Vol 2 Issue 8 May 2013

ISSN No : 2249-894X

Monthly Multidisciplinary Research Journal

Review Of Research Journal

Chief Editors

Ashok Yakkaldevi
A R Burla College, India

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Kamani Perera
Regional Centre For Strategic Studies, Sri Lanka

Welcome to Review Of Research

RNI MAHMUL/2011/38595 **ISSN No.2249-894X**

Review Of Research Journal is a multidisciplinary research journal, published monthly in English, Hindi & Marathi Language. All research papers submitted to the journal will be double - blind peer reviewed referred by members of the editorial Board readers will include investigator in universities, research institutes government and industry with research interest in the general subjects.

Regional Editor

Manichander Thammishetty
Ph.d Research Scholar, Faculty of Education IASE, Osmania University, Hyderabad.

Advisory Board

Kamani Perera
Regional Centre For Strategic Studies, Sri Lanka

Ecaterina Patrascu
Spiru Haret University, Bucharest

Fabricio Moraes de AlmeidaFederal
University of Rondonia, Brazil

Anna Maria Constantinovici
AL. I. Cuza University, Romania

Romona Mihaila
Spiru Haret University, Romania

Delia Serbescu
Spiru Haret University, Bucharest, Romania

Xiaohua Yang
University of San Francisco, San Francisco

Karina Xavier
Massachusetts Institute of Technology (MIT), USA

May Hongmei Gao
Kennesaw State University, USA

Marc Fetscherin
Rollins College, USA

Liu Chen
Beijing Foreign Studies University, China

Mabel Miao
Center for China and Globalization, China

Ruth Wolf
University Walla, Israel

Jie Hao
University of Sydney, Australia

Pei-Shan Kao Andrea
University of Essex, United Kingdom

Loredana Bosca
Spiru Haret University, Romania

Ilie Pintea
Spiru Haret University, Romania

Mahdi Moharrampour
Islamic Azad University buinzahra Branch, Qazvin, Iran

Titus Pop
PhD, Partium Christian University, Oradea,
Romania

J. K. VIJAYAKUMAR
King Abdullah University of Science & Technology,Saudi Arabia.

George - Calin SERITAN
Postdoctoral Researcher
Faculty of Philosophy and Socio-Political Sciences
Al. I. Cuza University, Iasi

REZA KAFIPOUR
Shiraz University of Medical Sciences
Shiraz, Iran

Rajendra Shendge
Director, B.C.U.D. Solapur University, Solapur

Nimita Khanna
Director, Isara Institute of Management, New Delhi

Salve R. N.
Department of Sociology, Shivaji University, Kolhapur

P. Malyadri
Government Degree College, Tandur, A.P.

S. D. Sindkhedkar
PSGVP Mandal's Arts, Science and Commerce College, Shahada [M.S.]

Anurag Misra
DBS College, Kanpur

C. D. Balaji
Panimalar Engineering College, Chennai

Bhavana vivek patole
PhD, Elphinstone college mumbai-32

Awadhesh Kumar Shirotriya
Secretary, Play India Play (Trust),Meerut (U.P.)

Govind P. Shinde
Bharati Vidyapeeth School of Distance Education Center, Navi Mumbai

Sonal Singh
Vikram University, Ujjain

Jayashree Patil-Dake
MBA Department of Badruka College Commerce and Arts Post Graduate Centre (BCCAPGC),Kachiguda, Hyderabad

Maj. Dr. S. Bakhtiar Choudhary
Director,Hyderabad AP India.

AR. SARAVANAKUMARALAGAPPA
UNIVERSITY, KARAIKUDI,TN

V.MAHALAKSHMI
Dean, Panimalar Engineering College

S.KANNAN
Ph.D , Annamalai University

Kanwar Dinesh Singh
Dept.English, Government Postgraduate College , solan

More.........

Address:-Ashok Yakkaldevi 258/34, Raviwar Peth, Solapur - 413 005 Maharashtra, India
Cell : 9595 359 435, Ph No: 02172372010 Email: ayisrj@yahoo.in Website: www.ror.isrj.org

Review Of Research
Vol.2, Issue. 8, May. 2013
ISSN:-2249-894X
Available online at www.reviewofresearch.net
RESEARCH PAPER

'' हृदयरोग एवं उसका यौगिक निदान''

अनुराग कुमार शर्मा

शोधार्थी (दर्शन शास्त्र) दे.अ.वि.वि., इन्दौर.

योग शब्द का अर्थ :

योग शब्द युज् धातु में घञ् प्रत्यय लगाने से सिद्ध होता है। युज् धातु तीन गणों में पाया जाता है-

(i)युज्-समाधौ, धातु दिवादिगणीय (आत्मनेपदीय)
(ii)युजिर्-योगे धातु रूधादिगणीय (उभयपदीय)
(iii)युज्-संयमने धातु चुरादिगणीय (परस्मैपदीय)

योग शब्द का अर्थ है- जोड़ना (युक्त करना), समाहित अथवा एकाग्र होना। आत्मा को परमात्मा से जोड़ देना ही योग है तथा जिस साधन से इस प्रकार का योग एवं सायुज्य प्राप्त होता है, वह भी योग है- योगभाष्य के रचयिता महर्षि व्यास जी के अनुसार पूर्ण एकाग्रता से परमात्मा में समाहित हो जाना, समाधि की अवस्था प्राप्त कर लेना भी योग कहलाता है। अतः योग साधन और साध्य दोनों है। इसी परिप्रेक्ष्य में वेद कथित विभिन्न मन्त्रों को देखा जा सकता है, जिनमें योग की पुष्ट चर्चा है। ऋग्वेद के इस मंत्र में यह शब्द इन्हीं अर्थों में ग्रहण किया गया है-

यस्मादृते न सिध्यति यज्ञो विपश्चितश्चन।
स धीनां योगमिन्वति।।

जिन इन्द्र, अग्नि आदि देवता के बिना प्रकाशपूर्ण ज्ञानी का जीवन-यज्ञ भी सफल नहीं होता, उसी में ज्ञानियों को अपनी बुद्धि एवं कर्मों का योग करना चाहिए, उसी देवता में उन्हें अपनी बुद्धि और कर्मों को अनन्यरूप में एकाग्र करना चाहिए। उनकी बुद्धि उस देवता के साथ तदाकार हो जाती है और वह उनके कर्मों में भी ओतप्रोत हो जाती है।

यूयं तत् सत्यशवस आविष्कर्त महित्वना। विध्यता विद्युता रक्षः।।
गूहता गुह्यं तमो वि यात विश्वमत्रिणम्। ज्योतिष्कर्ता यदुश्मसि।।[1]

इन मन्त्रों में गौतम ऋषि मरूद् देवताओं से दिव्य ज्योति प्राप्ति के लिए प्रार्थना करते हैं-हे सत्यबल से सम्पन्न मरूतों! आपकी महिमा से वह परमतत्व हमारे सामने प्रकाशित हो जाय। विद्युत सदृश स्वप्रकाश से राक्षसों का विनाश कर डालें। हृदय में स्थित अन्धकार को छिन्न-भिन्न कर दें। वह अन्धकार सत्य की ज्योति की बाढ़ में डूबकर तिरोहित हो जाय। हमारी अभीष्ट ज्योति को प्रकट कर दें।

यहाँ मरूत् देवताओं से योगपरक अर्थ करने में पंच प्राण (प्राण, अपान, समान, उदान, व्यान) का भी ग्रहण हो सकता है। इन पर पूर्ण प्रभुत्व की प्राप्ति से योगाभ्यासी को शक्ति के आरोहण और अवरोहण का

अनुभव और परम तत्व का साक्षात्कार प्राप्त होता है। उस साक्षात्कार से जिस ज्योति के दर्शन होते हैं, वही योगी का अभीष्ट ध्येय है।

हृदयरोग –

हृदय रोग, विश्व की एक बड़ी समस्या है। हमारे देश में भी इसकी मात्रा बढ़ रही है। अब तो ज्यादातर लोग २५ से ४० वर्ष में ही इस रोग की चपेट में आ रहे है। जिन व्यक्तियों को हृदय रोग है उनके व्यक्तित्व की एक विशिष्ट पहचान होती है जिसे खास नाम भी दिया गया है। हृदय रोग प्रायः वृद्धावस्था में होता है, और ऐसे व्यक्ति को होता हैं जो अत्यंत लगनशील, हठधर्मी तथा प्रतिस्पर्धात्मक स्वभाव का होता है अपने कार्य क्षेत्र में अधिकतर सफल होता है। वह काम करने की ऐसी लत पाल लेता है कि अपने कार्य को ही वह आत्म संतुष्टि का एकमात्र माध्यम बना लेता है। बहुत बार वह पारिवारिक जिम्मेदारियां तथा पीडादायी भावनात्मक परिस्थितियों की उपेक्षा कर उन्हें टाल जाता हैं हालांकि ऊपर से तो वह बहुत सशक्त इच्छा शक्ति वाला, स्वतंत्र व्यक्तित्व का दिखाई पड़ता है मगर उसकी अंदरूनी व्यक्गित प्रवृत्ति बिल्कुल विपरीत हो सकती है। वह अन्दर से प्रायः अत्यंत संवेदनशील तथा कलात्मक अभिरूचियों वाला हो सकता है, मगर उसने अपने व्यक्तित्व के इस कोमल पहलू को दमित कर दिया होता है और यही वैषम्य उसके अतंर्द्वन्द्व, मानसिक तनाव तथा हृदय रोग का मूल है।

यदि हृदय से रक्त शुद्ध होने के लिए फेंफड़े में जाए परन्तु श्वास के द्वारा पर्याप्त वायु फेंफड़े में न पहुंचे अथवा सब कणों में जहां रक्त पहुंच चुका है, शुद्ध वायु न पहुंचे तो उसका परिणाम क्या होगा। फेफड़े के मुख्यतः तीन भाग हैं।

(i) ऊपरी भाग जो प्रायः गर्दन तक है। (ii) मध्यभाग जो दोनों और हृदय के इधर-उधर है। (iii) निम्न भाग जो के ऊपर दोनों ओर है।

साधारण रीति से जो श्वास लिया जाता है वह पूर्ण श्वास नहीं होता इसीलिए फेफड़े के सब भागों अथवा सब भागों के समस्त कोषों में नहीं पहुंचता। जब फेफड़े के ऊपरी भाग में श्वास द्वारा वायु नहीं पहुँचती है तो फेफड़े का ऊपरी भाग रोगी होना शुरु हो जाता है जिसे ट्यूबर कुलोसिस कहते हैं और जब इसी प्रकार मध्य और निम्न भाग फेफड़ों के बेकार और त्रुटिपूर्ण होने लगते हैं तो उसके परिणाम में खांसी, दमा, न्यूमोनिया, अजीर्ण, ज्वरादि अनेक रोग जो फेंफड़ों से संबंधित हैं, होने लगते हैं।

इस प्रकार पर्याप्त वायु फेफड़ों में न पहुंचने से फेंफड़े से सम्बन्धित रोग उत्पन्न होते हैं। यह भी होता है कि हृदय से रक्त जो शुद्ध होने के लिए आता है, बिना शुद्ध हुए अशुद्ध ही हृदय में वापस चला जाता है। हृदय भी उसे रोक नहीं सकता। वहाँ से वह धमनियों के द्वारा समस्त शरीर में पहुँचता है। इसका फल रक्तविकार होता है। रक्त के विकृत होने से मामूली रोग खाज-खुजली सब दुष्परिणामों से बचने के लिए आवश्यक है कि फेंफड़े वायु से पूरित होते रहें और कोई भी कण उनका ऐसा न रहने पाए जहां वायु न पहुँच सकें।

हृदय में घबराहट होना और साँस फूलना-जब रोगी को दौरा आता है तब उसकी हृदय की धड़कन बढ़ जाती है साँस फूलने लगती है पूरे शरीर में कंपन पैदा होती है। पसीना आने लगता है। कभी-कभी रोगी को चक्कर आते हैं और अचानक गिर भी पड़ते हैं। हृदय रोगी को शारीरिक कमजोरी महसूस होती है उसका मानसिक और भावनात्मक संतुलन भी बिगड़ जाता है। कभी-कभी रोगी बेहोश भी हो जाता है।

(a) योग के दार्शनिक पक्ष द्वारा – हृदय रोग के मुख्य मानसिक कारणों में निम्न हैं - तनाव का लगातार रहना, व्यक्ति का सदैव किसी एक समस्या के प्रति लगातार चिन्तन जारी रखना, अपेक्षित आमदनी का न होना, अपेक्षित परिणामों की प्राप्ति न होना, घर में असमायोजन, कार्यालय में असमायोजन, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, राग, प्रतिद्वन्द्विता, प्रतिस्पर्धा आदि जैसे भावों को लगातार पल्लवित और पोषित करते रहना आदि।

उपरोक्त सभी कारण मन में क्षोभ के परिणाम स्वरूप उत्पन्न होते है। महर्षि पतंजलि द्वारा बनाये गये चित्त को निर्मल एवं प्रसन्न करने के उपायों का अनुकरण करने से हृदय रोग से दूर रहा जा सकता है।

(b) योग के क्रियात्मक पक्ष द्वारा –हृदयरोग के प्रमुख शारीरिक कारण निम्न है- रक्त में सामान्य से अधिक कोलेस्ट्रोल, धूम्रपान तथा तम्बाकू का अत्यधिक सेवन, शक्ति से अधिक काम, अधिक थकान, अपूर्ण निद्रा, उच्च्य रक्तचाप, मोटापा, गठिया, ज्वर, मधुमेह रोग इत्यादि प्रमुख हैं जिनसे हृदयरोग होने की संभावना अधिक रहती है। अष्टांग योग में से यदि आसन, प्राणायाम एवं ध्यान का अभ्यास किया जाये तो से हृदयरोग से मुक्ति संभव है। हठयोग में कई ऐसे आसन हैं जो कि हृदय रोग में काफी लाभ देते हैं इसमें ऐसे आसनों का उपयोग करते हैं जिनमें सीने पर खिंचाव पड़ता हो ये आसन हैं-शवासन, वक्रासन, मेरूदण्डासन, भुजंगासन, धनुरासन, विपरीत नौकासन, अर्धमत्स्येद्रासन, उष्ट्रासन, ताड़ासन आदि प्राणायाम में नाड़ीशोधन प्रणायाम, शीतली, सीत्कारी तथा भ्रामरी प्राणायाम का अभ्यास किया जाता है त्रिबंध तथा कुम्भक का अभ्यास नहीं किया जाता है। साथ ही स्थूल एवं सूक्ष्म ध्यान के अभ्यास से हृदयरोग से मुक्ति संभव है।

संदर्भ ग्रंथ –

१.आधुनिक असामान्य मनोविज्ञान – अरूण कुमार सिंह – मोतीलाल बनारसी दास
२.आसन क्यों और कैसे – ओ.पी. तिवारी – कैवल्यधाम लोनावला
३.पातंजल योग प्रदीप – स्वामी ओमानंद तीर्थ – गीता प्रेस गोरखपुर
५.प्राणायाम – स्वामी कुवल्यानंद – कैवल्यधाम लोनावला (महा.)
६.प्राणायाम रहस्य – स्वामी रामदेव – दिव्य योग मंदिर, ट्रस्ट, हरिद्वार

---

[1]ऋग्. १/१८/७ (पा.यो.द) भूमिका पृ. क्र. ६
[2]ऋग्. १/८६/६-१० योग तत्वांक- पृ. क्र. २०४

Publish Research Article
International Level Multidisciplinary Research Journal
For All Subjects

Dear Sir/Mam,

We invite unpublished Research Paper,Summary of Research Project,Theses,Books and Books Review for publication,you will be pleased to know that our journals are

Associated and Indexed,India

- Directory Of Research Journal Indexing
- International Scientific Journal Consortium Scientific
- OPEN J-GATE

Associated and Indexed,USA

- DOAJ
- EBSCO
- Crossref DOI
- Index Copernicus
- Publication Index
- Academic Journal Database
- Contemporary Research Index
- Academic Paper Databse
- Digital Journals Database
- Current Index to Scholarly Journals
- Elite Scientific Journal Archive
- Directory Of Academic Resources
- Scholar Journal Index
- Recent Science Index
- Scientific Resources Database

Review Of Research Journal
258/34 Raviwar Peth Solapur-413005,Maharashtra
Contact-9595359435
E-Mail-ayisrj@yahoo.in/ayisrj2011@gmail.com
Website : www.ror.isrj.org