



वसन्त ऋतु (Spring Season) (चैत्र)



चैत्र कृष्णपक्ष: (6 - 20 March 2015)

सोम MON	मंगल TUE	बुध WED	बृहस्पति THU	शुक्र FRI	शनि SAT	रवि SUN
				6 प्रतिपदा	7 द्वितीया	8 तृतीया
9 चतुर्थी	10 पंचमी	11 षष्ठी	12 सप्तमी	13 अष्टमी	14 नवमी	15 दशमी
16 एकादशी	17 द्वादशी	18 त्रयोदशी	19 चतुर्दशी	20 अमावस्या		



अशोक (Saraca asoca)

ऋतुचर्या (Ritucarya)

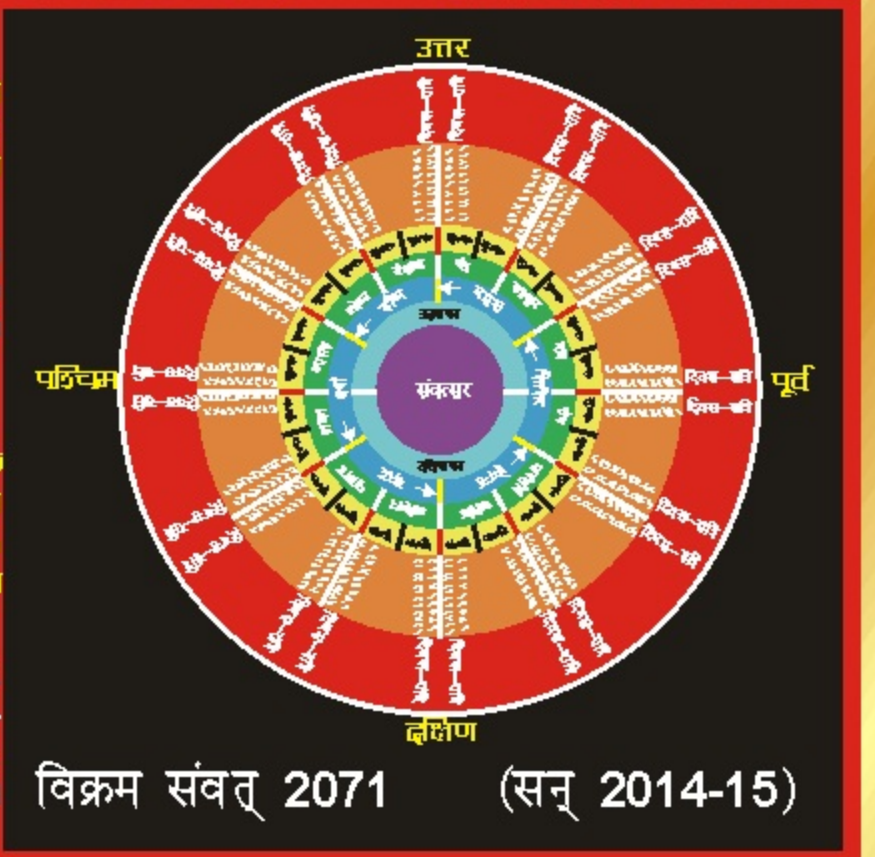
ऋतुचर्या आयुर्वेद के आधारभूत सिद्धान्तों में से एक सिद्धान्त है जिसे प्राचीन भारत (1000 ईपू) के ऋषियों ने निर्मित किया। भारतीय ऋषियों ने यह पाया कि ऋतुचक्र का प्रभाव पृथ्वी के सम्पूर्ण जीव-जगत पर होता है। वस्तुतः ऋतुचर्या संस्कृत भाषा के दो पदों से निर्मित है- ऋतु एवं चर्या। ऋतु का अर्थ है एक निश्चित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

Ritucarya 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 biological system on earth. In fact, Ritucarya is a compound word of Sanskrit language synthesized from Ritu and Carya. Ritu signifies-season and Carya means a course. Thus, Ritucarya is a seasonal course in a year.

सम्वत्सर (Samvatsara)

एक सम्वत्सर, उत्तरायण एवं दक्षिणायन रूप से दो भागों से निर्मित होता है, एक भाग में तीन ऋतुयें होती हैं। एक ऋतु में दो मास होते हैं और एक मास में तीस दिवस होते हैं जिसमें शुक्लपक्ष के 15 दिवस एवं कृष्णपक्ष के 15 दिवस जो क्रमशः चन्द्रमा के कक्षा में वृद्धि एवं क्षय रूप में क्रमशः स्थान विक्षेप में दृष्टिगोचर होता है। प्रत्येक पक्ष में 15 अहोरात्र होते हैं। जिसका निणयिक प्रभाव स्वस्थ एवं अस्वस्थ जीवन पर होता है अतः ऋतुचर्या को समझना लाभप्रद होता है।

One Samvatsara is composed of two halves of Uttarayana and Dakshinayana with three Ritus in each half. Each Ritu is having two months and each month has usually thirty days in it with two fractions i.e., Sukla-paksa and Krisna-paksa in accordance with ascending and descending order of visibility of Moon in a particular place. Each paksa comprises of 15 Aho-ratra. This has judicious significance for healthy and unhealthy life through proper understanding of Ritucarya.



ऋतु वर्णन (Seasonal description)

शरीर पर प्रभाव (Effect on body)

पथ्य (हितकर) आहार (Beneficial diet)

पथ्य (हितकर) विहार (Beneficial measures)

अपथ्य (अहितकर) आहार (Non-Beneficial diet)

अपथ्य (अहितकर) विहार (Non-Beneficial measures)

निर्देशित संशोधन (Purification directives)

- मलय गिरि (दक्षिण दिशा) से वायु चलती है, निर्मल वातावरण होता है। (Air flows from southern region and atmosphere is clean)
- दोष (Dosa)— कफ का प्रकोप (Vitiation of Kapha)
- बल (Strength) — मध्यम (Medium)
- अग्नि (Digestive fire)— मन्द (Diminish)
- पुराना-जौ, गेहूँ, मूँग, मधु (Old-Barley, Wheat, Green gram and Honey), शुण्ठी का पकाया जल पीना चाहिए (Boiled water with little dry ginger)
- व्यायाम (Physical exercise), उष्ण जल से स्नान (Hot water bath)
- मधुर रस द्रव्य (Sweet substance), गुरु (Heavy), स्निग्ध (Unctuous) शीत गुण वाले द्रव्यों (Substances having cold properties)
- दिवारायन (Day time sleep)
- वमन (Emesis), शिरोविरेचन (Head evacuation), निरूह वस्ति (Medicated enema)

त्रिविध आहार एवं उसका प्रभाव

सात्विक: मधुर (Sweet), स्निग्ध (Unctuous), लघु (Light), हृद्य (मन को प्रिय) आहार— आयु, बुद्धि, बल एवं आरोग्य प्रद होता है (The food which is cordial increases age, intellect, strength and disease-free-life)

राजसिक: कटु (Pungent), अम्ल (Sour), लवण (Salty), अति-उष्ण (Excessive hot), तीक्ष्ण (Irritant), रूक्ष (Non-unctuous), विदाहि (Burning), आहार (Food)—दुःख, शोक (चिन्ता) और रोग प्रद (causes - displeasure sorrow anxiety and diseases)

तामसिक: अर्द्धपक्व (Half cooked), गतरस (Tasteless), पूति (Foul-smell), उच्छिष्ट (Left after eating)— बुद्धि (Intellect), बल एवं आयु का क्षय कारक (Lowering of strength and age)

छः रस एवं उनके उदाहरण (Six Taste and their Examples)

- मधुर (Sweet) — शर्करा (Sugar), खजूर (Date)
- अम्ल (Sour) — निम्बू (Lemon), अम्लिका (Tamarind)
- लवण (Salt) — सैन्धव (Rock salt), सामुद्र (Sea salt)
- कटु (Pungent) — रसोन (Garlic), मरिच (Black pepper)
- तिक्त (Bitter) — करेला (Bitter gourd), निम्ब (Margosa)
- कषाय (Astringent)— खदिर (Catechu), बिभीतक (Belliric myrobalan)

परिकल्पना एवं प्रस्तुति :

प्रो० विनोद कुमार जोशी, (पूर्व संकायप्रमुख, आयुर्वेद संकाय), विभागीय शिक्षा, द्रव्यगुण विभाग, फोन - 0542-6703568, ई-मेल - joshivkvnns@gmail.com

