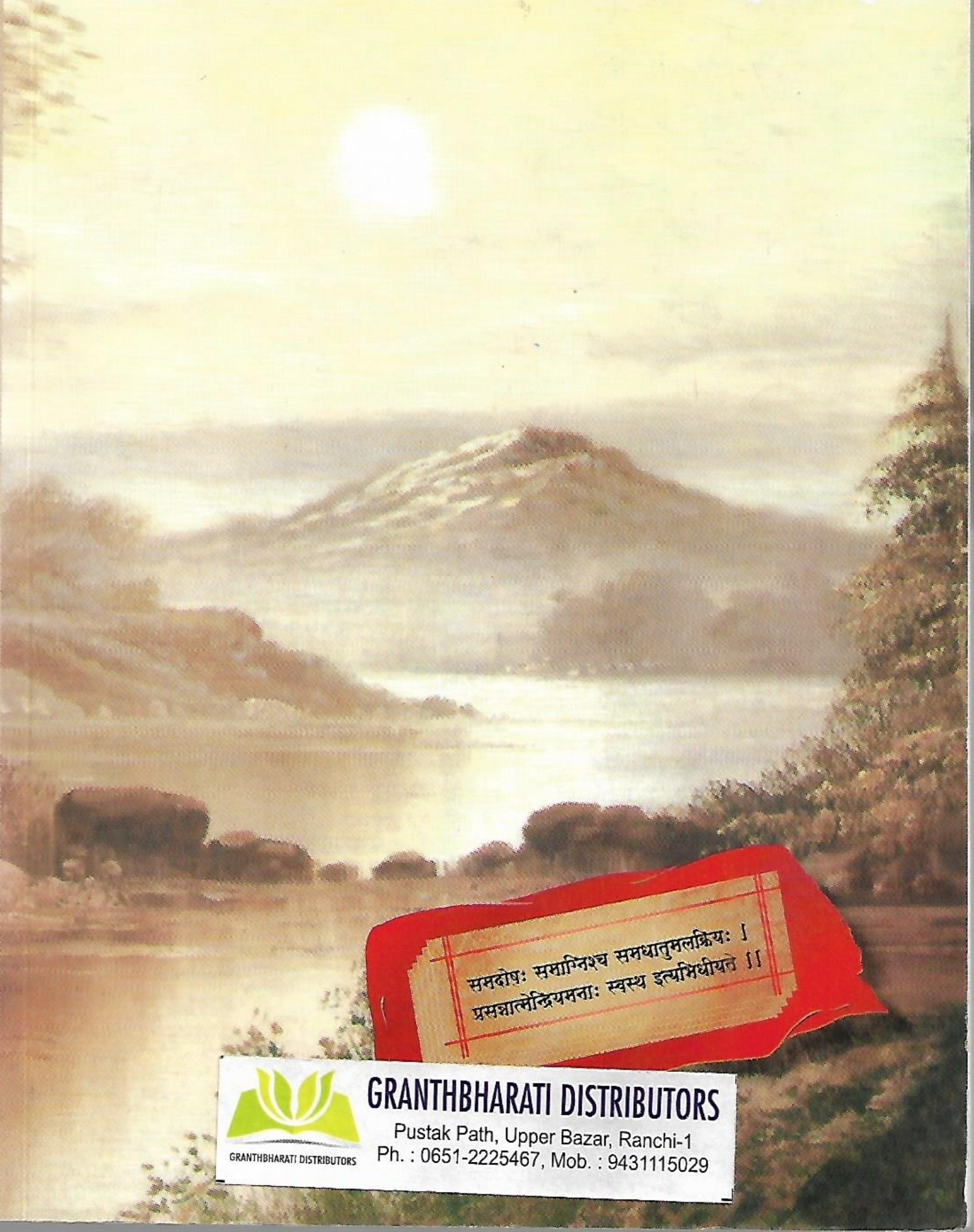
स्वस्थवृत्त विज्ञान

▪ प्रो० रामहर्ष सिंह



GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS
Pustak Path, Upper Bazar, Ranchi-1
Ph. : 0651-2225467, Mob. : 9431115029
GRANTHBHARATI DISTRIBUTORS

स्वस्थवृत्त-विज्ञान

University Department of Yoga RU
No/PGDY/...381.....
* Library *

विषयानुक्रमणिका

प्रथम खण्ड

वैयक्तिक स्वस्थवृत्त

अध्याय - 1

स्वस्थवृत्त-सिद्धान्त

स्वस्थवृत्त का प्रयोजन 3
स्वस्थ का लक्षण 4
स्वास्थ्य एवं व्याधि 7
स्वस्थवृत्त 8
दिनचर्या 9
धूमपान 13
व्यायाम 15
चंक्रमण 16
क्षौरकर्म 17
अभ्यंग 17
शरीरपरिमार्जन 19
स्नान 19
अनुलेपनादि 21
वस्त्रधारण 21
सन्ध्योपासन एवं योगाभ्यास 22
पादुका-पादत्र-छत्र-दण्डादि धारण 22
त्रय-उपस्तम्भ 23
रात्रिचर्या 23
स्वप्ननिद्रा 24
ब्रह्मचर्य 28
ऋतुचर्या 32
ऋतुओं के अनुसार दोषों का सञ्चय-प्रकोप-प्रशमन 34
षड्ऋतुओं में संशोधनक्रम 35
ऋतुहरीतकी 37
ऋतुसन्धि 37
यमदंष्ट्रा 38
त्रय-उपस्तम्भ 38

अध्याय - 2

सद्वृत्त एवं आचारादि

सद्वृत्त विवेचन 39
मानसिक सद्वृत्त 42
चारित्रिक सद्वृत्त 42
सामाजिक सद्वृत्त 42
धार्मिक सद्वृत्त 43
वैयक्तिक सद्वृत्त 43
सद्वृत्त-पालन के लाभ का मूल्यांकन 44
धारणीय-अधारणीय वेग 45
आचाररसायन 46
उपवास 47
विवाह 48
निन्दितानिन्दित पुरुष 49

अध्याय - 3

संशोधन एवं संशमन

स्नेहन कर्म 57
स्वेदन कर्म 59
स्वेदन के योग्यायोग्य एवं प्रभाव 60
वमन कर्म 60
विरेचन कर्म 62
वस्तिकर्म 63
वस्ति के योग्यायोग्य विचार 65
नस्यकर्म 66
रक्तमोक्षण 67
केरलीय पञ्चकर्म 68
केरलीय पञ्चकर्म की शास्त्रोक्त पञ्चकर्म से तुलना 72

धाराक्रम 73
कायसेक 79
पिण्डस्वेद 82
अन्नलेपन 84
शिरोलेप 85

अध्याय - 4

रसायन एवं वाजीकरण

रसायन

रसायन का प्रभाव 88
रसायन का वर्गीकरण 89
वातातपिक रसायन विधि 90
कुटीप्रावेशिक रसायन विधि 90
मेध्य रसायन 91
नैमित्तिक रसायन 92
आचाररसायन 93
रसायन औषधियों का स्रोतस् एवं अग्नि पर प्रभाव 93
वयानुसार विभिन्न रसायनों का प्रयोग 94
सात्म्यानुसार रसायन औषधियों का प्रयोग 94
सप्तधातु की दृष्टि से उत्तम रसायन औषधियाँ 94
देहप्रकृति की दृष्टि से उत्तम रसायन औषधियाँ 95
आयुर्वेद में आयु एवं वय का विचार 95
महत्त्वपूर्ण रसायन योग 95

वाजीकरण

वाजीकरणार्ह 99
वाजीकरण द्रव्य 100
वाजीकरण प्रयोग-विधि 102
वाजीकरण योग 103
मानस रोगों में रसायन एवं वाजीकरण की उपयोगिता 103

अध्याय - 5

भूमि तथा निवास-स्थान

वास-स्थान 104
जलवायु तथा तापक्रम 105
निवास योग्यायोग्य गृह 105
पाकशाला 106
शौच-स्थान 106
दुग्धशाला 106

अध्याय - 6

जल तथा जल की आपूर्ति

जल की उपयुक्त मात्रा 107
जल का उद्‌गम 107
जलापूर्ति के प्रमुख साधन 108
जल के प्रकार, गुण एवं दोष 108
जलकूप 110
जल के विभिन्न प्रकार, मार्दव तथा काठिन्य 114
जल की अशुद्धियाँ 114
जल का काठिन्य 114
अशुद्ध जल का अनारोग्यत्व 116
जलशुद्धि की विधियाँ 116
जल-शोधन के आधुनिक उपाय 118
जल परीक्षा 119

अध्याय - 7

आहारद्रव्य एवं आहार-विधि

राष्ट्रीय पोषण नीति 120
आहारद्रव्य एवं भोज्यावयव 121
कार्बोज 122
वसा 123
प्रतनक 123
खनिज लवण 124
जीवनीय तत्त्व (विटामिन्स) 125
जल 128
आहार की मात्रा व काल 129

संतुलित आहार 129
विषम भोजनजन्य व्याधियाँ 130
शाकाहार एवं मांसाहार के गुणावगुण 131
आहारविधिविशेषायतन 132
द्वादशाशन विचार 133
वैरोधिक (अपथ्य) आहार 134
आहारद्रव्य परीक्षा 135
द्वादश आहार वर्ग 135
मांसाहार 138
दुग्धाहार 141
नवनीत, घृत एवं तैल 144
चाय-काफी-मद्य-धूम-ताम्बूलादि प्रयोग 145
आहार, त्रिदोष एवं त्रिगुण विचार 149
आहार की त्रिदोषात्मक प्रविचारणा 149
आहार की त्रिगुणात्मक प्रविचारणा 150
विभिन्न आहार सम्बन्धी तालिका 151
Nutritive value of some common foods 157

द्वितीय खण्ड

सामाजिक स्वस्थवृत्त

अध्याय - 8

वायु एवं वायुसंचार-व्यवस्था

वायु का गुण 164
वायु संगठन, अशुद्धि तथा मिश्रण 164
अशुद्ध वायुजन्य व्याधियाँ 165
निवास स्थान में वायु प्रवेश-निकास व्यवस्था 165
वायु-शुद्धि 168
कृत्रिम प्रवात साधन, वायुताप-नियामन एवं तद्विषयक विचार 168
वायु का स्वास्थ्य की दृष्टि से महत्त्व तथा वायु-परिवर्तन 170

अध्याय - 9

प्रकाश तथा प्रकाश-व्यवस्था

कृत्रिम प्रकाश व्यवस्था 172
प्राकृतिक एवं कृत्रिम प्रकाश व्यवस्था 172

अध्याय - 10

अपद्रव्य निवारण-व्यवस्था

संकरमल निवारण 174
किट्टमल निवारण 175

अध्याय - 11

शौचालय एवं शौच-स्थान व्यवस्था

शौचालय 178
-मलसंचयक शौचालय 178
-जलवाहन शौचालय 182
किट्टमल निर्हरण की सञ्चय विधि 185
जलवाहन मलनिर्हरण विधियाँ 190

अध्याय - 12

शवविनाश-व्यवस्था

शवविनाश की विधियाँ
-अग्निदाह 194
-विद्युद्दाह 194
-भूमिस्थापन 194
-जलप्रवाह 194

अध्याय - 13

औद्योगिकी स्वस्थवृत्त

औद्योगिक संस्थान 196

अध्याय - 14

विद्यालयीय स्वस्थवृत्त

विद्यालय भवन एवं अन्य सम्बन्धित विषय 199

अध्याय - 15

व्यावसायिक स्वस्थवृत्त

व्यवसाय एवं स्वास्थ्य 202

अध्याय - 16

संक्रामक रोग एवं जनपदोद्ध्वंस

संक्रमण एवं जनपदोद्ध्वंस	204
जनपदोद्ध्वंस	205
जनोपदोद्ध्वंस के कारण	206
जनोपदोद्ध्वंस प्रतिषेध	208
संक्रमण एवं संक्रामक रोग, परिभाषाएँ	209
व्याधिक्षमत्व	213
विसंक्रमण	220
प्रमुख संक्रामक रोग	225
विषमज्वर	226
फाइलेरिया	229
काला ज्वर	231
प्लेग	232
डेंगू ज्वर	233
आन्त्र ज्वर	233
वायरल हिपैटाइटिस	234
विसूचिका	236
चेचक तथा मसूरिका रोग	238
वातज्वर	239
पोलियो	240
वातश्लैष्मिक ज्वर (फ्लू)	240
व्हूपिंग कफ	241
राजयक्ष्मा	241
रेबिज	243
कुष्ठरोग	244
टिटैनस	247
कुप्रसंगज रोग	248
फिरंग	248
उष्णमेह	249
ओज:क्षयक एड्स	249
आन्त्रकृमि	252
अमिबियासिस	255
जियार्डियेसिस	256

अध्याय - 17

चिकित्सालयीय स्वस्थवृत्त

चिकित्सालय स्थल	257
चिकित्सालयीय अपद्रव्य-निवारण व्यवस्था	260

अध्याय - 18

स्वास्थ्य प्रशासन

स्वास्थ्य प्रशासन	265
स्वास्थ्य सम्बन्धी संस्थाएँ	266

अध्याय - 19

समन्वित ग्रामीण विकास एवं स्वास्थ्य

समन्वित ग्रामीण विकास योजना	269

अध्याय - 20

परिवार-कल्याण

परिवार-कल्याण कार्यक्रम की आवश्यकता	271
परिवार-कल्याण का लक्ष्य, उपाय तथा स्वास्थ्योपरि प्रभाव	272
मातृ-शिशु स्वास्थ्य	272
निरोधक टीका कार्यक्रम	273
विश्वायतन टीकाकरण कार्यक्रम	274
बच्चों की आम व्याधि अतिसार	275
सन्तति-निरोध तथा उसके उपाय	275

अध्याय - 21

स्वास्थ्य सांख्यिकी

संकलन विधि	279
जनगणना	279
निबन्धन	280
सर्वेक्षण	281
भारत के स्वास्थ्य सम्बन्धी नवीन आँकड़े	285

तृतीय खण्ड

योग एवं स्वास्थ्य

अध्याय - 22

योग का मौलिक स्वरूप

योग एवं स्वास्थ्य 289
योग का मौलिक स्वरूप 290
योग के भेद 293
योग की उत्पत्ति तथा उसका प्रयोजन 296
हठयोग व्याख्या तथा प्रयोजन

अध्याय - 23

आयुर्वेद एवं योग

आयुर्वेद एवं योग का सम्बन्ध 298
आयुर्वेद में योग वर्णन 299
यम 302
नियम 303
आसन 304
प्राणायाम 304
प्रत्याहार 305
धारणा, ध्यान एवं समाधि 305
अष्ट ऐश्वर्य 308
अष्टसिद्धि 309

अध्याय - 24

योगसिद्धिकर भाव एवं स्वास्थ्य

स्वास्थ्य-रक्षण में योग का महत्त्व 310
हठयोगाभ्यास के लिए योग्य देश तथा काल 311
योगाभ्यास-प्रतिबन्धक तथा योग-सिद्धिकर भाव 314

अध्याय - 25

यम तथा नियम

यम 316
नियम 316

अध्याय - 26

आसन विज्ञान

उपनिषदों एवं शास्त्रों में आसन का वर्णन 318
स्वस्तिकासन 321
गोमुखासन 321
वीरासन 322
कूर्मासन 322
कुक्कुटासन 322
उत्तानकूर्मासन 323
धनुरासन 323
अर्धमत्स्येन्द्रासन 324
पश्चिमोत्तानासन 326
मयूरासन 327
शवासन 328
भद्रासन 330
योगमुद्रा 331
सिद्धासन 332
पद्मासन 333
सुखासन 333
वज्रासन 334
सिंहासन 335
विपरीतकरणी 335
सर्वाङ्गासन 337
हलासन 339
शीर्षासन 340
पवनमुक्तासन 343

अध्याय - 27

मिताहार, अहिताहार एवं पथ्यापथ्य

आहार-विवेचन 344
योगाभ्यास में आहार का महत्त्व 347
मिताहार 347
पथ्यापथ्य 348

अध्याय - 28

प्राणायाम परिचय

प्राणायाम अभ्यास के पूर्व 350
प्राणायाम एवं नाडीशुद्धि 351
प्राणायाम काल 351

प्राणायाम स्वेदकार्य 352
प्राणायामाभ्यास काल में भोजन 352
प्राणायाम के युक्तायुक्त फल 352
कुम्भक भेद 353
प्राणायाम में आवश्यक सावधानियाँ 354

अध्याय - 29

षट्कर्माभ्यास

नौलिक्रिया 357
धौतिक्रिया 359
वस्तिकर्म 361
नेतिकर्म 361
कपालभाति 362
त्राटक 362
योगचिकित्सा 363

अध्याय - 30

योगसाधना एवं अष्टांगयोग परिचय

योगसाधना 365
यम-नियम 369
आसन 369
प्राणायाम 369
प्रत्याहार 369
संयम 370
धारणा 371
ध्यान 372
समाधि 373

अध्याय - 31

राजयोग-हठयोग परिचय

हठयोग सिद्धि के लक्षण 377
इड़ा-पिंगला-सुषुम्ना तथा कुण्डलिनी योग 378

अध्याय - 32

मुद्रा, महामुद्रा, बन्ध एवं षट्क्रिया

मूलबन्ध 381
जालन्धर बन्ध 381
उड्डियान बन्ध 381

अध्याय - 33

आयुर्वेद-सम्मत योग एवं नैष्ठिकी चिकित्सा

आयुर्वेद की नैष्ठिकी चिकित्सा 384
जीव और चैतन्य 385
राशिपुरुष 386
उदय-प्रलय चक्र 386
उदय-प्रलय चक्र से वशी पुरुष की निवृत्ति 387
उपधा एवं सुख-दुःख 387
सुख-दुःख के प्रत्यक्ष हेतु 388
आत्यन्तिक दुःखनिवृत्ति : योग एवं मोक्ष 388
मोक्षप्रवर्तक उपाय 390
सत्याबुद्धि 390
चरमसंन्यास एवं ब्रह्मभूतावस्था 391
प्रवृत्ति-निवृत्ति 391

चतुर्थ खण्ड

निसर्गोपचार एवं नैसर्गिक स्वस्थवृत्त

अध्याय - 34

निसर्गोपचार का महत्त्व एवं प्रयोजन

निसर्गोपचार एवं स्वास्थ्य 395

अध्याय - 35

जल चिकित्सा

निसर्गोपचार में जल का महत्त्व 400
शीतोष्ण भेद से जल का उपयोग 400
प्राकृतिक स्नान 401
अन्य जलोपचार विधियाँ 404
जल-पट्टिका प्रयोग 406

अध्याय - 36

वाष्प-स्नान

स्थानिक एवं सार्वदैहिक वाष्पस्नान 408
वाष्पस्नान के फलाफल 408

अध्याय - 37

भूमि-सेवन एवं मृत्तिकोपचार

भूमि-सेवन का महत्त्व एवं नैसर्गिक प्रवृत्ति 411
मिट्टी का चिकित्सीय प्रयोग 412
मृत्तिका-शोधन 414

अध्याय - 38

वायु एवं आतप स्नान

प्रकृति-वायु-सूर्यप्रकाश 415
वायु एवं आतप स्नान विधि 417
वायु तथा आतप स्नान के गुण 417

अध्याय - 39

शरीरमर्दन

प्राकृतिक शरीरमर्दन 419
मर्दन के भेद 420
मर्दन के गुण-कर्म 420
शरीर-मर्दन का चिकित्सीय गुण 421
शरीर-मर्दन की सामान्य विधि 421

अध्याय - 40

उपवास एवं विश्रमण

उपवास 422
विश्रमण 423

अध्याय - 41

व्यायाम एवं ध्यान

व्यायाम, ध्यान एवं स्वास्थ्य 425

अध्याय - 42

नैसर्गिक आहार, आहार-विधि एवं पोषण

आहार-विधि एवं आहार-पोषण 427
विभिन्न पोषक तत्त्वों की मात्रा, कार्य या अधिकता का प्रभाव 429
विभिन्न आहार द्रव्यों में प्रोटीन की उपयोगिता 430
कार्बोहाइड्रेट 430
वसा 430
खनिज तत्त्व के स्रोत 431
कैल्सियम 431
आइरन 432
आयोडीन 432
पोटैशियम 432
सोडियम 433
विटामिन्स 433
पोषण सम्बन्धी शिक्षा 435
सन्तर्पण एवं अपतर्पण जन्य व्याधियाँ 436
निरामिष एवं सामिष आहार के गुणावगुण 436
शुद्ध अन्न का स्वरूप 437
आहार का परिणाम एवं कार्य 438
अन्नरक्षा विचार 438
विरुद्ध भोजन 440
पोषण विषयक राष्ट्रीय-अन्तर्राष्ट्रीय कार्यक्रम 442
भारतीयों के लिए प्रतिदिन पोषक तत्त्वों की मात्रा 444

❖

पुस्तक परिचय

स्वस्थवृत्त विज्ञान भारतीय चिकित्सा केन्द्रीय परिषद्, नई दिल्ली द्वारा स्वीकृत स्नातक पाठ्यक्रम पर आधारित अपने विषय का सर्वप्रकारेण परिपूर्ण ग्रन्थ है । इस ग्रन्थ में आयुर्वेद साहित्य में उपलब्ध स्वस्थवृत्त विषयक सम्पूर्ण सामग्री को पाठ्यक्रमानुसार सुव्यवस्थित करके प्रस्तुत किया गया है । यथावश्यकता आधुनिक स्वस्थवृत्त सम्बन्धी ज्ञान को भी अपनाया गया है ताकि पुस्तक अपने आप में परिपूर्ण हो । साथ-साथ स्वास्थ्य के लिए योगाभ्यास तथा निसर्गोपचार विषयों का विस्तृत विवेचन भी किया गया है । महत्त्वपूर्ण शास्त्रीय उद्धरण टिप्पणी के रूप में सम्बन्धित पृष्ठ पर ही दे दिये गये हैं ताकि पुस्तक विषय प्रधान होते हुए भी पारम्परिक शास्त्रीय ज्ञान स्रोत से जुड़ी रहे ।

सम्पूर्ण ग्रन्थ चार खण्डों में लिखा गया है—(1) वैयक्तिक स्वस्थवृत्त, (2) सामाजिक स्वस्थवृत्त, (3) योग एवं स्वास्थ्य तथा (4) स्वास्थ्य के लिए निसर्गोपचार । सम्पूर्ण पुस्तक में शास्त्रीय सन्दर्भों, तालिकाओं एवं रेखाचित्रों के माध्यम से विषय को सरल एवं बोधगम्य बनाया गया है । प्रस्तुत पुस्तक अपने आप में पूर्ण है और अभी तक उपलब्ध इस विषय से सम्बन्धित अन्य पुस्तकों की तुलना में अधिक परिपूर्ण तथा अधिक युगानुरूप सामग्री प्रस्तुत करती है । •

स्वस्थवृत्त-विज्ञान के लेखक सफल चिकित्सक तथा शिक्षाविद् प्रो. रामहर्ष सिंह संप्रति राजस्थान आयुर्वेद विश्वविद्यालय, जोधपुर के कुलपति हैं । आपने पूर्व में काशी हिन्दू विश्वविद्यालय में लगभग चार दशक तक आयुर्वेद संकाय में प्राध्यापक, प्रोफेसर, विभागाध्यक्ष तथा डीन के पदों पर रहते हुए आयुर्वेद के क्षेत्र में शिक्षण, प्रशिक्षण, अनुसंधान तथा चिकित्सा कार्य के माध्यम से आयुर्वेद के विकास में महत्त्वपूर्ण योगदान किया है । आप काशी हिन्दू विश्वविद्यालय के ही प्रथम श्रेणी में प्रथम स्थान तथा स्वर्णपदक प्राप्त स्नातक तथा पी-एच.डी. तथा डी.लिट् उपाधि धारक हैं । आपके निर्देशन में 100 से ऊपर एम.डी. तथा लगभग 50 शोध छात्रों ने पी-एच.डी. की उपाधि प्राप्त की है जो देश में अनेक सर्वोच्च पदों पर कार्यरत हैं । प्रो. सिंह के 200 शोधपत्र तथा 12 महत्त्वपूर्ण ग्रन्थ प्रकाशित हैं जो अपने आप में मानक प्रकाशन माने जाते हैं । आप अखिल भारतीय आयुर्वेद विद्यापीठ के रत्नसदस्य हैं और भारतीय चिकित्सा अकादमी के फेलो और नेशनल कमीशन ऑफ हिस्ट्री ऑफ साइंस के सदस्य हैं । प्रो. सिंह अनेक राष्ट्रीय एवं अन्तर्राष्ट्रीय वैज्ञानिक एवं शैक्षिक संस्थाओं के सलाहकार तथा कई राष्ट्रीय वैज्ञानिक पत्रिकाओं के सम्पादक मण्डल में हैं ।

प्रो. सिंह आयुर्वेद के प्रचार-प्रसार हेतु विश्व के अनेक देशों का भ्रमण कर चुके हैं और आप अपने क्षेत्र के शीर्षस्थ विद्वानों में से एक हैं । आपको पूर्व में हरिओऽम् आश्रम एवार्ड, श्रीनिवास मूर्ति मेमोरियल स्वर्णपदक तथा एशियन मेडिसिन के जीवन एवार्ड और इण्डियन साइंस कांग्रेस के सेण्टेनेरी ओरेसन एवार्ड से सम्मानित किया जा चुका है । प्रो. सिंह आयुर्वेद चिकित्सा को एक युगानुरूप ठोस वैज्ञानिक आधार प्रदान करने के प्रति समर्पित हैं ।

चौखम्बा संस्कृत प्रतिष्ठान

दिल्ली