

आयुर्वेद के सिद्धांत के अनुसार हेमन्त ऋतुचर्या**Pooja Saini^{1*} and Sarvesh Kumar Agrawal²**¹M.D. Scholar, Dept. of Swasthivritta and Yoga, National Institute of Ayurveda, Jaipur.²Assistant Prof. Dept. of Swasthivritta and Yoga, National Institute of Ayurveda, Jaipur.Article Received on
05 Nov. 2022,Revised on 25 Nov. 2022,
Accepted on 15 Dec. 2022

DOI: 10.20959/wjpr202217-26611

प्रस्तावना

आयुर्वेद का मूल उद्देश्य है पुरुषार्थ चतुष्टय यानि धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष को पाना,। यह तभी संभव है जब व्यक्ति लंबे समय तक स्वस्थ रहेगा। आयुर्वेद का प्रथम प्रयोजन “स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम्”⁽²⁾ की प्राप्ति हेतु दिनचर्या, ऋतुचर्या एवं सद्वृत्त का पालन अत्यावश्यक है।

Corresponding Author*Dr. Pooja Saini**M.D. Scholar, Dept. of
Swasthivritta and Yoga,
National Institute of
Ayurveda, Jaipur.

आयुर्वेद के अनुसार काल को दो भाग में विभाजित किया है – आदानकाल एवं विसर्गकाल^(3,4)

विसर्ग काल में वर्षा, शरद और हेमन्त ऋतु आते हैं⁽⁶⁾। क्रमशः श्रावण – भाद्रपद, अश्विन – कार्तिक, मार्गशीर्ष – पौष महीने आते हैं। सूर्य दक्षिणायन में होता है तथा सौम्य होता है। चन्द्रमा का बल पूर्ण रहता है। चन्द्रमा जगत को तृप्त करता है। मनुष्य को यथाक्रम बल की प्राप्ति होती है।

आदानकाल में पितृ, बसन्त और ग्रीष्म ऋतु आते हैं⁽⁶⁾। इसमें क्रमशः माघ – फाल्गुन, चैत्र – वैशाख, ज्येष्ठ – आषाढ़ मास आते हैं। सूर्य उत्तरायण में होता है तथा आग्नेय होता है। चन्द्रमा का बल क्षीण रहता है। सूर्य का बल अव्याहत (पूर्ण) रहता है। सूर्य तथा वायु जगत का शोषण करते हैं। मनुष्य को यथाक्रम दोर्बल्य की प्राप्ति होती है।

हेमन्त ऋतु में अग्नि के प्रबल होने के कारण जब उसके बल के अनुसार इंधन रूपी गुरु आहार नहीं मिलता तब अग्नि शरीर में उत्पन्न प्रथम धातु (रस) को जला देती है⁽⁷⁾ अतः वायु का प्रकोप हो जाता है। जिसके फलस्वरूप कई प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। ऋतुजन्य रोग जैसे बुखार, गैस्ट्रिक, उल्टी, दस्त, मलेरिया, डेंगू ज्वर आदि ऋतुजन्य विकारों के नियंत्रण करने के लिए नीचे वर्णीत आहार और विहार का पालन अत्यावश्यक है।

उद्देश्य :-**मौसमी बीमारियों से बचने हेतु ऋतुचर्या का महत्व**

- शरद ऋतु में खान पान का वर्णन
- आयुर्वेद का मौसमी बीमारियों की रोकथाम में योगदान

हेमंत ऋतुचर्या :-

हेमंत ऋतु में शीतलता अधिक रहती है अतः शीतल वायु के स्पर्श से शरीर के अन्दर की अग्नि के रुक जाने के कारण बलवान (स्वस्थ) पुरुषों के शरीर में जठराग्नि बलवान होकर मात्रा और गुरु आहार को पचाने में समर्थ रहती है⁸ ।

सेवनीय आहार⁹⁻¹⁰ :

- गोरस (दही, मलाई, रबड़ी और छेना आदि),
- इक्षुरस (गुड़, राब, चीनी, मिश्री आदि),
- वसा व तेल
- स्निग्ध पदार्थ, अम्ल रस, लवण रस के द्रव्यों का सेवन
- अनाज में नया धान्य जैसे चावल, गेहूं, बाजरा, ज्वार, तिल आदि
- दालों में माष, चना, राजमा, तुवर, मुंग एवं कुलथ
- सब्जियों में गाजर, मूली, मैथी, चुकंदर, बथुआ, पालक, गोभी, मटर, आलू, टमाटर एवं आंवले की चटनी
- फलों में संतरा, अनार, सेव, केला, अमरुद, चीकू एवं बेर आदि
- बादाम, अखरोट एवं अन्य सभी सूखे मेवे
- उष्ण जल का प्रयोग करना चाहिए
- अतिमेदस्वी औदक मांस, बिलों में रहने वाले जीवों (गोधा, साही आदि) का मांस, प्रसह (बाज, कौआ आदि) का भुना हुआ मांस
- अनुपान में नये बने मदिरा, शीधु तथा मधु का पान करना चाहिए ।
- हलवा, रबड़ी, चूरमा, बाटी, खीर, खीचड़ी आदि एवं तिल की बनी मिठाईयां जैसे गजक, लड्डू आदि ।

सेवनीय विहार¹⁰⁻¹¹

- व्यायाम करें, तथा तेल का अभ्यंग (मर्दन), उत्सादन (उबटन), शिर पर तेल लगायें ।
- जेन्ताक स्वेद का सेवन, धूपसेवन, उष्ण भूमिगृह (तहखाने) तथा उष्ण गर्भगृह (घेरे वाले घर) में रहें ।
- वाहन, शयन और आसन को कपड़े के परदे आदि से ढक कर रखें ।
- प्रावार (रुई से बने भारी वस्त्र), अजिन (सुखकारी रोमवाले चर्म), कौषेय (रेशमी वस्त्र), प्रवेणी (सन, जूट, या पट्टू से बने वस्त्र), तथा कुथक (कंथा, कथरी या ऊनी रंग-बिरंगी कम्बल) आदि बिछाकर बैठना चाहिए ।
- शरीर पर भारी और गरम वस्त्र धारण करना चाहिए ।
- घिसे हुए अगरु एवं कुमकुम का शरीर पर गाढ़ा लेप करना चाहिए ।
- अगर से पुते हुए अंगो वाली स्वस्थ स्त्री के साथ आलिंगन एवं यथाशक्ति मैथुन करना चाहिए ।

वर्जनीय आहार-विहार¹¹

- वातवर्धक एवं लघु शीत गुण के अन्न का सेवन न करें ।
- प्रवात (तीव्र वायु) का सेवन न करें ।
- कटु, तिक्त, कषाय रस वाले द्रव्यों का सेवन न करें ।
- पीने के लिए एवं नहाने के लिए ठंडे पानी का प्रयोग न करें ।
- प्रमिताहार (थोड़ा नपा-तुला भोजन) और जल में भूने सत्तू का सेवन न करें ।
- दिन में निद्रा सेवन न करें ।

निष्कर्ष

हेमंत ऋतु भारतीय मास अगहन-पौष (नवम्बर-दिसम्बर) में आती है । वातावरण में सर्दी रहती है अतः शीतल वायु के स्पर्श से शरीर के अंदर की अग्नि के रुक जाने के कारण स्वस्थ व्यक्तियों में जठराग्नि तीव्र रहती है अर्थात् पाचन शक्ति अच्छी रहती है इसलिए गुरु आहार द्रव्यों (rich diet) का सेवन करना चाहिए । अधिक देर तक भूखे नहीं रहना चाहिए नहीं तो रस धातु का क्षय होने लगता है ।

हेमंत ऋतु में रातें लम्बी होने के कारण और शीत के कारण स्निग्ध और उष्ण भोजन प्रातः काल ही कर लेना चाहिए¹² ।

REFERENCES

1. Caraka Saṃhita, By Satyanarayan Shastri, Sutrasthana, Chaukhamba Bharti Academy, Varanasi, 7: 1- 15.
2. Ibid, Sutrasthana, 587: 30 – 26.
3. Ibid, Sutrasthana, 134: 6 – 4.
4. Sushruta Saṃhita, By Ambikadutta Shastri, Sutrasthana, Chaukhambha Sanskrit Samsthan, Varanasi, 28: 6 – 7.
5. Caraka Saṃhita, By Satyanarayan Shastri, Sutrasthana, Chaukhamba Bharti Academy, Varanasi, 135: 6 – 5.
6. Caraka Saṃhita, By Satyanarayan Shastri, Sutrasthana, Chaukhamba Bharti Academy, Varanasi, 135: 6 – 5.
7. Ibid, Sutrasthana, 139: 6 – 10.
8. Ibid, Sutrasthana, 139: 6 – 9.
9. Ibid, Sutrasthana, 140: 6 - 11, 12, 13.
10. Ibid, Sutrasthana, 140: 6 - 14, 15, 16, 17.
11. Ibid, Sutrasthan, 40: 6 – 18.
12. Sushruta Saṃhita, By Ambikadutta Shastri, Sutrasthana Chaukhambha Sanskrit Samsthan', Varanasi, 284: 46 – 474.