का अभाव होने लगा है। जीवन की भाग-दौड़ इतनी बढ़ गई है कि प्रत्येक व्यक्ति जल्द से जल्द अपनी मंजिल तक पहुँचना चाहता है और बेवजह से मानसिक तनावो से घिर जाता है। हृदय जो कि रसवह, प्राणावह स्रोतो का मूल है। मन, आत्मा एवं ओज का स्थान है तथा प्राणो का आश्रय है। अति उष्णता और अति गुरु पदार्थों और अति कषाय अम्ल-तिक्त रस वाले पदार्थों के अति सेवन से, अत्यन्त परिश्रम से, आघात से, भोजन पर भोजन करने से तथा अति चिन्ता से, मल-मूत्रादि वेगो को धारण करने से हृदय दूषित होकर हृदय रोगों को उत्पन्न करता है। ये सब कारण हृदय रोगों को बढ़ावा देते हैं।

आयुर्वेद मत के अनुसार हृदय रोग 5 प्रकार के होते हैं और इनका कारण वातादि दोषों का अपनी समावस्था से विषमावस्था में आना है। ये है—वातिक, पैतिक, शल्लष्मिक, त्रिदोषज और कृमिज हृदय रोग। आधुनिक मतानुसार मुख्यतः Heart Disease निम्न है—

1. हृदय मांसपेशी रोग (Angina Pectoris)
2. धमनी कठिण्य (Arterio Sclerosis)
3. वायुल्पता हृदय रोग (Ischmic Heart Disease)
4. हृदय कपाटत्रन्य रोग (Valvular Deffect)
5. जन्मगत हृदय रोग (Congenital H.D.)

अधिकतर हृदय में होने वाले रोग को एन्जाइता का नाम दिया जाता है। इसमें शूल इतना तीव्र होता है कि रोगी जहाँ का तहाँ जडवत् स्थिर हो जाता है जो कि थोड़ी देर में हट जाता है। दौरा श्रम के मध्य में, ठण्ड से और Emotions से खासकर भोजन के पश्चात होता है। दौरा कुछ ही मिनटो तक रहता है। शूल निश्चित रूप से गजुओं खासकर बाएं बाजू तक गले और आमाशय प्रदेश तक फैल जाता है। इस रोग का कारण भी मुख्यतः यही है कि शरीर में रक्त की कमी और हो जाती है फल-स्वरूप हृदय को काम अधिक करना पड़ता है और हृदय में ऑक्सीजन की कमी होना।

धमनी कठिण्य (Arteriosclerosis) में रक्त ले जाने वाली धमनियों की अन्दरी परत पर कोलेस्टरोल या फैट की जमावट होने लगती है जिससे धमनी के अन्दर Normal Space कम हो जाता है। आम आदमी हृदय

रोगों से भली भाँति परिचित नहीं पर सामान्यतः लोग रक्त दबाव (Blood Pressure) से अच्छी तरह परिचित है। Blood Pressure अपने आप में कोई रोग नहीं है बल्कि हृदय-रोगों का एक लक्षण है।

Coronary Ischemic Heart Disease में ऑक्सीजन की कमी के कारण हृदय धमनी, हृदय की मांस-पेशियों को आवश्यक पोषण नहीं मिल पाता जिसके फलस्वरूप हृदय मांस-पेशी का कुछ भाग बेकार हो जाता है।

उपरोक्त सभी हृदय रोगों से काफी हद तक बचा जा सकता है। अगर मनुष्य अपने खान पान, रहन सहन, दैनिक दिनचर्या और मानसिक संतुलन पर विशेष ध्यान रखें। शरीर में हृदय ही एक ऐसा अंग है जिसका जन्म से मृत्यु तक सक्रिय रहना आवश्यक है। इसका निष्क्रिय होना मृत्यु का सूचक है। इस विशेष अंग हृदय को कोई रोग न हो इसके लिए आवश्यक है कि हृदय रोगों के कारणों का परित्याग जीवन प्रारम्भ से ही कर दिया जाए तो हृदय रोग होने की सम्भावना नहीं रहेगी। किसी ने ठीक कहा है कि—

“Prevention is Better Than Cure”

इस कथन को आयुर्वेद ने शत-प्रतिशत सिद्ध कर दिया है। आयुर्वेद का मकसद् मुख्यतः यही है कि शरीर निरोग रहे और स्वस्थ मनुष्य के स्वास्थ्य को बनाए रखना। यही एक मात्र ऐसा चिकित्सा शास्त्र है जिसमें अनेक ऐसी पद्धतियों का वर्णन है जो मनुष्य के स्वास्थ्य को कायम रखने में सफल है। पर प्रश्न ये उठता है कि कितने लोग इसका फायदा उठाते हैं। आयुर्वेद में निश्चित दिनचर्या, ऋतुचर्या, धारणीय एवं अधारणीय वेगों की व्याख्या एवं आहार-विहार आदि का विस्तार से वर्णन मिलता है। इन नियमों के पालन से रोगी को भी निरोग बनाया जा सकता है। आज के युग में इन नियमों का स्थान ना के बराबर है। मानव अपने-अपने ढंग से, अत्यन्त व्यस्थ, प्रदुषित एवं तनावयुक्त वातावरण में जीवन व्यतीत कर रहा है। जिसके फलस्वरूप कई प्रकार के हृदय रोगों से

ग्रस्त होकर दुःखदायी जीवन व्यतीत कर रहा है और यही वजह है कि आज का मानव अकाल मृत्यु को प्राप्त हो रहा है। निम्न कुछ ऐसी पद्धतियाँ बताई जा रही हैं जिनसे मनुष्य को अवश्य ही लाभ होगा। अगर रोगी और निरोगी दोनों ही इनको सही ढंग से अपने जीवन में उपयोग करे तो निश्चित ही काफी हद तक हृदय रोगों से बचा जा सकता है—

1. आहार स्वास्थ्य को बनाए रखने के लिए अति आवश्यक है। आहार की मात्रा, संतुलन आहार इन सब का ध्यान रखना भी जरूरी है। आहार में अति गुरु, अति उष्ण, अति स्निग्ध भोजन नहीं लेना चाहिए। अपने आहार में ऐसे पदार्थों का त्याग करे जिसमें कोलेस्टरोल या फैट जरूरत से ज्यादा है। क्योंकि यही कोलेस्टरोल धमनी कठिन्य (Arteriosclerosis) जैसे हृदय रोग को उत्पन्न करने में सहायक है। अपने आप को आधुनिक दिखाने के लिए शराब, मांस, मदिरा, सिगरेट आदि का सेवन नहीं करना चाहिए। अधिकतर हृदय रोगों का ये एक विशेष कारण है। अपने आहार में शाकाहारी वस्तुओं का ही प्रयोग करे। हृदय को स्वस्थ बनाए रखने में हरी सब्जियाँ और फलों का विशेष योगदान है। इसलिए जितना संभव हो सके अपने आहार में पालक, गाजर, चुकन्दर, पपीता, केला और सेव का समावेश करे।

2. मनुष्य को अपनी दिनचर्या पर विशेष ध्यान देना चाहिए। सुख-संपन्न और आरामप्रिय जीवन के कारण व्यक्ति आलसी होता जाता है। जीवन में गतिशीलता बढ़ती गई है। प्रत्येक व्यक्ति हर काम में जल्दबाजी करता है और मानसिक तनाव में ग्रस्त हो जाता है। आज वो जल्द से जल्द और अधिक से अधिक पान लेना चाहता है और इनके अभाव में वह तनाव भी स्थिति में आ जाता है। ये मानसिक तनाव हृदय रोगों को उत्पन्न करने में सहायक होते हैं। अगर अपनी दिनचर्या में इन सब बातों से बचा जाए तो यकीनन हृदय रोगों से भी बचा सकता है। आयुर्वेद में वर्णित स्वस्थवृत्त नियमों का पालन अपनी दिनचर्या में करना चाहिए। अन्जन प्रयोग,

ग्रन्थपान विधान, नस्य, दन्तधावन स्नेह, गण्डूषधारण, कपल धारण, शिर में तैल धारण, शरीर में तैल अभ्यग, शरीर भोजन, लेप आदि के प्रयोग से वातादि दोष अपनी समावस्था में रहते हैं और हृदय रोगों को उत्पन्न नहीं करते। सम्पूर्ण वर्ष को छः ऋतुओं में विभक्त किया गया है। इन ऋतुओं में अलग-अलग स्वास्थ्य संरक्षक आहार-विहार का पालन करना चाहिए। स्वस्थ शरीर रहने के लिए आत्मा, मन एवं इन्द्रियों का प्रसन्न रहना आवश्यक है। इनको प्रसन्न तभी रखा जा सकता है जब इनका पोषण सही ढंग और सही समय पर हो। इन सब बातों का ध्यान रखते हुए अपनी दिनचर्या पर विशेष ध्यान देना चाहिए।

3. आज के व्यस्त जीवन में अनिद्रा मनुष्य के लिए एक अभिशाप बन गई है। जीवन के लिए जितनी जरूरत आहार की है उतनी ही शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के लिए उचित निद्रा अति आवश्यक है। जहाँ तक हो सके अनिद्रा से बचे। निद्रा न आने के कारणों को दूर करना चाहिए। अनिद्रा का मुख्य कारण शारीरिक कष्ट चिन्ता या भय हो सकते हैं। एक स्वस्थ शरीर ही स्वस्थ मानसिकता रखता है। शरीर और मन को स्वस्थ रखने के लिए अनिद्रा से बचना अति आवश्यक है।

4. हृदय जो कि Circulatory System और Respiratory system का मूल है। इसमें प्राणों का आश्रय है। मिथ्याहार-विहार, स्पष्टवृत्त नियमों का पालन न करने से तथा मानसिक संतापों से शीघ्र ही विकृति को प्राप्त होता है। आयुर्वेद में "प्राकृतिक चिकित्सा और योग" एक ऐसी पद्धति है जिससे हृदय रोगों से काफी हद तक बचा जा सकता है। प्राकृतिक चिकित्सा का प्रमुख मिद्दांत यह है कि यह शरीर पांच तत्वों आकाश, वायु, जल, अग्नि और पृथ्वी इन पंचमहाभूतों और छठी आत्मा से मिलकर बना है। जो कुछ हम प्रतिदिन खाते पीते हैं उसमें भी ये ही पांच तत्व विद्यमान होते हैं। इसलिए शरीर में यदि विकार होता है तो वह इन पांच तत्वों के घटने या बढ़ने से ही होता है। कोई भी विकार

होने पर प्राकृतिक चिकित्सा में इन पांचों को ही सामान्य-वस्था में लाया जाता है। इस पद्धति में कोई औषध न देकर केवल खान पान एवं रहन सहन पर ही जोर दिया जाता है। हृदय रोगों से बचने के लिए खुले आकाश में घूमना या लेटना बताया जाता है जिससे शुद्ध वायु हृदय में पहुँच सके। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार हृदय रोगों से बचने के लिए मनुष्य को अपने खान-पान पर विशेष ध्यान देना चाहिए। ऐसा संतुलित आहार लेना चाहिए जिसमें हरी सब्जियाँ और फल अधिक हों। अति उष्ण, गुरु, तिक्त तथा स्निग्ध भोजन हृदय के लिए हानिकारक होता है। इसलिए ऐसे भोजन से बचना चाहिए।

हृदय रोगों से बचने का सबसे अच्छा समाधान योग है। इसके प्रयोग से हृदय रोग होने की सम्भावना कम होती है। चिकित्सा की जहाँ बहुत सी पद्धतियाँ हैं उनमें से एक पद्धति योग भी है अर्थात् शरीर का स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए और यदि रोग हो जाए तो उसको भी दूर करने के लिए योग पद्धति को अपनाना चाहिए। शारीरिक क्रियाओं और मानसिक क्रियाओं अर्थात् मन की सभी भावनाओं को वश में करना ही योग है। योग को अष्टांग योग कहा जाता है। योग, नियम आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान तथा समाधी।

यम—के अन्तर्गत मन कर्म तथा वचन से हिंसा न करना, बलेश न करना, द्वेष न करना, पवित्र रहना सम्मिलित है। इसके उपयोग से मन विचलित नहीं होता और मनुष्य का मानसिक संतुलन बना रहता है वो मानसिक तनावों से दूर रहता है और हृदय रोग से बचा रहता है।

नियम—के अनुसार शरीर की उचित देखभाल और उचित आहार का ध्यान रखना चाहिए। उचित आहार से हृदय और शेष शारीरिक अवयवों को उचित पोषण मिलता है और वो निरोग रहते हैं।

प्राणायाम—योग में प्राणायाम ही मुख्य रूप से हृदय

रोगों से बचाव करना है। यदि कोई व्यक्ति अपनी दिन-चर्या में मुबह 10 मिनट भी प्राणायाम करे तो वो हृदय रोगों से बच सकता है। प्राणायाम द्वारा प्राणवायु अर्थात् आक्सीजनयुक्त वायु को Control किया जाता है। प्राण वायु सबसे पहले फुफ्फुस पर किया करती है। फुफ्फुस हृदय पर, हृदय रक्त प्रवाह पर, रक्त प्रवाह मस्तिष्क पर तथा मस्तिष्क मन पर क्रिया करता है। इस प्रकार शरीर का पूरा Blood Circulation तथा Nutrition को प्राणायाम Control करता है।—

प्राणवायु—LUNGS—HEART—
(O2) BLOOD
CIRCULATION
BRAIN

तो हम देखते हैं सिर्फ प्राणायाम करने से ही हृदय रोगों से शत प्रतिशत बचा जा सकता है। प्राणायाम में मुख्य 3 steps होते हैं :—

- | | |
|-----------------|-----------------|
| (A) inspiration | (श्वास लेना) |
| (B) Stability | (श्वास रोकना) |
| (C) expiration | (श्वास निकालना) |

यह क्रिया जहां हृदय रोगों से बचाव करती है वहीं हृदय रोगों का उपचार भी करती है।

ध्यान—योग की महत्वपूर्ण पद्धति है। ये थोड़ी कठिन है पर सही अभ्यास होने पर ये हृदय रोगों से विशेष बचाव करती है। इसमें किसी एक विषय पर मन केन्द्रित कर Concentration किया जाता है। धीरे-धीरे अभ्यास से ही इसकी सही स्थिति प्राप्त होती है।

इस प्रकार यदि योग की उपरोक्त पद्धतियों को मनुष्य रोजमर्रा के जीवन में गम्भीरता से अपनाए तो न केवल हृदय रोगों पर बल्कि समस्त शारीरिक एवं मान-

सिक रोगों से छुटकारा पा सकता है प्राणायाम और ध्यान की विशिष्टता से आज अधिकतर हृदय रोगों पर कुशलता से नियंत्रण किया जा सकता है। उपरोक्त पद्धतियों के अलावा बाहर के देशों में हृदय रोगों से बचाव और उपचार के लिए एक नई पद्धति का प्रचलन हो रहा है। अभी भारत में तो इस पद्धति का प्रवेश नहीं हुआ पर मास्को के मेडिकल इंस्टीट्यूट में यह पद्धति काफी लोक-प्रिय और सफल हो रही है। इसको Hyper Boric Oxygenation (H. B. O.) कहा जाता है। अर्थात् “अधिक प्राण वायु चिकित्सा विधि” कहा जा सकता है। कई बार कोशिकाओं को सामान्य आक्सीजन न मिलने पर उनमें कमी या विघटन की अवस्था उत्पन्न हो जाती है जिससे कई तरह के हृदय रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अगर कोशिकाओं को उचित आक्सीजन दिला दी जाए तो उनकी न्यूनता और क्षय से बचाव होगा और कई प्रकार के हृदय रोगों से बचा जा सकता है। इस system में हीमोग्लोबिन के अतिरिक्त Blood Plasma द्वारा अधिक दबाव द्वारा तथा अधिक समय तक कोशिकाओं में आक्सीजन पहुंचती है तथा रोगी कोशिकाओं (Cells) को निरोग बना देती है। H.B.O. को प्राणायाम का ही एक Modified रूप मान सकते हैं। इसके प्रयोग से मनुष्य कई तरह के हृदय रोगों से बचाव कर सकता है।

“Prevention is better than cure.” इस कथन को हमेशा याद करके अपने आहार-विहार, स्वस्थवृत्त का पालन प्राणायाम और अपने आपको हमेशा प्राकृति के निकट रखने पर सभी तरह के हृदय रोगों से बचा जा सकता है।

डा० अनुराधा भागंब

(बी. एस. सी., बी. ए. एम. एम.)

653 सैक्टर-8, आर. के. पुरम, नई दिल्ली

आयुर्वेद—एक सागर

जिस तरह विकसित देशों की अपनी 2 भाषा, भेष-भूषा, रहन-सहन व परम्पराएं भिन्न 2 हैं उसी प्रकार चिकित्सा पद्धतियां भी भिन्न 2 हैं। जैसे अंग्रेजों ने 'एलोपैथी' का, जर्मनी ने 'होम्योपैथी' का, चीन ने 'एक्यूपक्चर' तथा इटली ने 'इलैक्ट्रो होम्योपैथी' का विकास किया। इन देशों में इन्हीं चिकित्सा पद्धतियों द्वारा रोगों का उपचार किया जाता था। इसी तरह भारतवर्ष की भी अपनी अलग चिकित्सा पद्धति रही है जिसे आयुर्वेद के नाम से जाना जाता है।

एक समय था जब आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति विश्व की सर्वोच्च पद्धति थी। असाध्य रोगों का इलाज इसके द्वारा सम्भव था। पड़ोसी देशों के धनवान रोगी हमारे देश में चिकित्सा कराने आते थे, ठीक उसी तरह जैसे आज हम कोई भी बीमारी हो जाने पर सीधे अमेरिका की तरफ दौड़ पड़ते हैं। उस वक्त 'नालन्दा' में आयुर्वेद की शिक्षा की तुलना आज की 'ओक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी' की शिक्षा से कर सकते हैं। उस समय 'नालन्दा से आयुर्वेदिक चिकित्सा पद्धति में अध्ययन करने वाले देश एवं विदेश के लोग अपने अन्दर गर्व की अनुभूति करते थे। जबकि आज का चिकित्सक अपनी डिग्री के बाद 'लन्दन' लिखकर तथा अपने आपको फारन रिटर्न बताकर गौरवान्वित महसूस करता है।

चाहे सूरज की चमक कितनी ही तेज क्यों न हो किन्तु शाम होते ही वह चमक एक अन्धकार में बदलने लगती है। ठीक ऐसा ही भारतीय चिकित्सा पद्धति आयुर्वेद के साथ भी हुआ। हमारे देश पर आक्रमण हुवे देश की धन दौलत के साथ-साथ यहां के पुस्तकालयों व ज्ञान के भंडारों-चिकित्सा वैज्ञानिकों को भी लूटा गया। कुछ को समाप्त कर दिया गया। शेष को विदेशी राजा अपने साथ ले गए। मुसलमानों के बाद अंग्रेजों का राज्य आया। उन्होंने भारत में कानून बनाया कि कोई भी चिकित्सक देसी दवाइयों की प्रैक्टिस नहीं करेगा। समस्त अस्पतालों में एलोपैथिक चिकित्सा पद्धति को लागू किया गया। इससे जो आयुर्वेदिक अथवा यूनानी चिकित्सा का कुछ अंश शेष बच गया था वह भी पूर्णतया समाप्त हो गया। भारतीय पूरी तरह अंग्रेजों के गुलाम थे। जिस तरह उन्होंने अंग्रेजों की बोलचाल, रहन-सहन, पोशाक को पहन कर अपने को औरों से बड़ा व सभ्य समझा उसी तरह एलोपैथिक पद्धति को अपना कर अंग्रेज शासन के प्रति एक फर्ज और पूरा किया। इस तरह आकाश में सूरज की तरह चमकने वाला आयुर्वेद अधेरों की गहन सतहों में छिप गया। सच्चाई छिप सकती है मर नहीं सकती। इसी तरह देशी चिकित्सा पद्धतियां सिसकती तो रहीं किन्तु मरी नहीं। हमारा देश आजाद हुआ। हमारे नेताओं ने अंग्रेजों के कपड़े फेंक व टाईया

उतार फेंकी और पुनः खदर के टोपी कुर्ता व धोती अपना लिए। किन्तु दुर्भाग्य ही कहा जाएगा कि एलोपैथिक की गुलाम बनी देसी चिकित्सा पद्धतियों की ओर उन नेताओं का ध्यान आज तक भी नहीं गया। जिन व्यक्तियों की आत्माएं गुलाम नहीं थी उन्होंने सरकार का ध्यान इस ओर दिलाया। इन्हे जिन्दा रखने के उद्देश्य से सरकार ने इन पद्धतियों में अनुभव के आधार पर रजिस्ट्रेशन प्रारम्भ कर दिए। कुछ वर्षों बाद इन पद्धतियों में 2 से 3 वर्ष के डिप्लोमा कोर्स आरम्भ कर दिए। समाज में बढ़ती मांग को देखते हुये सरकार ने एलोपैथी के समान इन पद्धतियों में भी 5 व छ वर्षीय डिग्री कोर्स प्रारम्भ कर दिए साथ ही घोषणा कर दी कि इन सभी पद्धतियों का स्तर एलोपैथी के समान हैं। विभिन्न पद्धतियों के अनुसार जैसे आयुर्वेद में बी० ए० एम० एस, हौम्योपैथी में बी० एच० एम० एस० तथा यूनानी में बी० यू० एम० एम० आदि डिग्रियां बनाकर उनमें प्रवेश के लिए न्यूनतम योग्यताएं बढी नियत कर दी गई जो एलोपैथिक में एक एम० बी० बी० एस डाक्टर के लिए हैं।

अब वक्त बदल रहा है। देशी चिकित्सा पद्धतियों का संचालन सरकार एवं पढाई का स्तर विश्वविद्यालय संभालते हैं। प्रवेश का तरीका मेरिट तथा प्रवेश प्रति-योग्यताएं हैं। इन कोर्सों में प्रवेश के लिए कहीं-कहीं तो 80%से ऊपर मेरिट जाती है। जो समाज में आयुर्वेद के उत्थान का प्रतीक है। इन पद्धतियों के स्नातकों को प्रायः देसी के साथ-साथ एलोपैथिक चिकित्सा का अध्ययन कराया जाता है। साथ ही प्रैक्टिकल ट्रेनिंग के लिए उन्हें आयुर्वेद एवं एलोपैथि के प्रसिद्ध अस्पतालों में भेजा जाता है। इस प्रकार अध्ययन पूर्ण कर ये स्नातक देश एवं विदेशों में आयुर्वेद का सम्मान बढ़ा रहे हैं।

मैंने स्वयं दमा, पथरी और वांझपन की चिकित्सा पर आठ वर्षों तक शोध कार्य किया और आश्चर्य जनक परिणाम देखे। अनेक रोगियों का दमा हमेशा के लिए ठीक हो गया। पथरीयाँ छोटे-2 टुकड़ों में टूटकर स्वयं पेशाव

के साथ बाहर निकल आई। और अनेक ऐसे रोगी जो सन्तान प्राप्ति के लिए दर-दर भटकने के बाद निराश हो चुके थे इन आयुर्वेदिक औषधियों के प्रयोग से आज उनके आंगन बच्चों की किलकारियों से गुंज रहे हैं। शुरु में जब मैंने इन व्याधियों की चिकित्सा आरम्भ की तो न तो रोगी को ही विश्वास होता था और सच पृच्छिए तो मुझे स्वयं भी नहीं। किन्तु जैसे-2 परिणाम सामने आते गए मनोबल दिन पर दिन बढ़ता गया। जब भी किसी रोगी का प्रिगनेन्सी टेस्ट पोजिटिव आता था मुझे खुद खुशी के साथ-साथ आश्चर्य भी होता था। दमे के ऐसे रोगी जो मेरी चिकित्सा से ठीक हो गए थे और द्वारा मेरे पास लेने नहीं आए मुझे शक रहना था कि हो सकता है कि इस बार दमे का आक्रमण होने पर वह मुझे न दिखला कर किसी दूसरे से चिकित्सा में रहा हो। जब मैं उनसे पूछने उनके घर गया और उन्होंने बतलाया कि मेरी चिकित्सा के बाद उन्हें दमे का आक्रमण होना ही नहीं है तो मुझे आश्चर्य होता था। अन्तः में मेरी समझ में यही आया कि आयुर्वेद शास्त्र एक सागर है। आपकी सफलता इस बात पर निर्भर करती है कि इस ज्ञान रूपी सागर में आप कितनी गहराई में जा पाते हैं।

जहां विदेशों में इस चिकित्सा पद्धति की भूरि-भूरि प्रशंसा की गई है तथा इसे अपनाया गया है। वहां भारत सरकार को भी चाहिए कि वह इसे राष्ट्रीय चिकित्सा पद्धति घोषित कर इसका पहले का सम्मान इसे लौटा दे। ताकि इस स्वदेशी पद्धति को अपने देश के आंगन में भी फलने-फूलने और विकाम करने का अवसर मिल सकें।

—डॉ० अरुण कुमार त्यागी

40 नेहा क्लीनिक

ए ब्लॉक मेन रोड, जहाँगीरपुरी दिल्ली-33

हृदय रोग—हृच्छूल

हृदय एक नली के रूप में कमल के पुष्प के समान डंडी पर से जुका है। इसी से मुथुन में हृदय आकार की उपमा कमल पुष्प से दी है।

“पुण्डरीकेण सदृशं हृदयं स्यादधो मुखम्”

इसका मुख अग्र भाग (Apex) नीचे रहता है। यह नलिका आगे विकसित होती है। इसमें कुछ तन्तु बजते हैं जो कि हृदय तरंग को उत्पन्न करते हैं। इस नलिका के धूमने से दो कोष्ठ बनते हैं: जिनमें एक क्षेपक कोष्ठ या निलय है, और दूसरा ग्राहक कोष्ठ या आलिन्द है।

हृदय में होने वाले सभी रोगों को हृदयरोग कहा जाता है। हृच्छूल या हृदयशूल (Angina pectoris) एक प्रमुख हृदय रोग है जो आजकल दिन-प्रतिदिन बढ़ता जा रहा है। यह एक तीव्र प्रकार का शूल है। इसमें दौरा श्रम के मध्य, ठण्ड में और (Emotions) से खासकर भोजन के पश्चात् होता है। परिश्रम करते रहने की अवस्था में विशेषकर walking में हो जाता है। रोगी चलते-चलते अनुभव करता है कि उसकी छाती में बाईं ओर तीव्र शूल हो गया है उसका श्वास भी रुक गया है। वह हाथ से छाती को दबाकर जहां का वहाँ बँठ जाता है या खड़ा रह जाता है। यह दर्द 3-4 मि. के बाद स्वयं शांत हो जाता है यह शरीर में Fat या Cholesterol की मात्रा बढ़ जाने से रक्त ले जाने वाली धमनियों की परत में जमावट हो जाती है जिसे

Aerteriosclerosis कहते हैं। जिस के कारण धमनी में रक्त दबाव बढ़ता है और रोगी शूल महसूस करता है। दूसरा कारण हृदय में ऑक्सीजन की कमी होना भी है। एन्जाइना पैक्टोरिस अलग-अलग कारणों से हो सकता है। और अलग-अलग स्थान पर हो सकता है। इसी आधार पर इसको 4 भागों में बाटा है अर्थात् इसके मुख्य चार रूप हैं जो निम्न है:—

(A) श्रम जनित हृच्छूल (Angina of effort)

लक्षण:—वेदना मद एवं ठोस रूप में एक स्थान पर स्थिर या बाहु की ओर फैलती है। आराम के समय नहीं होती। इसके साथ श्वास में कठिन्य भी हो सकता है। यदि भोजन के पश्चात् श्रम किया जाये तो यह प्रायः होता है। जिसका भ्रम कमी अजीर्ण से हो जाता है। दौरा कुछ ही मिनटों तक रहता है। शूल निश्चित रूप से बाजुओं खासकर बाएँ बाजु तक गये और आमाशय प्रदेश तक फैल जाता है। शूल Vaso Dilator से शान्त हो जाता है। स्पर्श क्षमता नष्ट हो जाती है।

कारण : श्रम के कारण धमनी के Blood-Circulation में किसी प्रकार की बाधा पहुँचती है जिसके कारण Blood Circulation ठीक प्रकार से नहीं होता। इसका कारण प्रायः एथिरोमा होता है। आक्रमण का तात्कालिक कारण हृदय भी मांस पेशियों में ऑक्सीजन की

होना है। जिसके कारण शारीरिक धम से अधिक कार्य हृदय पर पड़ता है। (त्वचा के नीचे Blood-vessels (contraction होना), भोजन से आमाशय का फैलना या पाचन (आधमान) से भी हृदय पर कार्य का भार उठ जाता है। Arterial Blood Pressure बढ़ने पर भी हृदय पर कार्य बढ़ जाता है। संक्षेप में इस रोग के मुख्य तीन कारण हो सकते हैं

1. इस रोग का कारण Ventricular (Left) insufficiency or Aortic sclerosis माना जाता है।

2. Deficiency of oxygen in Heart

3. जबकि शरीर में रक्त कम हो और हृदय को काम अधिक करना पड़े—

चिकित्सा:—1. रोगी को शान्ति एवं विश्राम लेना चाहिए।

2. तत्काल शूल शांत करने के लिए Glyceryl Trinitrate 1/200 grain—1/100 grain दे या 100/grain की tablet sublingual प्रयोग करें जो कि एक दो मिनट में अपना प्रभाव करती है।

3. रोग से बचने के लिए रोगी को कह देना चाहिए कि वह हृदय पर अधिक भार न देवे। इसके लिए कार्याधिबन्ध, मेदवृद्धि या अर्जोण न होने दे।

4. एमाईल नाइट्रेट 1/2 "को रुमाल में रखकर सुघाते हैं यह 10 sec में लाभ करता है।

आयुर्वेद चिकित्सा :—1. शृङ्गभस्म को रस सिन्दूर के साथ या दशमूल पटफलपूत देते हैं।

2. भोजन के आधमान को रोकने के लिए भोजन से पूर्व सोंठ और हरड़ का चूर्ण शीतल पानी से देना चाहिए।

3. भोजन के पीछे तुरन्त लवण भास्कर या शंखवटी को देना उत्तम है।

(B) Spasmodic Angina :—इसमें दर्द का आक्रमण संहता होता है श्रम से कोई संबंध नहीं होता। इसका आक्रमण बहुत उग्र होता है रोगी समझता है कि वो मरा। यह सम्भवतः महाधमनी के Contraction के कारण होता है। आकृचन जीत या उत्तेजना से उत्पन्न होते हैं। इसमें छाती में तीव्र वेदना जो कि नीचे भी और बाद में फैलती है। दर्द छाती से पीठ में निकलती प्रतीत होती है। श्रेज की त्वचा असाधारण रूप में दर्द के लिए sensitive बन जाती है। वेदना से रोगी का चेहरा पीला पड़ जाता है। रोगी प्रायः शान्त या चुप रहता है। आक्रमण कुछ सै. से लेकर कुछ मिनट तक होता है। रक्त का दबाव बढ़ जाता है कुछ रोगियों में नाड़ी की गति भी बढ़ जाती है। हृदय में थोड़ा सा विस्तार दिखता है। शरीर के अंग या भाग जिनमें दर्द हुई थी वे स्पर्शअसहिष्णु बन जाते हैं। रोगी प्रायः प्रलय एवं पचास वर्ष की आयु के लगभग होता है।

कारण :—हृदयधमनी का एथीरोमा (शोथ) महाधमनी में रक्त का पुनरावर्तन महाधमनी उपदेश

चिकित्सा :—1. एमाइलनाइट्रेट या ग्लिसरीन नाइट्रेट से दर्द कम की जा सकती है।

2. गर्म किया भाप या गरम पानी कई बार लाभ करता है विशेषतः रात्रि में। कमरे को गर्म रखें।

3. आक्रमण के समय श्रमजनित हृ-शूल चिकित्सा करें।

(C) Coronary Thrombosis (हृदय धमनी का अवरोध) हृदय धमनी के रोगों में तथा रुग्ण रक्तवाहिनियों की दृसरी अवस्था में थ्रोम्बोसिस होना बहुत ही सम्भव रहता है।

(शैव पृष्ठ 59 पर)

रसायन और हृदय

आज भारत वर्ष में हृदय रोग सामान्य हो गया है। जबकि हमारे प्राचीन ग्रन्थों में इस का उल्लेख नन्वय के बराबर है। ऐसा क्यों? ये विचारनीय विषय है। प्राचीन काल में चरित्र एवं आहार-विहार शुद्ध होता था। उस काल में जाने अज्ञाने में लोग रसायन का प्रयोग करते थे।

रसायन के लिए चरक ने लिखा है कि स्वस्थोर्ज्जस्करं यतु वद् वृष्यं तद्सायनम्” (चरक)

वयः स्थैर्यकदाव्यवयनं लायो पायो रसायनम्, वर्द्धकं स्थापकमप्राप्तमापकं वेत्यर्थः (इत्हण)

रसायन कुटि प्रावेशिक
वातालपिक

काम्य दलबुद्धि-वृद्धि की कामना से सेवित

रसायन नैमित्तिक व्यक्त नष्ट करने वाला
आजसिक (दूध, घी आदि का निरन्त
सेवन

धातुओं को पुष्टं करे और वृद्धि करे,

हृदय रोग प्रधि शोध के लिए यदि मनुष्य आजसिक रसायन का प्रयोग करे तो कभी—भी हृदय रोग से पीड़ित नहीं है। और बल बुद्धि, धातु पुष्टि करे तथा ओज वृद्धि करे।

चरक ने आम जनता के लिए आजसिक रसन का उल्लेख कर गरीबों के लिए भी स्वस्थ्य रहने का रास्ता खोल दिया है निम्न श्लोक में दर्शाया गया है कि रसायन द्रव्य कोई भी मनुष्य सहज में उपलब्ध कर सकता है।

शीतोदकं पयः क्षौद्र सर्पिरित्ये कणो द्विशः।

त्रीशः समस्तमथवा प्राक् प्रीतं स्वथाय येद्वयः ॥

अर्थात् शीतल जल, दुग्ध, मधु और घृत का योग- अर्थात् शीतल जल दूध, मधु और घृत पृथक-पृथक दो-दो, तीन-तीन अथवा चारों एक साथ सर्व प्रथम प्रातः काल पीने से आयु स्थापित होती है।

इसी प्रकार अन्य ग्रन्थों में अलग अलग द्रव्यों के विषय में उल्लेख है कि यदि उन द्रव्यों का नियम पूर्व पान किया जाए तो हृदय रोगों से बचाव हो सकता है।

रसोन का प्रयोग प्रातः काल 6 मासे से एक तोले तक शीतल जल के साथ किया जाए तो हृदय रोग का भय नहीं रहता।

जो मनुष्य अर्जुन छाल चूर्ण एवं गेहूँ को पीसकर दुग्ध के साथ क्षीर पाक करके प्रयोग करता हो उस को हृदय रोग की सम्भावना नहीं रहती

इसी प्रकार आवश्यक पञ्चांग के नियमित प्रयोग से कभी भी हृदय रोग नहीं होता तथा रसायन का कार्य करता है।

घृत कुमारी को हरिद्रा के साथ प्रयोग करने वाले सदा सुखी रहते हैं उन्हें हृदय रोग कभी नहीं होते।

नियम पूर्वक प्रायः एवं साय हँसने के अभ्यास से मनुष्य चिन्ताओं से मुक्त हो बलवान हृदय वाला होता है।

डॉ० कुलदीप शर्मा

बी० ए० एम० एस०,

58 गुरु अंगद नगर एक्स, लक्ष्मी नगर, दिल्ली-92

जन कल्याण में आयुर्वेद

आज जबकि समस्त दुनियाँ में ऐलोपैथी का प्रभुत्व स्थापित हो चुका है आयुर्वेद अभी भी अपने अन्दर ठोस सिद्धान्तों के प्रमाणों को अपने अन्दर छुपाकर प्राचीन खण्डों के रूप में स्थित है। भले ही हम आधुनिक विज्ञान की कितनी ऊंची ऊंची बातें करें, उसके द्वारा कितने ही राष्ट्र व अन्तर्राष्ट्रीय व्यापी प्रोग्राम करें लेकिन एक सत्यता को हमें सदैव याद रखना चाहिए वो यह है कि पैथी चाहे कोई भी हो सबका उद्देश्य एक ही है और वह है इन्सान (मानव जाति) के स्वास्थ्य की रक्षा करना। क्योंकि परमात्मा की सर्वश्रेष्ठ सृष्टि मानव जाति ही है।

आज जबकि आधुनिक चिकित्सा पद्धति समस्त दुनियाँ में विश्व स्वास्थ्य संगठन के द्वारा मानव के स्वास्थ्य के बारे में नित नये प्रोग्राम बना रही है तो अब प्रश्न उठता है कि क्या आयुर्वेद (जिसे प्राचीन चिकित्सा पद्धति कहा जाता है) का यह उद्देश्य नहीं था? क्या उन्होंने कभी जनकल्याण की नहीं सोची? क्या उनका दायरा संकुचित था? उनका सामान्य व्यक्तियों के प्रति क्या दृष्टिकोण था? क्या उन्होंने चिकित्सा को एक व्यापार बनाया था? इत्यादि अनेकों प्रश्नों के उत्तर जानने का प्रयास करें तो हमें आयुर्वेद व आयुर्वेद में योगदान देने वालों की सत्यता की झलक दिखाई देगी। उनकी सही तस्वीर हमारे सामने नजर आयेगी।

आज भारतीय चिकित्सा पद्धति "आयुर्वेद" हमारे सामने एक खण्डर के रूप में है। आज न तो इसके पुरातत्व विशेषज्ञ हैं और अगर कुछ हैं भी तो उनकी बातों को, उनके अस्तित्व को कहीं पर जरा सा भी स्वीकार नहीं किया जाता। भारतीय चिकित्सा पद्धति के सलाहकार (राजनीतिकरण के कारण) स्वयं आयुर्वेद से अनभिज्ञ हैं, तब स्वयं ही आप फैसला कीजिए कि एक सचचाई को किस प्रकार जनता के सामने लाया जा सकता है। कौन इस दुस्साहस को करने का प्रयास करेगा? कौन इसकी प्राचीन गरिमा को सही रूप में आँकने व दर्शाने की कोशिश करेगा? कौन इसको आधुनिक चिकित्सा पद्धति के सामने इसके सही अस्तित्व में इसको खड़ा कर सकेगा? इन सभी बातों को पूरा करने के लिए जरूरत है इसके अर्थात् आयुर्वेद के ऊपर शोधकार्य करने की, आयुर्वेद के ऊपर चिन्तन व मनन करने की, इसकी बातें दूसरों को समझाने की तथा दूसरों की बातों को समझने की। और ये सभी बातें आज के आयुर्वेदज्ञ में नजर नहीं आती, अगर कोई कुछ लिखना भी चाहता है तो अन्य उसको हर तरफ से दबाने की कोशिश करते हैं। सरकार की तरफ से उसे कोई सुधवाएँ प्रदान नहीं की जातीं और वह अमहाय सा बनकर अपने पय से हट जाता है।

यह सत्य है आयुर्वेद का जन्म व विकास हिन्दुस्तान में हुआ परन्तु आयुर्वेद किसी एक व्यक्ति के लिए नहीं

किसी एक वर्ग या समुदाय के लिए नहीं, किसी एक समाज के लिए नहीं, किसी एक देश के लिए नहीं है बल्कि यह है सम्पूर्ण विश्व के व्यक्तियों के लिये, बच्चों के लिए, महिलाओं के लिए, पूरी दुनिया के समाज के विभिन्न वर्गों के लिए, विभिन्न धर्मों के लिए। क्योंकि इसके प्रमाण के रूप में हमें चरक संहिता के कई अध्यायों में विभिन्न देशों के चिकित्सकों का किसी एक निष्कर्ष पर पहुँचने के लिए अनेक सभाओं में इकट्ठे होने का प्रमाण मिलता है।

जैसे :

1. वाह्लीकाः शाद्वलाश्चीनाः..... का. चि. अ. 30-316-319 । च

2. क्षारोद्र शक्रसदुनमुतराश्च कुरुनपि.....सू. चि. अ. 2-917 ।

भावप्रकाश में तो समस्त संसार के प्राणियों के लिए आयुर्वेद को बतलाया ही है जैसे

एकदा जगदालोक्य गदाकुलमितस्ततः ।

चिन्तयामास भगवानत्रेयो मुनिपुङ्गवः ॥

किं करोमि क्व गच्छामि कथं लोका निरामयाः ।

भवन्ति सामयानेतान्न शक्नोमि निरीक्षितुम् ॥

दयालुर ह्मत्यर्थस्वभावो दुरति क्रमः ।

एतेषां दुःखतो दुःखमपि हृदयेऽधिकम् ॥

भावप्रकाश अ. 1-18-20

अर्थात्—एक बार मुनियों में श्रेष्ठ भगवान् आर्जुन जी इधर उधर (चारों तरफ) संसार के प्राणियों को विभिन्न प्रकार के रोगों से व्याकुल देखकर विचार करने लगे कि मैं क्या करूँ ? कहाँ जाऊँ ? और किम उपाय से संसार के सभी प्राणी रोगरहित हों ? मैं इन सबको इस तरह रोग से युक्त अब अधिक देखने लिए समर्थ नहीं हूँ क्योंकि मैं अत्यन्त दयालु स्वभाव का हूँ और स्वभाव दुरतिक्रम होता है अर्थात् स्वभाव को कोई कभी बदल नहीं सकता। इसीलिए इन सभी को दुख होने से मेरे भी हृदय में दुःख हो रहा है। अतः इन प्राणियों के आरोग्यार्थ के लिए ही उन्होंने आयुर्वेद अर्थात् Science of life को जानने की कोशिश की और इसका ज्ञान आपने छः शिष्यों को प्रदान किया। चरक में स्वास्थ्य रक्षा, व्याधिपरिमोक्ष और सद्वृत्त इनका प्रतिपादन बहुत ही युक्तियुक्त, रोचक और विशद पद्धति से किया गया है और उसमें उन विययों के सम्बन्ध में ऐसे दिक्कालाबाधित सिद्धान्त प्रतिपादित किये गये हैं जो कि भूत, वर्तमान और भविष्य कालीन संसार की सभी चिकित्सा पद्धतियों के लिए सदैव मार्ग दर्शन कर सकते हैं। जरूरत है तो इन सभी विषयों को दुनिया के सामने सरल रूप में व्यक्त करने की, उन्हें समझाने की तथा उनका सही व्याख्यान करने की।

डा. सुरेशचन्द्र पालीवाल

बी. ए. एम.एस. दिल्ली

साउथ मोती बाग, मार्किट

द्विविधं रोगाणाम् अधिष्ठानम्—

मनः शरीर विशेषात् ॥ च. सू. 20/3

शराब नहीं डाक्टर

एक शराबी ने अपने दोस्त को बताया कि डाक्टर ने मुझे चेतावनी दी कि यदि तुमने शराब न छोड़ी तो शीघ्र मर जाओगे

दोस्त ने पूछा कि तुमने शराब छोड़ दी या नहीं। शराबी ने कहा छोड़ दिया, शराब नहीं, डाक्टर को।

बड़बजना

डाक्टर महिला से—मुझे खेद है कि मैं आपके पतिदेव की बड़बजाने की विमारी ठीक नहीं कर सकुंगा।

महिला ने डाक्टर से कह—यदि आप ऐसा नहीं कर सकते तो कम से कम ऐसी दवा दे دیجिये जिस से वह बड़बड़ाहट तेज व स्पष्ट हो जाये ताकि मैं यह सुन सकुं कि वह क्या बड़बड़ा रहे है।

प्यार P. R.

एक वृद्ध लग भग 70 वर्ष का एक अस्पताल में दाखिल हुआ उसे गुदारोग था। एक डाक्टर आया तथा कहा बाबा तैयार हो जाओ मैंने P. R. करना है वह P. R. करके चला गया। दूसरा आया तथा उसने भी यही किया तभी कुछ लड़कियाँ आई वे internis थी तथा कुछ शोख चंचल भी थी, उन्होंने भी आते ही कहा बाबा जल्दी करो हमने P. R. करना है बुढ़ा शर्म से पानी-पानी हो गया तथा मना करने लगा जब लड़किया नहीं मानी तो बोला बेटी मैंने के प्यार वियार करो। मैं बुढ़ा आदमी सुँ, वे जुआन छोरे हांड रहे से, उन से ही प्यार वियार कर लो।

बिलका कमाल

अरे आप तो चल फिर रहे है इस का मतलब है कि दवा फायदा कर रही है। डाक्टर ने अपने एक मरीज से कहा। मरीज सकपका कर बोला डाक्टर साहब यह तो मैं नहीं जानता कि आपकी दवा असर कर रही है अथवा नहीं परन्तु आपके बिल का पुरा असर हुआ है, उससे मेरी कार विक गई है तथा मुझे पैदल चलना पड़ रहा है।

एक दोस्त ने दुसरे से कहा—तुमने तो कहा था मुझे डाक्टर ने 2 पैंग शराब लेने की कहा है किन्तु तुम तो पैंग रोज लेते ही

दुसरा दोस्त बोला—इससे पहले भी मैंने एक दुसरे डाक्टर को दिखाया। उसने भी 2 पैंग लेने को कहा था यानि $2+2=4$ पैंग।

विशाल जिन्दल

जिन्दल क्लिनिक एवं मंटरनिटी होम, A—1009 जहागीर पुरी दिल्ली-33

(पृष्ठ 54 का शेष)

लक्षण :—रोगी बेचैन अवसन्न, स्वेद स्नान और हल्का चमकयुक्त (cyanosed) हो जाता है। दौरा तब होता है जब रक्त संचार मन्द हो खासकर इसीलिए रात को होता है। दौरा कुछ घण्टों से कुछ दिनों तक रहता है। Arterial Blood Pressure गिर जाता है और Venous Pressure बढ़ जाता है। 24 घण्टों में कुछ ज्वर हो जाता है। ज्वर के साथ श्वेत कण बढ़ जाते हैं। प्रायः चार दिन के पश्चात हृदय के ऊपर घर्षण ध्वनी मिलाते हैं। हृदय शब्द कमजोर होता है। हृदय धमनी में रुकावट आने के कई कारण हो सकते हैं :—Lungs Embolism, Peptic ulcer, Pnuemothorax आदि।

चिकित्सा :—1. कम से कम रोगी को छः सप्ताह विश्राम करना चाहिए।

2. दर्द को कम करने के लिए Morphia की पूरी मात्रा देनी चाहिए। जरूरत पड़ने पर और दें।

3. दूसरे सप्ताह के बाद डायूरेटीन और फिनो-वार्बीटोन देनी चाहिए।

4. जहाँ तक थकान न हो वहाँ तक धीमे-धीमे कार्य करना चाहिए।

5. मानसिक और शारीरिक श्रम से सदा बचना चाहिए।

(D) Angina Innocence (एनजायना एननोसन्स : इसे भ्रमजन्य हृच्छूल भी कहते हैं क्योंकि यह क्रिया के रूप में प्रायः मिलती है। इसको इसके प्रभाव स्थान द्वारा अवश्य पृथक कर लेना चाहिए। इसकी सबसे उत्तम परीक्षा, इसका व्यायाम के साथ उत्पन्न होना है। यदि विश्रान्ति में किसी प्रकार की दर्द नहीं केवल थकान के समय उत्पन्न होती है तो अवश्य इसका कारण हृदय ही है।

लक्षण :—1. थकान के पीछे दर्द का बढ़ना।

2. धड़कन की उपस्थिति, चक्कर आना, मूर्च्छा का बार-बार आना।

3. हृदय की वृद्धि नहीं होती।

4. ये आक्रमण सहसा अचानक उत्पन्न हो जाते हैं।

5. हृदयवर्ती तीव्र वेदना बाद की और प्रसारित होती है या बाद में सरसरासट लगती है।

6. चेहरे पर पीलापन और हृदय की गति का धीमा होना मुख्य लक्षण हैं।

7. रोगी प्रायः मूर्च्छित रहता है।

चिकित्सा :—1. रोगी को विश्वास दिलाना चाहिए। शरीर में कोई शारीरिक विकृति जैसे Tonsillitis आदि हो तो उसे हटाना चाहिए।

2. शारीरिक श्रम से बचाकर उसे पुनः शनैः-शनैः श्रम करने को कहना चाहिए।

3. इसके लिए उत्तम औषधि ब्रोमाइड और फिनो-वार्बीटोन है।

आयुर्वेद में :—मकरध्वजवती, रससिन्दूर या ब्राह्मी-वटी, ४-80 दशमूल पटपलघृत तथा अर्जुनघृत उत्तम है।

प्राणायाम और शीर्षसन बहुत लाभ करते हैं।

—डा० संजीव भागव

सह सचिव AIIMGA

भागव क्लीनिक,

77 बसन्त गांव, बसन्त विहार, नई दिल्ली

WITH BEST COMPLIMENTS

FROM :

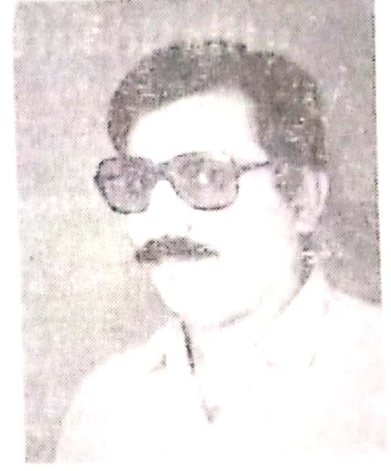
Golden Laboratories

Allways Use :

- * Syp Netoliv in Liver Disorder
- * Syp Negesto in Gas Related & Digestive
- * Syp Neto Cough in Acute, Chronic Dry or Wet Cough.
- * Syp D-Syntrox in Diarrhoea & Dysentry
- * Syp G-80, A Best General Health & Nervine Tonic
- * Syp U. T.-II—U. T. I., Passes Stone
- * Syp Raktasafa—Skin Disorder, Pimples of Face Beauty, fungi & Every Skin Allergy.
- * Syp Golden Cough
Expectorent—Acute & Chronic Irritable Cough, Bronchitis, Asthma.



Factory :
Plot No. 223, K. N. 299
Mukhmel Pur
Delhi-36



डा० विजय जिदन्ल
संस्थापक एवं प्रबन्धक
गोल्डन लैबोरेटरीज

**Dr. JINDAL CLINIC &
Maternity Home**
A-1009, Jahangir Puri
Delhi-33

With Best Compliments

From :

VIKAS PHARMA

Loni Road, Shahdra, Delhi-110032

Phone : 2284404

With best compliments
from :

Sri Ram Singh Memorial Hospital & Heart Centre

26, East Krishan Nagar, Delhi-110051

PROVIDING FACILITIES

- ✧ Centrally Air-Conditioned
- ✧ Well Equipped Out Patient Department
- ✧ 75 Bedded (to start with) modern general ward, Economical and Semi-Private, Private and Delux Rooms.
- ✧ Rooms Facilities : Fridge, Provision of food, 24 hrs canteen, music system with video, T.V. and telephone and intercom services.
- ✧ Fully equipped operation theatre.

—OT—MAJOR MINOR

- ✧ Modernised Labour Room
- ✧ Intensive Care unit for recovery. Respiratory and Cerebro-Vascular accident patient, Equipped with latest monitoring equipment
- ✧ Auto Analyser Well equipped laboratory
- ✧ X-Ray
- ✧ Ultra sound and echo cardiology
- ✧ Physiotherapy
- ✧ Slimming Centre
- ✧ Ambulance
- ✧ T.M.T. (Tread Mil Test)
- ✧ Laser Treatment
- ✧ F. P. Clinic equipped with latest Laproscopy
- ✧ 24 hrs. Chemist shop
- ✧ 24 hrs. Emergency Services
- ✧ Trained Staff.

With best compliments from :

For Comfortable Stay & Warm Hospitality

SPECIALITIES & AMENITIES :—

- Banquet Hall for Parties & Marriages.
- Beautifully decorated and renovated.
- Convention Hall for Seminars, Conferences and Receptions.
- With attached beautiful terrace.
- Air conditioned Room with Colour T. V. and Telephone facilities.
- Channelled Music in each Room.
- Tastefully decorated Air Conditioned Bar & Restaurant.
- Recently renovated beautifully Air Conditioned Family Restaurant.
- Doctor on call.
- Buffet Lunch and Dinner at very reasonable rates.
- Parking facility.
- Round the Clock availability of Power.

HOTEL DELITE

17, NEELAM BATA ROAD,

N. I. T. FARIDABAD

PHONE : 25356, 26057, 26534

With best compliments

from :

Anuj X-Ray & Pathological Laboratory

2161, Sector-16 old Faridabad

Dr. Narender Goyal

B.A.M.S. (Delhi)

Dr. Rakesh Gupta

M. D. (Medicine)

Physician & heart

Specialist

**Dr. Anand's Ultrasound & CT Scan Neurological
Research Centre**

is pleased to announce that the functioning of

CT SCAN CENTRE

has already started from 3rd week of March
at

F-24, Preet Vihar, Vikas Marg, Delhi-92.

Equipped with : Latest Generation Whole Body ct Scanner from
G. E Medical Systems, U S A.

Broad Outlines of Utilities of CT Scan :

1. Head & Neck : Headache, CVA, Neoplasms, Injuries
2. Thorax : Neoplasms, Lymphnodes, Alveolar and tracheo-bronchial diseases, Heart.
3. Abdominal viscera
4. Skeletal system
5. Vertebral column

Other Facilities Already Existing at the Centre ;

1. Ultrasound : Abdominal, Obs/Gynae, Cranial, Thyroid, Follicular studies and pre-natal gender determination
2. Echocardiography : with prior appointment.

Timings : Mon to Sat : 9 am 6 pm

Managing Director

Sunday : 9.30 am-12.30 pm.

Dr. K. L. Anand

Emergency CT Scan facility available round the clock.

With Best Compliments From

Dr. Rakesh Verma, M.D. (Rad.)

Dr. Ashokalinkil, (M.D. Rad)

& all relatives and friends.

- Note—1. Ultrasound facility is also available at F-24, Preet Vihar.
2. Trans-vaginal probe facility is also being introduced.
-

Ph. : 7223395

शुभ कामनाओं सहित

गुलाटी नर्सिंग होम
B-1454, जहांगीर पुरी, दिल्ली-33
GULATI NURSING HOME
B-1454, Jahangir Puri, Delhi-33

Facilities Available :

Delivery, Abortion, Pregnancy Test, Vaccinations (BCG, Polio, DPT, DT, Measles, MMR etc.) Ultrasound, ECG (By appointment), Specialists on call

Dr. Munish Gulati
B. A. M. S (Delhi Uni.)
Physician & Surgeon

Dr. (Mrs.) S. Gulati
B. A. M. S. (M. D. Uni.)
Gynaecologist & Obstetrician

शुभ कामनाओं सहित

दमा व बवासीर के लिये मिलें :

दमा अस्पताल

गली नं. 1, म. नं. 8 ब्रह्मपुरी (शाहदरा)

बवासीर :

त्रिपाठी क्लीनिक

के./58 (मार्केट) जहांगीरपुरी दिल्ली-33

रोज : सुबह 9-1, शाम 5-9

WITH BEST COMPLIMENTS
FROM :

"God Bless You"

Trin Trin : Off. 7211458 Res. 7214052

मीनाक्षी एक्स-रे एण्ड नर्सिंग होम

आई-551, जहाँगीर पुरी, दिल्ली-110033

'MEENAKSHI X-RAY & NURSING HOME
I-551, JAHANGIR PURI, DELHI-110033

Delivery, Pregnancy Test, Abortion by Machines, Operation and
Fracture Clinic, Vaccination of Birth, Polio, D. P. T., Kali-Khansi,
Measles, Typhoid, MUMS & A. R. V. (Dog-Bites) -

FACILITY AVAILABLE

1. Screening
2. Spot Film
3. Barium Meal Study
4. O. C. G.
5. I. V. P.
6. E. C. G.
7. Ultra Sound
8. Pathology Lab.
9. All Nursing Facility Available & Qualified Doctors

are Available on call

Medical Director

Dr S. P. PANDEY

B.A.M.S., C.C.I.M. (Delhi)

Dr. (Mrs) Renu Gupta

M.B.B.S., M.S. (Obst & Gynae)

Obstetrician & Gynecologist

Dr. A. K. Gupta

M.B.B.S., M.S. Surgery D. Ortho

Consultant Surgeon &

Bone Specialist

A. K. MEDICAL CENTRE

5 & 10, Pocket B-6

Sector 4, Rohini

Delhi-110085

Tel. : 7274011

Dear Doctors,

A. K. Medical Centre has been doing useful services in Rohini "Delhi" even since its inception in 1988. In such a short span of three years, not only we have earned a good name in surgery but have proved that surgery is A.K. Medical Centre's territory.

All along, the facilities available at our centre were limited to Indoor, operations, emergency & ambulance services round the clock. Therefore, since long we were planning to set up a branch of A. K. Medical Centre in the heart of city with enough space and up to date medical facilities.

We are pleased to inform you that very shortly we are going to set up the most modern, fully computerised and sophisticated nursing home at Chamelian Road near Idgah under the name "**A. K. Medical & Meternity Centre**".

This well equipped medical centre with the total medical care under one roof will start functioning in the middle of April with the following facilities :-

1. **Operations** :- General Surgery, Uro-Surgery, Micro-Surgery, Plastic Surgery, Ortho-Surgery, Paediatric Surgery. Neuro-Surgery, Gynae-Surgery.
2. Delivery, MTP and family planning services.
3. Child Health Care including vaccinations.
4. X-Ray, Ultra sound, Laboratory, ECG and Allergy Test.
5. Early cancer detection.
6. Trauma and fracture clinic.
7. **Special Endo-Urological procedure like Cystoscopy, TUR (Trans Urethral Resection) of Prostate, Dormia Basketing, ureteric and Blader Stone removal.**
8. Rehabilitative & Physiotherapy Services.
9. School Health Services.
10. **Polyclinic** :- consultation available by renomd and foreign qualified specialist.

Dr. A. KHALIQUE

M. B. B. S., M. S. (Surgery)

F. E. U. L. Urology (W. Germany)

Consultant Surgeon & Urologist

With best compliments

from :

FUSION-MEDICA

MAKERS OF

F U P R O N

J-101, Kalka Ji

New Delhi-19

Ph. : 6467393

With Best Compliments

From :

**Coper Tee, Mala-N & All Vaccine's are Free Available Here
for all A. I. I. M. G. A. members**

BY

A. I. I. M. G. A. Depot.

A-1009, Jahangir Puri, Delhi-110033

Phone : 7222558

With best compliments from :

LET US FIGHT YOUR DIAGNOSTIC PROBLEMS

- S** — *Services Best in Delhi*
- I** — *Imported Machinery, Indigenous Services*
- D** — *Diagnosis Perfection*
- H** — *Hi-Tech Equipment & Modern Sophisticated Instruments*
- A** — *Accurate Computerised Reporting*
- R** — *Reports Trustworthy*
- T** — *Trained Personnel*
- H** — *Home Bed Side Blood Collection, X-Ray.*
— *E. C. G. Ultrasound.*

Sidharth Diagnostic Centre

Address of Rohini

8 Years experienced in West Delhi
Equipped with computerised
Pathology Lab.
2169, Shadipur, Main Patel Road,
West Patel Nager, New Delhi-110008.
Phone : 5714985

Now in North Delhi also
Equipped with computerised
Pathology Lab,
Sector 8, Pocket 3, M.I.G. Flat No 260
Rohini, Outer Ring Road,
Opp. Saraswati Vihar, Delhi-110034.
Phone : 7272391, 7272399

Director : Dr. G. R. MALIK
M.B.B.S. M.A.G.S. (U.S.A.)

Radiologists & Ultrasonologist ;

With best compliments from :

SHARMA NURSING HOME

Daksha Road, Vishwas Nagar, Shahdara,
Delhi-110032

Ph. : 2202187

FACILITIES AVAILABLE

- 1. Medicine/Cardiology**
- 2. Surgery**
- 3. Gynecology and Obsteric**
- 4. Paediatrics**
- 5. Orthopaedic Surgery**
- 6. Anaesthesia.**

Well Equipped With :

X-Ray, E. C. G., Ultra Sound, Ambulance
and Pathology Lab.

Medical Director
Dr. Dinesh Chander Sharma
B. Sc., B.A.M.S. M.D. (UNI)
P. G. C. R. (Bombay)

WITH BEST COMPLIMENTS

FROM :

Khurana Diagnostics
House No. 642, Sector 16,
Near 15-16 Crossing
Faridabad-121002

Chandigarh Clinical Laboratory
2A/96, Near 1-2 Crossing
N. I. T. Faridabad-121001

Using Computerized Technology for Better Health Services

With best compliments from :

Bhatia X-Ray Clinic & Laboratory

2A/118, Faridabad

Dr. PRAVEEN BHATIA

M. D. (Radio-Diagnosis)

Radiologist & Ultrasonologist

Clinic Equipped with :

300 MA "Siemens" X-Ray Unit

&

"TOSHIBA" Ultrasound Scanner

With Best Compliments

From :

Krishan Ply Store

STOCKIST :

- **Weldeker Deluxe Laminate**
- **Touch Wood Decorative**
- **Jay Shree Timber Product**
- **Haryana Sheets Glass**

WITH BEST COMPLIMENTS

FROM :

ARORA BHATTA CORP.

**WAZIRABAD JHARSA ROAD,
GURGAON (Haryana)**

With best compliments

from :

GARG ENTERPRISES

IC/103, Market No. 1

N. I. T. Faridabad

Near Kerala Bhawan,

**Wholesale Distributer of Zandu & all
kinds of Ayurvedic Medicines.**



Dr. SINGH

**A-2/13, Safderjang Enclave
New Delhi.**

Tel. : 60-6527

With Best Compliments

From :



Delhi Charak Club

Dr. Dinesh Vashist

President

Ph. : 6445719, 6416019

Dr. Sanjeev Bhargava

Secretary

Ph. : 6875948, 6875394

Dr. B. K. Batra

Treasurer

Ph. : 7117291

With best compliments from :

Gulati Sanitore Store & Gulati Glass Plywood House

Deals in :

ALL KINDS OF PLYWOOD
MICA, GLASS, ALLUMINIUM
SECTION & GLASS STRIPS

Old Railway Road, Gurgaon-122001
(Haryana)

With best compliments from :

HIMACHAL DRUG PHARMA

Mfgs. and approved Govt. Contractors for :
Ayurvedic-Unani and Plant Medicines
TYR :

LIVORIN
Syrup-Tablet
for Jaundice, all liver
Problems and Aneamia

ASHOKARIN
Best Ladies Tonic
Syrup

KAFORIN
Most useful Ayr.
Cough-Syrup

TRIDEV EMULSION
For Scabies and
danfruff

HIMACHAL DRUG PHARMA
Amritsar
And P. O. Wazirpur, Gurgaon

With best compliments from :

Our Quality Job is Your Satisfaction

Specialist of :

- DENTING
- PAINTING
- SERVICING
- MECHANICAL JOB
- IMPORTED & INDIAN CARS

Address :

Oriental Automobiles Works

A-101/2, Okhla Industrial Area, Phase-II

Tel. : 6845036

With Best Compliments From :

Phone : Showroom : 22578, 20114, Residence : 21946, 21318

Anand Sales Corporation

Rep. By :

Old Railway Road, Gurgaon-122001

Distributors, Stockists & Wholeseller of :—

- * Hindustan Sanitary ware & Ind. Ltd.
- * Orient Ceramics & Ind. Ltd.
- * Topsan C.P. Bathroom Fittings.
- + Max Toilet Seat Covers.
- * Somany Pilkington's Ltd.
- * R.I.F. Brand C I Pipes & Fittings.
- * Spark Bath Tubs & Mirror Cabinets.
- * Anand Asahi water Meter.
- * J. K. & Lakshmi Brand Cement.

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Tel. : Off. : 20524, Resi. : 21044

GROWEL

Nagsons Trading Corporation

**100-Industrial Colony, Mehrauli Road,
Gurgaon (Haryana)-122001**

ANIL NAGPAL

WITH BEST COMPLIMENTS FROM :

Ph. Shop. 22646, Resi. 23646

Pahuja Building Material Store

Dealers :

KRANTI WATER METER

Deals in :

ALL KINDS OF SANITARY GOODS.

OLD RAILWAY ROAD, GURGAON-122001 (Haryana)

With best compliments
from :



OLEMESSA
BATH OIL
FOR EXTERNAL USE ONLY
RETAIL PRICE RS. 20.00
LOCAL TAXES EXTRA

Manufactured in India by
SHALAKS CHEMICALS
INDUSTRIAL AREA
NEW DELHI-110 015



OLEMESSA BATH OIL Understands my secret language better than any other *Massage Oil*.

Manufactured by
SHALAKS CHEMICALS
Regd Off C-3, Puja House
Karampura Community Centre,
Najafgarh Road, New Delhi-110 015



GOEL PATHOLOGY LABORATORY

K. C. ROAD, SHOP No. 70

4-5 CHOWK

N. I. T. FARIDABAD

शुभ कामनाओं सहित

लक्ष्मी आयुर्वेदिक एजेंसीज

मार्केट नं. 1, एन. आई. टी. फरीदाबाद
योक विक्रेता :—बंशनाथ, चरक भण्डु,
हमदर्द और सभी प्रकार की आयुर्वेदिक एवं
यूनानी दवाईयां

WITH BEST
COMPLIMENTS
FROM

FRIEND MEDICO'S

No. 1 MARKET
N. I. T. FARIDABAD

शुभ कामनाओं सहित :

डॉ० डी० डी० सेमवाल



KANCHAN X-RAY & NURSING HOME
DELHI 110041

FOR RELIABLE INVESTIGATIONS

KANCHAN

**X-RAY &
NURSING HOME**



रंगीन एक्स-रे तथा खून, मल-मूत्र, गर्भ
जांच आदि एवं माता के टीके व पोलियो
की दवा के लिए सम्पर्क करें:
Ph. : 5471884

कंचन

एक्स-रे एण्ड नर्सिंग होम
वाई-47 सुल्तानपुरी रोड,
नांगलोई, दिल्ली-41.

नांगलोई क्षेत्र में सबसे बड़ी एक्स-रे की आधुनिक मशीन तथा उपकरणों सहित
चिकित्सा सेवा में 1978 से कार्यरत
क्या आप उच्च कोटी के एक्स-रे तथा
अन्य जांच करवाना चाहते हैं ?
कृपया एक बार सेवा का अवसर दें :

KANCHAN X-RAY & NURSING HOME

Dir. Dr. D. D. SEMWAL

B. Sc. (Pre) B.A.M.S. D.A.D. MRSH

(London) MD (Acup)

Regd. No. 8/12294/II,
A Govt. of India

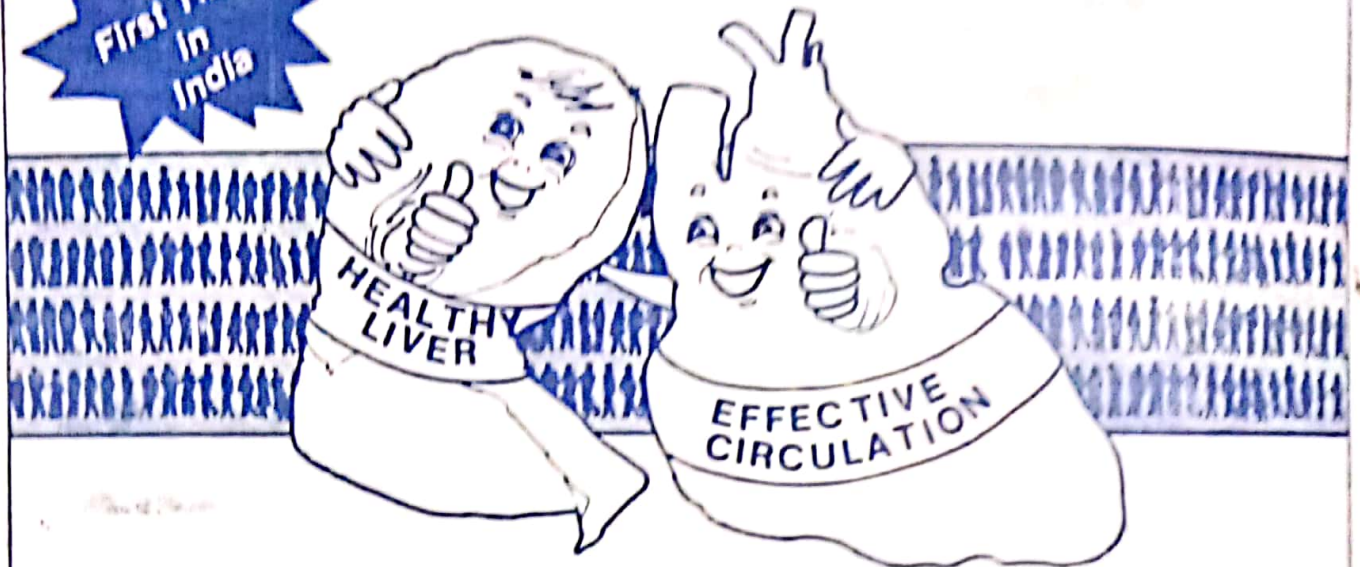
Phones : Res. 5471630
Off. 5471884
5471025

Y-47, Sultanpuri Road, Nangloi, New Delhi-110041

Amlycure D.S. Syrup

A Strong Hepato Protective with
Additional Benefits of
Antihypertensive, Antiarrhythmic and
Cardio Protective Effects.

First Time
in
India



Amlycure D.S. Syrup results in effective circulation by:-

Inhibiting the serum amino transferase (AST & ALT) and other amino transferase activity increased due hepatocellular damages in the conditions of chronic hepatic disorders due to the effect of B diffusa

Exerting anti-inflammatory activity, and reducing rapid heart beat cardiac-arrhythmias and fibrillation, since the component cichorium intybus mimics the action of quinidine, in depressing the heart rate

Encouraging the blood flow to the skin, dilates the peripheral arteries thus lowers the blood pressure and excessive heart beats due to the effects of Achillea millefolium

Lowering the level of serum bilirubin in the blood due to the effect of P kurroa

Dilating the arteries due to the effect of Berberine alkaloid, results in lowering of blood pressure.

Improving the tonicity of cardiac muscles, and vascular flow due to the effect of elemental components of Terminalia arjuna

Regulating the liver functions, by maintaining hepatic parenchyma in healthy state like maintaining prothrombin times, coagulation of blood, SGOT, & SGPT levels and albumin-globulin ratio etc

Aids in reducing blood Cholesterol level and opening up the coronary arteries to increase the blood flow to the heart.

DOSAGE:

1-2 teaspoonful 3-4 times a day

Manufactured in India by
Aimil Pharmaceuticals (India) Pvt. Ltd.
A-13/2, Naraina Industrial Area
Phase-I, New Delhi-110 028

Available
with all leading
chemists