



## वर्तमान जीवन पद्धति और आयुर्वेद: एक विश्लेषणात्मक अध्ययन

अनीता मण्डल, शोधछात्रा, संस्कृत विभाग  
सोना देवी विश्वविद्यालय, घाटशिला, झारखंड, भारत

### ORIGINAL ARTICLE



#### Author

अनीता मण्डल, शोधछात्रा  
E-mail : mandalanita563@gmail.com

shodhsamagam1@gmail.com

Received on : 22/06/2026  
Revised on : 23/08/2026  
Accepted on : 01/09/2026  
Overall Similarity : 00% on 24/08/2026



#### Plagiarism Checker X - Report

Originality Assessment

**0%**

Overall Similarity

Date: Aug 24, 2026 (07:21 AM)  
Matches: 0 / 2902 words  
Sources: 0

Remarks: No similarity found,  
your document looks healthy.

Verify Report:  
Scan this QR Code



### शोध सार

वैश्वीकरण, तीव्र शहरीकरण और तकनीकी प्रगति से संचालित आधुनिक जीवन पद्धति ने मानव स्वास्थ्य के समक्ष एक गंभीर संकट खड़ा कर दिया है। इस जीवन पद्धतिजन्य परिवर्तन के परिणामस्वरूप समकालीन समाज में गैर-संचारी रोगों जैसे मधुमेह, अति-रक्तचाप, मोटापा और मानसिक तनाव का अभूतपूर्व प्रसार हुआ है। प्रस्तुत शोध आलेख में आयुर्वेद के मौलिक सिद्धांतों विशेष रूप से प्रज्ञापराध, दिनचर्या, ऋतुचर्या, सद्गत और विरुद्ध आहार की शास्त्रीय समीक्षा करते हुए आधुनिक स्वास्थ्य संकट के निवारण में इसकी प्रासंगिकता का विश्लेषण किया गया है। यह लेख आधुनिक काल-जीवविज्ञान और आयुर्वेद के दोष-चक्र सिद्धांतों के मध्य वैज्ञानिक अंतर्संबंधों को स्थापित करता है। साहित्यिक समीक्षा पद्धति पर आधारित यह अध्ययन दर्शाता है कि वर्तमान जीवन पद्धति से उत्पन्न होने वाले विकार वास्तव में बौद्धिक त्रुटियों और जैविक लयबद्धता के विघटन का परिणाम हैं। शोध में यह प्रतिपादित किया गया है कि आयुर्वेद के निवारक चिकित्सा आयाम का सार्वजनिक स्वास्थ्य प्रणाली में अंगीकरण करके वैश्विक स्वास्थ्य प्रणालियों में व्याप्त उपचारपरक अंतराल को सफलतापूर्वक भरा जा सकता है।

### मुख्य शब्द

प्रज्ञापराध, दिनचर्या, काल-जीवविज्ञान, विरुद्ध आहार, अग्निमान्द्य, गैर-संचारी रोग।

### प्रस्तावना

इक्कीसवीं सदी के इस वर्तमानकालीन समाज में तकनीकी प्रगति और आर्थिक समृद्धि के समानांतर वैश्विक स्वास्थ्य परिदृश्य में एक व्यापक महामारी वैज्ञानिक संक्रमण (Epidemiological Transition) देखने को मिल रहा है। संक्रामक रोगों के ऐतिहासिक नियंत्रण के विपरीत, वर्तमान वैश्विक स्वास्थ्य प्रणालियाँ गैर-संचारी रोगों (NCDs) के अभूतपूर्व प्रसार से परेशान हैं। विश्व स्वास्थ्य संगठन (WHO) और भारतीय आयुर्विज्ञान अनुसंधान परिषद् (ICMR) के आंकड़े बताते हैं कि भारत में गैर-संचारी रोगों के कारण होने वाली

कुल मौतों का अनुपात वर्ष 1990 के 37.9 प्रतिशत से बढ़कर वर्ष 2016 में 61.8 प्रतिशत हो चुका था।<sup>1</sup> यह आँकड़ा समकालीन जीवन शैली के विनाशकारी स्वास्थ्य प्रभावों का प्रत्यक्ष प्रमाण है। वर्तमान समय में हृदय रोग, कैंसर, जीर्ण श्वसन रोग (CRDs) और मधुमेह वैश्विक अक्षमता-समायोजित जीवन वर्ष तथा असमय होने वाली मौतों के लिए सर्वाधिक उत्तरदायी कारक बन चुके हैं।

भारत में प्रमुख गैर-संचारी रोगों (NCDs) का बदलता परिदृश्य (1990 बनाम 2016)<sup>2</sup>

| गैर-संचारी रोग (NCD)                                  | वर्ष 1990<br>(DALYs प्रतिशत) | वर्ष 2016<br>(DALYs प्रतिशत) | सापेक्षिक वृद्धि<br>(Relative Increase) |
|-------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------|-----------------------------------------|
| हृदय रोग (Ischemic Heart Disease)                     | 2.9 प्रतिशत                  | 6.6 प्रतिशत                  | +127.6 प्रतिशत                          |
| श्वसन संबंधी जीर्ण रोग (Chronic Respiratory Diseases) | 2.7 प्रतिशत                  | 4.4 प्रतिशत                  | +63.0 प्रतिशत                           |
| मधुमेह (Diabetes Mellitus)                            | 0.7 प्रतिशत                  | 2.2 प्रतिशत                  | +214.3 प्रतिशत                          |
| स्तन कैंसर (Breast Cancer)                            | 0.7 प्रतिशत                  | 0.9 प्रतिशत                  | +28.6 प्रतिशत                           |

वैश्विक स्तर पर NCDs प्रतिवर्ष लगभग 41 मिलियन लोगों की मृत्यु का कारण बनते हैं, जो कुल वैश्विक मौतों का 71 प्रतिशत है। भारत में यह अनुपात लगभग 63 प्रतिशत अनुमानित है। राष्ट्रीय परिवार स्वास्थ्य सर्वेक्षण (NFHS-4) के अनुसार, 15 से 49 वर्ष की आयु के प्रत्येक सात पुरुषों में से एक (15 प्रतिशत) और प्रत्येक दस महिलाओं में से एक (11 प्रतिशत) अति-रक्तचाप (Hypertension) से ग्रसित है। इस भयावह संकट का मूल कारण बाह्य जीवाणु या विषाणु नहीं, बल्कि मानवीय व्यवहार से जुड़े जोखिम कारक हैं, जिनमें अस्वस्थ आहार (Unhealthy Diet), शारीरिक निष्क्रियता (Physical Inactivity) और अनियमित निद्रा चक्र (Erratic Sleep Cycle) प्रमुख हैं।

इस संदर्भ में, आधुनिक चिकित्सा विज्ञान का दृष्टिकोण मुख्य रूप से लक्षण-आधारित और उपचार-केंद्रित (Curative/Sick-care) है, जो चयापचय विकारों के स्थायी समाधान में प्रायः अपर्याप्त रहता है। इसके विपरीत, आयुर्वेद केवल एक चिकित्सा प्रणाली नहीं, अपितु जीवन शैली में सकारात्मक संशोधन करने वाला एक संपूर्ण स्वास्थ्य दर्शन है। आयुर्वेद में स्वास्थ्य की परिभाषा अत्यंत व्यापक और वैज्ञानिक है:

*“समदोषः समग्निश्च समधातुमलक्रियः। प्रसन्नात्मेन्द्रियमनाः स्वस्थ इत्यभिधीयते।”<sup>3</sup>*

सुश्रुत संहिता का यह सूत्र स्पष्ट करता है कि त्रिदोषों (वात, पित्त, कफ) की साम्यावस्था, चयापचय अग्नि (Agni) की प्रदीप्त स्थिति, सप्त धातुओं का सम्यक पोषण, मलों का सुचारु निष्कासन, तथा आत्मा, इंद्रियों एवं मन की प्रसन्नता का समन्वय ही वास्तविक स्वास्थ्य (Homeostasis) है। वर्तमान जीवन पद्धति इन सभी स्तरों पर असंतुलन उत्पन्न करती है। अतः वर्तमान वैश्विक स्वास्थ्य संकट के समाधान के लिए आयुर्वेद को एक निवारक स्वास्थ्य ढांचे (Preventive Healthcare Framework) के रूप में अपनाना अनिवार्य हो गया है।

## साहित्यिक समीक्षा

आयुर्वेद के मौलिक संहिताओं चरक संहिता, सुश्रुत संहिता और अष्टांग हृदय में मानव स्वास्थ्य को अक्षुण्ण रखने के लिए त्रि-उपस्तम्भ (आहार, निद्रा, ब्रह्मचर्य) के संतुलित अनुपालन पर बल दिया गया है। इन शास्त्रीय संदर्भों का विश्लेषण वर्तमान स्वास्थ्य संकट के संज्ञानात्मक और व्यावहारिक कारणों को उजागर करता है।

## प्रज्ञापराधः रोगोत्पत्ति का संज्ञानात्मक एवं व्यावहारिक आधार

आयुर्वेद के अनुसार, किसी भी रोग की उत्पत्ति का सर्वप्रमुख आभ्यंतर कारण प्रज्ञापराध है। महर्षि चरक ने इसे शारीर स्थान में परिभाषित किया है:

*“धीधृतिस्मृतिविभ्रष्टः कर्म यत्कुरुतेऽशुभम्। प्रज्ञापराधं तं विद्यात् सर्वदोषप्रकोपणम्।”<sup>4</sup>*

जब किसी मनुष्य की धी (बुद्धि या विवेक क्षमता), धृति (धैर्य व नियंत्रण शक्ति) और स्मृति (अनुभवजन्य सही ज्ञान का स्मरण) भ्रष्ट हो जाती है, तब वह अहितकर कर्मों में प्रवृत्त होता है। प्रज्ञापराध के कारण व्यक्ति स्वास्थ्य के लिए हानिकारक आदतों का निरंतर सेवन करता है, भले ही वह उनके दुष्प्रभावों से पूर्णतः परिचित हो। उदाहरण के लिए, अत्यधिक जंक फूड का सेवन, गतिहीन दिनचर्या, प्राकृतिक वेगों का बलपूर्वक धारण करना और अत्यधिक स्क्रीन समय के कारण रात्रि जागरण करना प्रज्ञापराध के प्रत्यक्ष परिणाम हैं।

*“तत्त्वज्ञाने स्मृतिर्यस्य रजोमोहावृतात्मनः। भ्रश्यते स स्मृतिभ्रंशः स्मर्तव्यं हि स्मृतौ स्थितम्।”<sup>5</sup>*

यह श्लोक कहता है कि जब मन रज और तम नामक मानसिक दोषों से आच्छादित हो जाता है, तब स्मृति का लोप हो जाता है जिसके कारण व्यक्ति पूर्व में अनुभव किए गए अस्वास्थ्यकर परिणामों को भूलकर बार-बार वही गलतियाँ दोहराता है, जिससे शारीरिक और मानसिक दोष प्रकुपित हो जाते हैं इसलिए आधुनिक चिकित्सा में जिन्हें “लाइफस्टाइल डिजीज” या “चॉइस-जनित रोग” कहा जाता है, उन्हें आयुर्वेद में प्रज्ञापराध-जन्य माना गया है।

### दिनचर्या और ऋतुचर्या का शास्त्रीय परिप्रेक्ष्य

स्वस्थवृत्त के अंतर्गत दिनचर्या का पहला और महत्वपूर्ण नियम सूर्योदय से पूर्व उठना माना गया है:

*“ब्राह्मे मुहूर्ते उत्तिष्ठेत् स्वस्थो रक्षार्थमायुषः।”<sup>6</sup>*

दीर्घायु और स्वास्थ्य की रक्षा के लिए ब्रह्ममुहूर्त (सूर्योदय से लगभग १ घंटा ३६ मिनट पूर्व) में जागना अनिवार्य है, क्योंकि इस समय वातावरण में शुद्ध वायु और सत्त्व गुण की प्रचुरता होती है जो वात के प्राकृतिक अनुलोमन में सहायक है। इसके अतिरिक्त, मात्राश्रित अष्टांग (चरक सूत्र ५) में वर्णित अंजन, धूमपान, अभ्यंग (तेल मालिश) और व्यायाम का दैनिक विधान शरीर की इंद्रियों को दृढ़ करता है तथा संचित दोषों को बाहर निकालता है।

इसी प्रकार, चरक संहिता के छठे अध्याय “तस्याश्रित अष्टांग” में ऋतुचर्या का विस्तृत वर्णन मिलता है। संपूर्ण वर्ष को छह ऋतुओं में विभाजित कर उन्हें आदान काल (उत्तरायण) और विसर्ग काल (दक्षिणायन) में वर्गीकृत किया गया है। आदान काल (शिशिर, वसंत, ग्रीष्म) में सूर्य मानव शरीर के बल का हरण करता है, जबकि विसर्ग काल (वर्षा, शरद, हेमंत) में बल का संवर्धन होता है। बदलते मौसम के अनुसार भोजन की प्रकृति (जैसे हेमंत ऋतु में मधुर, अम्ल, लवण रस युक्त गुरु आहार और ग्रीष्म में लघु, स्निग्ध, शीत आहार) और जीवन शैली में उचित बदलाव न करने से चयापचय अग्नि दूषित हो जाती है, जिससे मौसमी रोगों के साथ-साथ चयापचय संबंधी जीर्ण व्याधियाँ उत्पन्न होती हैं।

### सद्वृत्त एवं आचार रसायन

चरक संहिता के इंद्रियोपक्रमणीय अध्याय (चरक सूत्र ८) में सद्वृत्त (सदाचार) के नियमों का उल्लेख किया गया है, जो सामाजिक और मानसिक स्वास्थ्य के मूल स्तंभ हैं। इसके समानांतर चिकित्सा स्थान में वर्णित “आचार रसायन” (नैतिक और मानसिक आचरण संहिता) किसी भी औषधि के सेवन के बिना शरीर को दीर्घायु, स्मृति, बुद्धि और रोग प्रतिरोधक क्षमता (Vyadhi-kshamatva) प्रदान करने की क्षमता रखता है। इसके अंतर्गत सत्य बोलना, क्रोध न करना, अहिंसात्मक व्यवहार, और इंद्रियों पर संयम रखना शामिल है। आधुनिक परिप्रेक्ष्य में, सद्वृत्त का पालन मानसिक तनाव को नियंत्रित कर न्यूरो-एंडोक्राइन एक्सिस (Neuro-endocrine Axis) को स्थिर रखने में सहायक सिद्ध होता है।

### आधुनिक जीवनशैली एवं दोष वैषम्य: विकृति-विज्ञान विश्लेषण

समकालीन जीवन शैली सीधे तौर पर शरीर के जैव-ऊर्जा प्रणालियों (त्रिदोष) और चयापचय अग्नि को प्रभावित करती है। इस दोष वैषम्य की संप्राप्ति (Pathophysiology) को निम्नलिखित वैज्ञानिक चरणों के माध्यम से समझा जा सकता है।

#### अग्निसाद और आम की उत्पत्ति

वर्तमान युग में परिष्कृत कार्बोहाइड्रेट, प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थ (Processed Foods), ट्रांस फैट और रसायनों से युक्त आहार का सेवन बढ़ा है। यह आहार मुख्य रूप से गुरु (भारी), स्निग्ध (चिकना) और अभिष्यंदी (स्रोतों में रुकावट पैदा करने वाला) होता है। शारीरिक निष्क्रियता और अत्यधिक भोजन के साथ मिलकर यह आहार जठराग्नि को मंद कर देता है, जिससे शअग्निमान्द्य (Agnimandya) की स्थिति उत्पन्न होती है।

पाचक अग्नि के मंद होने से खाया गया भोजन पूर्ण रूप से पच नहीं पाता, जिसके परिणामस्वरूप अर्ध-पचित, विषाक्त और लसदार चयापचय उप-उत्पाद उत्पन्न होता है, जिसे आयुर्वेद में “आम” (Ama / Metabolic Toxins) कहा जाता है। यह “आम” रक्त परिसंचरण के साथ शरीर के विभिन्न सूक्ष्म स्रोतों (Micro-channels) में पहुँचकर वहाँ चिपक जाता है, जिससे “स्रोतरोध” (Srotorodha/Blockage of Channels) की स्थिति उत्पन्न होती है। स्रोतरोध के कारण धातुओं (Tissues) को पोषक तत्वों की आपूर्ति बाधित होती है, जिससे विशेष रूप से मेदो धातु (Adipose Tissue) का असामान्य संचय होने लगता है और अन्य धातुओं का क्षय होने लगता है। यही स्थिति मोटापा (Sthaulya), गैर-अल्कोहलिक फैटी लीवर रोग (NAFLD) और इंसुलिन प्रतिरोध के विकास की मूल संप्राप्ति है।

## विरुद्ध आहार की भूमिका एवं जैव-रासायनिक संप्राप्ति

आधुनिक खाद्य संस्कृति में विभिन्न असंगत खाद्य पदार्थों का मिश्रण (जैसे मिल्क शेक में दूध और खट्टे फल, पिज्जा में कार्बोहाइड्रेट के साथ अत्यधिक संतृप्त वसा और नमक) अत्यंत लोकप्रिय है। आयुर्वेद इन संयोजनों को “विरुद्ध आहार” की श्रेणी में रखता है। आचार्य चरक के अनुसार, विरुद्ध आहार सीधे तौर पर दोषों को प्रकुपित करता है परंतु उन्हें शरीर से बाहर नहीं निकलने देता, जिससे वे शरीर में संचित होकर धातुओं को दूषित करते हैं।

विरुद्ध आहार के प्रकार, आयुर्वेदिक प्रभाव एवं आधुनिक जैव-रासायनिक व्याख्या

| विरुद्ध आहार प्रकार | शास्त्रीय उदाहरण                                        | आयुर्वेदिक प्रभाव                             | आधुनिक जैव-रासायनिक तंत्र                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| संयोग विरुद्ध       | दूध और खट्टे फल                                         | अग्निमान्द्य, स्रोतोरोध, त्वचा विकार          | एसिड-प्रेरित प्रोटीन अवक्षेपण, पाचक एंजाइमों का अवरोध                 |
| संस्कार विरुद्ध     | शहद को गर्म करना                                        | तीव्र विषाक्तता, आंत्र मार्ग में सूजन         | 5-हाइड्रॉक्सीमेथिलफुरफुरल का निर्माण, सेलुलर ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस       |
| मात्रा विरुद्ध      | शहद और घी का समान मात्रा में सेवन                       | आभ्यंतर विषैला प्रभाव, धातु क्षय              | रासायनिक अंतःक्रियाओं के कारण विषाक्त सह-उत्पादों का संचय             |
| वीर्य विरुद्ध       | मछली (उष्ण) और दूध (शीत) का संयोजन                      | रक्तदुष्टि, महा-अभिष्यंदी, स्रोतों में रुकावट | विजातीय प्रोटीनों की चयापचय असंगति, प्रणालीगत प्रतिरक्षा अति-सक्रियता |
| काल विरुद्ध         | अत्यधिक शीतकाल में रुक्ष और ठंडे खाद्य पदार्थों का सेवन | वात का तीव्र प्रकोप, अग्नि का क्षय            | थर्मोरेगुलेटरी होमियोस्टेसिस का विघटन, आंतों की गतिशीलता का धीमा होना |

आधुनिक जैव-रासायन विज्ञान (Modern Biochemistry) के दृष्टिकोण से, विरुद्ध आहार का बार-बार सेवन शरीर में “फ्री रेडिकल्स” (Free Radicals) और रिएक्टिव ऑक्सीजन स्पीशीज (ROS) के स्तर को बढ़ाता है। लिपिड पेरोक्सीडेशन से उत्पन्न ४-हाइड्रॉक्सी-ट्रांस-२-नोनेनल (4-HNE) जैसी कोशिका-विषाक्त वस्तुएं एंडोप्लाज्मिक रेटिकुलम तनाव (ER Stress) और सेलुलर एपोप्टोसिस (Cellular Apoptosis) को सक्रिय करती हैं, जो इंसुलिन संवेदनशीलता को नष्ट कर चयापचय सिंड्रोम (Metabolic Syndrome) और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों की नींव रखती हैं।

## रात्रि जागरण और दिवास्वप्न के दुष्प्रभाव

समकालीन समाज में डिजिटल उपकरणों के अत्यधिक उपयोग (Screen Time) और नाइट शिफ्ट्स के कारण रात में जागना (Ratri Jagran) एक सामान्य आदत बन चुकी है। आयुर्वेद के अनुसार, रात्रि जागरण सीधे तौर पर शरीर में रुक्षता और वात-पित्त दोष को बढ़ाता है। इसके विपरीत, रात की अधूरी नींद की भरपाई के लिए दिन में सोना (Divaswapa) शरीर में स्निग्धता और कफ दोष की वृद्धि करता है। यह मिश्रित दोष प्रकोप चयापचय की दर को धीमा कर देता है, जिससे थायराइड की समस्याएं, वसा का अत्यधिक संचय और हॉर्मोनल असंतुलन (जैसे PCOS और कोर्टिसोल असंतुलन) उत्पन्न होता है।

## मानसिक तनाव और व्यान वायु विकृति

मानसिक स्तर पर अत्यधिक प्रतिस्पर्धा, चिंता और शोक के कारण उत्पन्न तनाव (Psychosomatic Stress) सीधे तौर पर व्यान वायु और साधक पित्त को दूषित करता है। व्यान वायु पूरे शरीर में रक्त परिसंचरण और संकुचन-प्रसारण की क्रियाओं को नियंत्रित करती है। इसकी विकृति से धमनियों में संकुचन होता है, जिससे रक्तगत वात (Hypertension) उत्पन्न होता है। इसके अतिरिक्त, जीर्ण तनाव के कारण सक्रिय होने वाला हाइपोथैलेमिक-पिट्यूटरी-एड्रेनल (HPA) एक्सिस कोर्टिसोल और एड्रेनालाईन का अत्यधिक स्राव करता है, जिससे रक्तवाहिनियों में सूजन (Vascular Inflammation) और एथेरोस्क्लेरोसिस की प्रक्रिया तेज हो जाती है।

## विमर्श: आधुनिक काल-जीवविज्ञान बनाम आयुर्वेदिक दिनचर्या

समकालीन चिकित्सा शोध में नोबेल पुरस्कार से सम्मानित “क्रोनोबायोलॉजी” (काल-जीवविज्ञान) इस सिद्धांत की पुष्टि करती है कि मानव शरीर के सभी शारीरिक कार्य २४ घंटे के चक्रव्यूह में बंधे हैं, जिसे “सर्कैडियन रिदम” (Circadian Rhythm) कहा जाता है।

कहा जाता है। यह विज्ञान विस्मयकारी रूप से आयुर्वेद के दोष-काल चक्र के समतुल्य है, जिसमें २४ घंटे की अवधि में दोषों की प्राकृतिक प्रबलता और निर्बलता का सटीक निर्धारण किया गया है।<sup>१९</sup>

### जैविक लयबद्धता और दोष चक्र का तुलनात्मक वैज्ञानिक विश्लेषण

मानव मस्तिष्क के हाइपोथैलेमस में स्थित सुप्राकियास्मैटिक न्यूक्लियस (SCN) केंद्रीय घड़ी के रूप में कार्य करता है, जो प्रकाश के माध्यम से पर्यावरण के साथ हमारे शरीर को सिंक्रोनाइज़ करता है। यह केंद्रीय घड़ी परिधीय अंगों (यकृत, हृदय, आंतों) में स्थित घड़ियों को नियंत्रित करती है।

आयुर्वेदिक दिनचर्या और आधुनिक काल-जीवविज्ञानी (Chronobiological) अंतर्संबंध

| दिनचर्या चरण         | शास्त्रीय संदर्भ                              | शारीरिक / दोष प्रभाव                                            | काल-जीवविज्ञानी वैज्ञानिक आधार                                                      |
|----------------------|-----------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
| ब्रह्ममुहूर्त उत्थान | “आयुषः रक्षणार्थं...”<br>(अ.ह.सू. २/१)        | अपान वायु का अनुलोमन,<br>मल विसर्जन, मानसिक<br>सत्त्व की वृद्धि | मेलाटोनिन का दमन, सेरोटोनिन में वृद्धि,<br>कोर्टिसोल अवेकनिंग रिस्पॉन्स का चरम स्तर |
| प्रातः व्यायाम       | “लाघवं कर्मसामर्थ्यं...”<br>(अ.ह.सू. २/१०)    | कफ का शमन, जाठराग्नि<br>प्रदीपन, मेदो धातु का क्षय              | इंसुलिन संवेदनशीलता का बढ़ना, परिधीय<br>घड़ियों का समयबद्ध सक्रियण                  |
| मध्याह्न भोजन        | पित्त काल<br>(प्रातः १०.०० से<br>दोपहर ०२.००) | पाचक पित्त की प्रदीप्ति,<br>तीव्र जाठराग्नि                     | पित्त और अग्नाशयी पाचक रसों का मध्याह्न<br>में उच्चतम स्तर                          |
| रात्रि काल निद्रा    | “भूतधात्री” निद्रा<br>(च.सू. २१)              | वात-पित्त शमन,<br>ओज संवर्धन, धातुओं का<br>पुनर्योवन            | मेलाटोनिन का चरम स्तर, प्रतिरक्षा प्रणाली<br>का पुनरुत्थान, डीएनए रिपेयर            |

### ब्रह्ममुहूर्त और संज्ञानात्मक विकास: नैदानिक साक्ष्य

भारतीय शरीर क्रिया विज्ञान और औषध विज्ञान जर्नल (Indian Journal of Physiology and Pharmacology) में प्रकाशित एक नैदानिक अध्ययन में पाया गया कि जो युवा ब्रह्ममुहूर्त के समय जागते हैं, उनमें सुबह ७ बजे जागने वाले नियंत्रण समूह की तुलना में संज्ञानात्मक कार्यक्षमता, स्मृति प्रतिधारण (Memory Retention) और ध्यान केंद्रित करने की क्षमता में सांख्यिकीय रूप से महत्वपूर्ण सुधार दर्ज किया गया। यह वैज्ञानिक साक्ष्य आयुर्वेद के उस दावे की पुष्टि करता है जिसमें ब्रह्ममुहूर्त में जागने को बुद्धि और मेधा के संवर्धन के लिए आवश्यक माना गया है।

इसी प्रकार, स्वामी विवेकानंद योग अनुसंधान संस्थान (SVYASA) द्वारा किए गए एक यादृच्छिक नियंत्रित परीक्षण (Randomized Controlled Trial - CTRI / 2021 / 12 / 038905) में सुबह के योग (6:00 AM) और शाम के योग (6:00 PM) के प्रभावों का तुलनात्मक अध्ययन किया गया। परिणाम दर्शाते हैं कि सुबह के समय योग करने वाले समूह में नींद की गुणवत्ता (PSQI) में अभूतपूर्व सुधार हुआ, “सत्त्व” (सकारात्मक मानसिक लक्षण) गुणों में वृद्धि हुई और बिना किसी विशेष आहार निर्देश के जंक फूड के सेवन की इच्छा में भारी कमी दर्ज की गई।<sup>१९</sup>

### पाचन, अग्नि और आंत माइक्रोबायोम (Gut Microbiome)

समकालीन काल-पोषण (Chrono-nutrition) अनुसंधान से पता चलता है कि हमारे आंत के बैक्टीरिया (Gut Microbiota) भी एक दैनिक लयबद्धता का पालन करते हैं, जो हमारे भोजन के समय और निद्रा चक्र से प्रभावित होती है। आयुर्वेद में ऋतुचर्या के अंतर्गत विसर्ग काल (शीत ऋतु) में जाठराग्नि के सुदृढ़ होने और आदान काल (ग्रीष्म ऋतु) में इसके मंद होने का जो सिद्धांत है, वह आधुनिक विज्ञान में सर्दियों में फर्मिक्यूट्स (Firmicutes – जो ऊर्जा संचय बढ़ाते हैं) और गर्मियों में बैक्टीरियोडेट्स (Bacteroidetes) बैक्टीरिया की वृद्धि के मौसमी बदलावों से मेल खाता है। अतः समयबद्ध भोजन (Time-restricted Feeding) और दिनचर्या का पालन करने से आंतों का माइक्रोबायोम संतुलित रहता है, जो चयापचय रोगों से सुरक्षा प्रदान करता है।

### जनपदोर्ध्वस और आधुनिक सार्वजनिक स्वास्थ्य चुनौतियाँ

चरक संहिता के विमान स्थान के तीसरे अध्याय में वर्णित शजनपदोर्ध्वस (सामूहिक विनाश या महामारियाँ) का सिद्धांत समकालीन पर्यावरणीय और सार्वजनिक स्वास्थ्य संकटों जैसे प्रदूषण जनित व्याधियों, जलवायु परिवर्तन और संक्रामक

महामारियों (जैसे कोविड-19) को समझने के लिए अत्यंत प्रासंगिक है। जनपदोर्ध्वस का प्राथमिक कारण श्रद्धांश माना गया है, जो व्यक्तिगत और सामूहिक स्तर पर किए गए प्रज्ञापराध से उत्पन्न होता है। सामूहिक प्रज्ञापराध के कारण जब वायु, जल, भूमि और ऋतु (काल) विकृत हो जाते हैं, तो संपूर्ण जनसंख्या एक साथ रोगों की चपेट में आ जाती है।

इस स्थिति के नियंत्रण के लिए आयुर्वेद 'अपाश्रय चिकित्सा' के साथ-साथ 'सदृत्' के सामाजिक नियमों के पालन, सार्वजनिक स्वच्छता और पंचकर्म के माध्यम से सामूहिक विषहरण (Detoxification) का सुझाव देता है। आचार रसायन और इम्यूनोमॉड्यूलेटरी औषधियां जैसे च्यवनप्राश, ब्रह्म रसायन और गिलोय (गुडूची) जनपदोर्ध्वस के प्रभावों को सीमित करने में अत्यंत प्रभावी सिद्ध हुई हैं।

## निष्कर्ष

प्रस्तुत वैज्ञानिक समीक्षा और विश्लेषणात्मक अध्ययन से यह सिद्ध होता है कि वर्तमान गैर-संचारी रोगों (NCDs) का वैश्विक विस्फोट मूल रूप से आधुनिक जीवन शैली के प्रज्ञापराध और प्राकृतिक जैविक लयबद्धता के विचलन (Circadian Misalignment) की परिणति है। आयुर्वेद द्वारा प्रतिपादित दिनचर्या, ऋतुचर्या और सदृत् के नियम केवल नैतिक उपदेश नहीं हैं, बल्कि ये परिष्कृत क्रोनो-प्रिवेंटिव हस्तक्षेप (Chrono-preventive Interventions) हैं, जो शरीर के न्यूरो-एंडोक्राइन और चयापचय होमियोस्टेसिस को बनाए रखते हैं।

भविष्य की एकीकृत सार्वजनिक स्वास्थ्य नीतियों में आयुर्वेद के निवारक चिकित्सा सिद्धांतों (Swasthavritta) को मुख्यधारा की चिकित्सा प्रणालियों के साथ एकीकृत करना आवश्यक है। ऐसा करके जीवन शैलीजन्य विकारों के मूल कारणों (संप्राप्ति विघटन) पर प्रहार किया जा सकता है, जिससे स्वास्थ्य प्रणालियों पर वित्तीय बोझ कम होगा और वैश्विक समाज में वास्तविक कल्याण (Wellness) को पुनर्स्थापित किया जा सकेगा।

## सन्दर्भ सूची

1. Status of Non-Communicable Diseases (NCDs) in India - PIB, <https://www.pib.gov.in/PressReleaseIframePage.aspx?PRID=1796435>, Accessed on 19/06/2026.
2. Non Communicable Disease Risk Factors and their Trends in India - PMC, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5648412/>, Accessed on 19/06/2026.
3. सुश्रुत संहिता, सूत्र स्थान (15 / 41)
4. चरक संहिता, शारीर स्थान (1 / 102)
5. वही (1 / 101)
6. अष्टांग हृदय, सूत्र स्थान (2 / 1)
7. The Role Of Ayurvedic Lifestyle Protocols In Preventive Medicine: A Review Of Dinacharya And Ritucharya - Impactfactor, <https://impactfactor.org/PDF/IJDDT/16/IJDDT,Vol16,Issue60s,Article133.pdf>, Accessed on 20/06/2026.
8. Ayurvedic Dosha Cycles and Circadian Rhythms: A Conceptual Review With Clinical Implications and Research Agenda, <https://ijpsr.com/bft-article/ayurvedic-dosha-cycles-and-circadian-rhythms-a-conceptual-review-with-clinical-implications-and-research-agenda/>, Accessed on 20/06/2026.
9. Chronobiology of Dinacharya: A Conceptual Review Integrating Ayurveda with Circadian Science - IJIRT, [https://ijirt.org/publishedpaper/IJIRT184429\\_PAPER.pdf](https://ijirt.org/publishedpaper/IJIRT184429_PAPER.pdf), Accessed on 21/06/2026.

\*\*\*\*\*