

प्राणी जगत में साम्यता तथा स्वस्थ दीर्घ जीवन हेतु तीन वैश्विक शक्तियाँ

Symbiosis in Biological System and three Universal Powers for Healthy Long Life

हम क्यों अस्वस्थ होते हैं? यह खोज भारतीय वैदिक काल के बौद्धिक जिज्ञासुओं के मन में प्राचीन काल से ही रही है। स्वस्थ जीवन सभी जीव के लिए आवश्यक है क्योंकि जीवन में लाभ स्वस्थ जीवन पर ही आधारित है, इसीलिए, प्राचीन बौद्धिक लोगों ने प्रत्येक व्यक्ति के प्रकृति का ज्ञान प्राप्त कर उसका सम्बन्ध सम्पूर्ण पर्यावरण से जाना। इस प्रकार के अध्ययन से यह ज्ञात हुआ कि पृथ्वी तीन प्राकृतिक शक्तियों से नियंत्रित है, यथा— सूर्य, चन्द्रमा तथा वायु। सूर्य में निहित शक्ति प्रकाश एवं ताप जबकि चन्द्रमा में शीतलता तथा वायु में तटस्थता निहित है, जो दोनों के साथ अलग-अलग सहयोग से उत्प्रेरक का कार्य करता है। ये तीन शक्तियाँ प्राणि जगत के शरीर में क्रमशः वात, पित्त एवं कफ (त्रिदोष) के समरूप उपस्थित रहती हैं। सूर्य, चन्द्र एवं वायु के कारण प्रकृति में होने वाले परिवर्तन का प्रभाव पृथ्वी में स्थित सम्पूर्ण प्राणि जगत पर होता है। जिसे शरीर में प्रगट होने वाले लक्षणों के माध्यम से त्रिदोष के रूप में जाना जाता है।

Why we became ill? This was the search of Indian Vedic scholars since ancient times. Healthy life was the integral part of everyone's biology, the benefits of life is only possible when one is healthy in all respects; therefore, ancient scholars studied the individual's constitution and its relation with the environment as a whole. While studying this all it was revealed that earth is governed by three natural powers i.e., Sun, Moon and Air. Sun has light and Heat whereas Moon is cool and Air is neutral, which act as a catalyst in conjunction to them individually. These three powers are represented in living body in the form of Pitta, Kapha and Vata respectively. Any change in nature of Sun, Moon and Air, have deep impact on entire biological system on earth, which is seen through sign(s) in a body with the help of Tridosha.

हाल के वर्षों में मानव के अमाशय-आन्त्र मार्ग में महत्वपूर्ण परिवर्तन देखा गया, इस अमाशय-आन्त्र मार्ग में मानव शरीर की कोशिकाओं से लगभग दस गुना जीवाणु की प्रजातियाँ रहती हैं, जो कि रोग प्रतिरोधक शक्ति के लिए उत्तरदायी होती हैं। इस "गटफ्लोरा" में 1000 ट्रिलियन जीवाणु रहते हैं, जो प्राकृतिक व्याधि रोधक क्षमता के लिए जाने जाते हैं। इनमें से लाभकर जीवाणु व्याधि प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाते हैं तथा अलाभकर जीवाणु व्याधि प्रतिरोधक क्षमता को घटाते हैं और रोगों के कारण बनते हैं। एक अच्छा आहार प्रोबॉयटिक के रूप में स्वास्थ्य के लिए लाभकर होता है। पारम्परिक चिकित्सा तथा रोगी में प्रयुक्त किये गये उपलब्ध आँकड़ों से स्पष्ट होता है कि प्रोबॉयटिक का स्वास्थ्य हेतु महत्वपूर्ण भूमिका है, विशेष रूप से आज के सन्दर्भ में जब कि एन्टीबायोटिक्स का अत्यधिक प्रयोग होने से सूक्ष्म जीवाणुओं में उनका प्रभाव नहीं हो रहा है।

Recent years have seen a major change in activities of the human gastrointestinal tract. The gastrointestinal track contains about 10 times as many as micro-organism than the cells in the body, which are responsible for priming the immune system. This gut flora includes 1000 trillion bacteria, which are intimately linked to the body's natural defense system. Beneficial bacteria can boost the immune system whereas non beneficial bacteria lowers immune system and causes disease. A good diet acts as probiotic and beneficial to the health. Available data from traditional medicine and clinical use clearly state that probiotics have great health potential, particularly today with the increasing threat of antibiotic over-usage and prevalence of antibiotic resistant microorganisms (CSA Discovery Guides <http://www.csa.com/discoveryguides/discoveryguides-main.php>).

आयुर्वेद के मतानुसार प्रत्येक व्यक्ति विशेष को स्वास्थ्य रक्षण हेतु एक प्रकार का पथ्य (हितकर) आहार उसकी प्रकृति के अनुसार लेना चाहिए। उपरोक्त तथ्यों को ध्यान में रखते हुये स्वास्थ्य रक्षण हेतु एक हेल्थ कलैण्डर का निर्माण किया गया है। जिसके माध्यम से आहार के महत्व को आयुर्वेद के अनुसार समझा जा सके। आयुर्वेद के मतानुसार आहार एवं औषध द्रव्यों का ज्ञान, ज्ञानी पुरुष के लिए अमृत के सदृश्य है, अन्यथा वे अज्ञानी के लिए शस्त्र, वज्रपात अथवा विष के समान हानिकर होते हैं। अतः अज्ञानियों को उसका परित्याग करना चाहिए (सु0सू0 3/51)। अन्य शब्दों में इस प्रकार का आहार शरीरस्थ लाभप्रद जीवाणुओं की वृद्धि कर स्वस्थ जीवन को बनाये रखता है।

Ayurveda advocates that a particular kind of wholesome food is required to maintain the health by individual persons according to their own body constitution. Considering the above stated facts, a health calendar has been designed to understand the importance of food as described in Ayurvedic classics. Ayurveda advocates, food and drug substances are like nectar to a knowledgeable person, otherwise they become like a weapon, thunderbolt and poison, hence, unknowledgeable should avoid them (S.Su.3/51). In other words it helps in multiplication of beneficial bacterial growth in the body. Thus the healthy life is maintained.

ऋतुचर्या, आयुर्वेद के आधारभूत सिद्धान्तों में से एक सिद्धान्त है जिसे प्राचीन भारत (1000 ई0पूर्व) के ऋषियों ने निर्मित किया। भारतीय ऋषियों ने यह पाया कि ऋतुचक्र का प्रभाव पृथ्वी के सम्पूर्ण जीव-जगत पर होता है। वस्तुतः, ऋतुचर्या संस्कृत भाषा के दो पदों से निर्मित है- ऋतु एवं चर्या। ऋतु का अर्थ है एक निश्चित अवधि और चर्या से चलना अर्थात् निश्चित अवधि के अनुसार चलना।

Ritucharya is one of the basic concepts of Ayurveda evolved by Seers of ancient (1000 BCE) India. Indian Seers observed that there is a seasonal cycle, which has influence over the biological system on earth. In fact, Ritucharya is a compound word of Sanskrita language synthesized from Ritu and Charya. Ritu signifies- season and Charya means a course. Thus, Ritucharya is a seasonal course.

The Health calendar is having printed 8 pages with all information regarding each season (12 months), which is an guidelines to the seekers of Ayurveda who wish to keep them self healthy throughout the year.

The calendar is available at the cost of Rs. 100/- either from the Department of Dravyaguna, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University or through a Demand Draft of Rs. 100/- plus postal charges extra in the name of the Registrar, Banaras Hindu University payable at State Bank of India, BHU branch. The address for the correspondence is as follows:

Prof. V.K. Joshi, Head, Department of Dravyaguna, Faculty of Ayurveda, Institute of Medical Sciences, Banaras Hindu University, Varanasi- 221005, email: joshivkvns@gmail.com, Ph. No. 0542-6703568 (O)