

## विचार बिन्दु

दुर्वचन पशुओं तक को अप्रिय होते हैं। -बुद्ध

## ग्रीष्म ऋतुचर्या की समकालीन वैज्ञानिक सार्थकता

**आ**

युवेंड में दिनचर्या, रात्रिचर्या व ऋतुचर्या का अनुपालन स्वास्थ्य-रक्षा की एक उपयोगी रणनीति है। पर्यावरण और आरोग्यकारी तंत्र के साथ हमारे रिटर्नों की अनवरत सार-संभाल या अनुकूलन ही ऋतुचर्या है। यह अनुकूलन ही धारासूम्प्य रखता है। यही अनागत रोगों का प्रतिकार या विकार-अनुपचार में सहायक है। आज की चर्चा मूँह-मध्य से जुलाई-मध्य के ग्रीष्मकाल पर है, जिसके मुख्य शास्त्रीय खोल चर्कर्वाहिता (च.सू.6.27-32), सुश्वतर्वहिता (सु.उ.64.40-45) एवं अष्टग्रहवृत्त (अ.ह.स.3.26-41) हैं। स्वस्थवृत्त पर प्रकाशित समकालीन वैज्ञानिक शोध, जो लगाम नगर्य है, का भी सहारा लिया गया है। अयुवेदाचारों के अनुचरण ज्ञान भी यहाँ समाहित है। एक महत्वपूर्ण बात प्रारंभ में ही बताना उपयोगी रहेगा कि संहिताओं में उपलब्ध जानकारी का मूल खोल लगाम आठवें शताब्दी ईसापूर्व से लेकर सातवीं शताब्दी के मध्य का है। अतः ऋतुचर्या पर उपलब्ध कुछ सलाह या निर्देश ऐसे भी हैं जिनकी समकालीन सार्थकता को सावधानीपूर्वक समझना आवश्यक है।

ग्रीष्म ऋतु में सूर्य की किण्णे अल्पतर तीक्ष्ण होने से बातकरवार के तापमात्रा को बढ़ा देती है, जिसके परिणामस्तरपूर्वक सूर्य बुद्धने की असाध्य पर्यावरण और द्रव्यों से जल का अंश धेर-धीर कम होने लगता है। यही कारण है कि इस ऋतु में कफ का क्षय तथा वात की बढ़ा होती जाती है। बल में कभी तथा आगे सामान्य रहती है। यहाँ यह बताना उपयोगी होगा कि विश्व के 245 शहरों के आँखें बताते हैं कि हाटबेव या लू के कारण प्रतिवर्ष 12000 से अधिक लोग मृत्यु की प्रात होते हैं। अबन हीट आइरेंड इंफर्नल के कारण प्रायः अस्पास के क्षेत्रों की तुलना में शाही क्षेत्रों में तापमान 3.5 से 12 डिग्री सेंटिग्रेड तक अधिक होने लगता है। इसके कारण लगाम 3 से 12 डिग्री सेंटिग्रेड तक अधिक होता है।

भारत में मई 1991 की ऐतिहासिक हीट बेव जिसमें देश से दो सालाह तक गंभीर गर्मी की लहर का अनुभव किया, वह तत्समय में फिले 50 वर्षों में सर्वोच्च खराबनक थी। जलवाया पर्यावरण की दशा में भारत सहित पूरी दुनिया में हीट बेव की आवृत्ति, तीव्रता और अवधि में बढ़ोत्तरी और परिणामस्तरपूर्वक सूर्यबुद्धने की असाध्या है। भारत में बीते 2009-2010 का सूखा और गर्मी की लहर रुस के रिंको-टोड़ की टक्कर की शर्मा भारत में 2010 जिला में से हीट बेव के सदर्भ में 10 बहुत अधिक और 79 बहुत जोखिम वाले जिलों की श्रेणी में होता है। सामान्य जोखिम की बढ़त उसी दिन हवाय रोगों, स्ट्रोक, श्वसन रोग, निमोनिया, निर्जलीकरण, गर्मी से स्ट्रोक, मधुमेह और गुर्दे की विफलता सहित कई बीमारियों के लिये अस्पाताल में भर्ती होने का खराब बढ़ जाता है। गर्मी की बढ़त से वर्ष 2100 तक बैचिक जी.डी.पी. की 20 प्रतिशत तक हानि की आशंका है। ऋतुचर्या प्राकृतिक कारणों से उत्पन्न जोखिम की कमी को तुलना में शाही क्षेत्रों में तापमान 3.5 से 12 डिग्री सेंटिग्रेड तक अधिक होने लगता है। इसके कारण लगाम लगाम 3 से 12 डिग्री सेंटिग्रेड तक अधिक होता है।

ग्रीष्म ऋतु में कठोर शास्त्रीय अन्न, आयुर्वेद व स्वाभाविक अन्न, आयुर्वेद व स्वाभाविक अन्न की अवश्यकता वाले लगाम आठवें शताब्दी की उपयोग छोड़ देना श्रेयस्कर है। अल्कोहल का प्रायोग भी नहीं करना चाहिये, यदि करें तो बहुत कम मात्रा में, और उसमें भी कुछ समय रखकर पिया जा सकता है। गम्भीर गर्मी की बढ़त से वर्ष 10 तक बैचिक जी.डी.पी. की 20 प्रतिशत तक हानि की आशंका है। ऋतुचर्या प्राकृतिक कारणों से उत्पन्न जोखिम की कमी को तुलना में शाही क्षेत्रों में तापमान 3.5 से 12 डिग्री सेंटिग्रेड तक अधिक होने लगता है।

ग्रीष्म ऋतु में कठोर शास्त्रीय अन्न, आयुर्वेद व स्वाभाविक अन्न की अवश्यकता वाले लगाम आठवें शताब्दी की उपयोग छोड़ देना श्रेयस्कर है। अल्कोहल का प्रायोग भी नहीं करना चाहिये, यदि करें तो बहुत कम मात्रा में, और उसमें भी कुछ समय रखकर पिया जा सकता है। गम्भीर गर्मी की बढ़त से वर्ष 10 तक बैचिक जी.डी.पी. की 20 प्रतिशत तक हानि की आशंका है। ऋतुचर्या प्राकृतिक कारणों से उत्पन्न जोखिम की कमी को तुलना में शाही क्षेत्रों में तापमान 3.5 से 12 डिग्री सेंटिग्रेड तक अधिक होने लगता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता है।

ग्रीष्म ऋतु में सीधी धूप से बचना, स्वाभाविक रूप से शीतल कक्षों में निवास, कृत्रिम एयर-कंडीशनिंग का यथासंभव सीमित उपयोग, भारी शारीरिक श्रम से बचना चाहिये। स्वच्छता के साथ रसोई में पकाया गया भोजन ही उपयोग करें। अन्यथा शोध, जागरूकता, दुर्बलता, लगाम दोनों तरफ से उपयोग होता ह