

अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् के अध्यक्ष श्री रामचंद्र राही का कार्यकारिणी के सदस्यों को सम्बोधन

साथियों, मैं प्राकृतिक चिकित्सा के विषय का न तो जानकार हूँ और न ही इसका साधक हूँ। परिषद् का अध्यक्ष पद किसी प्राकृतिक चिकित्सक को ही संभालना चाहिए, ऐसा मेरा मानना है। प्राकृतिक चिकित्सा गाँधी जी के रचनात्मक कार्यों का एक हिस्सा रहा है इसलिए मैं यह चाहता हूँ कि इस काम को पूरी ईमानदारी से आगे बढ़ाना चाहिए। आज के जीवन में मनुष्य दवाओं का आदी होता जा रहा है। वह एक बीमारी को ठीक करने के लिए एक दवा खाता है तो वह बीमारी तो ठीक होती प्रतीत होती है परन्तु उसके स्थान पर एक नई बीमारी उभर कर सामने आ जाती है और यह नई बीमारी पहले वाली बीमारी से भी अधिक भयंकर होती है। फिर उस नई बीमारी को ठीक करने के लिए दवा ली जाती है तो वह तो ठीक हो जाती है परन्तु एक अलग बीमारी हो जाती है और यह दुश्चक्र चलता रहता है। चिकित्सा का कार्य अब सेवा का नहीं, एक व्यापार का रूप ले चुका है। गाँधी जी ने इस काम को सेवा के रूप में अपनाया था और वे चाहते थे कि गरीब से गरीब व्यक्ति भी इस सस्ती, सुलभ पद्धति को अपनाकर स्वस्थ रहे। उन्होंने गाँव-गाँव में अरोग्य योजना की बात कही थी।

हमें तत्कालिक जरूरतों को ध्यान में रखते हुए बड़े दायरे में सोचना होगा और गाँधी जी के नजरिए से प्राकृतिक चिकित्सा की भूमिका को अपनाकर आगे बढ़ना होगा। केवल परीक्षाएँ लेना, प्रमाणपत्र देना या परीक्षा केन्द्रों पर झगड़ों से कोई समाधान नहीं होगा। हमें गाँव के स्तर पर प्राकृतिक चिकित्सा के साधक तैयार करने होंगे। हमें आधुनिक अस्पतालों में जो शोषण हो रहा है, क्रूरता हो रही है, उसका सामना करना है। बोलना कम है, सोचना ज्यादा है और धीरे-धीरे अपने लक्ष्य की ओर अपने कदम बढ़ाने हैं। अपने कामों को चैनालाइज़ करने की कोशिश करें।

आप सभी ने मुझे परीक्षा में डाल दिया है। मैं स्पर्धा में कभी नहीं उतरता हूँ बस नम्रतापूर्वक विचार-निष्ठा के साथ अपना दायित्व निभाता रहा हूँ। बचपन से मेरे मन में एक भाव पैदा हुआ है कि कोई स्पर्धा में एक घंटे में 25-30 किलोमीटर की दौड़ लगाता है और दूसरा सामान्य अवस्था में सबको साथ लेकर 5 किलोमीटर चलता है तो मेरे लिए वह अधिक उपयोगी है। विनोबा ने कहा था, मुझे अकेले मोक्ष नहीं चाहिए, सबके साथ मोक्ष मिले तो मिले। यदि हम गाँधी-विचार का थोड़ा-बहुत अध्ययन करते रहें तो रास्ता मिलता रहेगा। समय से कार्यवाही दर्ज की जाए, कोई त्रुटि हो तो उसे ठीक कर ली जाए, मंजूर बजट की मर्यादा का अनुपालन हो। ये बातें किसी भी संस्था को चलाने के लिए ध्यान में रखनी जरूरी होती हैं।

श्री रामचंद्र राही जी परिषद् के नये अध्यक्ष

दिनांक 5 अगस्त 2018 को डॉ० विमल कुमार मोदी जी की अध्यक्षता में अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद्, नई दिल्ली की आरोग्य मन्दिर गोरखपुर में सम्पन्न कार्यकारिणी की बैठक में सर्वसम्मति से श्री रामचन्द्र राही जी को परिषद् का अध्यक्ष मनोनीत किया गया।

विदित हो कि परिषद् के अध्यक्ष श्री केयूर भूषण जी के निधन से अध्यक्ष पद रिक्त था। इसके साथ ही श्री डॉ० शंकर कुमार सान्याल तथा डॉ० एन.पी. सिंह के निष्कासन के बाद उपाध्यक्ष तथा मंत्री पद भी रिक्त चल रहे थे। बैठक में श्री रामचन्द्र राही जी ने डॉ० विमल कुमार मोदी का नाम अध्यक्ष तथा डॉ० सच्चिदानन्द का नाम उपाध्यक्ष पद हेतु प्रस्तावित किया। उपस्थित सदस्यों ने दोनों से अपने-अपने पद को स्वीकार करने का आग्रह किया। इस पर डॉ० विमल मोदी जी अपने स्वास्थ्य तथा कार्यव्यस्तता के कारण यथावत उपाध्यक्ष पद पर बने रहने का आश्वासन देते हुए अध्यक्ष पद के आग्रह को अस्वीकार कर दिया। तत्पश्चात श्री डॉ० शेन्द्रे जी ने श्री रामचन्द्र राही जी का नाम अध्यक्ष पद हेतु प्रस्तावित किया। श्री राही जी ने भी अपनी बढ़ती उम्र, बिगड़ते स्वास्थ्य तथा

कार्यव्यस्तता के चलते इस उत्तरदायित्व को स्वीकार करने में असमर्थता जताई तथा किसी अन्य को यह उत्तरदायित्व देने का सुझाव दिया।

विस्तृत चर्चा के उपरान्त परिषद् की वर्तमान परिस्थिति तथा “गाँधी-150” के कार्यक्रमों को आयोजित करने में मार्गदर्शन हेतु सभी सदस्यों ने राही जी से आग्रहपूर्ण अनुरोध किया कि परिषद् की वर्तमान कार्यकारिणी का समय सन् 2020 में समाप्त होगा अतः आप अपनी अस्वीकृति पर पुनः विचार कर अवशेष काल के लिए अध्यक्ष पद हेतु स्वीकृति दें। काफी संकोच के साथ सदन की इच्छा का सम्मान करते हुए अन्ततः राही जी ने अपनी स्वीकृति दी। जिसका सदस्यों ने करतलध्वनि से स्वागत किया।

इसके साथ ही परिषद् की कार्यकारिणी के रिक्त तीन स्थानों की पूर्ति क्रमशः श्री जितेन्द्र आर्य (पुणे), श्री डॉ० अजयकुमार वर्मा (रांची) तथा श्री डॉ० बसन्त जी (मणिपुर) को सदस्य बनाकर की गई। डॉ० सच्चिदानन्द जी को उपाध्यक्ष तथा श्री प्रबोध राज चन्दोल जी को मंत्री पद का उत्तरदायित्व सौंपा गया।

पूज्य विनोबा जी ने 4 जीवन सूत्र दिये हैं—

1. काल जारणम्, 2. कटुक वर्जनम्, 3. गुण दर्शनम् तथा 4. स्नेह साधनम्

ये सूत्र ऐसे हैं जो प्रतिक्षण हमें जागरूक रहते हुए जीवन जीने की प्रेरणा देते हैं। विनोबा जी का कहना था कि समय जा रहा है, समय किसी की प्रतीक्षा नहीं करता, वह प्रतिक्षण आगे बढ़ रहा है। हमें समय का सदुपयोग करना आना चाहिये, उसे निरर्थक न जाने दें। दूसरा उन्होंने सूत्र दिया कटुक वर्जनम्—कड़ा या कठोर नहीं बोलना चाहिए। सदैव मृदु भाषा का प्रयोग करना चाहिए। कहा भी गया है कि सत्य बोले, प्रिय बोलो परन्तु क्षम्य भी अप्रिय नहीं बोलना चाहिए। किसी ने कहा है कि—

मन कटु वाणी जो आहत हो, भीतर तक छलनी हो जाये।

फिर बाद कहे प्रिय वचनों का, रह जाता कोई अर्थ नहीं।।

कहने का तात्पर्य है कि हम सदैव बोलने से पहले यह समझ लें कि हम जो कुछ कहने जा रहे हैं, या बोलने जा रहे हैं वह कठोर तो नहीं है? किसी को आहत तो नहीं करेगा? यदि आहत करने वाला हो, ठेस पहुँचाने वाला हो तो उसे बोलना नहीं चाहिए। मौन रह जाना ही श्रेष्ठकर है। तीसरा सूत्र है गुणदर्शनम्—अर्थात् हमें दूसरों के दोष नहीं बल्कि गुणों का ही दर्शन करना चाहिए। गुणों का दर्शन करेंगे, तो गुण बढ़ेंगे और यदि दोषों को देखेंगे तो दोष बढ़ेंगे। हमें केवल दूसरों के ही गुण नहीं स्वयं के भी गुणों को देखना आना चाहिए। लेकिन आज हम दूसरों के दोष ही ढूँढ़ते रहते हैं, उन्हीं को लेकर स्वयं परेशान होते हैं और दूसरों को भी परेशान करते हैं। दूसरों की आलोचना करनेमें हमें महारत हासिल है। हमारी सारी शक्ति दूसरों के दोष छिद्रान्वेषण में ही व्यतीत होती रहती है। दूसरे की आलोचना परस्पर द्वेष तथा अविश्वास का कारण बनती है।

प्रेम और विश्वास दोनों जीवन मूल्य हैं। जो हम सबमें होने चाहिए। पर आज इन दोनों मूल्यों के अभाव के साथ हम सब जीते चले जा रहे हैं। न आज व्यक्ति-व्यक्ति में परस्पर प्रेम बचा है, न विश्वास। इन मूल्यों को स्वीकार किए बगैर हम जिस सुख की कामना में जीते हैं, वह मिल नहीं पाता। अतः सुख प्राप्ति के लिए दूसरों के गुणों का दर्शन कर हम परस्पर प्रेम तथा विश्वास अर्जित करें और द्वेष तथा अविश्वास से बचें। समाज में बढ़ती असहिष्णुता तथा वैमनस्यता का कारण भी प्रेम और विश्वास का न होना है।

चौथा सूत्र है स्नेह साधनम्—यदि हमारे जीवन में स्नेह नहीं है, प्रेम नहीं है तो हमारा जीवन नीरस बन जाता है। नीरसता के साथ व्यक्ति सुख से जी नहीं सकता। समाज में आज जिस तेजी से हिंसा, वैमनस्यता, घृणा बढ़ रही है, उसका एकमात्र कारण हमारे जीवन में प्रेम या स्नेह का अभाव ही है। जीवन में नीरसता बढ़ रही है, कुँटाएँ बढ़ रही हैं। मनुष्य-मनुष्य के बीच भेदभाव का पैदा होना भी इसी का परिणाम है।

विनोबा जी ने अपने चारों सूत्रों द्वारा मानव जाति को जो संदेश दिया है वे नित्य चिन्तनीय हैं, जीवन के बुनियादी सूत्र हैं। आज व्यक्ति-व्यक्ति के बीच बढ़ती दूरी को समाप्त करने का एक ही उपाय है कि हम स्वयं आत्म निरीक्षण कर विनोबा जी द्वारा जो जीवन सूत्र दिये हैं उन्हें अपने आचरण में उतारें।

सामान्यतः आज हमारे सारे कार्य व्यवहार आत्मस्तुति तथा पर निंदा पर ही टिके दिखाई देते हैं। आत्म वंचना के चलते ही व्यक्ति स्वयं को हर प्रकार से योग्य तथा दूसरे को अयोग्य समझता है। अयोग्य मानकर उसके कार्यों की आलोचना करता है। अपने को योग्य मानकर पद, पैसा, प्रतिष्ठा प्राप्त करने की दौड़ में शामिल कर लेता है। इसका परिणाम परिवार, समाज तथा संगठन पर पड़ता है। हर जगह हम अपने नकारात्मक सोच के चलते दोष ही दोष ढूँढ़ते रहते हैं। यदि हम अपनी सोच को सकारात्मक बना लें तो कई प्रकार के संकटों से बच सकते हैं। नकारात्मक सोच के चलते ही परिवार, समाज तथा संगठनों में विघटन बढ़ता जा रहा है। हम सब मिलकर एक नये समाज की रचना करने का स्वप्न संजोये हुए हैं। उसके लिए आवश्यक है कि हम अपने में सकारात्मक सोचने को तथा पूज्य विनोबा जी द्वारा बताये चारों सूत्रों को अपने आचरण का हिस्सा बना लें। आज जिस तेजी से मनोकायिक रोग जैसे अनिद्रा, अवसाद, अकेलापन तथा अविश्वास आदि बढ़ रहे हैं ये नकारात्मक सोच के ही परिणाम हैं। सकारात्मक सोच से हम अनेकों संकटों से बच सकते हैं। तो आइए 11 सितम्बर विनोबा जयन्ती के अवसर पर हम सकारात्मक सोच का अभ्यास करने तथा नकारात्मक सोच से बचने का संकल्प लें और परिवार, समाज तथा संगठनों को विघटित होने से बचायें।

■ डॉ० सच्चिदानन्द

जो सम्मान से कभी गर्वित नहीं होते, अपमान से क्रोधित नहीं होते, और.... क्रोधित होकर भी जो कभी कठोर नहीं बोलते वास्तव में वे ही “श्रेष्ठ” होते हैं।



भारत के कालजयी साधकों ने प्राकृतिक जीवन पद्धति पर आधारित अनाशक्ति साधना के माध्यम से स्वाधीन स्वावलम्बी एवं समृद्ध राष्ट्र की कामना की थी। ऐसे ही हमारे अनेकों युग पुरुषों ने वेद, उपनिषदों में वर्णित मानवीय आदर्शों के आधार पर जीवनयापन करते हुए एक आदर्श समाज की मजबूत बुनियाद खड़ी की थी। इस मजबूत बुनियाद के ही सहारे उन्होंने उत्तरोत्तर प्रगति का लक्ष्य प्राप्त करने की सदैव चेष्टा की। महोपनिषद् के अध्याय 4 के श्लोक 71 का हमारी संसद के प्रवेश द्वार पर अंकित होना हमारे इसी आदर्श सूत्र की प्रेरणादायक प्रस्तुति है। जिसके अनुसार—

“अयं निजः परो वेति गणना लघु चेतसाम्। उदारचरितानां तु वसुधैव कुटुम्बकम्॥”

अर्थात्—तेरा-मेरा करने वाले लोगों की सोच उन्हें बहुत कम देती है, उन्हें छोटा बना देती है जबकि जो व्यक्ति सभी का हित सोचते हैं, उदार चरित्र के हैं, पूरा संसार ही उसका परिवार होता है। इसी क्रम में गाँधी जी जैसे अनेकों स्वाभिमानी मनुष्यों ने अपनी संस्कृति को संरक्षित करने का लक्ष्य रखकर अपनी जीवनलीलायें पूर्ण कीं। उन्होंने अपनी जीवन यात्रा के दौरान प्राप्त अनुभवों के आधार पर सदैव अपने को परिष्कृत किया। इसलिए उन्होंने स्पष्ट शब्दों में संकेत भी किया कि उनके द्वारा पूर्व में कही गई बातों को नजरअंदाज करके वर्तमान में कही गई बातों को संज्ञान में लेना चाहिए। आज भी कुछ युग पुरुषों द्वारा अपनी गलतियों का एहसास कर उसके सुधार की संभावनायें तलाशना उनकी धीरता का द्योतक है। वर्तमान राजनीतिक परिदृश्य में ऐसे युग पुरुषों का होना निःसंदेह एक शुभ लक्षण माना जाता है। विचारों के अर्न्तद्बन्ध का पूरे साहस के साथ मुकाबला करने वाले माननीय श्री अटल बिहारी वाजपेयी कुछ दिन पूर्व हमें छोड़कर चले गए। माननीय अटल जी ने साहस के साथ अपनी भावना व्यक्त करते हुए कहा था—

“क्षमा करो बापू! तुम हमको, वचन भंग के हम अपराधी,
राजघाट को किया अपावन, मंजिल भूले, यात्रा आधी,
जयप्रकाश जी! रखो भरोसा, टूटे सपनों को जोड़ेंगे,
चिंता भस्म की चिंगारी से अंधकार के गढ़ तोड़ेंगे।”

गाँधी जी के विचारों को व्यवहार में लाने के प्रयास में संलग्न वालकोबा भावे जी ने अपनी पूरी निष्ठा के साथ कुदरती उपचार के प्रचार-प्रसार के लिये अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा परिषद् की बुनियाद रखी थी। अनेकों झंझावातों के बीच इस कार्य में बहुत व्यवधान आये। इन्हीं विषम परिस्थितियों में 70 के दशक में केन्द्रीय गाँधी स्मारक निधि को इस कार्य के कुशल संचालन के लिए परिषद् को दिल्ली स्थान्तरित करना पड़ा। यह कार्य केन्द्रीय गाँधी निधि के तत्कालीन अध्यक्ष व मंत्री के नेतृत्व में एक बार संगठित होकर व्यवस्थित स्वरूप में आगे बढ़ा।

कालान्तर में प्राकृतिक चिकित्सकों की रुचि को देखते हुए इस कार्य को उनके नेतृत्व में करने का दायित्व भी सौंपा गया। माननीय केयूर भूषण जी के जीवनकाल तक इस कार्य में कुछ सुधार की भी संभावनायें भी बढ़ीं। परन्तु उनके स्वस्थ की गम्भीर परिस्थितियों के कारण इस कार्य में कुछ व्यवधान भी खड़े किये गये। मा. केयूर भूषण जी के ब्रह्मलीन होने के उपरान्त उपजी विषम परिस्थितियों में प्राकृतिक चिकित्सकों के आग्रह के अनुरूप माननीय श्री रामचन्द्र राही जी, अध्यक्ष, केन्द्रीय गाँधी स्मारक निधि द्वारा इस कार्य को अपना नेतृत्व व सहयोग प्रदान करना एक सार्थक पहल है। वर्तमान परिस्थितियों में गाँधी जी की 150वीं जयंती के अवसर पर हम इस कार्य को पूरे मनोयोग से जन-जन तक प्रसारित और प्रसारित करने का प्रयास करेंगे। ऐसी आशा है। आप सभी कर्मयोगियों के सहयोग से आपकी परिषद् प्रभा इस पूरे कार्य में किंचित भी सहभागी बन सकी तो हम, आप सभी का सौभाग्य होगा।

सुभाकाँक्षी!

प्रभा मिश्रा

कोई भी घटना संयोगवश नहीं होती, उसके पीछे कोई न कोई कारण अवश्य होता है।
जीवन रूपी उद्यान में प्रत्येक वृक्ष का अपना महत्व है।

परिषद से संबंध सभी प्राकृतिक चिकित्सकों व संस्थाओं प्रभारियों की सेवा में

बंधुवर,

1. परिषद, गाँधी जी की 150वीं जयंती के अवसर पर प्राकृतिक चिकित्सा को व्यवस्थित रूप में अंतिम जन तक पहुंचाने के व्यापक कार्यक्रम को करने की योजना बना रही है। यह कार्यक्रम प्राकृतिक चिकित्सा के सभी शुभचिंतकों, साधकों व संस्थाओं के माध्यम से व्यवस्थित रूप से चले ऐसा प्रयास है। इस कार्यक्रम में आप जिस भी रूप में सहभागिता व सहयोग लेने या देने के इच्छुक हो उसकी पूरी कार्य योजना 15 सितंबर तक परिषद कार्यालय में लिखित रूप में उपलब्ध कराने का प्रयास करेंगे ऐसी आशा है।

2. परिषद अपने शिक्षण-प्रशिक्षण को व्यावहारिक भला धरातल पर मजबूती से उतारने के लिए सतत प्रयत्नशील है। परिषद गांधीजी की भावनाओं के अनुरूप दवा मुक्त, टिकाऊ, असरकारी प्राकृतिक चिकित्सा को अंतिम जन तक पहुंचाने के लिए वचनबद्ध है। आप सभी के सहयोग से ही यह कार्य व्यवस्थित रूप में संपन्न हो सकता है। इसलिए जो भी महानुभाव इस कार्य में विषय विशेषज्ञ, लेखक, परीक्षक, अध्ययन सामग्री निर्माता के रूप में सहयोग करने के इच्छुक हो वह अपना पूरा विवरण शीघ्रातिशीघ्र परिषद कार्यालय में उपलब्ध कराने की कृपा करें।

3. प्राकृतिक चिकित्सा के शुभचिंतकों, साधकों तथा संस्थाओं को परिषद के नियमों के अंतर्गत संबद्ध किया जाता है। तदुपरांत परिषद की मर्यादा के अनुरूप सभी का समुचित सहयोग भी लिया जाता। केवल ऐसी संबंधित संस्थाएं जिनके पास अंतः रोगी प्राकृतिक द्वारा उपचार की संपूर्ण व्यवस्था, समुचित सहयोगियों के साथ व्यवस्थित रूप में उपलब्ध हो उन्हें ही अध्ययन एवं मार्गदर्शन केंद्र संचालित करने की सहमति दी जाती है। बिना सहमति के अध्ययन केंद्रों का संचालन परिषद की नीतियों व संविधान के विरुद्ध है। ऐसी किसी भी प्रकार की गतिविधि को परिषद से किसी प्रकार के सहयोग या संरक्षण की आशा नहीं रखनी चाहिए।

आप सभी के यथोचित सुझाव की प्रतीक्षा में डॉक्टर सच्चिदानंद,

उपाध्यक्ष एवं कार्यक्रम प्रभारी

■ **परिषद की कार्यकारिणी सम्पन्न:-** 5 अगस्त 2018 को दोपहर बाद आरोग्य मन्दिर, गोरखपुर में डॉ० विमल मोदी की अध्यक्षता में परिषद की कार्यकारिणी की बैठक सम्पन्न हुई। सर्वप्रथम परिषद के दिवंगत अध्यक्ष श्री केयूर भूषण जी को श्रद्धांजलि देते हुए 2 मिनट का मौन रखा गया। बैठक में कार्यकारिणी समिति ने अपने अवशेष काल के लिए अध्यक्ष पद पर श्री रामचन्द्र राही, उपाध्यक्ष पर डॉ० सच्चिदानन्द, मंत्री पद पर श्री प्रबोध राज चन्दोल तथा तीन सदस्यों के रूप में डॉ० जितेन्द्र आर्य, डॉ० अजय वमा तथा डॉ० बसन्त का मनोनयन किया।

इस बैठक में 'गाँधी 150' के आयोजन पर चर्चा करने हेतु उत्तर प्रदेश गाँधी निधि के प्रतिनिधियों तथा कार्यकर्ताओं ने भाग लिया तथा विभिन्न कार्यक्रमों का आयोजन करने हेतु अपने विचार व कार्ययोजना प्रस्तुत की।

■ **हीरा निसर्गोपचार आश्रम, ए-15, गाँधीनगर, तहसील रोड़, निकट श्री शिव मन्दिर, गाजियाबाद के सहयोग से परिषद् द्वारा 'गाँधी 150' के उपलक्ष्य में प्राकृतिक चिकित्सा के प्रचार-प्रसार हेतु साधना केन्द्रों की स्थापना का कार्य शुरू करते हुए प्राकृतिक चिकित्सा केन्द्र का शुभारम्भ किया।** इस शुभ अवसर पर परिषद् से जुड़े सदस्य उपस्थित रहे।

■ अखिल भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा से जुड़े कुछ

कार्यकर्ताओं ने प्रकृति व प्राकृतिक जीवन को बचाने के लिये 19-08-2018 को तुस्याना चोगानपुर के बीच में 150 फुट रोड़, सेक्टर-5, ग्रेटर नोएडा पर स्थित शिवमन्दिर गौशाला के प्रांगण में वृक्षारोपण का आयोजन किया गया। इस अवसर पर विभिन्न प्रकार के वृक्षों का आरोपण किया गया जिसमें पेड पंचायत, गंतव्य संस्थान, हीरा निसर्गोपचार आश्रम एवं समन्वय परिवार के कार्यकर्ताओं ने भी भाग लिया। वृक्षारोपण में योगदान हेतु श्री नरेन्द्र आश्रम महाराज जी ने सभी का धन्यवाद किया।

परिषद् प्रभा के प्रकाशक श्री के.डी. शर्मा को पत्नी शोक



परिषद् प्रभा के प्रकाशक श्री के.डी. शर्मा की पत्नी तथा प्रमुख कार्यकर्ता श्री अचिन शर्मा की माता श्रीमती कुसुम शर्मा का दिनांक 13-08-2018 की सुबह दिल का दौरा पड़ने से निधन हो गया। वे 57 वर्ष की थीं तथा पिछले कुछ महीनों से बीमार चल रही थीं। समस्त परिषद् प्रभा परिवार उनके प्रति अपनी श्रद्धांजलि अर्पित करता है।

आप मनोरंजन से जीवन का आनन्द अवश्य लें, परन्तु यह जाँच करें कि क्या इससे आपका जीवन आन्तरिक रूप से समृद्ध बनता है?

सूर्य : उत्तम वैद्य

■ विनाबा भावे

गरमी में खेत की मिट्टी बहुत तपती है। उस पर सूरज का ताप पड़ता है तो वह गरम हो जाती है। अगर सूर्यनारायण गरमी न पहुँचायें और मिट्टी गरम न हो तो बारिश होने पर बीज बाने से भी फसल नहीं उगेगी। फसल इसलिए उगती है कि सूर्य की किरणें मिट्टी को गरम करती हैं। इससे उस मिट्टी में जान दाखिल हो जाती है। फिर बारिश होती है तो फसल उगती है। ऐसे ही हमारा यह बदन मिट्टी है। तपने पर इसमें भी जान आ जाती है। इसलिए दिन में थोड़ी देर, घंटा-डेढ़ घंटा बिल्कुल खुले बदन रहना चाहिए और सूर्य की किरणें शरीर पर पड़ने देनी चाहिए। उससे शरीर में प्राण-संचार होता है।

दिनभर शरीर पर कपड़े की जिल्द चढ़ाये रखने से न शरीर की रक्षा और न शोभा ही होती है। कपड़े से सारा शरीर ढक लेना निसर्गद्रोह ही है। लज्जा-रक्षण के लिए कुछ वस्त्र पहनना अपरिहार्य है। इसी प्रकार चोट आदि से रक्षा के लिए भी कुछ कपड़ा जरूरी होता है। किन्तु इसके अतिरिक्त बिना जरूरत के दिन भर सारे शरीर पर कपड़े रखना यानि बेकार ही कपड़े फाड़ डालना तो है ही परन्तु यह दोष बहुत छोटा हुआ, वास्तव में सबसे बड़ी हानि यह है कि शरीर नाजुक, निस्तेज और कमजोर हो जाता है।

सूर्य की किरणें और खुली हवा की महिमा अपार है। उनसे कभी नहीं डरना चाहिए। इससे विपरीत, उनसे न डरने, बल्कि प्रेम करने के भी बहुत से कारण हैं। वेद में एक भक्त का वर्णन है। वह भगवान से कहता है—‘हे भगवन्! तू मुझे बहुत अच्छा लगता है। इतना अच्छा कि जितना जरा-जर्जर बूढ़े को वस्त्र! वस्त्रों का प्रेम बुढ़ापे का लक्षण तो है ही, शरीर को जीर्ण करने का भी एक साधन है।

संस्कृत में सूर्य को मित्र कहते हैं। इसका कारण पेड़-पौधे भी जानते हैं। सूर्यनारायण उत्तम मित्र हैं ही, उत्तम वैद्य भी हैं। वैद्यों नारायणों हरिः इस वाक्य में सूर्यनारायण की ओर भी संकेत है। मैं प्रायः यथासंभव खुले शरीर से ही रहता हूँ। उससे मुझे शारीरिक और बौद्धिक लाभ का भी अनुभव होता है। इसलिए मुझे लगता है कि इस देश में गरीबों तथा श्रीमानों को भी जितना संभव हो, खुले बदन ही रहना चाहिए।

सूर्य-किरण से दूर रहने के लिए तकलीफ उठानी पड़ती है, पाने के लिए कुछ मेहनत नहीं करनी पड़ती, सिर्फ अपनी कोठरी छोड़कर बाहर आना पड़ता है। सूर्य-किरणों को प्राप्त करने के लिए पैसे की भी जरूरत नहीं है। हमारे सामने इतना बड़ा सूर्य खड़ा है। उसे अपना खुला शरीर दिखाने की हमें बुद्धि होनी चाहिए। वेदों और विज्ञान दोनों कहते हैं कि खुले शरीर रहो। शरीर को ढक देने में कल्याण नहीं। शरीर की चमड़ी को, सूर्य किरणों का स्पर्श होने से तो अनेक रोगों का निवारण होता है। उसमें हमको ‘विटामिन डी’ मिलता है। शरीर को सूर्यनारायण की किरणें न मिलेंगी तो शरीर फीका कमजोर पड़ेगा और जिंदगी भी घटेगी।

परन्तु आजकल लोग कोट, पैंट, बूट, नेकटाई आदि से पूरा शरीर ढक देते हैं। सिर्फ मुँह खुला रखते हैं। उसको वे सभ्यता समझते हैं। फिर क्षय रोग होता है तो जाते हैं उसके उपचार के लिए। वहाँ पूरा शरीर खुला करके उसको अल्ट्राव्हायोलेट किरणें देते हैं। ये अल्ट्राव्हायोलेट किरणें यानि सूर्योदय की बाल किरणें। परन्तु शहर में तो सूर्य-किरणें मिलती ही नहीं हैं। भगवान ने देह की तन्दुरस्ती के लिए सूर्य-किरणें हमको मुफ्त में दी हैं, उनसे हम वंचित रहते हैं।

इन दिनों बच्चों को बचपन से ही कपड़ों से ढक देते हैं। परिणाम-स्वरूप बच्चे कमजोर होते हैं। उनकी हड्डी मजबूत नहीं होती। उसमें ताकत नहीं रहती। फिर डॉक्टर कहते हैं बच्चे की हड्डियाँ बढ़ाने के लिए उन्हें कॉडलिवर ऑयल पिलाना पड़ेगा। जहाँ सूर्य का ताप ज्यादा नहीं ऐसे ठंडे प्रदेशों में दूसरा उपाय ही नहीं है। कॉडलिवर ऑयल के बिना बच्चे मोटे-ताजे नहीं होंगे। लेकिन यहाँ सूर्य-दर्शन की कमी नहीं। यहाँ यह ‘महा-कॉडलिवर ऑयल’ मिलता है। लेकिन हम उसका उपयोग नहीं करते। आज यह दशा है।

ऋग्वेद कहता है श्रेष्ठै रूपैस्तन्वं स्पर्शयस्व सूर्य के श्रेष्ठ रूप का शरीर को स्पर्श होने दो।

सूर्य-किरणों के कारण खाना जल्दी पचता है। रात को सूर्य-किरणें न होने से पाचनक्रिया मंद पड़ती है। अतः रात को हल्का आहार पचता है। बारिश में सूर्यनारायण नहीं रहता तब भूख भी कम लगती है, अतः उस समय कम खाना चाहिए।

चरक संहिता में एक जगह कहा है कि गाय का शाम के वक्त का दूध अच्छा होता है, इसलिए शाम का दूध पीना चाहिए सुबह का दूध उतना उत्तम नहीं होता। इसका कारण यह है कि गायें दिन भर घूमती रहती हैं, सूर्य-किरणें भी उनको मिलती हैं,

जीवन स्तर! तब तक नहीं उठ सकता जब तक कि हम अपनी सोच विचार एवं अपने समझाने का दायरा न बढ़ायें।

इसलिए शाम का दूध अच्छा होता है। रातभर गाये अंदर बैठी रहती हैं, इसलिए सुबह का दूध कमजोर होता है। इस वास्ते जितना दूध शाम को पीयेंगे और दही वगैरह बनाकर रखेंगे उतना अच्छा होगा।

मनुस्मृति में आया है, 'सुबह शाम संध्या करनी चाहिए।' उसकी फलास्तुति बतायी गयी, 'दीघार्यु'। यह फलास्तुति मिथ्या नहीं। संध्या करने के लिए प्रातः में जल्दी उठना होगा और इसी लिए जल्दी सोना होगा। संध्या के समय चित्त एकाग्र करना होगा, विकारों को हटाना होगा। यह सारा करेंगे, तो निःसंदेह आरोग्य बढ़ेगा। इसलिए यह वाक्य मिथ्या नहीं, सही है दीर्घजीवी होने के दूसरे भी अनेक कारण हो सकते हैं, लेकिन यह भी एक कारण है।

ऋषियों ने सूर्यनारायण को अपनी प्रेममूर्ति माना। उसके बाद उसकी सेवा या पूजा, उपासना की बात सोची। कैसे की जाये सूर्य की सेवा? जागृति ही सूर्य की सबसे बड़ी सेवा है। इसलिए सूर्योदके पहले उठें। मुखमार्जन, स्नानादि से निपटकर सूर्य का दर्शन करें, सूर्य-नमस्कार करें। लोग सुबह सूर्य-नमस्कार करते हैं। स्नान करके सूर्य-नमस्कार करने वाले को व्यायाम का फल तो मिलेगा ही। परंतु वह आरोग्य के लिए नमस्कार नहीं करता, उपासना के लिए करता है। इससे उसके शरीर को आरोग्य लाभ होता ही है, साथ ही बुद्धि की प्रभा भी फैलती है। आरोग्य के साथ स्फूर्ति और प्रतिभा भी उसे सूर्यनारायण से मिलेगी। अपनी हर कृति में शरीर के साथ ही आत्मा की पुष्टि हो, इस तरह दोनों तरफ ध्यान रखना चाहिए।

अपने यहां यज्ञोपवीत के समय जो जनेऊ पहना जाता है, उसे सूर्य को बिना दिखलाये नहीं पहना जाता। सूर्याय दर्शयित्वा यह कहकर ही पहना जाता है। जनेऊ पहनते समय, उसकी एक विधि होती है। वैदिक मंत्रों से पहले उसको अभिमंत्रित किया जाता है। तिसपर भी वह पहनने लायक नहीं बनता हैं। वह पहनने लायक तो तब बनता है, जब उसे हाथ में लेकर सूर्य को दिखाया जाता है। जब सूर्य ने उसे देख लिया तब वह पहनने लायक बना। हर चीज को सूर्य दर्शन कराना चाहिए।

हमें यह नहीं भूलना चाहिए कि परमेश्वर की लीला और उसकी योजना ऐसी है कि वह हर किसी को पूरी तरह स्वावलंबी बनाता है। ज्ञान के साधन हर एक को दिये हैं, अन्न-पाचन की शक्ति हर किसी को दी है, परिपूर्ण शरीर हर एक को दिया है, हवा पानी हर एक के लिए मौजूद है। तो ज्वर का इलाज किस

तरह करें यह तरीका भी हर एक को दिया हुआ होना ही चाहिए। मिट्टी का उपचार हो सकता है, पानी का उपचार हो सकता है, उत्तम हवा का उपचार हो सकता है, सूर्यप्रकाश का उपचार हो सकता है। इस तरह वेदों में सृष्टि देवता की उपासना अनेक प्रकार से बतायी गयी है और कहा है कि रोगों के इलाज में पानी का कितना उपयोग है, सूर्यकिरणों का कितना उपयोग है।

हम जरा भी सोचें तो ध्यान में आयेगा कि हमारा सारा शरीर इस ब्रह्मांड का बना हुआ है। शरीर में जो भी चीजें हैं, वे सारी ब्रह्मांड में भी मौजूद हैं। बाहर पानी है तो शरीर में भी रक्त आदि हैं। बाहर सूर्यनारायण हैं, तो शरीर में आंख है। बाहर वायु है तो शरीर में सांस है। इस तरह जो चीज बाहर है, वह शरीर में भी मौजूद है। यहां तक कि बाहर सोने की और लोहे की खदानें हैं, वे भी हमारे शरीर में मौजूद हैं। यानी हमारे रक्त आदि में जो धातु पड़े हैं, उनमें लोहा भी है, तांबा भी है और सुवर्ण भी है। शरीर ही जब ब्रह्मांड का बना हुआ है, तो पृथ्वी अग्नि, तेज, वायु, आकाश इन चीजों का खूबी के साथ निर्भयतापूर्वक प्रेम से अगर उपयोग करें तो बहुत सारे रोगों का हल हो सकता है।

मनुष्य को सबसे ज्यादा जरूरत आकाश की है। आकाश खूब खाना चाहिए, उसका अजीर्ण नहीं होता। दूसरी जरूरत हवा की है। हवा का भी खूब सेवन करना चाहिए, उससे पोषण मिलता है। नंबर तीन में सूर्यप्रकाश की जरूरत है और नंबर चार में पानी की। मनुष्य को कम से कम जरूरत अन्न की है। इसलिए अन्न कम खाना और दूसरे सूक्ष्म भूतों का ज्यादा सेवन करना चाहिए। अन्न कम खाने का अर्थ, परिमाण में कमी नहीं है। अन्न की योग्यता कम-से-कम हो। इसलिए मानव-जीवन की योजना में हवा, पानी, प्रकाश खूब मिलना चाहिए। इस तरह सृष्टि से संबंध रखकर यह क्रम ध्यान में लिया जायेगा, तो मनुष्य का आरोग्य उत्तम रहेगा। आरोग्य के लिए सृष्टि में इंतजाम है। उसका हमें उपयोग कर लेना चाहिए।

सृष्टि और शरीर के संबंध का ज्ञान होने पर मनुष्य अपने को इतने कपड़ों से ढक कर न रखेगा। तब उसे ध्यान में आयेगा कि शरीर को सूर्य-किरणों की कितनी आवश्यकता है। फिर वह खुले खेतों में काम करने जायेगा। तो जैसे-जैसे विज्ञान बढ़ेगा मनुष्य आकाश का महत्व समझेगा, सूर्यकिरणों का महत्व समझेगा और खुली स्वच्छ हवा का महत्व समझेगा। पंच महाभूत हमारे आरोग्य की रक्षा करते हैं। ■

यदि मैं एक क्षण खुश रहता हूँ तो इससे मेरे अगले क्षण में भी खुश होने की संभावना बढ़ जाती है।

क्या आप जानते हैं कि भारत एक गरीब नहीं अपितु कुप्रबंधित देश है।

■ स्वर्गीय अरूण ऋषि

क्योंकि हम भारत जैसे देश में प्रतिदिन सुबह 450 करोड़ रुपये में आग लगा देते हैं। टूथब्रश, टूथपेस्ट, चाय, कॉफी, शेविंग क्रीम, साबुन, शैम्पू तथा सौन्दर्य प्रसाधनों के रूप में तथा इसके पश्चात् 600 करोड़ रुपये के अन्य अप्राकृतिक साधन जैसे चॉकलेट, कृत्रिम शीतल पेय, पान, गुटका, तम्बाकू, सिगरेट तथा मदिरापान इत्यादि के रूप में बर्बाद कर देते हैं। इन 1050 करोड़ रुपये के अप्राकृतिक रूपये के बदले में उपभोक्ता को 50 करोड़ रुपये का माल भी नहीं मिलता। यह भारत में हो रहा है विश्व का सबसे बड़ा घोटाला है, जिसमें भारत का हर इंसान शामिल है, सिर्फ इस लेखक को छोड़कर जिसने पिछले 30 वर्षों में उपरोक्त वर्णित किसी भी वस्तु का उपभोग अपने जीवन में नहीं किया है। जिस देश के ज्ञान का लोहा कुछ सदियों पूर्व तक संपूर्ण संसार मानता था, जिस देश में ज्ञान-अर्जन के लिये संपूर्ण विश्व से लोग आते थे, वहीं से ज्ञान प्राप्ति के लिए लोग बाहर जा रहे हैं, जगत गुरु जगत से ज्ञान की भीख मांग रहा है, आज हमारे देश में पाँवर प्लांट लगाने के लिये सड़कें बनाने के लिये एवं अन्य बुनियादी आवश्यकताओं के लिये धन नहीं है। जिस देश का प्रत्येक नागरिक आजादी के 65 वर्ष बाद 13-13 हजार रुपये का कर्जदार हो चुका हो, जिस देश के प्रति व्यक्ति पर प्रतिवर्ष 1000 रुपये से कर्ज का मीटर बढ़ता चला जा रहा है, जिस देश को ब्याज चुकाने के लिये भी उधार लेना पड़ता हो ऐसे दिवालिया देश में प्रतिदिन 2000 करोड़ रुपये बर्बाद किया जाना क्या उचित है? क्या हमारे देशवासियों के लिये इससे शर्मनाक बात कुछ हो सकती है? सोचिए...सोचिए...सोचिए...कारण नेताओं और नौकरशाहों की रोज दीवाली है और देश का दिवाला है।

हमारी जिम्मेदारी—आज देश के प्रत्येक नागरिक को उठते-बैठते, सोते-जागते यही विचार करना होगा कि कैसे हमारा देश कर्ज मुक्त हो हमारी परिस्थिति उस व्यक्ति के समान है जो एक जहाज में सफर कर रहा था, जहाज में छेद हो गया जहाज में भगदड़ मची हुई थी, परन्तु वह ऐश कर रहा था, उनको जब कहा गया कि जहाज डूब रहा है तो उसने उत्तर दिया कि जहाज कल डूबता हो तो आज डूब जाये जहाज कौन सा मेरे बाप का है। इस विचारधारा से भारत के प्रत्येक नागरिक को मुक्त होना होगा। तभी हमारा भारत पुनः विश्व का सिरमोर हो जगत गुरु कहलाएगा।

जिस देश के बारे में कहा जाता था कि जहाँ डाल-डाल पर सोने की चिड़ियाँ करती हैं बसेरा, वो भारत देश है मेरा। आज उसी देश के बारे में कहा जा रहा है कि एक उल्लू ही काफी है बर्बादे गुलिस्तां के लिये हर शाख पर उल्लू बैठा है अन्जामें गुलिस्ता क्या होगा? कहाँ से आ गए हर शाख पर लक्ष्मी के यह वाहन, हर आदमी लक्ष्मी का वाहन बना बैठा है। आवश्यकता है, हमारे सोच को बदलने की, अगर हम चाहते हैं कि फिर से बनाना भारत को सोने की चिड़िया। सोचिए.... सोचिए.... और नहीं सोच सकते तो हमारा कहा मानियें और प्राकृतिक दिनचर्या, अपनाईये, देश को सुखी समृद्ध बनाइये। हम उपरोक्त वर्णित सभी अप्राकृतिक साधनों के प्राकृतिक विकल्प दे रहे हैं।

इन्हें अजमाईये—

टूथब्रश, टूथपेस्ट के बदले में हमें-सरसों का तेल, संधा नमक एवं हल्दी के द्वारा हाथ की मध्यमा उंगली से मंजन करना है। हल्दी का उपयोग हमें सिर्फ पन्द्रह दिन ही करना है। भारतीय पद्धति से मल विसर्जन के समय दांतों को भींचकर रखें। चाय कॉफी, पान, गुटके, चॉकलेट एवं अप्राकृतिक शीतल पेयों का सेवन न करें। हमारा दावा है यदि आप इसे नियमित रूप से करेंगे तो आप ऊपर चले जायेंगे परंतु बत्तीसी यहीं छोड़ जायेंगे। मंजन हमें दो बार करना है। सुबह उठने के पश्चात तथा रात को सोने के पहले।

चाय के बदले में हमें-नींबू पानी अथवा तांबे के घड़े का पानी पीना है। तांबे के घड़े को रातभर लकड़ी के पटिये पर रखें तथा इस पानी का पीते समय स्वयं भी या तो चप्पल पहनकर या आसन पर उकडू बैठकर घूंट-घूंट पानी पियें।

शेविंग क्रीम के बदले में हमें थोड़ा सा तेल तथा पानी लेकर या कच्चे दूध द्वारा बाएं हाथ से दाएं तरफ की दाढ़ी को तथा दाये हाथ से बाईं ओर दाढ़ी को मध्यमा उंगली से नीचे से ऊपर की तरफ रगड़ना है तथा अपने मन को 9 बार आज्ञा दें की इसे नरम कर दें। शैम्पू तथा साबुन के बदले में हमें-बेसन, हल्दी सरसों का तेल नींबू का रस एवं दूध के उबटन से नहाना है। महीने में एक दिन अपने क्षेत्र की चिकनी मिट्टी से नहाना है तथा उस समय गरम पानी से स्नान प्रारंभ कर ठण्डे पानी से समाप्त करना है। चिकनी मिट्टी से उत्तम शैम्पू आज तक दुनिया का कोई भी वैज्ञानिक नहीं बना पाया है, इसके अलावा रीठा, आंवला, शिकाकाई, बेसन अथवा दही से भी सिर को धोया जा सकता है।

बालों की मजबूती के लिये प्रतिदिन हमें—रात को सोने से पूर्व ठण्ड में सरसों का तथा गरमी में नारियल का तेल तथा

एक धनी व्यक्ति का धन चोरी या नष्ट हो सकता है, परन्तु बुद्धिमान व्यक्ति की खुशी व विवेक हमेशा सुरक्षित रहते हैं।

नीबू के रस की मात्र करीब 5:1 मॉलिश करना है। रात को सोने से पूर्व हम जब सिर में तेल लगा लें तो उन्हीं हाथों से बाएं हाथ से दायें तलवे पर तथा दाएं हाथ से बाएं तलवे की मालिश कर लें। जोड़ों का दर्द आजीवन नहीं होगा। धूप से निकलते समय सिर को ढंककर निकलें। सौंदर्य प्रसाधनों के बदले में हमें नहाते समय पैर के तलवों को किसी भी पत्थर या झावे से रगड़ना है जितना हमारा तलवा चमकेगा उससे अधिक हमारा चेहरा दमकेगा।

कृत्रिम शीतल पेय के स्थान पर गन्ने का रस, नींबू पानी, दही की लस्सी, फलों का रस अथवा दूध का सेवन करें, पान गुटके, तम्बाकू, धूम्रपान तथा मदिरा का सेवन वर्जित है।

पाचन संस्थान—जब तक कड़ाके की भूख नहीं लगे तब तक भोजन न करें। भोजन चबाचबा कर करें। जब तक भोजन तरल रूप में परिवर्तित न हो जाये तब तक पेट में न जाने दें। भोजन के समय पूरा ध्यान खाने में ही रखें। टी.वी. ना देखें, बातें भी नहीं करें। भोजन के अंत में जल नहीं पियें, नाश्ते का बहिष्कार करें। भोजन के पश्चात् आसन पर नमाज मुद्रा में वज्रासन में बैठें। हाथों को सामने रखें सिर पर टोपी को तथा दिये गये मंत्र का मनन करें। मैंने जो कुछ भी अन्न ग्रहण किया है पूरी तरह से पचे, पचकर मेरे मन को शक्ति दे तथा मेरी व्याधियों को दूर करें। इसे नौ बार उच्चारण करना है तथा इसके पश्चात् हमें 10 मिनट बाईं करवट लेटना है तथा इसी मंत्र को ही सोचना है। ईश्वर ने प्रत्येक इंसान के लिये अन्न को कोटा निर्धारित कर रखा है, आप जितना अधिक खायेंगे उतने ही जल्दी चले जायेंगे

तथा जितना कम खायेंगे उतने दीर्घजीवी होंगे। रात को खाने के पश्चात् उपरोक्त प्रक्रिया के अतिरिक्त घूमना भी आवश्यक है। सोते समय हमें बाईं करवट सोना है तथा सिर दक्षिण की ओर पैर उत्तर की ओर हो तकिया न लें तो उत्तम क्योंकि हमारे हाथ से उत्तम तकिया हो ही नहीं सकता।

उत्सर्जन संस्थान—हम जब भी मलमूत्र के विसर्जन के लिये बैठें तो अपने उत्सर्जन संस्थान को आज्ञा दें कि मेरा पेट अच्छी तरह से साफ करें पूरा ध्यान इसी क्रिया में लगायें। आज्ञा हमें 9 बार देनी है। मूत्र विसर्जन बैठकर ही करें।

रोग प्रतिरोधक संस्थान—हमारे रोग प्रतिरोधक संस्थान को शक्ति प्रदान करने के लिये हमें नियमित रूप से 15 सेकण्ड ताली बजानी है ताली आसन पर खड़े रखकर या जूते पहनकर हाथों में तेल लगाकर ही बजानी है नहीं तो शरीर की सारी ऊर्जा पृथ्वी में समाकर नष्ट हो जायेगी। आंखों को बंद रखना है तथा मन में निम्न मंत्र का मनन करना है। मेरी अकाल मृत्यु न हो, मेरी सारी व्याधियों का विनाश हो तथा मेरे दुर्व्यसनों का नाश हो, जगत का कल्याण हो। तालीवादन के समय हमारे कान ताली की आवाज से बंद हो जाते हैं, आंखें बंद ही रखना है जिससे हमारा पूरा सम्पर्क बाहरी विश्व से समाप्त हो जाता है और यही सच्चा ध्यान है। तालीवादन के पश्चात् हाथ गरम हो जाते हैं तथा अति उर्जावान होते हैं उस समय यदि मध्यमा उंगली से आंखों को छूते हुए हम हाथ नीचे की ओर संचालित करें, गहरी सांस लेते हुए आंखों तथा चेहरे पर चमक आ जाती है। ■

प्राकृतिक चिकित्सा का आधार

■ स्व. डॉ० खुशीराम दिलकश

(डॉ० दिलकश प्राकृतिक चिकित्सा जगत के सदा बहार दैदीप्यमान नक्षत्र के समान थे जो एक अर्धशताब्दी तक भारतीय प्राकृतिक चिकित्सा जगत पर छाये रहे। उनके प्राकृतिक शोध एवं प्रशिक्षण कार्यों के लिए समय-समय पर उन्हें प्रान्तीय एवं केन्द्रीय सरकार द्वारा सम्मानित किया गया था।)

इस प्रश्न पर शान्ति से विचार कीजिए। अपने उत्तरों की काट-छाँट करते हुए मूलभूत आवश्यकता को खोजने का प्रयत्न कीजिए। देर तक स्वस्थ जीवन के धनी लोगों के जीवन का अध्ययन करने और इस सम्बन्ध में विचार-विमर्श करने के बाद हम एक ही प्रकार के सामान्य तथ्यों पर पहुँचे हैं वे हैं—

1. सशक्त पाचक रस, 2. मंद एवं मध्यम हृदय गति, 3. सशक्त निर्गमन, 4. प्रसन्नता।

यह सभी आधारभूत तथ्य सभी के लिए त्रिकाल सत्य है और सही है। कुछ लोग आदतन इस प्रकार के जीवन को स्वीकार कर चुके हैं, आप सोच-समझकर विचारपूर्वक इन तथ्यों को स्वीकार कर सकते हैं।

नियमित व्यायाम और सहज विश्राम—इसका अर्थ यह ही हो सकता है कि आप अपने शरीर को हर तरह से सक्रिय बनाये रखें। नींद और विश्राम इसी सक्रियता के अनुपात में विश्राम। इससे शारीरिक और मानसिक सक्रियता सुखद ही बनेगी उसमें आपकी रुचि भी बढ़ती जायेगी।

यही सही है आपकी अस्वस्थता का प्रमुख कारण अपूर्ण आहार-व्यवस्था है। पोषणहीनताजन्य अनेकों व्याधियाँ हैं जो आपके मन को, शरीर की कार्यक्षमता को प्रभावित करती हैं।

भोजन आपकी सर्वप्रथम और सहज आवश्यकता है। भोजन का आनन्द लीजिए। मैं समझता हूँ कि किसी एक प्रकार के भोजन क्रम में बँधने की आवश्यकता नहीं है। जीवन-विभिन्नता का दूसरा नाम है भोजन। एकरसता शीघ्र ही आपको, आपके

आयु बढ़ने के साथ ही दुर्घटना से शारीरिक सुन्दरता नष्ट हो सकती है, परन्तु आत्मिक सुन्दरता कभी नष्ट नहीं होती है।

स्वास्थ्य को सीमित कर देगी। अच्छा और विविध प्रकार का भोजन, रुचिकारक भोजन आपके स्वास्थ्य की प्रथम शर्त है। सहज नियम होना चाहिए। भोजन आपकी रुचि के अनुकूल हो, न कि आप भोजन के अनुकूल अपनी रुचि को ढालें। यह भोजन का मनोवैज्ञानिक पक्ष है, जिसका सही मूल्यांकन आप करने में भूल कर जाते हैं।

आज के बाद नियम बना लें भोजन आनन्द के साथ, रुचिपूर्ण भोजन, रुचिकारक भोजन। एक बात याद रखें “जो रुचे सो पचै।”

जहाँ चाह, वहाँ राह है—अगर आप अपने बारे में देखना पसंद करें तो आपको यह समझने में देर नहीं लगेगी कि आप अपनी मानसिकता के अनुसार ही बनते हैं और जीते हैं। यह विचार शायद आपके लिए नया तो हो पर है एकदम सही, आपके लिए ही नहीं सभी के लिए।

आप आज वही हैं जो आपकी मानसिकता ने आपको बनाया। उसी की डोर पकड़-पकड़ कर आप उसी मानसिकता के सहारे चलने को मजबूर थे और उसी के सहारे चलते-चलते आज भी अपने वर्तमान में आ पहुँचे। अगर आप अपने सोचने का तरीका नहीं बदलते, और अच्छा नहीं बनाते तो इसके बाद आप इसी से मिलती-जुलती हालत में पहुँचेंगे और जब तक आपको होश आये तब तक बचा खुचा जीवन भी समाप्त हो चुका होगा।

अभी समझा है, जब जागे तभी सवेरा। अभी भी बहुत कुछ किया जा सकता है लेकिन यह तभी संभव होगा जब आप अपने सोचने का तरीका बदलने को तैयार हों।

अगर इसका सम्बन्ध आयु से जोड़ना चाहें तो आप सदाबहार युवा अपने को पायेंगे। युवा उसी को कहा जाता है जिसमें कुछ करने की तमन्ना हो। बूढ़ा उसे ही कहा जाता है जिसमें जीने की तमन्ना खतम हो चुकी हो, वह जिंदा लाश है। अगर ध्यान से देखें तो आपको कम उम्र के बूढ़े और अधिक उम्र के युवा आपके बीच अक्सर देखने को मिलेंगे।

सरकारी भाषा में जीवन में कुछ करने की इच्छा शक्ति सामर्थ्य 55 वर्ष की होती है उसके बाद रिटायर्ड बना दिया जाता है और इस अवस्था तक आने पर ऐसा व्यक्ति अपने को निकम्मा समझने लगता है। यह सोचने का तरीका आत्मघाती है। कहीं आप भी तो इसके शिकार नहीं बन चुके हैं?

यह मत कहिए, अब मैं 60 वर्ष को हो चुका हूँ। आपको कहना चाहिए अभी तो केवल 60 वर्ष का ही हूँ।

परिपक्वता के सभी गुण आदमी में लगभग 20 वर्ष में आ जाते हैं उसके बाद उन गुणों का विकास होता है। जहाँ यह विकास सदाबहार निर्वाणगति से होता है। वहाँ स्वस्थ गतिशीलता

बनी रहती है और जहाँ किन्हीं कारणों से यह विकास अवरुद्ध हो जाता है वहाँ जीवन मजबूत हो जाता है।

प्रश्न यह है कि परिपक्वता में गुणों का विकास अवरुद्ध क्यों हो जाता है? शरीरशास्त्र का सनातन नियम है, जीवकोष अपने को विभाजित करता, गुणात्मक वृद्धि करता है। जीवकोष का विभाजन क्यों रुक सकता है? अगर इन कारणों को नियमन किया जा सकता है तो जीवकोषों के निर्माण और संवर्धन की प्रक्रिया के लिए आयु का बंधन नहीं रहता।

कुछ लोगों का मत है जो मेरी राय में ठीक है—आपका स्वास्थ्य आपकी पाचनक्रिया के अधीन है। अपूर्ण पाचनक्रिया और अपूर्ण भोजन के फलस्वरूप आपकी आंतें निर्माण का कार्य नहीं कर पातीं। विकार अधिक मात्रा में बनते हैं जो शरीर की निष्कासन प्रणाली पूरी तरह से निकाल नहीं पाती। यह दूषित द्रव्य जो आपकी पाचन क्रिया में बनते हैं, आपके स्वास्थ्य एवं कार्यक्षमता को प्रभावित करते हैं। इसी तथ्य को कुछ वैज्ञानिकों ने इस प्रकार कहा है—‘गलत अपूर्ण भोजन और पाचनक्रिया में आपके शरीर में विजातीय द्रव्य आपके जीवकोषों के सहज संवर्धन को अवरुद्ध कर देते हैं जो रोग, अक्षम्यता और बुढ़ापे के लक्षणों के रूप में आप देखते हैं।’

भोजन और पाचन-यन्त्र की क्षमता ही कालान्तर में स्वस्थ नाड़ीतन्त्र, ग्रन्थियों और रक्तनिर्माण में सहायक बनती हैं।

बड़ी कठिनाई हमारी मानसिकता की यह है कि हम प्रक्रिया को छोड़कर अंतिम फल की प्राप्ति के लिए लालायित रहते हैं। हमारी सम्पूर्ण शरीर-प्रक्रिया में भोजन और पाचन महत्वपूर्ण आरम्भ और अंत है। मेरा अपना चिकित्सीय अनुभव यह रहा कि अधिकांश जीर्ण रोगों में सर्वप्रथम पाचनतन्त्र चौपट होता है और मेरी चिकित्सा-प्रक्रिया में आश्चर्य की बात यह है कि सर्वप्रथम पाचन ही सुधरता है। आपकी स्वास्थ्य यात्रा में सर्वप्रथम प्रवेशद्वार पाचन यन्त्र ही है। इसी तथ्य को अगर हम सूक्ष्म रूप में कहें—आपकी आयु, स्वास्थ्य आपकी सशक्त पाचनक्रिया के अधीन है। सही भोजन और पाचनक्रिया ही आगे आने वाले सालों में आपको युवा बनाये रख सकती है।

भोजन के तत्वों के समावेश में सावधानी न रहने से उनका अनुपात बिगड़ने से स्वास्थ्य सम्बन्धी अनेकों कठिनाईयों का सामना करना पड़ता है।

पाचनयन्त्र के साथ अनिवार्य शर्त है—उचित अनुपात में पोषक तत्वों का समावेश। Prevention is better than cure. आप Prevention को सभी अर्थ में जितनी जल्दी समझ लें उतने ही आप भावी स्वास्थ्य की राह पर अग्रसर होंगे। ■

**दुःखों से भरी इस दुनिया में वास्तविक सम्पत्ति कौन सी है—
धन या प्रसन्नता?**

भोजन का महत्व

■ डॉ० नागेन्द्र नीरज

भोजन के प्रभाव—भोजन हमारी जिन्दगी का आधार है। हमारी सारी जीवनचर्या भोजन के लिए ही है। उदासी, संन्यासी और भक्त आदि भी अनायास कह उठते हैं, “भोजन बिन भजन न होय” और भोजन के सम्बन्ध में अनेक लोकोत्तियाँ हैं।

“भूखे भजन न होई गोपाला, ले ले अपनी कंठी माला।”

कहा है—“भूखे भजन न जीजे, और माला अपनी लीजे।”

संस्कृत में कहा है—“वभुक्षितर किंम करोति पाप।”

दुनिया में सब भागा-दौड़ी दो रोटी के लिए है। इसलिए भोजन के महत्व को हमें पूरी तरह समझना चाहिए। इसे ठीक प्रकार से सेवन करना चाहिए। भोजन ही हमारे जीवन को आनन्दमय बनाने और हमें शक्ति देने वाला है। पेट भरा रहे तो ही हास्य-व्यंग्य आदि सूझते हैं।

हर व्यक्ति की “शरीर” की मशीनरी विभिन्न होती है। उसकी आवश्यकताएँ, क्षमताएँ भिन्न हैं। आयु की भिन्नता, कार्य की भिन्नता और विकास दर की विभिन्नता के कारण हर मनुष्य की भूख अलग-अलग होती है। इसलिए हमें अपनी-अपनी आवश्यकताओं के अनुसार ही भोजन की मात्रा चाहिए। प्रकृति हमें यह मात्रा सुझाती है।

प्रकृति ने हमारे लिए अनेक प्रकार के भोज्य पदार्थों की रचना की है। इन सब पदार्थों के गुण व शक्तियाँ भी अलग-अलग हैं। इन भोज्य पदार्थों में अलग-अलग स्वास्थ्यप्रद तत्त्व हैं। अतः हमें इन सब तत्त्वों का ज्ञान प्राप्त करना चाहिए। अपनी आवश्यकताओं को ध्यान में रखकर ही हमें इन भोज्य पदार्थों का चयन करना चाहिए।

भोजन के कार्य—1. भोजन शरीर के ताप को 98.4 पर बनाए रखता है। कार्बोहाइड्रेट्स गर्मी बनाये रखते हैं।

2. शरीर के पट्टों को मजबूत बनाता है। विटामिन्स इनकी मरम्मत करने में सहयोग देते हैं।

3. कमलांगों को शक्ति प्रदान करता है।

4. हड्डियों को निर्माण करके सशक्त बनाने में (विटामिन डी व कैल्शियम) सहायक हैं।

5. खून को बनाता है और इसे शक्ति प्रदान करता है। लोहा खून का मुख्य सहायक तत्त्व है।

6. शरीर के विकास में विटामिन बहुत सहायक है।

7. शरीर को निरोग रखने में (लवण) बहुत सहयोगी है।

भोजन भेद—भोजन हर व्यक्ति का एक-सा नहीं है। हर एक

के भोजन में अन्तर होता है। भोजन के भेदों के कुछ आधार निम्न हैं—

भोजन भेद के आधार—हर व्यक्ति की आवश्यकताएँ अलग हैं। उसका स्वास्थ्य व शरीर विकास अलग-अलग है। अतः हर एक का भोजन भी अलग-अलग होता है। हर एक का हाजमा भी अलग है।

यह भोजन भेद निम्न आधार पर भिन्न-भिन्न होता है—

(1) **शारीरिक भेद**—शरीर की क्षमताओं व आवश्यकताओं के अनुसार भोजन की मात्रा तत्त्व अलग-अलग होते हैं।

(2) **धार्मिक भेद**—धार्मिक भेद के कारण कई लोग कुछ चीजें नहीं खाते अतः धर्म-भेद के साथ भोजन में भी भेद पड़ जाता है।

(3) **सामाजिक भेद**—उच्चवर्ग के लोगों का भोजन हल्का और किसान मजदूर का भोजन मोटा होता है।

(3) **सांस्कृतिक भेद**—हर संस्कृति में व्याप्त रिवाजों के अनुसार ही भोजन का चयन व पकाने की व्यवस्था की जाती है।

(5) **आर्थिक भेद**—गरीब लोगों का भोजन दो रोटी व अचार का टुकड़ा भर होता है। धनाड्यों के लिए छत्तीस पदार्थ परोसे जाते हैं परन्तु स्वास्थ्य फिर भी गरीबों का अच्छा होता है। यह है आर्थिक भेद और प्रकृति का जादू।

(6) **पारिवारिक भेद**—कुछ परिवारों में स्वच्छ भोजन तैयार करने का रिवाज है और कुछ परिवारों में इस ओर कम ध्यान दिया जाता है। कम गिनती के परिवार भोजन के बदले, पदार्थों के चयन पर बल देते हैं। बड़ी गिनती के परिवारों में इस ओर कम ध्यान दिया जाता है।

हमारी आवश्यकताएँ—विभिन्न भोजनों में अनेक तत्त्व हैं। परन्तु हमारी आवश्यकताएँ क्या हैं? यह जाने बिना यदि हम भोजन करते रहें, तो कोई लाभ तो हो नहीं सकता वरन् कुछ हानि भी सम्भव है। यथा आवश्यकता के विपरीत भोजन को पचाने में हमारी शक्ति का व्यय तो आवश्यक हो ही जाता है। अनावश्यक तत्त्वों के आधिक्य में एकत्र होने से भी हमारे शरीर में अनेक रोग पैदा हो जाते हैं।

फालतू भोजन अपने आप में बीमारी की जड़ है। हमारे शरीर में व्याप्त विशेष कमी, दूसरे किसी भोजन तत्त्व से पूरी नहीं हो सकती वरन् और बढ़ती रहती है।

उदाहरण के लिए किसी मोटे आदमी को आलू या घी आदि के अधिक सेवन से उसकी आँखों और दाँतों की कमजोरी को कोई लाभ नहीं हो सकता। वरन् उसका मोटापा बढ़कर उसके लिए और कष्ट पैदा कर सकता है।

बालकों का भोजन—बालकों का भोजन अन्य लोगों से

व्यक्ति को महावीर तभी कहा जाता है जब वह विकट परिस्थितियों का हँसी-खुशी से सामना करता है।

भिन्न होता है। उसे सुपाच्य, हल्का व पौष्टिक भोजन चाहिए। अधिक दूध, फल व हरी सब्जियाँ उसके लिए अधिक गुणकारी हैं। बालकों को हर खेल में घंटे के बाद कुछ न कुछ पौष्टिक व हल्का भोजन देने की व्यवस्था रहनी चाहिए।

उसके खेल और विकास की अपेक्षाएँ अधिक सुपाच्य भोजन है।

अलग-अलग आवश्यकताएँ—हम सबकी आवश्यकताएँ अनेक कारणों से अलग-अलग हैं। अतः हमें अपने डॉक्टर की राय लेकर ही भोजन की आवश्यकताओं को समय-समय पर निश्चित करते रहना चाहिए। क्योंकि ये कमियाँ सदा एक-सी नहीं रहतीं। दूसरे कई तत्वों का हमारे शरीर में आधिक्य भी हो सकता है जो और भी खतरनाक है। अतः इस ओर जागरूक रहने की आवश्यकता है। संतुलित भोजन ही करना चाहिए।

हमें आम उपलब्ध भोजनों में प्राप्त तत्वों का भी पूरा-पूरा ज्ञान होना चाहिए। अपनी व्यक्तिगत आवश्यकताओं का भी हमें पता हो तभी हम अपेक्षित भोजन करके नियमित रूप से जागरूक होकर स्वास्थ्य बनाये रख सकते हैं।

अच्छे भोजन के गुण—1. अच्छा भोजन वही माना जाएगा जो हमें अच्छा लगे अर्थात् रुचिकर हो।

2. संतुलित भोजन ही अच्छा है। अच्छा भोजन समस्त अपेक्षित गुणों से पूर्ण होना चाहिए और अपेक्षित मात्राएँ अनुपात से हों।

3. मिश्रित भोजन ही अच्छा है। समस्त पदार्थों के अपने-अपने गुण हैं अतः मिलाजुला भोजन ही श्रेष्ठ भोजन होता है।

4. बदल-बदल कर, अलग-अलग भोजन का सेवन स्वाद को बढ़ाता है और विभिन्न गुणों से भी पूरा-पूरा लाभ पहुँचाता है।

5. स्वादिष्ट भोजन ही श्रेष्ठ है। हाँ स्वादिष्ट का अर्थ अधिक मसाले नहीं है। यह तो बिगड़ी हुई आदत है। कम मसाले का ठीक न पका हुआ भोजन भी स्वादिष्ट नहीं कहा जा सकता है। पूरे स्वाद वाला केवल हल्का-सा मसाले वाला और पका भोजन ही सच्चे अर्थों में स्वादिष्ट कहा जाता है।

6. भिन्न-भिन्न कार्य, आयु व स्वास्थ्य के लोगों के लिए अलग-अलग भोजन उनकी आवश्यकता के अनुकूल होना चाहिए।

7. भोजन समय व मौसम के अनुकूल होना चाहिए।

8. देखने में सुन्दर व स्वच्छ हो। खुशबूदार भोजन को देखते मुँह में लार आ जाती है।

9. नियमित रूप से डॉक्टर जाँच कराकर डॉक्टर की राय के अनुसार ही भोजन सेवन करें।

10. कम व अधिक भोजन न करें। उचित मात्रा का ही भोजन हितकर है।

11. भूख लगने पर ही भोजन पूर्ण गुणकारी सिद्ध होता है।

12. समय पर और नियमित स्वभावानुकूल पिछले भोजन के तीन घंटों बाद ही भोजन करें तो ही पूरा-पूरा लाभ मिल सकता है।

भोजन में सावधानियाँ—1. समस्त प्रकार के उपलब्ध पदार्थों को बदल-बदल कर सेवन करें।

2. संतुलित भोजन नित्य किया करें।

3. भोज्य पदार्थ साफ और शुद्ध हो।

4. समय पर और भूख लगने पर ही खायें।

5. खूब चबा-चबाकर ही भोजन खायें।

6. धीरे-धीरे शक्तिपूर्वक और प्रसन्नता व आनन्द के वातावरण में ही खायें।

7. दो खानों में, तीन घंटों का फर्क हो।

8. खाने का स्थान शुद्ध हो व बर्तन साफ हों।

9. क्रोध, चिन्ता, दर्द, घबराहट आदि में सेवन किया भोजन लाभ के स्थान पर हानि पहुँचा सकता है।

10. भोजन रुचिकर, स्वादिष्ट और इच्छानुसार हो।

11. भोजन के समय इधर-उधर की बातें न करें। वरन् एकाग्र चित्त हो आनन्द के साथ ही भोजन करें।

12. भोजन निश्चित समय पर करें।

13. भूख लगने पर ही भोजन करें। ■

आधुनिक चिकित्सा पद्धति

कितनी वैज्ञानिक?

■ महावरी त्यागी

उपचार करते समय शरीर के साथ-साथ मन, भाव और आत्मा के विकारों का उपचारही सच्चा उपचार होता है, परन्तु विज्ञापन के इस युग में स्वविवेक के अभाव तथा व्यक्ति में दुःख, पीड़ा, वेदना सहन करने की शक्ति घटने के कारण, भले-बुरे का चिन्तन किए बिना अधिकांश व्यक्ति और सरकार ऐलोपैथिक चिकित्सा को ही वैज्ञानिक, प्रभावशाली मान रही है। उसके क्या दुष्परिणाम हो रहे

हैं, शोध का विषय है।

अंग्रेजी दवाईयाँ शरीर की प्रति-कारात्मक शक्ति घटाती हैं—आज उपचार भी एक फैशन का रूप लेता जा रहा है और उसका कारण है भविष्य में दवाओं के दुष्प्रभावों से होने वाले दुष्परिणामों के प्रति अज्ञान। डॉक्टरों के झूठे आश्वासन, लुभावने विज्ञापन, रोगी में धैर्य, सहनशक्ति, स्वचिन्तन एवं कर्म सिद्धान्त की जानकारी का अभाव। शरीर में इतनी क्षमता होती है कि वह छोटी-मोटी व्याधियों को स्वयं दूर कर लेता है। फिर भी रोग होते ही हम अपने स्वजनों और मित्रों को आधुनिक अस्पतालों में ले जाकर तुरन्त उपचार कराना अपना कर्तव्य एवं साधारण से रोग में भी बड़े से बड़े डॉक्टर के पास जाकर निदान एवं परीक्षण करना

मूर्ख व्यक्ति चाहता है कि सब उसकी ओर ध्यान दें, जबकि बुद्धिमान व्यक्ति इस बात की परवाह नहीं करता है।

हम अपनी आन, बान और शान समझते हैं। हमारा अपने शरीर की क्षमताओं पर विश्वास घटता जा रहा है। हम निदान एवं उपचार की विश्वसनीयता गौण कर चिकित्सकों पर अंधश्रद्धा करते हैं। जो ऐसा नहीं करते हैं, उन्हें हम मूर्ख अथवा कंजूस कह देते हैं।

क्या हम कभी इस बात का चिंतन करते हैं कि जो गरीब हैं, दवा कम लेते हैं, डॉक्टरों के चक्कर कम लगाते हैं, उनके शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता, बराबर पौष्टिक आहार न लेने के बावजूद भी अपेक्षाकृत ज्यादा क्यों होती है? हम यह भूल जाते हैं कि अंग्रेजी दवाईयाँ हमारे शरीर की प्रतिरोधक क्षमता घटाती है। उनका दुष्प्रभाव होता है। अतः साधारण से रोगों में हम जितने ज्यादा अस्पताल के चक्कर काटेंगे, दवाइयों का सेवन करेंगे, उतने ही दवाइयों के पराधीन बन जाएंगे।

अच्छी चिकित्सा कौन सी है? अहिंसक अथवा हिंसक—किसी प्राणी को दुःख दिए बिना हिंसा, क्रूरता, निर्दयता हो नहीं सकती। पशु भले ही बेजुबान हो, बेजान नहीं होते। जो प्राण हम दे नहीं सकते, उसको लेने का हमें क्या अधिकार? दुःख देने से दुःख ही मिलेगा। प्रकृति के न्याय में देर हो सकती है, अंधे नहीं। जो हम नहीं बना सकते, उसको स्वार्थवश नष्ट करना बुद्धिमता नहीं। अतः चिकित्सा के नाम पर प्रत्यक्ष-परोक्ष रूप से हिंसा करना, कराना और करने वालों को सहयोग देना अपराध है। जिसका परिणाम हिंसा में सहयोग देने वालों को भविष्य में रोगी बन भुगतना पड़ेगा। यदि किसी का आशीर्वाद हमारा भला कर सकता है तो हिंसक दवाओं के माध्यम से शरीर में जाने वाले उन बेजुबान प्राणियों की बद्-दुओं की तरंगें, हिंसा में प्रत्यक्ष-अप्रत्यक्ष रूप से सहयोग करने वालों के शरीर को दुष्प्रभावों से ग्रसित करे तो आश्चर्य नहीं।

अहिंसा में विश्वास रखने वाला अहिंसक व्यक्ति हजारों रुपयों का प्रलोभन देने के बावजूद जानबूझ कर एक चींटी को भी नहीं मार सकता। जिन पदार्थों में जानवरों के अवयव होते हैं उनको खाने अथवा उपयोग में लेने से यथासंभव परहेज करता है। उसके घर कोई अतिथि आए तो उसको सात्विक भोजन कराना अपना कर्तव्य समझता है। यदि अतिथि मांसाहार हेतु आग्रह करे तो, स्पष्ट मना कर देता है। मानव सेवा के नाम पर मांसाहार द्वारा अतिथि का स्वागत उसको स्वीकार नहीं है। जैन संत एकेन्द्रिय से पंचेन्द्रिय, सूक्ष्म से सूक्ष्मतम जीवों तक की हिंसा से पूर्णरूपेण बचने हेतु कठिनतम परीक्षा सहन करते हैं।

आज के युग में प्रभावशाली अहिंसक उपचारों का विकल्प होते हुए भी जब कोई अहिंसक प्रेमी चिकित्सा के क्षेत्र में होने वाली हिंसा का अज्ञानवश समर्थन करते हैं तो उनका आचरण उचित नहीं लगता। परन्तु आज अहिंसा प्रेमियों द्वारा भी चिकित्सा में अहिंसा न केवल उपेक्षित एवं गौण होती जा रही है, अपितु ऐसी हिंसा को

आवश्यक बतलाने का प्रयास भी किया जा रहा है। वास्तव में कर्म सिद्धान्त के अनुसार चिकित्सा हेतु प्रत्यक्ष या परोक्ष हिंसा करना, कराना और करने वालों की अनुमोदना करना, भले ही मन, वचन अथवा काया से हो, कर्जा चुकाने हेतु ऊँचे ब्याज पर कर्जा लेने के समान नासमझी होती है। परन्तु आधुनिक चिकित्सा में अहिंसा के सिद्धान्त की कितनी उपेक्षा होती है, प्रायः हम सभी को ज्ञात है।

आधुनिक निदान कितना विश्वसनीय?— प्रत्येक व्यक्ति का खान-पान, रहन-सहन, आचार-विचार, आवास-प्रवास, आयु, व्यवसाय, कर्तव्य, जिम्मेदारियाँ, रुचि, स्वभाव, सहनशक्ति, सोच, शारीरिक और मानसिक क्षमता, पारिवारिक एवं व्यावसायिक परिस्थितियाँ, रीति-रिवाज, धार्मिक संस्कार और मान्यताएँ, मौसम की स्थिति और उसमें होने वाला बदलाव, सहयोग एवं द्वेषी लोगों का योग आदि दैनिक जीवन में ऐसे अनेक कारण होते हैं जो व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं, व्यक्ति में तनाव अथवा प्रसन्नता का कारण बनते हैं।

क्या हमारी भावनाओं, संकल्पों, विकल्पों, आवेगों, संवेदनाओं, इन्द्रियों के विषयों की ग्रहण शक्ति की विभिन्नता का स्वास्थ्य से सम्बन्ध होता है? क्या हमारा मनोबल, सहनशक्ति, उत्साह, सकारात्मक सोच, खुशी के प्रसंग आदि स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं? विभिन्न इन्द्रियों के माध्यम से ग्रहण किए गए, एक जैसे विषय जैसे—देखना, सुनना, बोलना, स्वाद, सुगन्ध, स्पर्श सभी व्यक्तियों पर एक-सा प्रभाव क्यों नहीं डालते? उनके प्रति रुचि अथवा अरुचि क्या हमारे स्वास्थ्य की अभिव्यक्ति नहीं करती? क्या रोगी की आयु, अलग-अलग मौसम, शरीर से विसर्जित होने वाली अलग-अलग प्रकार की ध्वनियाँ जैसे (हिचकी, खरटे, जम्भाईयाँ आदि) एवं शरीर से निकलने वाले तरल पदार्थ (जैसे आंखों से आंसू, मुँह से लार, बलगम, नाक से श्लेष्मा, कान से पीब, शरीर से पसीना, मल-मूत्र की स्थिति) एवं त्वचा का वर्ण, मोटापा अथवा दुबलापन, रोगी की सक्रियता का समय आदि से स्वास्थ्य प्रभावित होता है। कहने का आशय यही है कि प्रत्येक व्यक्ति पर उपर्युक्त बातों का अलग-अलग प्रभाव पड़ता है, जिसका अनुभव प्रत्येक व्यक्ति को अलग-अलग होता है।

परन्तु आज लक्षणों एवं रासायनिक परीक्षणों के आधार पर स्वास्थ्य का परामर्श देते समय अथवा रोग की अवस्था में निदान करते समय प्रायः अधिकांश चिकित्सक अथवा स्वास्थ्य विशेषज्ञ व्यक्ति के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाले उपर्युक्त प्रत्यक्ष एवं परोक्ष प्रभावों का समग्रता से विश्लेषण नहीं करते।

सत्य की पूर्णतः अभिव्यक्ति नहीं की जा सकती। वह तो व्यक्ति के स्वयं ही अनुभूति का विषय होता है। जो भी देखा जाता है, सुना जाता है, यंत्रों अथवा परीक्षणों से पता लगाया जाता है, वह सत्यांश

ईमानदार व सच्चे दिल वाला व्यक्ति स्वयं को सदा हल्का व तनावमुक्त अनुभव करता है।

ही होता है। ऐसा अधूरा निदान और परामर्श सदैव कैसे शत-प्रतिशत सत्य और पूर्ण हो सकता है, अपने आपको स्वस्थ रखने की कामना रखने वालों से सम्यक् चिन्तन की अपेक्षा रखता है। अतः स्वस्थ रहने हेतु व्यक्ति को निदान एवं उपचार के प्रति सम्यक् चिन्तन एवं सजगता, पूर्ण स्वस्थता की प्राप्ति के लिए अनिवार्य होती है। पराधीन अथवा दूसरों पर आश्रित रहने वाला व्यक्ति स्थायी स्वास्थ्य को प्राप्त नहीं कर सकता।

चिकित्सा हेतु व्यापक दृष्टिकोण आवश्यक—आज लोगों की ऐसी प्रवृत्ति बन गई है कि वे वैज्ञानिक तथ्यों को ही सुनना, समझना और ग्रहण करना पसन्द करते हैं। भले ही वे भौतिक विज्ञान एवं स्वास्थ्य विज्ञान के मूल सिद्धान्तों में अन्तर से अपरिचित ही क्यों न हों? शरीर में रोग के अनुकूल दवा बनाने की क्षमता होती है और यदि उन क्षमताओं को बिना किसी बाह्य दवा और आलम्बन विकसित कर दिया जाता है तो उपचार अधिक प्रभावशाली, स्थायी एवं भविष्य में पड़ने वाले दुष्प्रभावों से रहित होता है। वास्तव में आज स्वास्थ्य विज्ञान भौतिक विज्ञान तक ही सीमित हो रहा है। अपना महत्व बताने हेतु भ्रामक विज्ञापनों का उसे सहारा लेना पड़ रहा है। फलतः प्रकृति के सनातन सिद्धान्तों की उपेक्षा विज्ञान की आड़ में हो रही है। बुराई को गलत न मानने वाले बुराई को नहीं छोड़ सकते। ठीक उसी प्रकार आधुनिक चिकित्सा पद्धति के दुष्प्रभावों को समझे बिना न तो उसके प्रति हमारा मोह भंग होता है और न अन्य चिकित्सा पद्धतियों को जानने, समझने और अपनाने के प्रति जनसाधारण का आकर्षण ही संभव है। प्रत्येक चमकती वस्तु सोना नहीं होती। ठीक उसी प्रकार आधुनिक चिकित्सा का निदान सदैव सही हो और उपचार भी सभी रोगों में लाभकारी और प्रभावशाली ही हो यह आवश्यक नहीं। आज रोग के लिए डॉक्टर न होकर डॉक्टर के लिए रोग है, समझा जाए तो अतिशयोक्ति नहीं। जितने व्यक्ति दवाओं के दुष्प्रभाव और गलत निदान द्वारा होने वाले उपचार से पीड़ित हैं अथवा मृत्यु को प्राप्त करते हैं, उतने व्यक्ति अकाल, तूफान, युद्ध, महामारी आदि प्रकृति के अन्य प्रलयों में मिलकर भी नहीं मरते। यह कटु सत्य है तथा चिन्तन और चिन्ता का विषय है।

आज चिकित्सा करवाते समय उपचार की प्रासंगिकता के बारे में प्रायः रोगी तनिक भी चिन्तन-मनन नहीं करते। चिकित्सक से निदान की सत्यता के सम्बन्ध में अपनी शंकाओं और उपचार से पड़ने वाले दुष्प्रभावों के बारे में स्पष्टीकरण नहीं लेते। रोग का मूल कारण जाने बिना उपचार प्रारम्भ करवा देते हैं। आज यह दवा, कल दूसरी, परसों तीसरी दवा। आज यह चिकित्सक, कल दूसरा चिकित्सक, परसों अन्य चिकित्सक। कभी यह अस्पताल, कभी दूसरा अस्पताल तो कभी अन्य अस्पताल। आज एक चिकित्सा पद्धति, चन्द रोज बाद दूसरी पद्धति और अगर रोग मुक्त न हो तो न जाने कितनी-कितनी

चिकित्सा पद्धतियाँ बदलते संकोच नहीं करते। उपचार करवाते समय प्रायः स्वयं की असजगता, अविवेक और सही चिन्तन न होने से हमारी सोच लुभावने भ्रामक विज्ञापनों, डॉक्टरों के पास पड़ने वाली भीड़ से प्रभावित होती हैं हम असहाय, हताश बन चिकित्सकों की प्रयोगशाला बनते तनिक भी संकोच नहीं करते। क्या कभी कोई चिकित्सक बता सकता है कि रोगी को दी जाने वाली दवा रोग को कैसे ठीक करती है? क्या उसका दुष्प्रभाव तो नहीं पड़ेगा? दवाई के निर्धारण का आधार क्या है? इतना पूछने पर डॉक्टर की क्या प्रतिक्रिया होती है, हम सब परिचित हैं।

स्वास्थ्य हेतु स्वयं की सजगता सबसे प्राथमिक—आज अधि कांश चिकित्सकों का दृष्टिकोण पूर्वाग्रहों से ग्रसित होता है। अहम् से ओतप्रोत है। दुष्प्रभावों के प्रति उपेक्षित होता है। उपचार में साधन, साध्य एवं सामग्री की पवित्रता संदिग्ध होती है। उपचार में आत्मा और मन के विकार पूर्ण रूप से उपेक्षित होते हैं। अर्थात् उपचार की प्राथमिकताएं ही गलत हैं। निदान अपूर्ण होता है तब सही उपचार, पूर्ण स्वास्थ्य के प्राप्ति की आशा, मिथ्या कल्पना नहीं तो क्या? स्वस्थता के लिए आवश्यक होता है सकारात्मक सोच, सात्त्विक एवं संयमित जीवन चर्या, नियमित मौन, ध्यान एवं वर्तमान का अपनी क्षमतानुसार अधिकतम उपयोग हेतु सम्यक् पुरुषार्थ तथा प्राण पी मात्र के प्रति दया, करुणा, मंगल मैत्री की भावना। उपचार की आवश्यकता पड़ने पर कार्य में लिए जाने वाले साधन, सामग्री जितने पवित्र एवं निर्दोष होते हैं, उतना ही उपचार प्रभावशाली होता है।

ऐसी परिस्थितियों में हमें अपने स्वास्थ्य का ख्याल स्वयं को ही रखना होगा। बाजार में मिलने वाली दवाईयाँ नहीं रख सकती। अतः स्वस्थ जीवन जीने के लिए व्यक्ति की सजगता, भागीदारी, दूसरों पर आश्रित न रहने की तीव्रतम भावना आवश्यक होती है। ■

सुविचार

- हमारे विचारों का स्तर ही हमारी निजी प्रसन्नता का स्तर निर्धारित करता है।
- महापुरुषों के चरणों में ही उनका आचरण पकड़ो ताकि हमारा आचरण उच्च बन सके। देहालय शिवालय बन सके। मनुष्यता के गुण हममें आ सकें। वक्तव्य पकड़ना चाहिए, वक्ता नहीं, नहीं तो व्यक्ति पूजा शुरू हो जाएगी। आसक्ति गुणों को ग्रहण करने में हो न कि गुणवान व्यक्ति में ही आसक्ति हो जाए।

यदि आपका मन अतीत के बन्धनों तथा बीती बातों में उलझा हुआ है, तो आप वर्तमान का आनन्द अनुभव नहीं कर सकेंगे।

बूढ़े माता-पिता से उनके अधिकार मत छीनिए

प्रायः सभी माता-पिता बच्चों के लिए हर प्रकार के समझौते करने को तैयार रहते हैं फिर उनके बुढ़ापे में बच्चे क्यों नहीं कोई समझौता करने का प्रयास करते? कुछ लोग अपने बूढ़े माता-पिता की सेवा तो नहीं कर पाते, लेकिन उन्हें किसी प्रकार की आर्थिक तंगी नहीं होने देते।

ऐसे लोग उन लोगों से बेहतर हैं, जिनके माता-पिता दाने-दाने को मोहताज हो जाते हैं, लेकिन माता-पिता की सेवा करना भी तो बच्चों का ही फर्ज है। हम सब अपने फर्ज से कैसे मुँह मोड़ सकते हैं?

आज के आधुनिक शिक्षा प्राप्त तथा पाश्चात्य संस्कृति के पुजारी जैसे तो अपने बूढ़े माता-पिता को कभी पूछते नहीं, लेकिन 'मदर्स डे' और 'फादर्स डे' पर उपहार भिजवाना नहीं भूलते। बूढ़े माता-पिता को महंगे उपहार नहीं, देखभाल और प्यार की ज्यादा जरूरत है। सबसे बड़ी बात तो यह है कि उन्हें देखभाल की कोई

खास जरूरत नहीं है। वास्तव में उन्हें जरूरत है अपने बच्चों के साथ की, बहू और पोते-पोतियों के साथ की। यदि उनकी बहू और पोते-पोतियाँ साथ होंगे तो उन्हें देखभाल की भी कोई जरूरत नहीं होगी, अपितु वे ही उनके कामों में हाथ बँटा देंगे। परिवार का अभाव ही तो उनके दुःख और बीमारी का कारण है।

एकल परिवारों की अपेक्षा संयुक्त परिवारों में रहने वाले माता-पिता और बच्चे सभी अधिक स्वस्थ रहते हैं। साथ रहना सुरक्षा ही नहीं, अच्छे स्वास्थ्य का मूल है। कुछ लोग ऐसे भी हैं, जो माता-पिता के साथ तो रहते हैं और उनका पर्याप्त आदर-सम्मान भी करते हैं, उनके पैर छूते हैं, लेकिन अपने बच्चों को उनके पास तक फटकने नहीं देते। मात्र दिखावे के लिए आदर-सम्मान भी पर्याप्त नहीं, अपितु पूर्णरूप से अपनेपन की जरूरत है।

दादा-दादी अपने पोते-पोतियों के साथ घुल-मिल कर रहें तभी उन्हें अच्छा लगेगा। दोनों एक-दूसरे से साहचर्य से परस्पर लाभान्वित भी हो सकेंगे। यदि सचमुच अपने बूढ़े माता-पिता को स्वस्थ रखना है, उनकी सेवा करनी है तो उनसे उनके पोते-पोतियों का संसार मत छीनिए। ■

दूरभाष : 9918618820, मो० : 9919011121

SHRI SATHYA SAI INSTITUTE OF YOGA AND NATUROPATHY

(संचालक : मानव कल्याण संस्थान, नारायणपुर)

नारायणपुर, जनपद, मीरजापुर (उ०प्र०)

अगर आप अपने रोग से हताश एवं निराश हो चुके हों तो संपर्क करें। लकवा, गठिया, माइग्रेन, फैलेरिया (फील-फाम), गुर्दे की पथरी इत्यादि के लिए।

पाठ्यक्रम- 1. C.N.Y.T. (सर्टीफिकेट इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा ट्रेनिंग)

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 1½ वर्ष

2. D.N.Y.S. (डिप्लोमा इन नैचुरोपैथी एण्ड योगा साइन्स)

योग्यता - इण्टरमीडिएट, C.N.Y.T., अवधि - 3 वर्ष

3. C.Y.T. (सर्टीफिकेट इन योगा ट्रेनिंग)

योग्यता - 10वीं पास, अवधि - 3 माह

1. संस्थापक- स्व० डॉ० गिरजा प्रसाद

2. प्रबंधक/प्रिंसिपल - डॉ० (श्रीमती) ऊषा रानी
बी०ए०एम०एस०, डी०एसी०, एम०डी०(एक्चू)

3. डॉ० महेश प्रसाद (योगा टीचर)
डी०एन०वाई०एस०

4. चिकित्सक - डॉ० आनन्द कुमार

एम०बी०बी०एस०, डी०एन०बी० (आर्थो)

5. डॉ० पारूल भदौरिया

एम०बी०बी०एस०, डी०ओ०, डी०एन०बी० (आप्थो)

6. डॉ० श्यामसुन्दर विश्वकर्मा

बी०ए०एम०एस०, डी०एसी० (मैनेजिंग डाईरेक्टर)

प्राकृतिक चिकित्सा सबसे सरल, सहज व सस्ती स्वास्थ्य की पद्धति

■ ऋषिराम गोयल

जब सर्वव्यापी सर्वशक्तिमान निराकार व निर्गुण श्री हरि की रचना करने की इच्छा हुई तो वे पाँच भागों में विभक्त होकर भगवान बन गए अर्थात् भ=भूमि ग = गगन, व = वायु, अ = अग्नि तथा न = नीर। ये पाँच भाग ही पंच तत्व अथवा पाँच महाभूत हैं जो सृष्टि के समस्त जीव प्राणियों तथा पदार्थों में व्याप्त हैं। सभी चर, अचर, जड़-जंगम इन्हीं से बने हैं।

पंच महाभूतों के गुण

1. **आकाश**—जिसका गुण शब्द, इन्द्रिय श्रवण तथा रंग है हल्का नीला। शरीर में स्थान बरौनी से ऊपर का भाग।

2. **वायु**—जिसमें 2 गुण शब्द + स्पर्श है। इन्द्रिय त्वचा, शरीर में स्थान है। हृदय से बरौनी तक तथा रंग है हरा।

3. **अग्नि**—जिसमें तीन गुण—शब्द + स्पर्श + रूप है। इन्द्रिय नेत्र शरीर में स्थान गुदा से हृदय तक तथा रंग है लाल।

4. **जल**—जल के गुण शब्द + स्पर्श + रूप + रस हैं। इन्द्रिय है जिह्वा। शरीर में स्थान घुटनों से गुदा तक तथा रंग है गहरा नीला।

5. **पृथ्वी**—जिसमें पाँच गुण हैं—शब्द + स्पर्श + रूप + रस + गंध हैं। इन्द्रिय है नासिका। शरीर में स्थान है पैरों से घुटनों तक तथा रंग है पीला।

इन पाँचों तत्वों से भी ज्यादा महत्वपूर्ण है वह निराकार सर्वव्यापी शक्ति जिससे ये पाँचों भूत उत्पन्न हुए हैं। गाँधी जी के अनुसार यह शक्ति राम नाम है।

(दशरथ पुत्र राम नहीं)—सर्वव्यापी राम है निराकार ब्रह्म अथवा प्रत्येक व्यक्ति को धर्म, आस्था तथा विश्वास के अनुरूप सर्वशक्तिमान जिसे प्रकृति भी कह सकते हैं। अर्थात् आध्यात्मिक चेतना को विकसित करके तथा आत्मा परमात्मा का योग इस पद्धति में स्वास्थ्य की कुंजी है।

इन पंचभूतों/तत्वों का संतुलन बिगड़ने से स्वास्थ्य बिगड़ जाता है। किसी एक तत्व की कमी से व्यक्ति रोग ग्रस्त हो जाता है। अतः इन पंच तत्वों के विषय में कुछ संक्षिप्त जानकारी प्रस्तुत है।

1. **आकाश**:—सम्पूर्ण ब्रह्माण्ड का आधार है कोशिकाओं तथा त्वचा के छिद्रों के बीच खाली स्थान भी आकाश है। परन्तु इसका विशेष स्थान सिर, कण्ठ, हृदय, उदर व कटि प्रदेश हैं। इस तत्व के कमजोर होने से शोक, काम, क्रोध, मोह एवं भय तथा व इससे

पैदा होने वाले रोग तथा पाचन तंत्र कमजोर हो जाता है। आकाश तत्व को आरोग्य सम्राट भी कहा जाता है। आकाश तत्व की वृद्धि के उपाय ब्रह्मचर्य, संयम, सदाचार, मानसिक अनुशासन एवं संतुलन, विश्राम, शिथलीकरण, गहरी नींद, प्रसन्न चित्त रहना तथा स्वस्थ मनोरंजन आदि हैं।

उपवास इस तत्व की कमी दूर करने का सबसे महत्वपूर्ण उपचार है। उपवास से ज्वर, संग्रहणी, पेचिश, दस्त, सर्दी, जुकाम, फोड़े, फुन्सी, चेचक आदि तीव्र रोग तथा बहु मूत्र, गठिया, अजीर्ण, कब्ज, मोटापा आदि जीर्ण रोग भी ठीक हो जाते हैं तथा जीवन शक्ति बढ़ती है।

2. **वायु**:—वायु तत्व शरीर के सबसे महत्वपूर्ण तत्व है। व्यक्ति भोजन तथा जल के बिना कुछ दिन तक जीवित रह सकता है। परन्तु बिना वायु के नहीं। वायु में ऑक्सीजन, जलवाष्प के अतिरिक्त कार्बन डाईआक्साइड, नाइट्रोजन, ओजोन, धूलकण तथा अन्य गैसीय तथा ठोस पदार्थ भी मिले होते हैं। श्वास के द्वारा आक्सीजन नासिका रन्ध्रों से होती हुई श्वास नली के द्वारा फेफड़ों तक जाकर वहाँ से नाइट्रोजन प्रश्वास द्वारा बाहर निकाल देती है। शरीर का संतुलित तापमान बनाए रखती है। वायु की शुद्धि सूर्य किरणों, जल, ऋतु परिवर्तन के अतिरिक्त अग्निहोत्र से होती है।

शुद्ध वायु में प्रातः—सायं नंगे पैर तथा नंगे शरीर भ्रमण से लम्बे व गहरे सांस लेने, मालिश, व्यायाम, अष्टांग योग (यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान, समाधि) से वायु तत्व की शरीर में वृद्धि होती है। यम में—अहिंसा, सत्य अपरिग्रह ब्रह्मचर्य तथा अस्तेय सम्मिलित हैं तथा नियम में शौच, संतोष, तप, स्वाध्याय तथा ईश्वर भक्ति सम्मिलित हैं। अपनी सामर्थ्य तथा आवश्यकता के अनुसार कुशल व प्रशिक्षित योगाचार्य के सान्निध्य व परामर्श से कुछ आसन, प्राणायाम तथा षट यौगिक क्रियाएं (नेति, धौति, बस्ति, नौलि, कपालभाति, त्राटक) षट, चक्रों यथा मूलाधार, स्वाधि, स्थान, मणिपुरी, अनाहत, विशुद्धि तथा आज्ञा चक्र की शुद्धि तथा कुछ हस्तमुद्राएं विशेषकर ज्ञान, वायु, सूर्य, लिंग, पृथ्वी, प्राण, अपान, शून्य, हृदय, वरुण आदि भी वायु तत्व की वृद्धि करते हैं।

वायु तत्व को बढ़ाने वाले खाद्य पदार्थ हैं, फल, दूध, दही, हरे साग-सब्जियाँ, चोकर सहित गेहूँ के आटे की रोटी, छिलके सहित दाल तथा हाथ का कुटा बिना पॉलिश के चावल।

3. **अग्नि तत्व**:—अग्नि दृश्य तत्व है। इसका स्रोत भी प्रकाश के समान सूर्य ही है। सूर्य किरणों से विटामिन-डी निःशुल्क प्राप्त होता है जिसमें हड्डियाँ मजबूत होती हैं। पसीने के रूप में शरीर की गंदगी बाहर निकलती है, पाचन क्रिया में सुधार तथा नाड़ी तंत्र

यदि आप जीवन में आगे बढ़ना चाहते हैं तो यह सुनिश्चित करें कि
आपकी इच्छाएँ सीमा से आगे न बढ़ने पायें।

स्वस्थ होता है। चिकित्सा के रूप में स्वस्थ होता है। चिकित्सा के रूप में गरम बोटल, गरम बालू की थैली, गरम ईट, गरम वायु, गरम पत्थर, भाप तथा गरम जल आदि की सिकाई तथा भाप स्नान और गरम जल से स्नान लाभकारी है।

4. जल तत्वः—जल तत्व भी दृश्य तत्व है। जल तथा रस अपने शुद्ध रूप में एक ही हैं। परन्तु अन्य भौतिक पदार्थों के संयोग से जल गंदा, मीठा, कसैला, खट्टा तथा नमकीन आदि हो जाता है।

इसका कार्य वस्तुओं को गीला करके मिट्टी आदि को पिण्डाकार रूप बना देना, प्राणियों की प्यास तृप्त करके उन्हें जीवित रखना, ताप की निवृत्ति करना, शरीर की वाह्य व आन्तरिक स्वच्छता प्रदान करना, भ्रम, क्लान्ति, मूर्छा, पिपासा, तंद्रा, वमन, विबंध, निद्रा आदि को दूर करना है। जल ही षट रसों का कारक है। जल शरीर के तापमान को स्थिर रखता है, त्वचा की कार्यशीलता बढ़ाता है, रक्तचाप को नियमित रखता है, नाड़ियों को उत्तेजित करता है, हृदय की क्रियाशीलता को बढ़ाता है। मांस-पेशियों व त्वचा के समीप रक्त कोषों को संकुचित करता है तथा श्वास क्रिया को मध्यम करता है।

इस प्रकार जल स्वयं में एक महत्वपूर्ण औषधि है। हमारे शरीर में लगभग 70 प्रतिशत जल है। विभिन्न प्रकार के स्नान, तैरना, समुद्र स्नान, झरना स्नान, खनिज जल स्नान, गीली चादर लपेट, संपूर्ण स्नान तथा स्थानीय स्नान (जैसे—कटि स्नान, पैर स्नान, तलवा स्नान, रीढ़ स्नान, नेत्र स्नान, मेहन स्नान, कर्ण स्नान, गुदा स्नान) भीगी पट्टियाँ आदि जल तत्व की वृद्धि करती हैं। तथा अनेक रोग दूर करती हैं। प्रतिदिन कम से कम 8-10 ग्लास पीना चाहिए। प्रातःकाल उठने के बाद उषा पान (जलपान) घूँट-घूँट करके धीरे-धीरे पीना चाहिए।

जल इस प्रकार पीना चाहिए जैसे ठोस पदार्थ खा रहे हों। जल सदैव बैठकर पीना चाहिए। जल को भोजन के 1 घंटा पहले तथा 1 घंटा बाद में पीना चाहिए। यदि रात्रि में तांबे के बर्तन में रखा पानी, अथवा तांबे का सिक्का डाला हुआ पानी पिया जाए तो ज्यादा लाभकारी होता है। पानी में एक नींबू तथा नींबू व शहद भी मिलाया जा सकता है।

एनिमा तथा जलनेति का प्रयोग कई बीमारियाँ दूर करती है।

5. पृथ्वी तत्वः—पृथ्वी अथवा मिट्टी में पाँचों गुण हैं। यह दुर्गन्ध नाशक है, शरीर का तापमान स्थिर रखती है व जल को निर्मल करती है।

मिट्टी के कई प्रकार हैं जैसे—लाल, पीली, काली, सफेद, मुल्लानी, सज्जी, बालू आदि।

मुल्लानी मिट्टी तथा लाल मिट्टी (गेरू) का प्रयोग अनेक

बीमारियों विशेषकर त्वचा तथा सिर के रोगों में तथा सौंदर्य प्रसाधनों में होता है।

मिट्टी की पट्टी अनेक प्रकार से शारीरिक दर्द दूर करती है तथा विजातीय द्रव्य सरलता से बाहर निकाल देती है।

सूखी, गीली मिट्टी से स्नान, पंक स्नान, रज स्नान, ठंडी, गरम, मिट्टी की पट्टी तथा बालू भक्षण का प्रयोग अनेक रोगों में होता है। नंगे पैर घास पर अथवा मिट्टी में चलने से व्यक्ति स्वस्थ रहता है।

प्राकृतिक चिकित्सा के मूल सिद्धान्त

स्वास्थ्य का अर्थ है स्व में स्थिति। अर्थात् शारीरिक, मानसिक, आत्मिक तथा सामाजिक स्वास्थ्य। स्वस्थ शरीर में रोगों से लड़ने की अद्भुत क्षमता है। बाहरी हानिकारक तत्वों से सुरक्षा तथा आन्तरिक टूट-फूट की मरम्मत करने की भी क्षमता है। वैक्टीरिया से लड़ने के लिए श्वेत कणों का शरीर में निर्माण सतत प्रक्रिया है। अतः विजातीय द्रव्य शरीर में न जाएँ अथवा रासायनिक प्रक्रिया आदि से पैदा अवशिष्ट तथा विजातीय द्रव्य शरीर से बाहर निकलते रहें तो व्यक्ति स्वस्थ रहता है। विजातीय तत्व पाँच तत्वों तथा महत्व को असंतुलित करके बीमारी पैदा करते हैं।

सभी बीमारियों की जड़ कब्ज है। जब अवशिष्ट पदार्थ मल, मूत्र स्वेद आदि के द्वार बाहर निकलने के बजाएँ मलाशय, बड़ी आँत अथवा शरीर के अन्य भागों में सड़ने लगते हैं। तो कब्ज तथा त्वचा रोग तो होते हैं। ये तत्व रक्त में मिलकर पूरे शरीर में संचरण करते हुए किसी भी भाग पर आक्रमण करके हमारे शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य को भी खराब कर देते हैं। इस पद्धति में आहार ही औषधि है। किसी अन्य प्रकार की औषधि की आवश्यकता नहीं है यदि हम संतुलित आहार लेते रहें तथा प्रकृति के नियमों का पालन करते रहें।

हमें केवल भूख लगने पर ही खाना चाहिए, बिना भूख के नहीं। पानी खाना खाने से 1 घंटे पहले तथा 1 घंटे बाद में पीना चाहिए।

हमें भोजन अच्छी प्रकार से चबाकर खाना चाहिए जिससे जिह्वा की 6 ग्रंथियों से निकलने वाले रस तथा लार उसे बारीक पीसकर तल बनावे जिसे पाचन तंत्र के अन्य भागों पर ज्यादा भार न पड़े। तथा पानी को भी धीरे-धीरे, छोटी-छोटी घूँट-घूँट करके पीना चाहिए जैसे हम ठोस पदार्थ खा रहे हों। हमारा भोजन सात्विक, सुपाच्य, पौष्टिक, ताजा तथा संतुलित होना चाहिए।

जीवित (बिना पके) खाद्य पदार्थ जैसे अकुंरित अनाज, दालें, फल, कच्ची सब्जियाँ, मूली, खीरा, ककड़ी, टमाटर, लौकी आदि ज्यादा लाभदायक हैं।

हमारे शरीर में 20 प्रतिशत अम्ल तथा 80 प्रतिशत क्षारीय द्रव्य है। अतः हमारे भोजन में भी इनका यही अनुपात होना चाहिए।

यदि आपको कुछ पाने की चाह थी, किन्तु आप पा नहीं सके तो हो सकता है कि उसे पाना आपके हित में न हो।

संतुलित तथा पौष्टिक भोजन में निम्न तत्व हमारे शारीरिक तथा मानसिक स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हैं।

1. **कार्बोहाइड्रेट्स:**—स्टार्च तथा ग्लूकोज शरीर में ऊतकों का निर्माण तथा शरीर को शक्ति प्रदान करके, पाचन गति तेज करके पेट साफ करते हैं। ये गेहूँ, चावल, जौ, मक्का, मटर, मसूर, आलू, चुकन्दर, शकरकंदी, शक्कर, शहद तथा सेब आदि में पाये जाते हैं।

2. **प्रोटीन:**—शरीर के निर्माण तथा बीमारियों के वैक्टीरिया से लड़ने की शक्ति प्रदान करते हैं। अम्ल तथा क्षार को संतुलित करते हैं; यकृत में एकत्रित होकर शरीर को ऊर्जा देते हैं। शरीर में स्थित 600 खराब कोशिकाओं के निर्माण में सहायता करते हैं। आमाशय में पहुँचकर प्रक्रियाओं में शामिल होकर रक्त में मिल जाते हैं।

प्रोटीन, अनाज, दालों, पनीर, मक्खन, दुग्ध तथा दुग्ध पदार्थों में उपलब्ध है।

3. **वसा:**—फैट शरीर में ऊर्जा प्रदान करती है। यकृत में ऑक्सीकरण के बाद यह ऊतकों को एकत्रित करके जोड़ने में सफल होती है। आन्त्राशय में जाकर ये अम्ल बन जाती है।

वसा के स्रोत हैं—दूध, घी, मक्खन, पनीर, सरसों, नारियल, तिल, जैतून, सूरजमुखी तथा अन्य तिलहन तथा काजू, अखरोट आदि मेवे आदि हैं।

4. **विटामिन**—शरीर में ऊर्जा पैदा करके चयापचय मेटाबाल ऊर्जा को आवश्यक ऊर्जा देकर शरीर के विकास में सहायक होती है। कुछ विटामिन जैसे बी-1, 2, 6, 12 जल में घुलनशील हैं तथा कुछ ए.डी.ई.के. वसा में घुलते हैं।

(i) **विटामिन-ए**—आँखों, त्वचा तथा ऊतकों को स्वस्थ रखते हैं। इनकी कमी से रतौंधी रोग तथा त्वचा शुष्क हो जाती है। ये दूध, मक्खन, घी, पनीर, पीले फल, सब्जियों में मिलते हैं। इनकी कमी से बेरीबेरी रोग होता है।

(ii) **विटामिन-बी**—मांसपेशियों को मजबूती तथा कार्य करने की ऊर्जा प्रदान करती है। इनकी कमी से मांस पेशियों में कमजोरी पैदा होती है। ये चावल, गेहूँ, खमीर, पनीर, दूध, दही, हरी व पत्तेदार सब्जियों, अंकुरित अनाज आदि में मिलते हैं।

(iii) **विटामिन-सी**—दन्त, मसूढ़ों, हड्डियों के जोड़ मजबूत करती है। इसकी कमी से स्कर्वी रोग तथा मसूढ़ों से रक्त बहता है। विटामिन-सी खट्टे व क्षारीय फलों, हरी मिर्च, नींबू, संतरा, मौसमी, आंवला, अमरूद आदि में मिलते हैं।

(iv) **विटामिन-डी**—विटामिन-डी से हड्डियों व दांतों को मजबूती मिलती है। विटामिन-डी की कमी से हाथ-पैर की हड्डियाँ मुड़ जाती हैं तथा उनका आकार विकृत हो जाता है। ये सूर्य की रोशनी, दूध, दुग्ध पदार्थ में मिलते हैं।

(v) **विटामिन-ई**—विटामिन-ई प्रजनन तंत्र को मजबूत करती है तथा इसकी कमी से नपुंसकता हो सकती है। हरी सब्जियाँ, टमाटर, विभिन्न खाद्य तेल आदि में उपलब्ध होती है।

(vi) **विटामिन-के**—विटामिन के रक्त को बहने से रोकता है। इसकी कमी से अत्यधिक रक्त प्रवाह हो जाता है। स्रोत हैं—हरी व पत्तेदार सब्जियाँ।

5. **खनिज:**—(i) **कैल्शियम**—शारीरिक क्रियाशीलता, दांतों व हड्डियों को निर्मित करके मजबूती देती है, मांसपेशियों तथा तंत्रिकाओं के निर्माण में सहायक है। इसकी कमी से रिकेट रोग होता है। ये दूध, घी, मक्खन, पनीर, मूली, गोभी, बादाम तथा मेवा में उपलब्ध है।

(ii) **सोडियम**—रक्त शोधक व पेशियों को लचीला बनाता है।

(iii) **फास्फोरस**—मस्तिष्क मजबूत करता है, कैल्शियम व विटामिन-डी के साथ मिलकर हड्डियों को मजबूत करता है। इसकी कमी से शरीर में चीटियाँ सी चलती हैं तथा हाथ-पैर सो जाते हैं, सुन्न हो जाते हैं।

(iv) **क्लोराइड**—नमक से प्राप्त होता है तथा अम्ल व क्षार को संतुलित करता है।

(v) **पोटेशियम**—नाड़ी संस्थान के आवेगों के संचालन में सहायक है। इसकी कमी से शरीर में क्षार तत्व बढ़ जाता है। यह दुग्ध, सेब, ताजे फल व मेवा में मिलता है।

(vi) **मैग्नेशियम**—नाड़ियों की क्रियाशीलता में सहायक है। इसकी कमी से हाथ-पैर में कम्पन की बीमारी होती है।

(vii) **लोहा**—कोशिकाओं तथा ऊतकों को ऑक्सीजन पहुँचाता है। इसकी कमी से शरीर में कमजोरी व थकान महसूस होती है। यह पालक, बथुआ, बैंगन, अनार, सेब, टमाटर, आंवला, अमरूद आदि में मिलता है।

(viii) **जिंक**—कोशिकाओं की वृद्धि में सहायक है।

(ix) **तांबा**—हीमोग्लोबिन के निर्माण में सहायक है। इसकी कमी से हड्डियों के रोग होते हैं, गेहूँ, अंगूर, सेब, दाल वा साग-सब्जियों में उपलब्ध है।

(x) **आयोडीन**—थाईरायड ग्रंथियों में थाईरोक्लीन हारमोन बनाता है। इसकी कमी से गलण्ड रोग होता है।

(xi) **मैग्नीज**—मैग्नीज की कमी से मांसपेशियों तथा हड्डियों के जोड़ कमजोर होते हैं।

(xii) **फ्लोराइड**—हड्डियों व दांतों को मजबूत करता है।

(xiii) **जल**—जल भोजन को चबाकर पचाने योग्य बनाकर (लार के मिलने से) तथा रस में मिलाकर रक्त में समाहित करता है तथा प्रत्येक कोशिका तक भोजन को पहुँचाता है। अवशिष्ट

कोई भी घटना केवल संयोगवश नहीं होती, उसके पीछे कोई न कोई कारण अवश्य होता है। जीवन रूपी उद्यान में प्रत्येक वृक्ष का अपना महत्व है।

(त्याज्य) पदार्थों को मल-मूत्र, स्वेद आदि के माध्यम से शरीर से विसर्जित करके आन्तरिक शुद्ध करता है। इस प्रकार शरीर को निरोग रखने में सहायक है।

6. क्षारतत्वः—जैसा कि कहा जा चुका है भोजन में क्षार तत्व 80 प्रतिशत होने चाहिए इनके स्रोत निम्न हैं—क्षारीय सब्जियाँ, पत्ता गोभी, ककड़ी, खीरा, चना व सरसों का शाक, बथुआ, मूली, शलजम के पत्ते तथा टमाटर ये सभी बिना पकाए भी खाए जाते हैं।

श्वेत क्षारीय सब्जियाँ—मूली, शलजम, प्याज, फूलगोभी, गाजर, चुकन्दर, तोरी, लौकी, लहसुन आदि (कच्ची खाई जा सकती हैं)। खट्टे क्षारीय फल हैं जैसे—मौसमी, संतरा, चकोतरा, नींबू आदि सभी मीठे फल जैसे खूजर, अंजीर, केला, पपीता, आम, अमरूद आदि।

अर्ध खट्टे फल—सेब, नाशपाती, खुबानी, अनानास, अनार आदि। इसके अतिरिक्त हमारी दिनचर्या स्वस्थ व ऋतुचर्या के अनुकूल होनी चाहिए।

ऋतुएं 6 हैं—1. वसंत, 2. ग्रीष्म, 3. वर्षा, 4. शरद, 5. हेमन्त तथा 6. शिशिर।

वसंत ऋतु—शीत व ग्रीष्म का संधि काल है।

हेमन्त तथा शिशिर के संचित कफ सूर्य की किरणों से द्रवित होकर कुपित होता है। फलस्वरूप खांसी, जुकाम, गले में खराश, टांसिल में सूजन शरीर में सुस्ती तथा भारीपन रहता है। जठराग्नि मंद हो जाती है। कटु, तिक्त, काषाय खाद्य पदार्थ लेने चाहिए। चिकने, खट्टे तथा मीठे पदार्थ कम खाने चाहिए। प्रातःकाल जल्दी उठकर योग प्राणायाम तथा सैर आदि करनी चाहिए।

ग्रीष्म ऋतु—ग्रीष्म ऋतु में तेज लू चलती है तथा गर्मी ज्यादा होती है। पृथ्वी का जलीय अंश कम हो जाता है।

अतः शीतल तरल मधुर स्निग्ध पदार्थों जैसे ठंडाई, शिकंजी, बेल, मौसमी, अनार, अंगूर, खरबूजा, तरबूज, सतू आदि का सेवन करना चाहिए तथा हल्के रंग के सूती वस्त्र लाभदायक हैं। इस मौसम में पित्त सम्बन्धी रोगों से बचाव करें तथा हरी सब्जियाँ, हरा धनिया, पोदीना आदि का सेवन उपयोगी है।

वर्षा ऋतु में जठराग्नि ज्यादा मंद हो जाती है तथा वात दोष कुपित होता है। अजीर्ण व थकान होती है। मच्छर, मक्खी आदि के कारण मलेरिया, हैजा, पीलिया, अतिसार तथा डेंगू आदि रोग फैलते हैं। इस ऋतु में सुपाच्य, सादा भोजन, तिल का तेल, नींबू, अदरक, आम, जामुन आदि का प्रयोग करना चाहिए तथा वातावरण व शरीर की स्वच्छता का विशेष ध्यान रखना चाहिए।

शरद ऋतु को सभी रोगों की माता कहते हैं। इस ऋतु में पित्त रोग, ज्वर, पेचिश, उल्टी, दस्त, मलेरिया आदि फैलते हैं। मीठे, तिक्त, काषाय, पदार्थ जो पित्त दोष का शमन करें लेने चाहिए। इस

मौसम में सब्जियों का प्रयोग कम करके दूध, गेहूँ, ज्वार मक्का, चावल, सिंघाड़े, बादाम, खजूर, आंवला, काली मिर्च, सौंफ आदि का ज्यादा प्रयोग करना चाहिए।

हेमन्त ऋतु में सूर्य की किरणें ज्यादा प्रखर नहीं होतीं। खानपान वस्त्र आदि का चुनाव उसी प्रकार करना चाहिए।

शिशिर ऋतु में जठराग्नि सुरक्षित रहती है तथा सर्दी बढ़ जाती है। खट्टे-मीठे पदार्थ, मक्खन, दूध, घी, तेल, गेहूँ, गुड़, उड़द, गन्ना, आंवला, हरे साग, गहरे रंग के गरम व ऊनी वस्त्र लाभदायक हैं। **ठंड से बचाव तथा सूर्य स्नान (धूप सेंकना) करना चाहिए**

भोजन करने के अन्य नियम— शान्तचित्त प्रसन्न मन तथा एकाग्र होकर भोजन करना चाहिए। टी.वी., पत्र-पत्रिकाओं तथा बातचीत से दूर रहना चाहिए। हमारा मस्तिष्क अन्तःस्रावी ग्रंथियों के माध्यम से हमें संदेश भेजता है। कि अब हमारा पेट भरने वाला है। अतः भोजन बन्द कर देना चाहिए। परन्तु एकाग्र चित्त न होने पर हम संदेश को पकड़ नहीं पाते तथा हम आवश्यकता से अधिक भोजन कर जाते हैं जो बाद में परेशानी पैदा करता है। कभी-कभी मस्तिष्क भी संदेश को पकड़ नहीं पाते तथा हम आवश्यकता से अधिक भोजन कर जाते हैं जो बाद में परेशानी पैदा करता है। कभी-कभी मस्तिष्क भी संदेश देना भूल जाता है। हमें प्रयास करना चाहिए डिब्बा बंद, जंकफूड, फास्टफूड आदि का प्रयोग न करें तथा प्लास्टिक के बर्तनों में न खाएं। अंकुरित अनाज व दालें, गेहूँ के ज्वारे तथा फल व हरी सब्जियाँ बिना पकाए खाया करें। भोजन ज्यादा जीवित तथा कम मृत (पकाया हुआ हो) होना चाहिए। इस प्रकार प्राकृतिक नियमों का पालन करके तथा उचित खानपान रखकर हम रोग मुक्त रह सकते हैं तथा रोग होने पर साधारण चिकित्सा से स्वस्थ रह सकते हैं। प्राकृतिक चिकित्सा में सबसे बड़ी समस्या प्रदूषण की है। अशुद्ध जल ने नदी सरोवर तथा सागर ही नहीं पृथ्वी के अंदर तक प्रदूषण फैला दिया है। परिणाम स्वरूप पीने का स्वच्छ जल, कृषि, फल, फूल, सब्जियाँ तथा वृक्षों पर पैदा होने वाले फल भी शुद्ध नहीं रहे। सुख सुविधा प्रदान करने वाले उपकरण जैसे—टी.वी., ए.सी. तथा वाहन आदि तथा इन्हें चलाने तथा बनाने वाले उद्योग तो बहुत ही ज्यादा प्रदूषण फैला रहे हैं। फिर भी हम प्राकृतिक चिकित्सा के कुछ माध्यम, ध्यान उपासना, प्रकृति संरक्षण, योग, भक्तियोग, राजयोग का सहारा लेकर तथा ध्यान सकारात्मक सोच के आधार पर काफी कुछ स्वस्थ रह सकते हैं। प्रकृति प्रदत्त जड़ी-बूटी तथा घर की रसोई में उपलब्ध होने वाले कुछ मसाले, हल्दी, अदरक, सौंफ, काली मिर्च आदि का प्रयोग भी स्वस्थ जीवन में सहायक है। ■

जो स्वयं को हर परिस्थिति के अनुसार ढालना जानता है, उसे जीवन जीने की कला आ जाती है।

ताली क्या है?

ताले की जिस प्रकार चाबी होती है उसी प्रकार हमारे हाथों द्वारा बजायी गयी ताली एक प्रकार की मास्टर चाबी (Master Key) है जो प्रत्येक प्रकार के रोगों से मनुष्य मात्र को रोग मुक्त करा सकती है तथा आजीवन निरोगी रख सकती है। हमारे यहाँ कहा जाता है कि—एक साथे सब साथे, सब साथे सब जाए। तो यदि विश्व का प्रत्येक मानव इस ताली को साथ ले तो इस धरा से सहज रूप से रोगों को समाप्त किया जा सकता है।

एक्युप्रेसर के सिद्धान्तों के अनुसार सम्पूर्ण शरीर को संचालित करने के पॉइन्ट मनुष्य के हाथों और पैर के तलवों में होते हैं जब भी हमें दर्द हो उन बिन्दुओं को दबाकर हम दर्द से मुक्ति पास सकते हैं, परन्तु हमारे कबीरदास जी कह गये हैं कि—दुख में सुमिरन सब करें, सुख में करे न कोय। जो सुख में सुमिरन करें, तो दुख काहे को होय।।

एक्युप्रेसर विज्ञान को समझने के लिए मानव मात्र को पढ़ा-लिखा होना अत्यंत आवश्यक है जबकि हमारी ताली बजाने एवं पत्थर से पैरों को रगड़ने के लिए किसी पढ़ाई की आवश्यकता नहीं है।

यही बात हम किन्नरों के साथ देख सकते हैं वे दिन भर तालियाँ ठोकते रहते हैं जिसके कारण उनका स्वास्थ्य तथा डीलडौल आम आदमी की तुलना में काफी ठीक होता है। इसका मतलब यह कतई नहीं है कि हम दिन भर तालियाँ ठोकते रहें। कारण अति सर्वत्र वर्ज्यते।

ताली बजाते समय आप पायेंगे कि आपके शरीर का तापक्रम बढ़ने लगता है, जिसके कारण कोलेस्ट्रॉल पिघलता तथा हमारे अंगूठे के नीचे जो गद्दी के समान स्थान होता है। वह बार-बार दबने

के कारण उसमें स्थित रक्त की थैलियाँ रक्त को विपरीत दिशा में संचालित करती हैं, जिस प्रकार नालियों को साफ करने के लिए हम विपरीत दिशा में पानी की धार मारते हैं उसी प्रकार की यह क्रिया होने से रक्त धमनियों में यदि कोई रुकावट होती है तो वह साफ हो जाती है धमनियों का व्यास बढ़ जाता है जिससे हृदय को आराम मिलता है तथा तालीवादन से पूरे शरीर में कम्पन (Vibration) होने लगता है। जिस कारण शरीर की व्याधियाँ बाहर हो जाती हैं तालीवादन से शरीर में वात, कफ एवं पित्त का समातोलन बना रहता है जिससे मानव मात्र आजीवन निरोगी रह सकता है।

तालीवादन तथा पत्थरों से पैरों के तलवों को रगड़ने से सहज कोई व्यायाम हो ही नहीं सकता कारण हम जब भी कोई व्यायाम या श्रम करते हैं तो अन्ततः हम या तो हमारे हाथों के या पैरों के तलवों के पॉइन्ट पर ही दबाव बनाते हैं, यदि हम कोई व्यायाम या शारीरिक श्रम नहीं कर रहे हों तो कम से कम ताल बजाकर तथा पत्थर से तलवों को रगड़कर वह काम कर लें जो अत्यंत ही सहज है।

आज के समय में जितनी भी खोज हो रही है वह रुपयों के द्वारा रुपयों के लिए तथा रुपये वालों के लिए ही हो रही है परन्तु हम यह भूल गये कि हमारी 40 प्रतिशत आबादी गरीबी रेखा के नीचे जीवन यापन करती है और यदि हमने उनके निरोगी होने की या सुखी होने की कामना नहीं की तो व हमें भी सुखी नहीं रहने देगी। गरीब आदमी झोपड़ी में तथा बड़े से बड़ा आदमी महल में सहजता से इसे अपनाकर हमारे वेदों की संकलपना सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामया अर्थात् सब सुखी हों, सब निरोगी हों को साकार कर भारत को विश्व की उसी बुलन्दी पर पहुँचा सकता है जहाँ वह पुरातन काल में जगतगुरु के रूप में स्थापित था। ■

एक दवा निराली सिर्फ 15 सेकण्ड की ताली

■ अरूण ऋषि (स्वर्गीय)

यदि विश्व का प्रत्येक मानव पन्द्रह सेकण्ड हमारे बताये गये तरीके से ताली बजाले, नहाते समय पैर के तलवों को रगड़-रगड़ कर साफ कर ले, कम से कम दो बार नमाज (वज्रासन) मुद्रा में बैठ ले तथा अपनी दिनचर्या को प्राकृतिक रूप से व्यवस्थित कर लें तो वह आजीवन रोग ग्रस्त नहीं हो सकता। उसके ईश्वर प्रदत्त 42 नौकर (बत्तीस दांत, दो हाथ, दो पैर, दो कान, दो आँख नासिका एवं जिह्वा) उसकी आजीवन सेवा कर विश्व के प्रत्येक मानव को आयुष्मान कर सकता है। विश्व की समस्त समस्याओं का समाधान हो सकता है।

उपरोक्त तथ्य हमें कैसे प्राप्त हुआ। हम लोगों ने देखा कि हम स्वच्छ पानी पीते हैं, साफ-सफाई से रहते हैं, कई तरीके की सावधानियाँ बरतते हैं फिर भी रोग ग्रस्त हो जाते हैं क्यों? इसके ऊपर जब हम लोगों ने शोध कार्य किया तो पता चला कि जानवरों

का रोग प्रतिरोधक संस्थान अत्यंत बलशाली होता है, कारण वह नंगे पैर चलते हैं तो उनके पंजों के पॉइंट कन्कर, पत्थरों से दबते रहते हैं और हम सभी जानते हैं कि एक्युप्रेसर के सिद्धान्तों के अनुसार शरीर के सभी आंतरिक अवयवों के बिन्दु या तो हाथ के पंजों में या पैर के तलवों में स्थित होते हैं। हमारे यहाँ पुरातन काल में जब हम प्रातः मंदिर जाते थे वहाँ जब आरती करते थे तो ताली बजा लेते थे। इस प्रकार जो काम जानवरों को प्राकृतिक रूप से हो जाता है, मानव मात्र का इस संस्कार के कारण हो जाता था, तथा उनका भी रोग प्रतिरोधक संस्थान अत्यंत बलशाली हो जाता था। परन्तु यह तो हो गया एक पहलू, फिर प्रश्न उठता है कि क्या जानवर टूथब्रश, टूथपेस्ट करता है। क्या आपने किसी जानवर को किसी डेन्टीस्ट के यहाँ दांत निकलवाले देखा है, क्या जानवर चाय, कॉफी पीते हैं, क्या वह साबुन, शैम्पू, सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग करता है। क्या उसे कृत्रिम शीतल पेयों, चॉकलेट, पान, गुटखे, धूम्रपान, मदिरापान इत्यादि की आवश्यकता होती है। तो फिर मानव को इन उत्पादों की आवश्यकता क्यों है। यह आवश्यकता दुनिया की सभी बड़ी-बड़ी कम्पनियों ने प्रचार तंत्र के माध्यम से निर्मित कर दी है। ■

सहारा इंस्टीट्यूट ऑफ मेडिकल साइंस एण्ड मैनेजमेंट

Affiliated with : AKHIL BHARTIYA PRAKRITIK CHIKITSA PARISHAD, Rajghat Colony, New Delhi-02
& Bharat Sewak Samaj, New Delhi

यहाँ चल रहे कोर्सेस

- | | | |
|--|-------------------------------|---------------------------------------|
| ★ डी.एन.वाई.एस. (नैचुरोपैथी योगा)
(3 साल 6 महीने) | ★ डी.ई.ए.ई. (इमरजेन्सी) | ★ डी.ए.पी. (आयुर्वेद फार्मसी) |
| ★ सी.डी. (डायबोटोलॉजिस्ट) | ★ एम.डी.ए.एम. (आयुर्वेद) | ★ एम.डी.ई.एम.एस. (इमरजेन्सी मेडीसन) |
| ★ सी.जी.ओ. (चाईल्ड हेल्थ) | ★ सी.एम.डी. (मेडीकल ड्रेसर) | ★ एम.डी.एन.एम. (नेचुरोपैथी) |
| ★ सी.जी.ओ. (ग्यानोकोलॉजी) | ★ डी.यू.एम.एस. (यूनानी) | ★ एम.डी.यू.एम. (यूनानी) |
| ★ डी.एम.एम.एस. (आयुर्वेद) | ★ डी.पी.टी. (फिजीयो.) | ★ डी.एच.टी. (हिजमा थैरेपी.) |
| | ★ डी.यू.पी (यूनानी फार्मसी) | |

उपरोक्त कोर्स के लिए एडमिशन चालू है

हेड ऑफिस : नूर हॉस्पिटल, बी.एम. पुरा, औरंगाबाद,

Branch Office: Aadrash Nagar, Kalyan Dist : Thane (Mumbai) MS

मोबाईल : 9923328801 ईमेल : simsmabd@gmail.com

केन्द्रीय सरकार के स्तर पर

केन्द्रीय योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा अनुसंधान परिषद्,

आयुष मंत्रालय, भारत सरकार द्वारा संचालित भारत का पहला

प्राकृतिक चिकित्सालय

सैक्टर-19, रोहिणी जेल के सामने, बाहरी रिंग रोड़, दिल्ली-110085 फोन : 011-65556777

(समय- प्रातः 7.00 बजे से सायंकाल 7.00 बजे तक)

जहाँ पर योग एवं प्राकृतिक चिकित्सा की निम्नलिखित सुविधाएँ उपलब्ध हैं:-

- | | |
|--|--|
| ● प्रशिक्षित चिकित्सकों द्वारा प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग चिकित्सा परामर्श | ● दो पारियों में उपचार की व्यवस्था |
| ● जल चिकित्सा, मिट्टी चिकित्सा, मालिश एवं योग चिकित्सा आदि की सुविधा | ● खुला एवं प्राकृतिक वातावरण |
| ● सामान्य योग कक्षाएँ | ● पहुँचने में आसान |
| ● पुरुषों एवं महिलाओं के लिए अलग-अलग उपचार व्यवस्था एवं योग कक्ष | ● प्राकृतिक चिकित्सा स्वास्थ्य शिक्षा कार्यक्रम-एक मास (60 घंटे) |
| | ● पूर्ण सुसज्जित बाह्य रोगी विभाग |
| | ● 20 शैय्याओं का अन्तः रोगी विभाग |
| | ● रोगियों के लिए प्राकृतिक भोजनालय का प्रबंध |

कृपया परामर्श, चिकित्सा एवं बुकिंग के लिए संपर्क करें:-

फोन : 011-28520430, 65556777 ईमेल : ccryn.goi@gmail.com; वेबसाइट : www.ccryn.org

प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग अपनाएँ : स्वस्थ एवं सुखी रहें

Disease Treatment

Pyorrhea Alveolaris

◆ Dr. (Mrs. Devaki)

Pyorrhea is one of the most common diseases prevalent today. As already mentioned, the main symptoms of pyorrhea are oozing out of pus along the margin of teeth and the gums also become sore. More advanced stages of the disease when the pus oozes out and enters the stomach, may lead to various digestive and liver problems. This disease affects people of all age groups from young to adults and shows its signs of progress with age. If left untreated it may result in the loss of teeth and even the loss of supporting teeth bone.

The most common cause of pyorrhea is, the medical-men believe, the growth of harmful bacteria building up in the teeth. If proper cleansing is not done after eating something or even after meals it forms a thin layer of bacterial plaque. When this plaque gets accumulated the toxins produced by the bacteria irritate the gums making them tender, swollen and bleeding.

Further wrong habits of eating and the resultant lower vitality of the system add up to the problem. Other contributory causes include wrong methods of brushing, injury to the gums, habitual use of refined and processed foods, white bread and white sugar, prolonged stress and in many cases even allergy can lead to this disease.

Home remedies for Pyorrhea:-

Several home remedies have also been found beneficial in the treatment of pyorrhea.

One Home Remedy for Pyorrhea is the use of lime and lemon. Due to their high content of Vitamin C they strengthen the gums and teeth and are also helpful in preventing acute inflammation of the gums.

Another remedy for bleeding gums is the use of unripe papaya. It is also a rich source of Vitamin C

which helps in keeping the teeth healthy and stops bleeding from gums.

The juice extracted from raw spinach is also useful in the treatment and prevention of pyorrhea. This juice is more beneficial if it is taken with carrot juice in equal proportion.

Gargling with Sesame Oil is very effective in Pyorrhea. Fill the mouth with sesame oil and keep it in the mouth for about 10 minutes, then throw/spit it out.

Rubbing the juice of lemon over the gums is another home remedy for Pyorrhea.

Mustard Oil added with a pinch of salt can be applied on the gums after brushing of teeth.

Applying & keeping one teaspoon ghee added with camphor over the gums twice a day can be done as treatment of Pyorrhea.

The ghee can be washed off after some time.

Rubbing orange skin over the gums can reduce the swelling & pain of Pyorrhea.

Massaging gums with pepper & salt mix will reduce the symptoms of Pyorrhea.

Take gourd leaves, Ginger & fig root and grind it. Add some water, black pepper & rock salt. Strain this mixture and gargle with water solution.

Using coke obtained from burning pieces of babul tree trunk to clean the teeth every day is good for preventing & curing Pyorrhea. ■

सुविचार

मन की अशुद्धता है लालच और जुबान की अशुद्धता है झूठ, आँखों की अशुद्धता है परस्त्री एवं परधन पर बुरी दृष्टि। कार्यों की अशुद्धता है दूसरों के बारे में कुवचन कहना और सुनना। यह जीवात्मा, मृत्यु की नगरी में जाने को विवश है। सारी अशुद्धता, संशय और मद्धिपेक्षता मोह के कारण होती है। जन्म और मृत्यु ईश्वर की इच्छा पर निर्भर है, उन्हीं की इच्छा से हम आते और जाते हैं।

किसी अन्य को दिल देने से आपका दिल टूट सकता है, किन्तु परमात्मा को दिल देने से आपका दिल मजबूत बनता है।

Treatment Methods

Sun-Bathing

◆ Dr. Sivsankaran M. Nair

Dr. James C. Jackson devotes twelve pages to sunlight in his "How to Treat the Sick Without Drugs (1868)." He describes seventy-five to one hundred and twenty-five persons taking sun baths at one time for periods ranging from twenty-five minutes to three hours, even to four or five hours, for sixty to ninety days in the summer season. His patients were not nude, but were "clad in as light colored clothing as the patient may be able to wear". He says: "The effect on the persons is quite astonishing. Many of these persons who have failed under the application of the best tonics & anodynes soon become so strengthened and innervated as to be able to sleep, not only when they go to bed at night, but also while taking their sun-baths." Dr. Jackson further writes: "Therapeutically considered it (sunlight) is to be regarded as one of our most powerful remedial agents, and has, in my estimate, come to fill so important a place in Nature's Materia-Medica as to give me great confidence in being able to use it in the treatment of certain diseases with a success which challenges my highest satisfaction." According to Dr. Benedict Lust "the first sun-baths were given in New Jersey at the "Youngborn", in 1897 at Butler, though the sun-bath has been employed continuously in America for a hundred years or more.

Most medical writers on the subject attempt to show that sun-bathing was an old medical practice. Since World War 1, sun-bathing got considerable attention by the medical profession, though there yet remains much opposition to it in medical circles. However, it may be noted sun-bathing as a therapeutic practice is not an old medical practice as above, since the instinctive sun-bathing of savages and the sun-bathing of the sun-worshippers of ancient Egypt, Greece, Rome, India, Peru, etc., was not a therapeutic practice nor that it belonged

to nor was a discovery of the medicine men of the past.

Now the medical profession has partially recognized the value of sunlight. However, they tell us that Dr. Loncet of Lyons, France, made the first series of observations as to the effects of sunlight in disease in the decade of 1890-1900, conveniently forgetting the works of those formerly employed it therapeutically. Dr. Neils Finsen of Denmark, who experimented with sun rays and also with artificial light is given much credit. In 1890 Dr. Palm of England discussed the value of sunlight in the prevention & correction of rickets in an article to The Practitioner. In 1911 Dr. Rollier, a French physician, began following Loncet's methods. Many physicians, like Sir Henry Gauvin of England and Dr. Hess of America have plunged into this field with earnestness and zeal. Today sun-bathing has attained respectability despite the fact that it is not yet understood fully by its medical supporters.

Hygienists had been employing the sun-bath in the USA since 1840s. During recent years the wearing of very scanty clothing, shorts, abbreviated bathing suits, etc., by both sexes, young and old, has served to give the youth of today the advantages of sunshine. The rise of nudism has also contributed to this effect. Today on our school grounds we see boys and girls at play with large parts of their bodies exposed, while smaller children run around in their sun-suits. Due recognition for these radical changes in our ways of life and our attitudes toward the body is not being given to those men and women who fought and suffered for a hundred years to bring just this thing about. Today children are reaping the benefits of the struggles of the Hygienists and are being lied to about to whom credit belongs.

Before present practices could come into vogue, people had not only, to be told of the value of sun-bathing but they had to be educated out of their prudish notions about the body and its various parts. Much work remains to be done, but we must not overlook the great work done by those who have gone ahead. ■

यदि समस्याएँ आने पर आप घबरा जाते हैं तो इससे आपके दिमाग का सन्तुलन बिगड़ जाएगा।

Basic Principles of Bechamp & Pasteur

◆ Dr. P.V. Pushparajan Natural Hygienist

We are all familiar with the name Louis Pasteur (December 27, 1822 - September 28, 1895), who invented 'germs theory'. Many admiring stories about the works of Louis Pasteur are included in the formal and informal education syllabi. But hardly anybody knows about Pierre Jacques Antoine Bechamp (October 16, 1816- April 15, 1908) who was a French chemist and biologist. Bechamp and Pasteur were both members of the French Academy of Sciences. The papers they submitted, their correspondence to each other and to other people, were all recorded. Even their verbal exchanges are recorded in many of the minutes of the meetings. One can seldom see a lifetime of scientific and professional antagonism been so well and publicly documented. Only one finding is given here as example. Bechamp said that microzymas arose from within the body's cells because of changes occurring with the cell itself. The presence and state of the microzymas - in other words their observed evolution to the state of being a virus or bacteria - is therefore a symptom of disease, not the cause of it. Pasteur, on the other hand, and as the world knows, argued that germs from the external world enter the body and cause the disease.

Through examining the reports and documents they submitted to the French Academy of Science and others as mentioned above, the difference between Bechamp and Pasteur can be clearly seen. Three indisputable and striking conclusions can be drawn from this:

1. Pasteur's reports on experiments and consequent deductions are all preceded by Bechamp's, in some cases by several years. When Pasteur proclaimed to have found the answer to a pressing question it turns out that Bechamp had already clearly answered that question.

2. The quality control on Pasteur's experiments was poor and allows for unaccounted interference. Even his peers ignored them, even when such incidents are pointed out. In contrast, Bechamp had a rigid and structured approach to his experiments, which allowed him to answer his contemporaries more clearly and directly.

3. The deductions Pasteur made from his experiments were often far beyond the scope of the actual experiment and often turned out to be more speculation than science. As a consequence, Pasteur was caught out on several occasions changing his interpretation and statements so as to suit his case. Bechamp, on the other hand, never made a claim that he had not substantiated with sound scientific proof.

Bechamp was a dedicated scientist and researcher, and his qualifications and positions held far out-number that of Pasteur. But he had no skills at politics and ass-kissing, Pasteur, on the other hand, is said to be an expert at both. He ingratiated himself with the rich and powerful, and even became a favorite of French Royalty. The reason why Bechamp was mainly ignored and Pasteur elevated to hero status is to be found in the different personalities and the lure of commercial success. Modern medicine continues to ignore the facts and figures, and continues to search for outside invaders to blame for many illnesses. Personal experience as well as facts and figures on the effects of the treatments based on Pasteur's misconceptions and deceptions has, time & time again, shown its invalidity.

The discoveries of Bechamp are capable of bringing about a health revolution and save countless lives. Instead of incorporating these, greedy & power-hungry industrialists decided to ostracize Bechamp's work and put their money behind Louis Pasteur's 'germ theory', because it was a way for them to build a colossal and profitable pharmaceutical/ medical empire. Part of the removal of An-

जब संसार प्रचण्ड तूफान का रूप धारण कर ले, तब सर्वोत्तम आश्रय-स्थल ईश्वर की गोद ही है।

toine Bechamp from history involved giving credit for his works to others, such as Louis Pasteur.

No pharmaceutical company in the world today cares one iota about curing disease. They want to control disease and focus on symptom suppression for profiteering motives, by getting the patients (customers) to become a lifelong user of their products. That's why they go to war against disease with all their "anti- this" and "anti-that" medications, and their 'wars' and campaigns against diseases, instead of addressing the inner condition of a patient and re-establishing homeostasis in the body.

Western science had the opportunity right at the emergence of the germ theory dogma to refute it once and for all, but did not take that opportunity. Yet, they pushed on by commercial & social rewards, modern medicine continues to ignore reality and refuses to question in real scientific terms the fundamentals on which its view of disease is based. To say the least, Pasteur himself recanted his 'germ theory' in his private journal, writing the famous words which were revealed many decades after his death: "It is not the germ that causes disease but the terrain in which the germ is found." ■

Food for Health Gruel (Dalia)

◆ Jayant Parmar

1. Amla (Indian Gooseberry) Gruel:- Items required: Rice, Amla, Ginger, Green Chilly & Salt. Method of preparation: Cut the Amla & Green Chilly into very small pieces. Crush the Ginger & extract its juice. Cook the rice. Add Amla & Green Chilly pieces and cook again properly. Add Ginger juice & salt and serve.

2. Jeera Gruel:- Items required: Rice, cumin (jeera), coconut, Turmeric(pieces), onion, & Salt.

Method of preparation: Cook the rice properly. Mix/ grind jeera, coconut, Turmeric (pieces) & onion. Add this with little water according to dilution required. Add salt to taste and serve.

3. Fenugreek (Methi) Gruel:- Items required: Rice, Fenugreek seeds, Coconut and Salt. Method of preparation: Soak the fenugreek seeds for 4 to 8 hours. Cook it with rice properly. Scrape the coconut and add it to this. (One may use coconut milk instead of Scraped coconut). Add salt to taste.

4. Yam Gruel:- Items required: Yam, Spinach (or other leafy vegetable) Coconut & Salt. Method of preparation: Cut Yam into small pieces. Boil water and cook yam & spinach together. Off the fire and add scraped coconut and salt.

रोग एवं दवाओं से छुटकारा पाने के लिए प्राकृतिक उपचार एवं योग केन्द्र

नजर कंवर सुराणा मेमोरियल होस्पिटल

219, 220, गुलाबी बाग, दिल्ली-110007

भारत की राजधानी दिल्ली के बीचोंबीच स्थित यह केन्द्र सितम्बर 2008 से दिनों दिन प्रगति की ओर अग्रसर है। रोगों से मुक्त होने के लिए एक बार सेवा का अवसर अवश्य दें। केन्द्र पर एक्स्प्रेस, पंचकर्मा एवं योग कक्षाओं सहित प्राकृतिक उपचार की सभी आधुनिकतम सुविधाएँ उपलब्ध हैं। इस केन्द्र का संचालन डा० सुमेर चन्द गुप्ता, जो वर्ष 1969 से पट्टीकल्याण आश्रम (पानीपत) में सेवाएँ दे रहे थे, अब 8 वर्षों से गुलाबी बाग, दिल्ली में ही नियमित अपनी सेवाएँ दे रहे हैं। यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा एवं योग का साढ़े तीन वर्षीय कोर्स भी कराया जाता है। प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षितियों हेतु निःशुल्क नियमित 6 मास के प्रैक्टिकल करने की सुविधा भी उपलब्ध है। पंचक्रमा की सुविधा है।

मुख्य परामर्शदाता

डा० सुमेर चन्द गुप्ता

दूरभाष: होस्पिटल 011-23655493

निवास: 011-45535843 मो: 09871755959

महिला चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. शालू गुप्ता

(M.S. Yog, P.G. Deploma,
Chandigarh,

N.D.D.Y., N.D.N.Y.

पुरुष चिकित्सक विशेषज्ञ

डॉ. योगेश गुप्ता

(M.S. Yog, P.G. Deploma,
Chandigarh,

N.D.D.Y., N.D.N.Y.

सहयोगी प्रतिष्ठान

डॉ. स्नेहलता गुप्ता सेवा संस्थान

ए-33, ओडिनेस अपार्टमेंट

एच-ब्लाक, विकासपुरी, दिल्ली