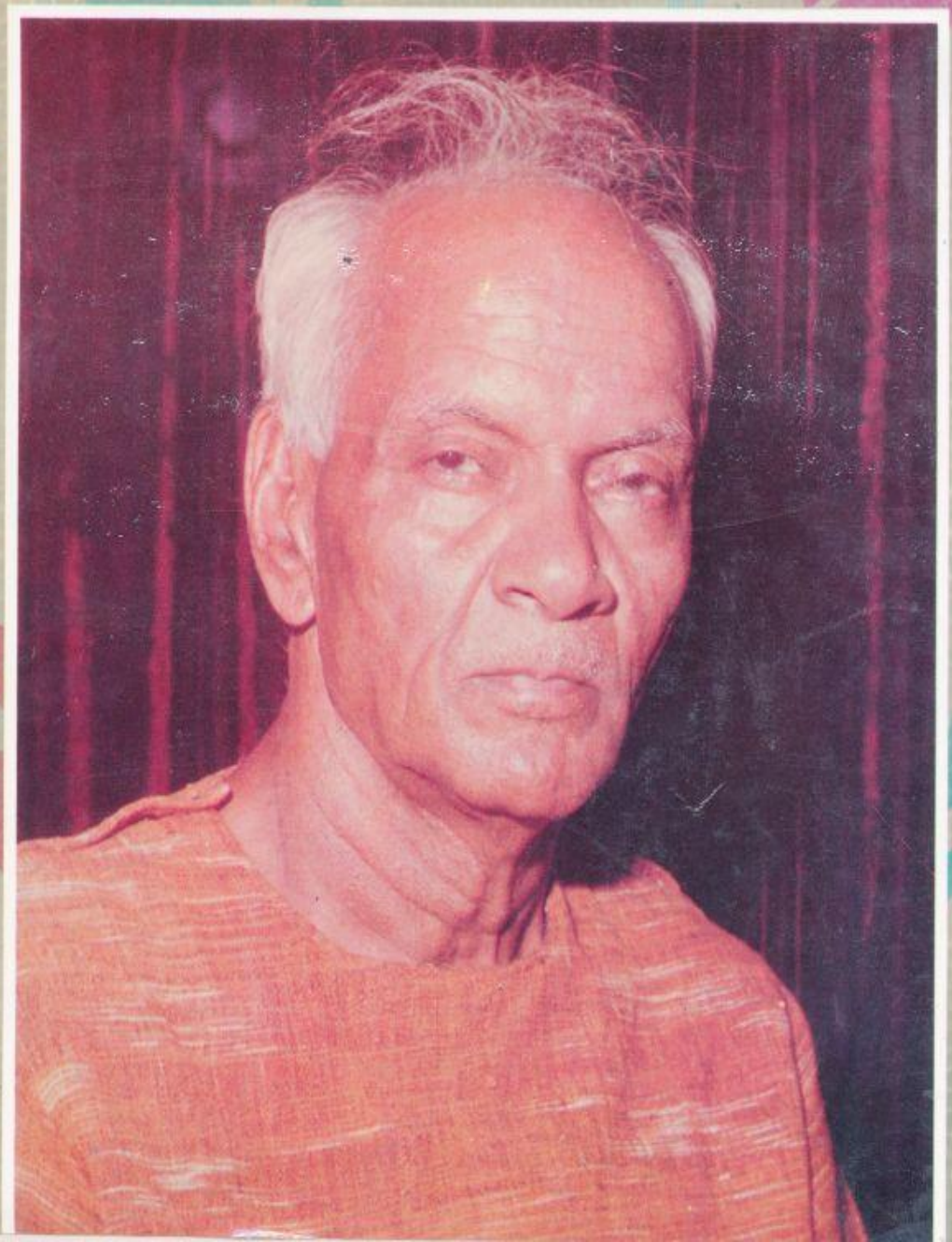
पं. श्रीराम शर्मा आचार्य वाङ्मय

चिकित्सा उपचार के विविध आयाम



www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चिकित्सा-उपचार के विविध आयाम

सम्पादक
ब्रह्मवर्चस



प्रकाशक
अखण्ड ज्योति संस्थान, मथुरा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

समर्पणम्

ॐ मातरं भगवतीं देवीं श्रीरामञ्च जगद्गुरुम् ।
पादपद्मे तयोः श्रित्वा प्रणमामि मुहुर्मुहुः ॥

मातृवत् लालयित्री च पितृवत् मार्गदर्शिका ।
नमोऽस्तु गुरुसत्तायै श्रद्धा-प्रज्ञा युता च या ॥

भगवत्याः जगन्मातुः, श्रीरामस्य जगद्गुरोः ।
पादुकायुगले वन्दे, श्रद्धाप्रज्ञास्वरूपयोः ॥

नमोऽस्तु गुरवे तस्मै गायत्रीरूपिणे सदा ।
यस्य वागमृतं हन्ति विषं संसारसंज्ञकम् ॥

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

असम्भवं सम्भवकर्तुमुद्यतं प्रचण्डझञ्झावृतिरोधसक्षमम् ।
युगस्य निर्माणकृते समुद्यतं परं महाकालममुं नमाम्यहम् ॥

त्वदीयं वस्तु गोविन्द ! तुभ्यमेव समर्पये ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

भूमिका

बड़ा आश्चर्य होता है, जब हम देखते हैं कि परमपूज्य गुरुदेव ने एक भी विषय ऐसा नहीं छोड़ा है जो दैनन्दिन जीवन से संबंधित है एवं व्यक्ति के शारीरिक, मानसिक, आत्मिक हर पक्ष को छूता है । उनने स्वास्थ्य संबर्धन पर इतना कुछ लिखा या औरों को प्रेरित कर लिख वाया है कि उसे किसी तरह चार खण्डों में समाया जा सका है, नहीं तो यह सामग्री और भी अधिक हो सकती थी, यदि उसे यथा रूप ले लिया जाता । चिकित्सा उपचार की अनेकानेक पद्धतियों का इस खण्ड में वर्णन है । प्रत्येक अध्याय में उनने नैसर्गिक ऋषि प्रणीत उपचार प्रक्रिया जो आयुर्वेद में वर्णित है, को ही अपनाने पर तथा आहार विहार, आसन–प्राणायाम–सरल जड़ी बूटियों के माध्यम से चिकित्सा किया जाने पर जोर दिया है । यह उनकी लेखनी की ही विशेषता है कि स्वास्थ्य जैसा जटिल विषय, जिसके लिए लम्बा चौड़ा पाठ्यक्रम पढ़ना होता है, पूंज्यवर ने इतना सरल बना दिया है कि कोई भी इसे पढ़कर घरेलू चिकित्सा में अपना सकता है । इसे वैकल्पिक चिकित्सा पद्धतियों का एक–एनसाइक्लोपीडिया नाम दिया जाय तो कोई अत्युक्ति नहीं होगी ।

आज की सभ्यता की दौड़ में, आधुनिक विज्ञान में एक दूसरे से आगे निकलने की होड़ में मनुष्य क्रमशः तनाव ग्रस्त व जीवनी शक्ति की दृष्टि से छूंछा होता चला जा रहा है । मनुष्य को निरोग करने व जीवनी शक्ति बढ़ाने संबंधी प्रयोग विगत दो दशाब्दियों से बड़ी तेजी से चल रहे हैं, चिकित्सक भी बड़ी तेजी से बढ़ रहे हैं किंतु उपचार कहीं सफल होते नहीं दिखाई देते । मानो शारीरिक रोग, असाध्य शारीरिक व्याधियाँ, कैंसर, एड्स, ह्रदय धात, मधुमेह, क्षय रोग, गठिया, उन्माद, विक्षिप्तता जैसी व्याधियाँ बढ़ती चली जा रही है एवं इनका कहीं कोई समाधान नहीं दिखाई देता ।

परमपूज्य गुरुदेव ने वाङ्मय के प्रारंभ में ही स्वास्थ्य रक्षा के चौबीस स्वर्णिम सूत्र देते हुए लिखा है कि बिना प्राकृतिक संतुलन से भरा जीवन अपनाए, मनःस्थिति ठीक किए व्यक्ति स्वस्थ नहीं हो सकता । औषधियाँ–सर्जरी आदि बाह्योपचार व्यर्थ हैं, यदि मूलजड़ को नष्ट नहीं किया गया । इसमें उनने आठ आहार संबंधी, दस विहार संबंधी तथा छह मनः संतुलन संबंधी अनुशासन दिए हैं व लिखा है कि इनका अनुपालन करने वाला कभी बीमार हो ही नहीं सकता । आरोग्य को स्वाभाविक व दुर्बलता–रुग्णता को अस्वाभाविक मानते हुए उनने स्वास्थ्य रक्षा हेतु अनेकानेक निर्देशों द्वारा बहुमूल्य मार्ग दर्शन किया है ।

आज के व्यक्ति का जीवन आराम तलबी का है । उपकरणों–मशीनों–घर घर में उपलब्ध संसाधनों ने व्यक्ति को मशीनों का गुलाम बना दिया है । ऐसे में स्वास्थ्य बनाए रखने के लिए उनने शरीर पर बहुत अधिक दबाव डालने या थकाने वाले व्यायाम की तुलना में शरीर की सूक्ष्म–चक्र–उपत्यिकाओं को प्रभावित उत्तेजित कर स्फूर्ति लाने वाले आसनों का अपनाने पर जोर दिया है । आसन अनेकानेक हैं किंतु विभिन्न आयु वर्गों के लिए जिन्हें चुना जाय, कौनसा किस रोग की रक्षा के लिए, किन अंगों के सूक्ष्म संचालन हेतु प्रयुक्त होता है, उसका सरल मार्गदर्शन इस खण्ड में है । इसी तरह प्राणायाम को विभिन्न मनो रोगों को दूर करने, तनाव मिटाने, चिरस्थायी प्राण शक्ति का स्रोत बनाए रखने के लिए कैसे प्रयुक्त किया जा सकता है, यह वर्णन विस्तार से इसमें है । प्राणों का व्यायाम, प्राणों के आयाम में प्रवेश ही प्राणायाम है । प्राणतत्त्व

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

की अभिवृद्धि कौन कौन से प्राणायाम व्याधि निवारण हेतु उपयुक्त हैं, उन सभी का दिग्दर्शन इसमें है । मानवीय विद्युत का अभिवर्धन, आभामण्डल का संवर्धन तथा स्वयं को ओजस, तेजस, वर्चस से कैसे युक्त बनाया जाय, यह समग्र मार्गदर्शन इन पंक्तियों में है । प्राणचिकत्सा के साथ–साथ सूर्य चिकित्सा विज्ञान भी एक निराली विद्याके रूप में इस खण्ड में वर्णित किया गया है । पंचभूतों से बनी काया को सूर्य किरणों के माध्यम से कैसे संतुलित बनाया जाय, यही सूर्य चिकित्सा विज्ञान है । कलर हीलिंग से लेकर क्रोमोपैथी तथा सूर्य स्नान आदि सभी पक्ष इसमें विस्तार से हैं । किस रंगका किस रोग में चुनावकर कैसे उसे अंदर पहुंचाया जाय, यह नितान्त सरल उपचार प्रक्रिया इसमें वर्णित है ।

सरल चिकित्सा जो घर में आसानी से की जा सकती है, जिसके लिए चिकित्सकों का दरवाजा बार–बार खटखटाने की कोई आवश्यकता नहीं पूज्यवर ने बड़ी सुगम शैली में प्रस्तुतकी है । नेत्ररोगों, बालरोगों, स्त्री रोगों तथा एक सामान्यतः सब जगह भ्रान्ति के रूप में पायी जाने वाली प्रवृत्ति स्वप्नदोष की चिकित्सा पद्धति पर भी उनने बड़े विस्तार से लिखा है । मनचाही संतान प्राप्त करने के उपाय नाम से एक पुस्तक पूज्यवर ने आज से ४५ वर्ष पूर्व लिखी थी । यह मूलतः सुसन्तति निर्माण पर आधारित थी । इसे बाद में श्रद्धांजलि प्रकाशन के अन्तर्गत पुनः प्रकाशित किया गया । इसके कई महत्त्वपूर्ण अंश इस खण्ड में हैं । हर व्यक्ति आज सौंदर्यवान बनना चाहता है, बहिरंग के तरीके कई रूपों में अपनाता है । बाह्योपचार से सुन्दरता नहीं आती, यह तो अंदर से स्फूर्त प्राणशक्ति है जो व्यक्ति के सौन्दर्य को बढ़ाकर उसका व्यक्तित्व आकर्षक बनाती है । प्राणाग्नि को उद्दीप्तकर कैसे आकर्षक व्यक्तित्व बने, यह वर्णन पूज्यवर की लेखनी से उनकी चुम्बकीय शैली में पाठक पढ़ेंगे ।

अंत में परिचर्या एवं प्राथमिक सहायता के मूलभूत सिद्धान्त दिए गये हैं । नर्सिंगएक ऐसी विद्या है जिसमें सेवा साधना है, संवेदना विस्तार भी एवं पीड़ा निवारण भी । यह सभी को आना चाहिए चाहे व नारी हो या पुरुष । परिचर्या के मूलभूत तत्त्वों के साथ कभी भी छोटी मोटी दुर्घटना घटने पर कैसे प्राथमिक सहायता देकर व्यक्ति को तुरंत नजदीक के चिकित्सालय में सहायता उपलब्ध करायी जाय, इसका शब्दशः मार्ग दर्शन इस पुस्तक में है । परिजन–पाठक इस खण्ड से निश्चित ही लाभान्वित हो अक्षुण्ण स्वास्थ्य के सिद्धातों का पालन भी करेंगे, प्रचार भी करेंगे ऐसा हमारा विश्वास है ।

–ब्रह्मवर्चस

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

विराट गायत्री परिवार एवं उसके संस्थापक-संरक्षक एक संक्षिप्त परिचय

इतिहास में कभी-कभी ऐसा होता है कि अवतारी सत्ता एक साथ बहुआयामी रूपों में प्रकट होती है एवं करोड़ों ही नहीं, पूरी वसुधा के उद्धार-चेतनात्मक धरातल पर सबके मनों का नये सिरे से निर्माण करने आती है । परमपूज्य गुरुदेव पं. श्रीराम शर्मा आचार्य को एक ऐसी ही सत्ता के रूप में देखा जा सकता है जो युगों-युगों में गुरु एवं अवतारी सत्ता दोनों ही रूपों में हम सबके बीच प्रकट हुई, अस्सी वर्ष का जीवन जीकर एक विराट् ज्योति प्रज्ज्वलित कर उस सूक्ष्म ऋषि चेतना के साथ एकाकार हो गयी जो आज युग परिवर्तन को सन्निकट लाने को प्रतिबद्ध है । परमवंदनीया माताजी शक्ति का रूप थीं जो कभी महाकाली, कभी माँ जानकी, कभी मां शारदा एवं कभी माँ भगवती के रूप में शिव की कल्याणकारी सत्ता का साथ देने आती रही है । उनने भी सूक्ष्म में विलीन हो स्वयं को अपने आराध्य के साथ एकाकार कर ज्योतिपुरुष का एक अंग स्वयं को बना लिया । आज दोनों सशरीर हमारे बीच नहीं है किन्तु, नूतन सृष्टि कैसे ढाली गयी, कैसे मानव गढ़ने का साँचा बनाया गया, इसे शान्तिकुंज, ब्रह्मवर्चस, गायत्री तपोभूमि, अखण्ड ज्योति संस्थान एवं युगतीर्थ आँवलखेड़ा जैसी स्थापनाओं तथा संकल्पित सृजन सेनानी गणों के, वीरभद्रों की करोड़ों से अधिक की संख्या के रूप में देखा जा सकता है ।

परमपूज्य गुरुदेव का वास्तविक मूल्यांकन तो कुछ वर्षों बाद इतिहासविद, मिथक लिखने वाले करेंगे किन्तु, यदि उनको आज भी साक्षात कोई देखना या उनसे साक्षात्कार करना चाहता हो तो उन्हें उनके द्वारा अपने हाथ से लिखे गये उस विराट परिमाण में साहित्य के रूप में युग संजीवनी के रूप में देख सकता है जो वे अपने वजन से अधिक भार के बराबर लिख गये । इस साहित्य में संवेदना का स्पर्श इस बारीकी से हुआ है कि लगता है लेखनी को उसी की स्याही में डुबा कर लिखा गया हो । हर शब्द ऐसा जो हृदय को छूता मन को, विचारों को बदलता चला जाता है । लाखों करोड़ों के मनों के अंत:स्थल को छू कर उसने उनका कायाकल्प कर दिया । रूसो के प्रजातंत्र की, कार्ल मार्क्स के साम्यवाद की क्रांति भी इसके समक्ष बौनी पड़ जाती है । उनके मात्र इस युग वाले स्वरूप को लिखने तक में लगता है कि एक विश्वकोश तैयार हो सकता है, फिर उस बहुआयामी रूप को जिसमें वे संगठनकर्ता, साधक, करोड़ों के अभिभावक, गायत्री महाविद्या के उद्धारक, संस्कार परम्परा का पुनर्जीवन करने वाले, ममत्व लुटाने वाले एक पिता, नारी जाति के प्रति अनन्य करुणा बिखेरकर उनके ही उद्धार के लिए धरातल पर चलने वाला नारी जागरण अभियान चलाते देखे जाते हैं, अपनी वाणी के उद्‌बोधन से एक विराट गायत्री परिवार एकाकी अपने बलबूते खड़े रहते दिखाई देते हैं तो समझ में नहीं आता, क्या-क्या लिखा जाय, कैसे छन्दबद्ध, लिपिबद्ध किया जाय, उस महापुरुष के जीवनचरित को ।

आश्विन कृष्ण त्रयोदशी विक्रमी संवत् १९६७ (२० सितम्बर १९११) को स्थूल शरीर से आँवलखेड़ा ग्राम जनपद आगरा जो जलेसर मार्ग पर आगरा से पंद्रह मील की दूरी पर स्थित है, में जन्मे श्रीराम शर्मा जी का बाल्यकाल-कैशोर्य काल ग्रामीण परिसर में ही बीता । वे जन्मे तो थे एक जमींदार घराने में, जहाँ उनके पिता-श्री पं. रूपकिशोर जी शर्मा आसपास के दूर-दराज के राजघरानों के राजपुरोहित, उद्‌भट विद्वान, भागवत कथाकार थे किन्तु, उनका अंत:करण मानव मात्र की पीड़ा से सतत विचलित रहता था । साधना के प्रति उनका झुकाव बचपन में ही दिखाई देने लगा । जब वे अपने सहपाठियों को, छोटे बच्चों को अमराइयों में बिठाकर स्कूली शिक्षा के साथ-साथ सुसंस्कारिता अपनाने वाली आत्मविद्या का शिक्षण दिया करते थे । छटपटाहट के कारण हिमालय की ओर भाग निकलने व पकड़े जाने पर उनने संबंधियों को बताया कि हिमालय ही उनका घर है एवं वहीं वे जा रहे थे । किसे मालूम था कि हिमालय की ऋषि चेतनाओं का समुच्चय बनकर आयी यह सत्ता वस्तुत: अगले दिनों अपना घर वहीं बनाएगी । जाति-पाँति का कोई भेद नहीं । जातिगत मूढ़ता भरी मान्यता से ग्रसित तत्कालीन भारत के ग्रामीण परिसर में एक अछूत वृद्ध महिला की जिसे कुष्ठ रोग हो गया था, उसी के टोले में जाकर सेवाकर उनने घरवालों का विरोध तो मोल ले लिया पर अपना व्रत नहीं छोड़ा ।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org
उस महिला ने स्वस्थ होने पर उन्हें ढेरों आशीर्वाद दिये। एक अछूत कहलाने वाली जाति का व्यक्ति जो उनके आलीशान घर में घोड़ों की मालिश करने आता था, एक बार कह उठा कि मेरे घर कथा कौन कराने आएगा, मेरा ऐसा सौभाग्य कहाँ। नवनीत जैसे हृदय वाले पूज्यवर उसके घर जा पहुँचे एवं कथा पूरे विधान से कर पूजा की, उसको स्वच्छता का पाठ सिखाया, जबकि सारा गाँव उनके विरोध में बोल रहा था।

किशोरावस्था में ही समाज सुधार की रचनात्मक प्रवृत्तियाँ उनने चलाना आरम्भ कर दी थीं। औपचारिक शिक्षा स्वल्प ही पायी थी किन्तु, उन्हें इसके बाद आवश्यकता भी नहीं थी क्योंकि जो जन्मजात प्रतिभा सम्पन्न हो वह औपचारिक पाठ्यक्रम तक सीमित कैसे रह सकता है। हाट-बाजारों में जाकर स्वास्थ्य-शिक्षा प्रधान परिपत्र बाँटना, पशुधन को कैसे सुरक्षित रखें तथा स्वावलम्बी कैसे बनें, इसके छोटे-छोटे पैम्फलेट्स लिखने, हाथ की प्रेस से छपवाने के लिए उन्हें किसी शिक्षा की आवश्यकता नहीं थी। वे चाहते थे, जनमानस आत्मावलम्बी बने, राष्ट्र के प्रति स्वाभिमान उसका जागे, इसलिए गाँव में जन्मे इस लाल ने नारी शक्ति व बेरोजगार युवाओं के लिए गाँव में ही एक बुनताघर स्थापित किया व उसके द्वारा हाथ से कैसे कपड़ा बुना जाय, अपने पैरों पर कैसे खड़ा हुआ जाय, यह सिखाया।

पंद्रह वर्ष की आयु में वसंत पंचमी की वेला में सन् १९२६ में उनके घर की पूजा स्थली में, जो उनकी नियमित उपासना का तब से आगार थी, जबसे महामना पं० मदन मोहन मालवीय जी ने उन्हें काशी में गायत्री मंत्र की दीक्षा दी थी, उनकी गुरुसत्ता का आगमन हुआ अदृश्य छायाधारी सूक्ष्म रूप में। उनने प्रज्ज्वलित दीपक की लौ में से स्वयं को प्रकट कर उन्हें उनके द्वारा विगत कई जन्मों में संपन्न क्रिया कलापों का दिग्दर्शन कराया तथा उन्हें बताया कि वे दुर्गम हिमालय से आये हैं एवं उनसे अनेकानेक ऐसे क्रियाकलाप कराना चाहते हैं, जो अवतारी स्तर की ऋषि सत्ताएँ उनसे अपेक्षा रखती हैं। चार बार कुछ दिन से लेकर एक साल तक की अवधि तक हिमालय आकर रहने, कठोर तप करने का भी उनने संदेश दिया एवं उन्हें तीन संदेश दिए- १. गायत्री महाशक्ति के चौबीस-चौबीस लक्ष के चौबीस महा- पुरश्चरण जिन्हें आहार के कठोर तप के साथ पूरा करना था। २. अखण्ड घृतदीप की स्थापना एवं जन-जन तक इसके प्रकाश को फैलाने के लिए समय आने पर ज्ञानयज्ञ अभियान चलाना, जो बाद में अखण्ड ज्योति पत्रिका के १९३८ में प्रथम प्रकाशन से लेकर विचार-क्रांति अभियान के विश्वव्यापी होने के रूप में प्रकटा तथा ३. चौबीस महापुरश्चरणों के दौरान युगधर्म का निर्वाह करते हुए राष्ट्र के निमित्त भी स्वयं को खपाना, हिमालय यात्रा भी करना तथा उनके संपर्क से आगे का मार्गदर्शन लेना।

यह कहा जा सकता है कि युग निर्माण मिशन, गायत्री परिवार, प्रज्ञा अभियान, पूज्य गुरुदेव जो सभी एक दूसरे के पर्याय हैं, की जीवन यात्रा का यह एक महत्वपूर्ण मोड़ था, जिसने भावी रीति-नीति का निर्धारण कर दिया। पूज्य गुरुदेव अपनी पुस्तक 'हमारी वसीयत और विरासत' में लिखते हैं कि "प्रथम मिलन के दिन समर्पण सम्पन्न हुआ। दो बातें गुरु सत्ता द्वारा विशेष रूप से कही गई, संसारी लोग क्या करते हैं और क्या कहते हैं, उसकी ओर से मुँह मोड़कर निर्धारित लक्ष्य की ओर एकाकी साहस के बलबूते चलते रहना एवं दूसरा यह कि अपने को अधिक पवित्र और प्रखर बनाने की तपश्चर्या में जुट जाना- जौ की रोटी व छाछ पर निर्वाह कर आत्मानुशासन सीखना। इसी से वह सामर्थ्य विकसित होगी जो विशुद्धतः परमार्थ प्रयोजनों में नियोजित होगी। वसंत पर्व का यह दिन गुरु अनुशासन का अवधारण ही हमारे लिए नया जन्म बन गया। सद्गुरु की प्राप्ति हमारे जीवन का अनन्य एवं परम सौभाग्य रहा।"

राष्ट्र के परावलम्बी होने की पीड़ा भी उन्हें उतनी ही सताती थी जितनी कि गुरुसत्ता के आदेशानुसार तपकर सिद्धियों के उपार्जन की ललक उनके मन में थी। उनके इस असमंजस को गुरुसत्ता ने तोड़कर परावाणी से उनका मार्गदर्शन किया कि युगधर्म की महत्ता व समय की पुकार देख सुन कर तुम्हें अन्य आवश्यक कार्यों को छोड़कर अग्निकाण्ड में पानी लेकर दौड़ पड़ने की तरह आवश्यक कार्य भी करने पड़ सकते हैं। इसमें स्वतंत्रता संग्राम सेनानी के नाते संघर्ष करने का भी संकेत था। १९२७ से १९३३ तक का समय उनका एक सक्रिय स्वयं सेवक-स्वतंत्रता सेनानी के रूप में बीता, जिसमें घरवालों के विरोध के बावजूद पैदल लम्बा रास्ता पारकर वे आगरा के उस शिविर में पहुँचे, जहाँ शिक्षण दिया जा रहा था, अनेकानेक मित्रों-सखाओं-मार्गदर्शकों के साथ भूमिगत हो कार्य करते रहे तथा समय आने पर जेल

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org
भी गये । छह-छह माह की उन्हें कई बार जेल हुई । जेल में भी वे जेल के निरक्षर साथियों को शिक्षण देकर व स्वयं अंग्रेजी सीखकर लौटे । आसन- सोल जेल में वे श्री जवाहर लाल नेहरू की माता श्रीमती स्वरूपरानी नेहरू, श्री रफी अहमद किदवई, महामना मालवीय जी, देवदास गाँधी जैसी हस्तियों के साथ रहे व वहाँ से एक मूलमंत्र सीखा जो मालवीय जी ने दिया था कि जन-जन की साझेदारी बढ़ाने के लिए हर व्यक्ति के अंशदान से-मुट्ठी फण्ड से रचनात्मक प्रवृत्तियाँ चलाना । यही मंत्र आगे चलकर एक घण्टा समयदान बीस पैसा नित्य या एक दिन की आय एक माह में तथा एक मुट्ठी अन्न रोज डालने के माध्यम से धर्मघट की स्थापना का स्वरूप लेकर लाखों-करोड़ों की भागीदारी वाला गायत्री परिवार बनाता चला गया, जिसका आधार था प्रत्येक व्यक्ति की यज्ञीय भावना का उसमें समावेश ।

स्वतंत्रता की लड़ाई के दौरान कुछ उग्र दौर भी आये, जिनमें शहीद भगतसिंह को फाँसी दिये जाने पर फैले जन आक्रोश के समय श्री अरविन्द के किशोर काल की क्रांतिकारी स्थिति की तरह उनने भी वे कार्य किये, जिनसे आक्रान्ता शासकों के प्रति असहयोग जाहिर होता था । नमक आन्दोलन के दौरान वे आततायी शासकों के समक्ष झुके नहीं, वे मारते रहे परन्तु, समाधि स्थिति को प्राप्त राष्ट्र देवता के पुजारी को बेहोश होना स्वीकृत था पर आन्दोलन से पीठ दिखाकर भागना नहीं । बाद में फिरंगी सिपाहियों के जाने पर लोग उठाकर घर लेकर आये । जरारा आन्दोलन के दौरान उनने झण्डा छोड़ा नहीं जबकि, फिरंगी उन्हें पीटते रहे, झण्डा छीनने का प्रयास करते रहे। उनने मुँह से झण्डा पकड़ लिया, गिर पड़े, बेहोश हो गये पर झण्डे का टुकड़ा चिकित्सकों द्वारा दाँतों में भींचे गये टुकड़े के रूप में जब निकाला गया तब सब उनकी सहनशक्ति देखकर आश्चर्य चकित रह गये । उन्हें तब से ही आजादी के मतवाले उन्मत्त श्रीराम मत्त नाम मिला। अभी भी आगरा में उनके साथ रहे या उनसे कुछ सीख लिए अगणित व्यक्ति उन्हें मत्त जी नाम से ही जानते हैं। लगानबन्दी के आँकड़े एकत्र करने के लिए उनने पूरे आगरा जिले का दौरा किया व उनके द्वारा प्रस्तुत वे आँकड़े तत्कालीन संयुक्त प्रान्त के मुख्य मंत्री श्री गोविन्द वल्लभ पंत द्वारा गाँधी जी के समक्ष पेश किये गये । बापू ने अपनी प्रशस्ति के साथ वे प्रामाणिक आँकड़े ब्रिटिश पार्लियामेण्ट भेजे, इसी आधार पर पूरे संयुक्त प्रान्त के लगान माफी के आदेश प्रसारित हुए । कभी जिनने अपनी इस लड़ाई के बदले कुछ न चाहा उन्हें सरकार ने अपना प्रतिनिधि भेजकर पचास वर्ष बाद ताम्रपत्र देकर शांतिकुज में सम्मानित किया । उसी सम्मान व स्वाभिमान के साथ सारी सुविधाएँ व पेंशन उनने प्रधान मंत्री राहत फण्ड, हरिजन फण्ड के नाम समर्पित कर दीं । वैरागी जीवन का, सच्चे राष्ट्र संत होने का इससे बड़ा प्रमाण क्या हो सकता है ?

१९३५ के बाद उनके जीवन का नया दौर शुरु हुआ, जब गुरुसत्ता की प्रेरणा से वे श्री अरविन्द से मिलने पाण्डिचेरी, गुरुदेव ऋषिवर रवीन्द्रनाथ टैगोर से मिलने शांति निकेतन तथा बापू से मिलने साबरमती आश्रम, अहमदाबाद गये । सांस्कृतिक आध्यात्मिक मोर्चे पर राष्ट्र को कैसे परतंत्रता की बेड़ियों से मुक्त किया जाय, यह निर्देश लेकर अपना अनुष्ठान यथावत् चलाते हुए उनने पत्रकारिता के क्षेत्र में प्रवेश किया जब आगरा में 'सैनिक' समाचार पत्र के कार्यवाहक संपादक के रूप में श्री कृष्णदत्त पालीवाल जी ने उन्हें अपना सहायक बनाया। बाबू गुलाब राय व पालीवाल जी से सीख लेते हुए सतत स्वाध्यायरत रह कर उनने अखण्ड ज्योति नामक पत्रिका का पहला अंक १९३८ की वसंत पंचमी पर प्रकाशित किया । प्रयास पहला था, जानकारियाँ कम थीं अतः पुनः सारी तैयारी के साथ विधिवत् १९४० की जनवरी से उनने परिजनों के नाम पाती के साथ अपने हाथ से बने कागज पर पैर से चलने वाली मशीन से छापकर 'अखण्ड ज्योति' पत्रिका का शुभारंभ किया जो पहले तो दो सौ पचास पत्रिका के रूप में निकली, किन्तु क्रमशः उनके अध्यवसाय घर-घर पहुँचाने, मित्रों तक पहुँचाने वाले उनके हृदय स्पर्शी पत्रों द्वारा बढ़ती-बढ़ती नवयुग के मत्स्यावतार की तरह आज दस लाख से भी अधिक संख्या में विभिन्न भाषाओं में छपती व एक करोड़ से अधिक व्यक्तियों द्वारा पढ़ी जाती है ।

पत्रिका के साथ-साथ 'मैं क्या हूँ' जैसी पुस्तकों का लेखन आरम्भ हुआ, स्थान बदला, आगरा से मथुरा आ गये, दो-तीन घर बदलकर घीयामण्डी में जहाँ आज अखण्ड ज्योति संस्थान है, आ बसे । पुस्तकों का प्रकाशन व कठोर तपश्चर्या, ममत्व विस्तार तथा पत्रों द्वारा जन-जन के अंतः स्थल को छूने की प्रक्रिया चालू रही । साथ देने आ गयीं

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

परमवंदनीया माताजी भगवती देवी शर्मा, जिन्हें भविष्य में अत्यधिक महत्वपूर्ण भूमिका अपने आराध्य इष्ट गुरु के लिए निभानी थी। उनके मर्मस्पर्शी पत्रों ने, भाव भरे आतिथ्य, हर किसी को जो दुखी था-पीड़ित था, दिये गये ममत्व भरे परामर्श ने गायत्री परिवार का आधार खड़ा किया, इसमें कोई सन्देह नहीं। यदि विचारक्रांति में साहित्य ने मनोभूमि बनायी तो भावात्मक क्रांति में ऋषियुगल के असीम स्नेह ने ब्राह्मणत्व भरे जीवन ने शेष बची भूमिका निभायी।

'अखण्ड ज्योति' पत्रिका लोगों के मनों को प्रभावित करती रही, इसमें प्रकाशित 'गायत्री चर्चा' स्तम्भ से लोगों को गायत्री व यज्ञमय जीवन जीने का संदेश मिलता रहा, साथ ही एक आना से लेकर छह आना सीरज की अनेकानेक लोकोपयोगी पुस्तकें छपती चली गयीं। इस बीच हिमालय के बुलावे भी आये, अनुष्ठान भी चलता रहा जो पूरे विधि विधान के साथ १९५३ में गायत्री तपोभूमि की स्थापना, १०८ कुण्डी यज्ञ व उनके द्वारा दी गयी प्रथम दीक्षा के साथ समाप्त हुआ। गायत्री तपोभूमि की स्थापना के निमित्त धन की आवश्यकता पड़ी तो परम वंदनीया माताजी ने जिनने हर कदम पर अपने आराध्य का साथ निभाया, अपने सारे जेवर बेच दिये, पूज्यवर ने जमींदारी के बाण्ड बेच दिये एवं जमीन लेकर अस्थायी स्थापना कर दी गयी। धीरे-धीरे उदारचेताओं के माध्यम से गायत्री तपोभूमि एक साधना पीठ बन गयी। २४०० तीर्थों के जल व रज की स्थापना वहाँ की गयी, २४०० करोड़ गायत्री मंत्र लेखन वहाँ स्थापित हुआ, अखण्ड अग्नि हिमालय के एक अति पवित्र स्थान से लाकर स्थापित की गयी जो अभी तक वहाँ यज्ञशाला में जल रही है। १९४१ से १९७१ तक का समय परमपूज्य गुरुदेव का गायत्री तपोभूमि, अखण्ड ज्योति संस्थान में सक्रिय रहने का समय है। १९५६ में नरमेध यज्ञ, १९५८ में सहस्रकुण्डी यज्ञ करके लाखों गायत्री साधकों को एकत्र कर उनने गायत्री परिवार का बीजारोपण कर दिया। कार्त्तिक पूर्णिमा १९५८ में आयोजित इस कार्यक्रम में दस लाख व्यक्तियों ने भाग लिया, इन्हीं के माध्यम से देश भर में प्रगतिशील गायत्री परिवार की दस हजार से अधिक शाखाएँ स्थापित हो गयीं। संगठन का अधिकाधिक कार्यभार पूज्यवर परमवंदनीया माताजी पर सौंपते चले गये एवम् १९५९ में पत्रिका का संपादन उन्हें देकर पौने दो वर्ष के लिए हिमालय चले गये, जहाँ उन्हें गुरुसत्ता से मार्गदर्शन लेना था, तपोवन नंदनवन में ऋषियों से साक्षात्कार करना था तथा गंगोत्री में रहकर आर्ष ग्रन्थों का भाष्य करना था। तब तक वे गायत्री महाविद्या पर विश्वकोश स्तर की अपनी रचना गायत्री महाविज्ञान के तीन खण्ड लिख चुके थे, जिसके अब तक प्रायः पैंतीस संस्करण छप चुके हैं। हिमालय से लौटते ही उनमें महत्वपूर्ण निधि के रूप में वेद, उपनिषद्, स्मृति, आरण्यक, ब्राह्मण, योगवाशिष्ठ, मंत्र महाविज्ञान, तंत्र महाविज्ञान जैसे ग्रन्थों को प्रकाशित कर देव संस्कृति की मूल थाती को पुनर्जीवन दिया। परमवंदनीया माताजी ने उन्हीं वेदों को पूज्यवर की इच्छानुसार १९९१-९२ में विज्ञान सम्मत आधार देकर पुनर्मुद्रित कराया एवं वे आज घर-घर में स्थापित हैं।

युग निर्माण योजना व 'युग निर्माण सत्संकल्प' के रूप में मिशन का घोषणा पत्र १९६३ में प्रकाशित हुआ। तपोभूमि एक विश्वविद्यालय का रूप लेती चली गयी तथा अखण्ड ज्योति संस्थान एक तपःपूत की निवास स्थली बन गया, जहाँ रहकर उनने अपनी शेष तप साधना पूरी की थी, जहाँ से गायत्री परिवार का बीज डाला गया था। तपोभूमि में विभिन्न शिविरों का आयोजन किया जाता रहा, पूज्यवर स्वयं छोटे-बड़े जन सम्मेलनों, यज्ञायोजनों के द्वारा विचार क्रांति की पृष्ठभूमि बनाते रहे, पूरे देश में १९७०-७१ में पाँच १००८ कुण्डी यज्ञ आयोजित हुए। स्थायी रूप से विदाई लेते हुए एक विराट सम्मेलन (जून १९७१) में परिजनों में विशेष कार्य भार सौंप, परम वंदनीया माताजी को शांतिकुंज, हरिद्वार में अखण्ड दीप के समक्ष तप हेतु छोड़ कर स्वयं हिमालय चले गये। एक वर्ष बाद वे गुरुसत्ता का संदेश लेकर लौटे एवं अपनी आगामी बीस वर्ष की क्रिया पद्धति बतायी। ऋषि परम्परा का बीजारोपण, प्राण प्रत्यावर्त्तन संजीवनी व कल्प साधना सत्रों का मार्गदर्शन जैसे कार्य उनने शांतिकुंज में सम्पन्न किये।

सर्वाधिक महत्वपूर्ण स्थापना अपनी हिमालय की इस यात्रा से लौटने के बाद ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान की थी, जहाँ विज्ञान और अध्यात्म के समन्वयात्मक प्रतिपादनों पर शोध कर एक नये धर्म वैज्ञानिक धर्म के मूलभूत आधार रखे जाने थे। इस सम्बन्ध में पूज्यवर ने विराट् परिमाण में साहित्य लिखा, अदृश्य जगत के अनुसंधान से लेकर मानव की प्रसुप्त क्षमता के जागरण तक साधना से सिद्धि एवं दर्शन-विज्ञान के तर्क, तथ्य प्रमाण के आधार पर प्रस्तुतीकरण तक। इसके

लिए एक विराट ग्रन्थागार बना व एक सुसज्जित प्रयोगशाला। वनौषधि उद्यान भी लगाया गया तथा जड़ी बूटी, यज्ञविज्ञान तथा मंत्र शक्ति पर प्रयोग हेतु साधकों पर परीक्षण प्रचुर परिमाण में किये गये। निष्कर्षों ने प्रमाणित किया कि ध्यान साधना मंत्र चिकित्सा व यज्ञोपैथी एक विज्ञान सम्मत विधा है। गायत्री नगर क्रमशः एक तीर्थ, संजीवनी विद्या के प्रशिक्षण का एकेडमी का रूप लेता चला गया एवं जहाँ ९-९ दिन के साधना प्रधान, एक-एक माह के कार्यकर्त्ता निर्माण हेतु युग शिल्पी सत्र सम्पन्न होने लगे।

कार्यक्षेत्र में विस्तार हुआ। स्थान-स्थान पर शक्तिपीठें विनिर्मित हुईं, जिनके निर्धारित क्रियाकलाप थे- सुसंस्कारिता, आस्तिकता संवर्धन एवं जन जागृति के केन्द्र बनना। ऐसे केन्द्र जो १९८० में बनना आरंभ हुए थे, प्रज्ञा संस्थान - शक्तिपीठ-प्रज्ञामण्डल-स्वाध्याय मंडल के रूप में पूरे देश व विश्व में फैलते चले गये। ७६ देशों में गायत्री परिवार की शाखाएँ फैल गयीं, ४६०० से अधिक भारत में निज के भवन वाले संस्थान विनिर्मित हो गये, वातावरण गायत्रीमय होता चला गया।

परमपूज्य गुरुदेव ने सूक्ष्मीकरण में प्रवेश कर १९८५ में ही पाँच वर्ष के अंदर अपने सारे क्रिया कलापों को समेटने की घोषणा कर दी। इस बीच कठोर तप साधना कर मिलना-जुलना कम कर दिया तथा क्रमशः क्रिया कलाप परमवंदनीया माताजी को सौंप दिये। राष्ट्रीय एकता सम्मेलनों, विराट दीप यज्ञों के रूप में नूतन विधा को जन-जन को सौंप कर राष्ट्र देवता की कुण्डलिनी जगाने हेतु उनने अपने स्थूल शरीर छोड़ने व सूक्ष्म में समाने की, विराट से विराटतम होने की घोषणा कर गायत्री जयन्ती २ जून १९९० को महाप्रयाण किया। सारी शक्ति वे परमवंदनीया माताजी को दे गये व अपने व माताजी के बाद संघशक्ति की प्रतीक लाल मशाल को ही इष्ट आराध्य मानने का आदेश देकर ब्रह्मबीज से विकसित ब्रह्मकमल की सुवास को देव संस्कृति दिग्विजय अभियान के रूप में आरंभ करने का माताजी को निर्देश दे गये।

एक विराट श्रद्धांजलि समारोह व शपथ समारोह जो हरिद्वार में सम्पन्न हुए, में लाखों व्यक्तियों ने अपना समय समाज के नव निर्माण, मनुष्य में देवत्व के उदय व धरती पर स्वर्ग लाने का गुरु सत्ता का नारा साकार करने के निमित्त देने की घोषणा की। परमवंदनीया माताजी द्वारा भारतीय-संस्कृति को विश्वव्यापी बनाने, गायत्री रूपी संजीवनी घर-घर पहुँचाने के लिए पूज्यवर द्वारा आरम्भ किये गये युगसंधि महापुरश्चरण की प्रथम व द्वितीय पूर्णाहुति तक विराट अश्वमेघ महायज्ञों की घोषणा की गयी। वातावरण के परिशोधन, सूक्ष्मजगत के नव निर्माण एवं सांस्कृतिक व वैचारिक क्रांति के निमित्त सौर ऊर्जा के दोहन द्वारा विशिष्ट प्रयोगों के माध्यम से विशिष्ट मंत्राहुतियों द्वारा सम्पन्न किये गये इन अश्वमेधों ने सारी विश्ववसुधा को गायत्री व यज्ञमय, वासंती उल्लास से भर दिया। स्वयं परमवंदनीया माताजी ने अपनी पूर्व घोषणानुसार चार वर्ष तक परिजनों का मार्गदर्शन कर सोलह यज्ञों का संचालन स्थूल शरीर से किया व फिर भाद्रपद पूर्णिमा १९ सितम्बर १९९४ महालय श्राद्धारंभ वाली पुण्य वेला में अपने आराध्य के साथ एकाकार हो गयीं। उनके महाप्रयाण के बाद दोनों ही सत्ताओं के सूक्ष्म में एकाकार होने के बाद मिशन की गतिविधियाँ कई गुना बढ़ती चली गयीं एवं जयपुर के प्रथम अश्वमेध यज्ञ (नवम्बर ९२) से छब्बीसवें अश्वमेध यज्ञ शिकागो (यू. एस. ए. जुलाई ९५) तक प्रज्ञावतार का प्रत्यक्ष रूप सबको दीखने लगा है।

गुरुसत्ता के आदेशानुसार सतयुग के आगमन तक १०८ महायज्ञ देवसंस्कृति को विश्वव्यापी बनाने हेतु संपन्न होने हैं। युग संधि महापुरश्चरण की अंतिम पूर्णाहुति उसी के बाद होगी। प्रथम पूर्णाहुति नवम्बर १९९५ में कार्त्तिक पूर्णिमा के अवसर पर युगपुरुष पूज्यवर की जन्मभूमि आँवलखेड़ा में मनायी जा रही है। उनके द्वारा लिखे गये समग्र साहित्य के वाङ्मय का जो सत्तर खण्डों में फैला है, विमोचन भी यहीं सम्पन्न हो रहा है। विनम्रता एवं ब्राह्मणत्व की कसौटी पर खरे उतरने वाले वरिष्ठ प्रज्ञापुत्र ही उनके उत्तराधिकारी कहे जायेंगे, यह गुरुसत्ता का उद्घोष था एवं इस क्षेत्र में बढ़ चढ़कर आदर्शवादी प्रतिस्पर्धा करने वाले अनेकानेक परिजन अब उनके स्वप्नों को साकार करने आगे आ रहे हैं। 'हम बदलेंगे-युग बदलेंगे' का उद्घोष दिग-दिगन्त तक फैल रहा है एवं इक्कीसवीं सदी-उज्ज्वल भविष्य, सतयुग की वापसी का स्वप्न साकार होता चला जा रहा है, यह स्पष्ट दिखाई दे रहा है।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
अध्याय-१	
आसनों द्वारा काय चिकित्सा	१.१
आसन-व्यायाम: एक समग्र स्वास्थ्य सम्बर्धन प्रकिया	१.१
स्वास्थ्य-रक्षा के चौबीस स्वर्णिम सूत्र	१.३
आहार	१.३
विहार	१.५
मानसिक सन्तुलन	१.७
रोग क्यों व कैसे होते हैं ? कैसे उनसे बचा जाय ?	१.८
आसन-व्यायामों के विभिन्न प्रचलित स्वरूप एवं पूर्ण नियम	१.१२
आसनों की पाँच श्रेणियाँ	१.१३
आसनों का प्राकृतिक स्वरूप	१.१३
स्वास्थ्य-सुधार की दृष्टि से चार प्रकार के आसन	१.१५
सामान्य पूर्व नियम	१.१५
कुछ अन्य ध्यान देने योग्य बातें	१.१७
प्रस्तावित आसन योग विधान एवं उसका तत्वज्ञान	१.१८
कमर से लेकर पैरों की उँगली तक के लिए	१.१९
आसन योग क्रम (१)	१.१९
प्रारम्भिक क्रियाएँ	१.१९
मुख्य क्रिया	१.१९
आसन योग क्रम (२)	१.२०
पेट व पेडू के लिए	१.२०
आसन योग क्रम (३)	१.२१
आसन योग क्रम (४)	१.२१
रीढ़ की हड्डी व माँसपेशियों के लिए	१.२२
आसन योग क्रम (५)	१.२२
आसन योग क्रम (६)	१.२३
फेफड़ों व हृदय संस्थान के लिए	१.२३
आसन योग क्रम (७)	१.२४
आसन योग क्रम (८)	१.२४
कन्धे का जोड़ व हाथों के लिए	१.२५
आसन योग क्रम (९)	१.२५
आसन योग क्रम (१०)	१.२५
गर्दन चेहरे व आँखों के लिए	१.२५
आसन योग क्रम (११)	१.२६
आसन योग क्रम (१२)	१.२६
मालिश: एक उपयोगी व्यायाम	१.२७
मालिश के नियम	१.२९
सामान्य	१.२९
ताल-थपकी	१.३०
मसलना	१.३०
दलन	१.३०
घर्षण	१.३०
मरोड़ना	१.३०
झकझोरना	१.३०
थपकियाँ	१.३०
कम्पन	१.३०
व्यायाम की कुछ अन्य उपयोगी धाराएँ	१.३१
सर्वोयोगी व्यायाम-टहलना	१.३१
अपने ही स्थान पर दौड़चाल	१.३४
अशक्तों के लिए व्यायाम	१.३४
अभ्यास क्रम	१.३४
शिथिलीकरण	१.३५
अचल वस्तुओं को ठेलने का व्यायाम	१.३६
दण्डयुक्त व्यायाम	१.३७
सामान्य निर्देश	१.३७
व्यायाम के लिए तैयार	१.३७
चित्र देखें परिशिष्ट	
अध्याय-२	
प्राण-चिकित्सा विज्ञान	२.१
महान् प्राण-तत्व	२.१
प्राण-चिकित्सा की विशेषता	२.३
प्राण-चिकित्सा का इतिहास	२.४
प्राणाकर्षण क्रिया	२.४
रोगों का निदान	२.६
रोगी का उपचार	२.७
किस रोग में क्या उपचार ?	२.९

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
निवारण वाले उपचार	२.१०
प्राण-प्रेरित करने वाले उपचार	२.१०
दोनों प्रकार के उपचार	२.११
प्राण-चिकित्सा के प्रमुख उपचार	२.११
(१) मार्जन की तैयारी	२.१२
(२) प्राणमय श्वासोच्छ्वास	२.१४
कुछ रोग-निवारक श्वास क्रियाएँ	२.१५
उष्ण श्वास	२.१५
शीतल श्वास	२.१५
जलमन्त्रित करना	२.१५
तेल को मन्त्रित करना	२.१६
अमृत श्वास	२.१६
(३) स्पर्श क्रिया	२.१७
(४) कम्प उपचार	२.१८
(५) मंत्रित वस्तुओं द्वारा उपचार	२.१९
फलालेन को मन्त्रित करना	२.१९
कागज में शक्ति भरना	२.२०
मन्त्रित ओषधियाँ	२.२०
अन्य उपचार	२.२०
द्रव पदार्थों को अभिमन्त्रित करना	२.२०
प्राण-चिकित्सकों की निजी सलाह	२.२१
अपना इलाज	२.२३
किसी खास रोग का उपचार	२.२४
(६) मानसिक चिकित्सा	२.२४
अध्याय-३	
प्राणायाम से आधि व्याधि निवारण	३.१
प्राण का स्वरूप एवं तत्व ज्ञान	३.१
प्राणशक्ति से संकल्प-बल का अभिबर्धन-प्रसुप्त का जागरण	३.४
प्राणायाम : मनोबलवर्धक, एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति	३.११
प्राणायाम चिकित्सा से मनो-विकारों का उपचार	३.१४
मन संस्थान की विकृति ही रोगों का मूलकारण	३.१५
मनोरोगों का मोटा विभाजन	३.१६
(अ) माइनर या लघु मनोरोग	३.१६
(ब) मेजर या वृहद मनोरोग	३.१६
मनोविकारों के ६ मुख्य प्रकार	३.१७
(१) आवेश भरी मनः स्थिति	३.१७
(२) सनक व भ्रम	३.१८
(३) अवसाद	३.१८
(४) आतुरता	३.१९
(५) अपराधी मनोवृत्ति	३.२०
(६) अल्पमन्दता	३.२०
मस्तिष्क के शक्ति केन्द्र एवं उनके जागरण से मनोविकारों का निवारण	३.२०
प्राण प्रवाह इड़ा	३.२२
(१) सन्तुलन हेतु	३.२२
(२) सनक व भ्रम पर नियन्त्रण हेतु, अकारण भय के निवारण के लिए	३.२२
(३) अवसाद, निराशा के निवारण हेतु	३.२२
(४) आतुरता, जल्दबाजी, अधैर्य, चिन्ता के निवारण हेतु	३.२२
(५) आक्रामक मनः स्थिति को शान्त करने व कामुक अवाँछनीय चिन्तन को रोकने के लिए	३.२२
(६) मेधावर्धन, अल्पमन्दता निवारण	३.२३
प्राणायाम उपचार प्रक्रिया	३.२३
कुछ अन्य लाभदायक प्राण-प्रयोग प्राण-वृद्धि का अभ्यास	३.२५
रक्त संचालन सम्बन्धी अभ्यास	३.२६
प्राण-शक्ति की पूर्ति कैसे की जाय ?	३.२६
समस्त शरीर को प्राण से भरने का उपाय	३.२६
प्राण-योग साधना के आध्यात्मिक प्रयोग	३.२७
(१) प्राणाकर्षण प्राणायाम	३.२९
(२) नाड़ीशोधन प्राणायाम	३.३०
(३) सूर्य-वेधन प्राणायाम	३.३३
(४) प्राण-योग का उच्चस्तरीय प्रयोग-सोऽहम् साधना	३.३६
परिशिष्ट	३.३८
(अ) प्राणायाम सम्बन्धी सामान्य नियम	३.३८

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
(ब) श्वसन-क्रिया में नासिका का महत्त्व	३.३९
(स) शिथलीकरण मुद्रा	३.४०
(द) प्राणायाम का स्थान और आसन	३.४०
(इ) प्राणायाम सहित कुछ सरल व्यायाम	३.४१
अध्याय-४	
सूर्य-चिकित्सा विज्ञान	४.१
सूर्य, हमारा जीवन, हमारा प्राण	४.२
जीवनदाता सूर्य	४.४
मनुष्य जीवन पर सूर्य का प्रभाव	४.५
अँधेरी कोठरियों का अभिशाप	४.५
सूर्य महान् रोगनाशक वैद्य	४.५
सूर्य की जीवनदायी शक्ति	४.६
सूर्यशक्ति से आरोग्य की प्राप्ति	४.७
वेदों में सूर्य चिकित्सा	४.९
सूर्य सेवन से रोग-मुक्ति	४.१०
प्रकृति की अमूल्य देन सूर्य-किरणें	४.११
सूर्य की किरणों के रंग	४.११
रंगीन फल तथा तरकारियों का प्रभाव	४.११
दैनिक जीवन में सूर्य-किरणों का उपयोग	४.१२
सूर्य-स्नान	४.१२
अनिद्रा में उपयोग	४.१२
सूर्य के शक्ति भण्डार का स्वास्थ्यवर्द्धक सदुपयोग	४.१३
रोगों का कारण	४.१७
रोगों का निदान	४.१८
सूर्य का रंग	४.२०
शरीर में रासायनिक पदार्थ	४.२०
रंग के गुण	४.२१
लाल रंग के गुण	४.२२
पीले रंग के गुण	४.२२
मिश्रित रंग	४.२२
काँच का चुनाव	४.२४
चिकित्सा-विधि	४.२५
जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें	४.२६
भिन्न-भिन्न रोगों की चिकित्सा	४.२७
अतिसार	४.२८
कब्ज	४.२८

विषय	पृष्ठ
सिर का दर्द	४.२८
खाँसी	४.२९
श्वास	४.२९
क्षय	४.३०
दाँतों का रोग	४.३०
कान के रोग	४.३०
नेत्रों के रोग	४.३०
मस्तिष्क के रोग	४.३१
नसों का रोग	४.३१
मूत्रेन्द्रिय के रोग	४.३१
जख्म	४.३२
चिर स्थायी रोग	४.३२
आकस्मिक रोग	४.३३
स्त्रियों के रोग	४.३३
सूर्य सेवन	४.३४
सूर्य-चिकित्सा या धूपस्नान	४.३५
सूर्य-स्नान	४.३८
सूर्य स्नान की विधि	४.३९
सूर्य सान्निध्य से जीवनी-शक्ति का अजस्र लाभ	४.४०
प्रकाश रश्मियों की प्रभावकारी सामर्थ्य	४.४२
रंगों की दुनिया का वैज्ञानिक विवेचन	४.४५
रंगों का रंग-बिरंगा तिलिस्मी संसार	४.४७
रंगों में शोभा ही नहीं शक्ति भी है	४.४९
रंगों में छिपे हैं बड़े-बड़े गुण	४.५२
स्वास्थ्य सुधार लिए रंगों की उपयोगिता	४.५५
रंगों में निहित रोग-निवारक-शक्ति	४.५६
सूर्य रश्मियों से सम्भव है चिकित्सा	४.६०
विभिन्न रंगों की प्रकृति और प्रवृत्ति	४.६२
रंगों से विनिर्मित पिण्ड को पोषण देते हैं-रंग	६४
रंगों का प्रभाव और ध्यान	७
अगले दिनों रंगों से दूर होंगे रोग !	४.
सूर्य और पवन के सान्निध्य से आरोग्य रक्ष	४.
गर्मी और रोशनी से दूर न भागें	४.७३

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
अध्याय-५	
सरल चिकित्सा विज्ञान	५.१
रोग परीक्षा	५.३
नाड़ी	५.३
थर्मामीटर	५.३
स्टेथस्कोप	५.३
मूत्र	५.४
नेत्र	५.४
स्वर	५.४
मुखमण्डल और शरीर	५.४
लाखून	५.५
सामान्य ज्वर (सिम्पिल फीवर)	५.५
विषम ज्वर (मलेरियल फीवर)	५.५
सर्दी का बुखार (कैटेरहल फीवर)	५.६
इन्फल्युऐंजा	५.६
अविराम ज्वर (कन्टीन्यूड फीवर)	५.७
आन्त्रिक ज्वर (टाइफाइड)	५.७
मोह ज्वर (टायफस फीवर)	५.८
फुफ्फुस प्रदाह (न्यूमोनिया)	५.९
जीर्ण ज्वर	५.१०
सूतिका ज्वर (पर्परल फीवर)	५.११
खसरा (मीजल्स)	५.११
चेचक या शीतला (स्माल पाक्स)	५.१२
क्षय	५.१३
पांडु (जोडिस)	५.१४
जुकाम (कोल्ड)	५.१४
खाँसी (कफ)	५.१५
श्वास (अस्थमा)	५.१६
अतिसार (डाइरिया)	५.१६
प्रवाहिका (ग्रहणी)	५.१७
आमातिसार (डीसेन्टरी)	५.१७
रक्तातिसार	५.१८
अजीर्ण (डिस्पेप्सिया)	५.१८
क्षुधा नाश (लौस आफ एपेटाइट)	५.१८
वमन (वौमेटिंग)	५.१९
मुँह में पानी भरना (पायोरोसिस)	५.१९
अजीर्ण से सिर में चक्कर (वर्टिगो)	५.१९
हैजा (कालेरा)	५.१९
कब्जियत (कान्स्टीपेशन)	५.२०
अफरा (टिम्पनीटिस)	५.२०
पेट में कीड़े	५.२१
आँत उतरना (हर्निया)	५.२२
पथरी (यूरीनरी कैल्क्यूलस)	५.२२
बवासीर (पाइल्स)	५.२३
भगन्दर (फिस्टुलाझऐनो)	५.२३
हिस्टीरिया	५.२४
अपस्मार या मृगी (एबीलैसी)	५.२४
लकुआ (पैरालिसिस)	५.२५
गठिया (गाउट)	५.२६
जलोदर (एसाइटिस)	५.२६
प्रदर श्वेत (ल्यूकोरिया)	५.२७
रक्त प्रदर	५.२७
अन्य स्त्री रोग	
गर्भावस्था में संक्रामक यकृत प्रवास	५.२८
गर्भाशय शोध	५.२८
मासिक धर्म की गड़बड़ी	५.२८
अति आर्त्तव (मीनोपौज)	५.२९
गर्भ स्राव, गर्भपात (एबौर्शन)	५.३०
प्रमेह	५.३०
स्वप्न दोष (नाइट डिस्चार्ज)	५.३१
मधुमेह (डायबिटीज)	५.३२
अशक्तता (इम्पोटेन्सी)	५.३३
सुजाक (गौनोरिया)	५.३३
उपदंश	५.३४
कुष्ट (लैपरसी)	५.३५
श्विम (ल्यूकोडर्मा)	५.३७
छाजन (एग्जीमा)	५.३८
दाद (रिंगवार्म)	५.३८
खुजली	५.३९
कंखराई	५.३९
पीठ का फोड़ा (कारबंकल)	५.३९
विद्रधि (कैंसर)	५.४०

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
विभिन्न फुन्सी आदि	५.४०	धुंध (ग्लूकोमा)	५.५३
झांइ, मुंहासे	५.४०	जाला (मस्काए वौलीटेन्टिस)	५.५३
कांच निकलना	५.४२	मोतिया बिन्दु (कैटेरेक्ट)	५.५४
बिवाई फटना	५.४२	अर्द्ध दृष्टि (हेमियोपिया)	५.५४
खरूए	५.४२	क्षुद्र दृष्टि (शौर्ट साइट)	५.५४
बनरक	५.४२	बगल गंध	५.५४
अग्नि दग्ध व्रण	५.४२	अन्त्रपुच्छ प्रदाह (ऐपेन्डीसाइटिस)	५.५४
पित्ती उछलना	५.४२	कांस्यक्रोड (प्लूरिसी)	५.५५
बाल तोड़	५.४२	बन्ध्यात्व	५.५६
चोट	५.४२	प्रमुख औषधियों के गुण	५.५६
मोच	५.४३	औषधि-निर्माण विधि	५.६७
नकसीर	५.४३	कषाय	५.६७
श्लीपद (एलेफैन्टियासिस)	५.४३	स्वरस	५.६७
शोणित कृमि (फाइलेरिया)	५.४३	कल्क	५.६७
रक्तचाप (ब्लड प्रैशर)	५.४४	श्रृत (काढ़ा)	५.६७
रक्त भाराधिक्य (हिपरटेन्शन)	५.४५	शीत (हिम)	५.६८
संकोचीय रक्तभार (सिस्टोल)	५.४६	फाण्ट	५.६८
प्रसारीय रक्तभार (डायरटोल)	५.४६	विभिन्न रोगों पर कुछ प्रमुख कषाय	५.६८
रक्तभार न्यूनता (हिपोटेन्शन)	५.४६	महानिम्बादि क्वाथ	५.६८
कण्ठमाला	५.४६	कुष्टजाष्टक	५.६८
कर्णमूल प्रवाह (पैरोटिटिस)	५.४७	लाक्षादि	५.६८
कर्ण-शूल (ईयर पेन)	५.४७	गुडूच्यादि	५.६८
कान में फुन्सियाँ	५.४७	त्रिफलादि	५.६८
कर्ण स्राव	५.४७	दशमूलादि	५.६८
बहरापन (डीफनेस)	५.४८	दशमूल	५.६८
नाक के विभिन्न रोग	५.४८	विडंगादि	५.६८
पीनस (औजाइना)	५.४८	आमलक्यादि	५.६८
पायरिया	५.४९	पुनर्नवादि	५.६९
विभिन्न दन्त रोग	५.४९	शुण्ठयादि	५.६९
जीभ पर छाले अथवा अन्य उपसर्ग	५.५०	**चूर्ण**	५.६९
तालु-मूल प्रदाह (टैंसिलिटिस)	५.५०	अग्निमुख चूर्ण	५.६९
आँख दुखना (औफर्थल्मिया)	५.५१	लवण भास्कर चूर्ण	५.६९
गुहेरी (स्टाई)	५.५१	हिंग्वाष्टक चूर्ण	५.६९
आँखों के अन्य साधारण रोग	५.५२	पुष्यानुग चूर्ण	५.६९
रोहे (ट्रकोमा)	५.५२	अश्व गंधादि चूर्ण	५.६९
रतौंधी (हैमेरल ओपिया)	५.५२	तालीसादि चूर्ण	५.७०

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
सितोपलादि चूर्ण	५.७०
करंजादि चूर्ण	५.७०
पटोलादि चूर्ण	५.७०
लवंगादि चूर्ण	५.७०
वटी	५.७०
अग्नितुंडी वटी	५.७०
एलादि गुटिका	५.७०
कूलाकादि वटी	५.७१
चन्द्रप्रभा वटी	५.७१
महाशंख वटी	५.७१
प्राणदा गुटिका	५.७१
महाशंख वटी	५.७१
संजीवनी वटी	५.७१
विषम ज्वरान्तक वटी	५.७१
मृत संजीवनी वटी	५.७१
भेदिनी वटी	५.७१
गुग्गुल	५.७१
योगराज गुग्गुल	५.७२
पुनर्नवादि गुग्गुल	५.७२
त्र्यूषणादि गुग्गुल	५.७२
लाक्षादि गुग्गुल	५.७२
कांचनार गुग्गुल	५.७२
अभयादि गुग्गुल	५.७२
सिंहनाद गुग्गुल	५.७२
रस गुग्गुल	५.७२
सप्तांग गुग्गुल	५.७२
नवकार्षिक गुग्गुल	५.७३
गोक्षरादि गुग्गुल	५.७३
आसव अरिष्ट	५.७४
उशीरासव	५.७४
कुमार्यासव	५.७४
खदिरासव	५.७४
द्राक्षासव	५.७५
अवलेह पाक	५.७५
शर्बत	५.७५

विषय	पृष्ठ
तैल-घृत आदि	५.७५
परिभाषा	५.७५
विष चिकित्सा	५.७६
सर्प-विष	५.७६
बिच्छू-विष	५.७७
मूषक-विष	५.७८
छिपकली का विष	५.७८
बन्दर के काटने पर	५.७८
पागल कुत्ते का विष	५.७८
मच्छर-विष	५.७९
मधुमक्खी का विष	५.७९
बर्र का विष	५.८०
मकड़ी का विष	५.८०
कान खजूरे का उपचार	५.८०
छछूँदर का विष	५.८०
स्थावर विषों का वर्णन	५.८१
संखिया विष	५.८१
धत्तूर-विष	५.८१
अफीम का विष	५.८१
भल्लातक-विष	५.८१
कनेर का विष	५.८१
कुचला विष	५.८२
जमालगोटा का विष	५.८२
विविध विषों की शान्ति के उपाय	५.८२
विषादि का शोधन	५.८२
सींगिया शोधन	५.८२
कुचला-शोधन	५.८२
धतूरा-शोधन	५.८२
जमालगोटा-शोधन	५.८२
भिलावा-शोधन	५.८२
गुञ्जाशोधन	५.८३
कलियारी शोधन	५.८३
शिलाजीत शोधन	५.८३
नीला थोथा-शोधन	५.८३

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
मैनशिल-शोधन	५.८३
फिटकरी-शोधन	५.८३
गन्धक-शोधन	५.८३
अध्याय-६	
घरेलू चिकित्सा	६.१
मलेरिया	६.१
विषम ज्वर	६.१
सतत ज्वर	६.२
जाड़े का बुखार	६.२
तिजारी व चौथैया	६.२
पुराने बुखारों पर	६.२
लू लगने का बुखार	६.३
तिल्ली बढ़ने पर	६.३
जिगर बढ़ने पर	६.३
चेचक	६.४
खाँसी	६.४
सर्दी-जुकाम	६.५
श्वास	६.६
हिचकी	६.६
गला बैठ जाना और गले का दर्द	६.७
प्रमेह	६.८
स्वप्न दोष	६.८
शीघ्रपतन	६.९
बहुमूत्र	६.९
प्रदर	६.९
वात व्याधि	
(जोड़ों का या किसी विशेष अंग का	
जकड़ जाना या दर्द होना)	६.१०
विषों का उपचार	६.११
सर्प के काटने पर	६.११
बिच्छू के काटने पर	६.११
मकड़ी के विष पर	
बर्र-ततैया, भौंरा या मधुमक्खी के काटे पर	६.११
चूहा, छछूंदर या छपकली के काटने पर	६.१२
सियार और कुत्ते के काटने पर	६.१२
जहर खा लेने पर	६.१२

विषय	पृष्ठ
नशा उतारने के लिए	६.१२
भाँग के नशे पर	६.१२
अफीम के नशे पर	६.१२
शराब के नशे पर	६.१२
गाँजे के नशे पर	६.१२
धतूरे के नशे पर	६.१३
मुँह के छाले या मसूड़ों का दर्द भी	६.१३
दाँतों को मजबूत करने के लिए	६.१३
आँखें दुखना	६.१३
कान का दर्द और बहना	६.१३
रक्त विकार	
खून-खराबी से उठने वाली फुन्सियाँ,	
चकत्ते आदि के लिए	६.१४
सिर का दर्द	६.१४
दाद और छाजन	६.१४
गर्मी या बरसात के दिनों में	
चेहरे पर जो फुन्सियाँ उठ आती हैं	
उनके लिए	६.१४
खाज	६.१४
घाव भरने के लिए नीचे लिखी दवाएँ	
अच्छी हैं	६.१४
फोड़ों की चिकित्सा	६.१४
यदि फोड़ा उठा हो तो उसे बैठाने के लिए	
यह लेप अच्छे हैं	६.१५
आग के जलने पर	६.१६
सूखी उवकाई-वमन	६.१६
हैजा (कै, दस्त)	६.१६
कै, उल्टी (पानी, पित्त या अन्न की)	६.१७
अनिद्रा	६.१८
मन्दाग्नि-अपच	६.१८
पेट में कीड़े पड़ जाना	६.१८
दस्त	६.१९
खूनी दस्त	६.१९
बवासीर	६.१९
बवासीर के मस्से पर लेप	६.२०
पेट में उठने वाला वायुगोला	६.२०

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
मोटापा	६.२१
बच्चों के रोगों की चिकित्सा	६.२१
खाँसी	६.२१
ज्वर	६.२१
दस्त	६.२२
दूध की उल्टी करना	६.२२
पेट फूलना	
खून खराबी–(शरीर पर चकत्ते या खुजली फुन्सियाँ उठना)	६.२२
मुँह के छाले	६.२२
सामान्य रोगों की प्रचलित अंग्रेजी तथा आयुर्वेदिक ओषधियाँ	६.२२
अध्याय-७	
नेत्र-रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	७.१
नेत्र-रोगों के प्रधान कारण	७.१
अन्य रोगों का नेत्रों पर प्रभाव	७.२
आयुर्वेद के मत नेत्र रोगों के कारण	७.२
अन्य पाश्चात्य नेत्र-चिकित्सकों के मत	७.३
आँख और मस्तिष्क का सम्बन्ध	७.४
दृष्टि सम्बन्धी मुख्य रोगों के लक्षण	७.४
नेत्र की प्राकृतिक चिकित्सा	७.६
आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति	७.६
प्राकृतिक भोजन	७.७
नेत्रों को विश्राम दीजिए	७.७
पामिंग	७.८
पलक झपकना	७.९
शिफ्टिंग	७.९
नेत्रस्नान दृष्टि सुधार	७.१०
नेत्रों की सूर्य किरण चिकित्सा	७.१०
चिकित्सा की विधि	७.११
चन्द्रमा से नेत्र ज्योति ठीक करना	७.११
स्मरण व कल्पना शक्तियाँ	७.११
चक्षु व्यायाम त्राटक	७.१२
दृष्टि बिन्दु की केन्द्रीकरण शक्ति का विकास	७.१३
अन्य उपयोगी व्यायाम	७.१४
ज्योतिवर्धक नेत्र व्यायाम	७.१६
उपवास से नेत्र चिकित्सा	७.१७
नेत्र रक्षा पर प्राचीन श्लोक	७.१७
मोतियाबिन्द	७.१८
ग्लाउकोम	७.१८
दूर दृष्टि	७.१८
लघु दृष्टि	७.१९
डैरापन	७.१९
विकृत नेत्रों को लाभ पहुँचाने के उपाय	७.१९
बड़े सावधान रहें	७.२०
नेत्र रक्षा के कुछ नियम	७.२०
ज्योतिवर्धक कुछ आयुर्वेदिक नुस्खे और सुरमे	७.२२
चन्द्रप्रभावती	७.२२
मुक्तादि महांजन	७.२२
चन्द्रोदय बत्ती	७.२३
शतावर्यादि चूर्ण	७.२३
कुसुमिका वत्ती	७.२३
गुडुच्यादि अंजन	७.२३
तुलस्यादि अंजन	७.२३
त्रिफलादि घृत	७.२३
नेत्र रक्षा के उपाय	७.२३
चश्मा कब लगाना चाहिए	७.२४
अध्याय-८	
बाल रोगों की चिकित्सा	८.१
बालकों के रोगी होने के कारण	८.२
बालकों को स्वस्थ रखन के कुछ नियम	८.३
बालकों के रोग	८.४
साधारण रोगों की कुछ सरल ओषधि	८.४
नाभि पक जाना	८.५
कब्ज से उत्पन्न होने वाले रोग	८.५
मिट्टी खाना	८.६
मृत्तिका भक्षण से उत्पन्न विकारों पर इलाज	८.६
उदरशूल और उसकी चिकित्सा	८.६
अफरा क्या ?	८.६

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
अफरा पर लेप करने के प्रयोग	८.७
कृमि रोग और उसकी चिकित्सा	८.७
अजीर्णोपचार	८.७
ज्वर की चिकित्सा	८.७
खाँसी की चिकित्सा	८.८
कुकर-खाँसी	८.९
कुकर खाँसी का इलाज	८.१०
नेत्र रोग और चिकित्सा	८.१०
अभिष्यन्द पर चिकित्सा	८.१०
कुकूणक रोग	८.१०
सरल चिकित्सा	८.१०
आँखों में फुली पड़ना	८.११
फुली दूर करने के उपाय	८.११
दाँत निकलना	८.११
दाँत सुगमता से निकलने के उपचार	८.११
कान का दर्द	८.११
गले और मुख में घाव	८.१२
चेचक	८.१२
शीतला की चिकित्सा	८.१२
चेचक से बचने के उपाय	८.१२
मसान रोग	८.१३
मूर्च्छा हटाने की विधि	८.१३
मिरगी, मसान और उनकी चिकित्सा	८.१३
तृषा रोग और उसकी चिकित्सा	८.१४
चिकित्सा यह करनी चाहिए	८.१४
विशूचिका या हैजा	८.१४
बालक के हकलाने या तुतलाने पर	८.१४
शय्या पर मूत्र लगना	८.१४
मोतीझरा	८.१४
अधिक रोना	८.१५
रात्रि को डरना	८.१५
रात्रि-भय की चिकित्सा	८.१५
हिचकी रोग	८.१६
प्लीहा (तिल्ली) और यकृत	८.१६
दुर्बलता नाशक प्रयोग	८.१६
गुदा पक जाना	८.१६
बालकों के लिए घुटी	८.१६
खुजली रोग	८.१७
फोड़ा फुंसियों का इलाज	८.१७
होठ और जीभ फटना	८.१७
दस्त रुक जाना	८.१७
शरीर की सूजन	८.१८
लू लगने पर	८.१८
विषैले कीड़ों के काटने पर	८.१८
बालकों की स्वास्थ्य-रक्षा के कुछ नियम	८.१८
बच्चों का शोष (सूखा) रोग	८.१९
सूखा रोग के लक्षण	८.१९
सूखा रोग का परिणाम	८.२१
रोग से बचने का उपाय	८.२१
सूखा रोग से शिशु रक्षा की सतर्कता	८.२१
शिरोवृद्धि एवं प्रसव-वेदना क्यों बढ़ रही है ?	८.२२
अध्याय-९	
स्त्री रोगों की चिकित्सा	९.१
प्रदर रोग और उससे छुटकारा पाने के उपाय	९.१
प्रदर होने के कारण	९.१
प्रदर के सामान्य लक्षण	९.२
प्रदर की कुछ सुलभ ओषधियाँ	९.२
प्रदर रोगों में पथ्यापथ्य	९.५
बन्ध्या (बाँझ) चिकित्सा	९.६
गर्भ कब रहता है	९.६
बन्ध्याओं के भेद	९.७
स्त्रियाँ बाँझ क्यों होती हैं ?	९.७
बन्ध्या लक्षण	९.८

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
गर्भधारण करने वाले	
कुछ सरल प्रयोग	९.१०
गर्भस्राव और गर्भपात	९.१३
गर्भपात	९.१३
गर्भस्राव के कारण	९.१३
गर्भपात पर चिकित्सा	९.१३
गर्भपात की समयानुसार चिकित्सा	९.१४
गर्भिणी ज्वर चिकित्सा	९.१६
दुग्ध-शोधन की अशुद्धियाँ	९.१७
दूध की कमी	९.१७
स्तन रोग	९.१८
चिकित्सा	९.१८
प्रसूति रोग	९.१९
अध्याय-१०	
सौन्दर्य बढ़ाने के उपाय	**१०.१**
सौन्दर्य अद्‌भुत प्रबल शक्ति	१०.१
सौन्दर्य ईश्वर का स्वरूप है	१०.१
प्रेम तथा सौन्दर्य	१०.२
बाह्य सौन्दर्य	१०.२
स्त्री-पुरुषों में कौन अधिक सुन्दर है ?	१०.२
सुडौल शरीर सौन्दर्य का केन्द्र है	१०.३
सौन्दर्य का साधन व्यायाम	१०.३
व्यायाम पद्धतियाँ	१०.३
सूर्यनमस्कार-सौन्दर्य का प्राकृतिक साधन	१०.४
स्त्रियों के लिए व्यायाम	१०.५
शरीर को सुन्दर बनाने वाले अवयव	१०.६
चार प्रधान अवयव	१०.६
आपके नेत्रों का सौन्दर्य	१०.८
आन्तरिक स्वच्छता का ध्यान रखें	१०.८
कपोल तथा उनका सौन्दर्य	१०.९
सौन्दर्य के शत्रु-मुँहासे	१०.९
सुन्दर दाँत	१०.१०
नासिका और होठ	१०.११
हाथ और अँगुलियों का सौन्दर्य	१०.१२
सौन्दर्य में केशों का स्थान	१०.१२
कोमलता तथा लावण्यता के उत्पादक कुछ उपाय	१०.१३
सौन्दर्य के गुप्त रहस्य	१०.१३
उवटन का प्रयोग करें	१०.१४
त्वचा को स्वस्थ रखिये	१०.१४
दूध एक सौन्दर्य प्रसाधन है	१०.१६
रंग का कालापन दूर हो सकता है ?	१०.१७
आपका यथार्थ सौन्दर्य	१०.१८
अध्याय-११	
परिचर्या एवं उसके मूलभूततत्त्व	**११.१**
नर्सिंग	११.१
परिचारक के गुण	११.१
परिचारक के कर्त्तव्य	११.१
(१) रोगी के प्रति कर्त्तव्य	११.१
(अ) विश्राम	११.१
(आ) स्वच्छता	११.२
(इ) आहार	११.२
(ई) मल-त्याग	११.२
(उ) मनोरंजन	११.२
(२) डाक्टर के प्रति कर्त्तव्य	११.२
(३) स्वयं के प्रति कर्त्तव्य	११.२
(अ) स्वच्छता	११.२
(आ) आहार	११.२
रोगी का कमरा	११.२
स्थिति	११.३
सामग्री	११.३
वायु का निष्कासन तथा कमरे का तापमान	११.३
खिड़की द्वारा वायु का अन्तर्गमन	११.३
कमरे का तापमान	११.३
प्रकाश	११.३
कमरे की सफाई	११.३
बिछौना व चारपाई	११.३
बरसातियों की साफ-सफाई	११.४
वस्त्रों की देखभाल	११.४
धब्बों को हटाना	११.४
रोगी के स्वस्थ होने के बाद बिछौनों की धुलाई	११.४
बिस्तर लगाना	११.४

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
टूटी हड्डी के लिए बिस्तर	११.५
विशेष यन्त्र	११.५
(१) गरम पानी की बोतल	११.५
(२) बिजली की गद्दी तथा कम्बल	११.५
(३) हवादार गोल गद्दी	११.५
(४) टेक अथवा बैक रेस्ट	११.५
(५) बैड क्रेडल्स	११.५
बिस्तर स्नान	११.५
स्नान के लिए अभीष्ट वस्तुएँ	११.५
कम्बल स्नान में प्रयुक्त होने वाली वस्तुएँ	११.५
स्नान प्रक्रिया	११.५
बिस्तर घाव	११.६
बिस्तर-घाव की रोकथाम	११.६
(१) दबाव-घटाना	११.६
(२) रक्त संचरण तेज करना	११.६
रक्त संचरण तेज करना	११.६
(३) शरीर का गीलापन रोकना	११.७
(४) घर्षण विमुक्त रखना	११.७
(५) चोट से बचना	११.७
बिस्तर घाव से बचाव के दैनिक उपचार	११.७
प्रक्रिया	११.७
मुख की देखभाल	११.७
उपयोगी सामग्री	११.८
लोशन	११.८
(अ) सफाई के लिए	११.८
(आ) धोने के लिए	११.८
(इ) स्निग्धता तथा चिकनाहट के लिए	११.८
सफाई प्रक्रिया	११.८
बालों की देखभाल	११.८
अभीष्ट वस्तुएँ	११.८
स्नान-प्रक्रिया	११.८
जुओं से बालों को मुक्त करना	११.८
आवश्यक सामग्री	११.८
प्रक्रिया	११.८
रोगी का वीक्षण	११.९
त्वचा की सामान्य स्थिति	११.९
(अ) रंग	११.९
(आ) त्वचा की अवस्था	११.९

विषय	पृष्ठ
तापक्रम, नाड़ी तथा श्वास दर	११.९
तापक्रम	११.९
तापमान लेने के स्थान	११.९
मुख का तापक्रम लेना	११.९
सावधानियाँ	११.९
बगलों का तापक्रम लेना	११.९
सावधानियाँ	११.९
नब्ज़ देखना	११.९
विधि	११.१०
श्वसन दर	११.१०
पाखाना	११.१०
मूत्र	११.१०
मात्रा	११.१०
आवृत्ति	११.१०
रंग	११.१०
अवशेष	११.१०
शय्यापात्र एवं मूत्रपात	११.१०
वमन	११.१०
खाँसी एवं बलगम	११.१०
खाँसी सम्बन्धी निम्न जानकारी चिकित्सक को देनी चाहिए	११.११
संक्रमण की रोकथाम	११.११
(अ) स्वच्छता	११.११
(१) व्यक्तिगत स्वच्छता	११.११
(२) स्थान की स्वच्छता	११.११
(आ) उत्तम स्वास्थ्य	११.११
(इ) सरकारी व्यवस्था	११.११
(ई) संक्रमण होने पर बरती जाने वाली सावधानियाँ	११.११
वैक्टीरिया का विनाश	११.११
प्रयोग में आने वाले कुछ प्रचलित शब्द	११.११
मरहम पट्टी के वक्त हाथ की स्वच्छता	११.१२
निष्कीटित करने की विधियाँ	११.१२
रासायनिक रीति से	११.१२
भौतिक रीति से	११.१२
एक ज्वर वाले रोगी की परिचर्या	११.१२
वृद्ध तथा दीर्घकालीन रोगी की परिचर्या	११.१३
वृद्धजनों की परिचर्या	११.१३

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
१-कमरा	११.१३
२-पलंग एवं बिछौना	११.१३
३-रोगी की स्वच्छता	११.१३
४-भोजन	११.१३
५-मल-मूत्र त्याग	११.१३
मनोविनोद	११.१३
दीर्घकालीन रोगियों की परिचर्या	११.१३
१-मानसिक देखभाल	११.१३
२-कमरा	११.१४
३-बिस्तर व पलंग	११.१४
४-स्थिति	११.१४
५-स्नान	११.१४
६-आहार	११.१४
७-मल-मूत्र त्याग	११.१४
८-पुनर्वास	११.१४
प्रसव एवं उसका प्रबन्ध	११.१५
१-माँ को किसी प्रकार का संक्रमण न हो	११.१५
२-प्रसूता का मनोबल बनाये रखना	११.१५
घर में प्रसव	११.१५
प्रसव-पीड़ा की प्रथम अवस्था में	
परिचारक का सहयोग	११.१५
धात्री बुलाने का उपयुक्त समय	११.१६
पीड़ा की दूसरी अवस्था के लक्षण	११.१६
बिस्तर	११.१६
स्वच्छ गद्दियाँ	११.१६
तात्कालिक प्रसव	११.१६
प्रसव के उपरान्त रक्त-स्राव	११.१७
शिशु का दम घुटना	११.१७
संक्षोभ	११.१७
अन्य आकस्मिक उपचार	११.१७
१-नाल का बाहर निकलना	११.१७
२-हाथ-पैर का बाहर निकलना	११.१७
३-गर्भ की विषाक्तता	११.१७
४-एक्लैम्पटिक दौरा	११.१७
५-समय से पूर्व रक्त स्राव	११.१७
अध्याय-१२	
फर्स्ट एड-एक गाइड लाईन	१२.१
प्राथमिक उपचार की सामग्रियाँ	
व्यक्तिगत प्राथमिक उपचार	१२.१

विषय	पृष्ठ
सामिग्री (क)	१२.१
प्राथमिक उपचार सामग्री (ख)	१२.१
प्राथमिक सहायता	१२.१
प्रथम सहायता का कार्यक्षेत्र	१२.१
रोग निर्धारण	१२.१
उपचार	१२.१
निर्वर्तन (डिस्पोजल)	१२.२
प्रथम उपचार के कुछ आवश्यक प्रकरण	१२.२
मरहम पट्टी	१२.३
झोलियाँ	१२.३
अग्रबाँह लटकाने की झोली	१२.३
कालर और कफ झोली	१२.४
छल्लेदार गद्दी	१२.४
क्षतिग्रस्त खोपड़ी की मरहम पट्टी	१२.४
सीने पर पट्टी बाँधना	१२.४
कोहनी पर पट्टी बाँधना	१२.५
हथेली पर पट्टी बाँधना	१२.५
कंधे पर पट्टी बाँधना	१२.५
जाँघ पर पट्टी बाँधना	१२.५
पैर पर पट्टी बाँधना	१२.५
पट्टी बाँधने के कुछ सामान्य नियम	१२.५
पट्टी बाँधने की विभिन्न विधियाँ	१२.६
घाव एवं रक्त-स्राव	१२.६
रक्त स्राव	१२.६
रक्त स्राव एवं उसका नियन्त्रण	१२.६
सीधे दबाव द्वारा	१२.६
परोक्ष दबाव द्वारा	१२.७
उपयुक्त स्थान पर दबाव	१२.७
कैरोटिड दबाव स्थान	१२.७
सवक्लेवियन दबाव स्थान	१२.७
ब्रेकियल दबाव स्थान	१२.७
फिमोरल दबाव स्थान	१२.७
सिकुड़ने वाली पट्टी	१२.७
आघात	१२.७
आघात के लक्षण	१२.७
आघात के प्रकार	१२.८
स्नायविक आघात	१२.८
प्रतिष्ठित आघात	१२.८

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ	विषय	पृष्ठ
आघात का सामान्य उपचार	१२.८	टूट के लक्षण	१२.१३
प्रतिष्ठित आघात का विशेष उपचार	१२.८	उपचार	१२.१३
दम घुटना	१२.८	घायल का स्थानान्तरण	१२.१३
दम घुटने के कारण	१२.८	छाती की हड्डी टूटना	१२.१३
दम घुटन के प्रारम्भिक लक्षण	१२.८	उपचार	१२.१३
दम घुटने के उपचार	१२.९	हँसली की हड्डी टूट जाना	१२.१३
विद्युत आघात एवं उसका उपचार	१२.९	टूट के लक्षण	१२.१३
कृत्रिम श्वसन	१२.९	उपचार	१२.१३
प्रथम गति	१२.९	कन्धे की हड्डी टूटना	१२.१४
द्वितीय गति	१२.९	उपचार	१२.१४
हृदय संचालन	१२.१०	अग्रवाहु का टूटना	१२.१४
हड्डियाँ एवं उनका टूटना (फ्रैक्चर)	१२.१०	उपचार	१२.१४
सीधी चोट से	१२.१०	कूल्हे का टूटना	१२.१४
कुटिल चोट से	१२.१०	टूट के लक्षण	१२.१४
टूट (फ्रेक्चर के प्रकार)	१२.१०	उपचार	१२.१४
सामान्य या बन्द टूट	१२.१०	निचले अंगों की टूट एवं उनका उपचार	१२.१४
जटिल टूट	१२.१०	उपचार	१२.१४
खुली टूट	१२.१०	घुटने की चकरी का टूटना	१२.१५
बहुखण्ड टूट	१२.१०	उपचार	१२.१५
दबी टूट	१२.१०	टाँग का टूटना	१२.१५
टूटी हड्डी के लक्षण	१२.११	जोड़ों का उतर जाना	१२.१५
टूटी हड्डी का उपचार	१२.११	लक्षण	१२.१५
टूटी (हड्डी) को स्थिर करना	१२.११	उपचार	१२.१५
पट्टियों का प्रयोग	१२.११	मोच	१२.१५
पट्टी बाँधने सम्बन्धी कुछ ध्यातत्य बातें	१२.११	लक्षण	१२.१५
कमठियों का प्रयोग	१२.११	उपचार	१२.१५
कुछ विशेष प्रकार की टूटें	१२.११	त्वचा के नीचे धँसी वस्तुएँ	१२.१५
खोपड़ी की टूट	१२.११	आँख में किरकिरी का चला जाना	१२.१६
मस्तिष्क की चोट	१२.११	उपचार	१२.१६
आघात के लक्षण	१२.११	आँख में तेजाब पड़ना	१२.१६
उपचार	१२.११	कान में किसी बाह्य वस्तु का चला जाना	१२.१६
दबाव के लक्षण	१२.१२	नासा मार्ग में बाह्य वस्तु	१२.१६
जबड़े की हड्डी टूटना	१२.१२	पुट्ठों का ऐंठना	१२.१६
टूटी हड्डी के लक्षण	१२.१२	उपचार	१२.१६
उपचार	१२.१२	कुत्ते का काटना	१२.१६
रीड की हड्डी का टूटना	१२.१२	बिच्छू का डंक मारना	१२.१७
उपचार	१२.१२	उपचार	१२.१७
पसलियों का टूटना	१२.१३	साँप और उसका काटना	१२.१७

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

विषय	पृष्ठ
उपचार	१२.१७
जहरीले एवं विषहीन सर्पों में विभेद	१२.१७
जहरीले सर्प	१२.१७
विषहीन सर्प	१२.१८
साँप के डसने से प्रकट होने वाले लक्षण	१२.१८
पागल कुत्ते का काटना और उसका उपचार	१२.१८
कुछ घातक विष और उनके उपचार	१२.१८
संखिया	१२.१८
लक्षण	१२.१८
उपचार	१२.१८
धतूरा	१२.१८
लक्षण	१२.१८
उपचार	१२.१८
घायल व्यक्तियों का स्थानान्तरण	१२.१९
स्थानान्तरण की विधियाँ	१२.१९
रक्तदान	१२.२०
परिशिष्ट	

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आसनों द्वारा काय चिकित्सा

आसन-व्यायाम : एक समग्र स्वास्थ्य सम्वर्धन प्रक्रिया

आसन व्यायामादि के माध्यम से रोग निवृत्ति व शरीर बल सम्वर्धन दोनों ही सम्भव हैं, यह सभी जानते हैं । बहु प्रचलित होने पर भी योग विज्ञान की यह धारा बहुसंख्य व्यक्तियों द्वारा सही प्रकार न तो समझी जाती है, न ही व्यवहार में अपनायी ही जाती है । 'योग' शब्द में यों तो अक्षर मात्र दो ही हैं किन्तु इस सूक्ष्म से शब्द का प्रभाव क्षेत्र अति विस्तृत है । स्थूलतम से लेकर सूक्ष्मतम प्रक्रियाओं में योग की अपनी भूमिका व प्रतिक्रियाएँ हैं । स्थूल व्यायाम से प्रारम्भ होकर सूक्ष्म व्यायाम द्वारा चक्र-उपत्यिकाओं पर दबाव डालने वाला यह क्रम आहार-विहार के नियमों के पालन के माध्यम से व्यक्ति को आरोग्य की स्थिति तक ले जाता है, अन्तः में विद्यमान जीवनी शक्ति बढ़ाता है । इस क्रम से आगे बढ़ते हुए ही वह स्थिति आती है जब व्यायाम के साथ उपासना भी जुड़ जाती है और तब यह 'योगसाधना' बन जाती है ।

योग की साधना व व्यायाम, इन दो शाखाओं में अन्तर समझा जाना चाहिए । नहीं तो वह भ्रम हमेशा बना रहेगा जो विदेशियों को कुछ आसन, मुद्रा-बन्ध आदि सिखाकर महन्त गणों ने साधना का पर्याय बताकर उनके मन में दृढ़ता से बिठा दिया है । योग साधना एक उच्चस्तरीय अन्तरङ्ग प्रक्रिया है जो सम्वेदना के धरातल पर चलती है । आत्मा और परमात्मा के मिलन की इस अद्वैत स्थिति को हाथ-पाँव हिलाने-डुलाने तक सीमित न मानकर उच्चस्तरीय साधनाओं का स्वरूप माना जाना चाहिए । योग व्यायाम हठयोग की वे प्रक्रियाएँ हैं जो व्यक्ति के दृश्य शरीर को तो नहीं मानवी अन्तराल के प्राण शरीर-जीवनी शक्ति को प्रभावित करती हैं । स्थूल व्यायाम-अखाड़े-जिमनेशियम की कसरतें, दौड़ लगाना, डीप ब्रीदिंग आदि के अभ्यास दृश्य शरीर को मजबूत बनाते हैं, माँसपेशियाँ मजबूत करते हैं व शरीर-सौष्ठव बढ़ाते हैं । इनकी भी महत्ता अपनी जगह है । पर इनमें व आसनादि व्यायामों में काफी अन्तर आता है । वे सूक्ष्म शरीर को प्रभावित कर उन अन्दरूनी अङ्गों को प्रभावित करते है । वे सूक्ष्म शरीर को प्रभावित करते व मालिश करने में सहायक सिद्ध होते हैं जो साधारण तया स्थूल व्यायामों-कसरतों की पकड़ में नहीं आतीं । आसन, मुद्रा, प्राणायाम, बंध प्रक्रिया इन्हीं में आती हैं । हठयोग की यही क्रियाएँ तब उच्चस्तरीय साधनाओं की सहयोगी बन जाती हैं, उन्हें ध्यानयोग-भावयोग की प्रक्रिया के प्रयोजन में साधा जाता है । चित्तवृत्ति निरोध में सहायक इन आसनों के अध्यात्मपक्ष की पातंजल योग दर्शन वाली चर्चा तो "साधना से सिद्धि" ग्रन्थ में की गयी है व उनके संयुक्त प्रयोगों के स्वरूप वहाँ विस्तार से समझाया भी गया है ।

प्रस्तुत पुस्तक का उद्देश्य अलग है । बहुसंख्य व्यक्ति आज अप्राकृतिक जीवन के अभ्यस्त हो गये हैं । कृत्रिम जीवन ने जिस प्रकार आज के व्यक्ति को रोगग्रस्त बना दिया है, उसे दृष्टिगत रखकर ऐसे सरल विधि-विधान खोज निकालने अनिवार्य हैं, जिन्हें हर वर्ग का व्यक्ति कम से कम समय में बिना किसी कठिनाई व प्रशिक्षण के नियमित रूप से करके स्वयं को सक्रिय बना सके, प्रतिकूलताओं से जूझने हेतु सामर्थ्य इकट्ठी कर सके । आहार-विहार एवं मनोबल, ये तो प्रारम्भिक शर्तें हैं, जिन्हें पूर्णरूपेण पाये बिना कोई भी विधि-विधान सफल नहीं हो सकता । इसी कारण पुस्तिका के प्रारम्भ में ही स्वास्थ्य रक्षा के चौबीस स्वर्णिम सूत्रों की चर्चा की गई है, जिन्हें न्यूनाधिक रूप से अपनाकर साधारण व्यक्ति भी अपने गये-बीते स्वास्थ्य को फिर वापस पटरी पर ला सकते हैं ।

योग-व्यायाम अथवा आसन-क्रियाएँ इन तीन शर्तों का उत्तरार्द्ध या पूरक मानी जा सकती हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आसन यों तो कई प्रचलित हैं पर कुछ स्थान ऐसे हैं जिन पर उनके प्रभाव को दृष्टिगत रखकर विभाजन अलग ढङ्ग से किया गया है । यह मानकर चला गया है कि शरीर की निष्क्रियता ही रोगों को आमन्त्रण देती है । यदि सही अभ्यास क्रम से कुछ अङ्ग विशेषों पर पर्याप्त दबाव डाला जा सके तो अन्तः की निष्क्रियता को मिटाया व एकत्र विजातीय द्रव्यों को निष्कासित किया जा सकना शक्य हैं । प्रस्तावित आसन क्रम स्नायुमण्डल, अन्तःस्रावी ग्रन्थियों व अन्य नाजुक अंगों-चक्र उपात्यिकाओं पर दबाव डालकर उन अंगों को झकझोरता है व रोगों की सम्भावना को टालता है । शरीर को छह भागों में बाँटा गया है और उनमें से प्रत्येक के लिए २-२ वर्ग बनाये गए हैं । ये चिर प्रचलित आसनों से मिलते-जुलते ही हैं पर उनमें दो या तीन का समावेश हो जाने से अंग संचालन का अतिरिक्त विशेष लाभ भी है । अगले अध्यायों में इन्हीं वर्ग विशेष, यथा-पैर, पेट एवं पेडू, रीड़ फेफड़े व हृदय, कंधे, हाथ तथा गरदन व मुँह के लिए २-२ इस प्रकार बारह आसन-क्रमों की चर्चा की गई है । चित्रों के माध्यम से उनके क्रम को भी समझाया गया है । वे जिन अंगों को प्रभावित करते हैं, उनके चित्र भी साथ हैं, ताकि प्रारम्भिक स्थिति के विद्यार्थी को अपनी अंग-संरचना के संदर्भ में इन्हें समझने में कोई कठिनाई प्रतीत न हो । जो व्यक्ति अन्य पुस्तकों से मार्ग दर्शन प्राप्त कर अथवा पूर्ण अभ्यास के नाते शास्त्रोक्त व प्रचलित आसन-क्रम को करते आये हैं, उन्हें यह भी बताने का प्रयास किया गया है कि यह आसन-योग किस आसन विशेष के समीप है अथवा मिलता-जुलता है । इन अंगों के कमजोर होने से हानि व आसन द्वारा सक्रिय होने से लाभों का वर्णन कर अभ्यासी विद्यार्थियों को अपने लिए योग-क्रम स्वयं चुनने के लिए प्रेरित किया गया है । अपनी योग-व्यायाम पद्धति का विकास अपने ही ढंग से किया गया है, ताकि न केवल रोगी, वरन् स्वस्थ व्यक्ति भी इन्हें अपनाकर भावी आक्रमण को टाल सकते हैं । इसके प्रशिक्षण की समुचित व्यवस्था भी गायत्री नगर के आरण्यक प्रशिक्षण में की गयी है । अन्त में कुछ ऐसे वर्गों के लिए व्यायाम समूह ले लिये गये हैं, जो उपरोक्त विधान को नहीं अपना सकते अथवा कुछ विशेष स्थूल व्यायाम अपनी आवश्यकतानुसार करना चाहते हैं । इस परिशिष्ट में अशक्तों के लिए लेटे-लेटे या बैठे-बैठे किये जाने वाले आसन भी सम्मिलित हैं । बच्चे, महिलाएँ, वृद्ध, कमजोर रोगी भी इन्हें करते रह सकते हैं । ताकि अधिक नहीं तो थोड़ा कुछ करके अन्तः को सक्रिय बनाये रखें । खड़े-खड़े दौड़ना (जॉगिंग) इन दिनों पाश्चात्य जगत की एक चिर प्रचलित कसरत है व हृदय रोगियों को विशेष रूप से करायी जाती है । इसकी व तेजगति से टहलने के लाभों की चर्चा भी परिशिष्ट में की गई है । श्वसन युक्त व्यायाम यों तो सभी हैं पर टहलने की महिमा अपने स्थान पर है ही । जिन्हें समय कम है वे अपना आसन अभ्यासक्रम न्यूनतम समय में कैसे कर लें, इसके लिए 'पुशिंग द इम्मूवेबल' (स्थिर वस्तुओं को धकेलना) जैसे कुछ व्यायाम सुझाए गये हैं । मालिश, रक्त संचालन बढ़ाने में किस प्रकार सहयोग देती है व पूर्णतः वैज्ञानिक है, इसकी चर्चा भी की गई है । अन्त में हर युग-शिल्पी के साथ चलने वाले ब्रह्मदण्ड के कुछ विशिष्ट अभ्यास-क्रम बताये गये हैं । प्रज्ञा संस्थानों पर व्यायाम कक्षाओं, युवा संसद गठन के अन्तर्गत है । ड्रिल सामूहिक आदि के साथ इसे जोड़ा जा सकता है । इन सब प्रकरणों से पुस्तक को सर्वाङ्गपूर्ण बनाने का प्रयास किया गया है । मात्र रोग निवारण ही नहीं, स्वास्थ्य सम्वर्धन व नियमित स्वाभाविक जीवन क्रम कैसे जीना चाहिए इसकी क्रमबद्ध शिक्षा को सूत्र रूप में गूँथा भर गया है । विस्तार से तो इन क्रियाओं को लिखकर समझाया नहीं जा सकता । फिर भी प्रयास अवश्य किया गया है कि इस पूरे प्रकरण को पढ़कर बिना किसी व्यवधान के कहीं भी इस व्यवस्था को समग्र रूप में चलाया जा सके ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्वास्थ्य-रक्षा के चौबीस स्वर्णिम सूत्र

स्वास्थ्य-रक्षा कुछ उँगलियों पर गिने जाने योग्य नियमों पर निर्भर है । समग्र स्वास्थ्य-सम्वर्धन हेतु विटामिनों-टानिकों की शरण में जाने के बजाय यदि व्यक्ति अपने आहार-विहार तथा मनःसन्तुलन सम्बन्धी कुछ सूत्रों को जीवन में उतारने को कृत संकल्प हो जायें तो वर्तमान की व्याधि का निवारण तथा भावी सम्भावनाओं को टाला जा सकना शक्य है । आसनादि क्रमों के अपनाने के पूर्व यदि इन सूत्रों पर थोड़ा चिन्तन कर लिया जाय तो यह अधिक ठीक होगा । तुरन्त लाभ की आतुरता में कई व्यक्ति आसन-क्रम आरम्भ कर तो देते हैं पर इन नियमों को ध्यान में नहीं रखते । परिणाम यह होता है कि लाभ नहीं मिलता, निराशा हाथ लगती है, इस ऋषि प्रणीत विद्या पर से विश्वास हटता है । इस विडम्बना को मिटाने के लिए ही आसन-क्रम विधान व उनकी रोग-निवारण में उपयोगिता के पूर्व यहाँ सूत्र में २४ निर्देश दिये जा रहे हैं—८ आहार सम्बन्धी, १० विहार सम्बन्धी, ६ मनः सन्तुलन सम्बन्धी । पहले इन्हें पढ़ें, आत्मसात् करें, फिर आगे बढ़ें ।

आहार

(१) आरोग्य स्वाभाविक है । उसे प्रकृति की देन समझना चाहिए, जो हर प्राणी को सहज उपलब्ध है । दुर्बलता एवं रुग्णता अस्वाभाविक है । उसे मनुष्य द्वारा प्रकृति व्यवस्था के उल्लंघन का दण्ड समझना चाहिए, जो बुद्धिमान समझे जाने वाले महामूर्ख मनुष्य ने अपने आहार-विहार में व्यतिक्रम करते हुए न्यौत बुलाया है । जिन्हें आरोग्य अपेक्षित हो, वे प्राकृतिक जीवन जीना आरम्भ करें और उद्धत असंयम का परित्याग करके विद्रोह त्यागें और विवेकयुक्त नीति-मर्यादा के साथ समझौता कर लें । इतने भर से भूलों का परिमार्जन हो जायेगा और खोए स्वास्थ्य को फिर पा सकने का नया आधार बनेगा । आरोग्य रक्षा, बहुमूल्य आहार एवं औषधियों के सहारे नहीं, प्रकृति की मर्यादाओं को शिरोधार्य करने, अभ्यस्त हटवादिता छोड़ने से ही हो सकती है ।

(२) बिना कड़ी भूख लगे भोजन न करें । ठूँस-ठूँस कर पेट न भरें । आधा आहार के लिए, चौथाई पानी के लिए और चौथाई हवा के लिए स्थान रहने दें । जल्दी-जल्दी न निगलें । ग्रास को मुँह में अच्छी तरह चबाने के बाद ही उदरस्थ करें । दाँतों का काम आँतों को करने के लिए विवश न करें । मुख के स्राव पर्याप्त मात्रा में न मिले तो निगला हुआ भोजन अपच उत्पन्न करेगा ।

बार-बार भोजन न करें । प्रौढ़ों के लिए दो बार, वृद्धों के लिए एक बार भोजन करना पर्याप्त है । बच्चे थोड़ा-थोड़ा करके तीन बार भी कर सकते हैं । उन्हें लाड़-चाव वश बड़ों के साथ बैठकर नहीं खाना चाहिए । उनका भोजन हल्का और सुपाच्य होना चाहिए । मात्रा भी विवेकयुक्त परिणाम में रखें । बड़ों के साथ खाने से यह भी मर्यादाएँ टूट जाती हैं । फलतः साथ बिठाकर खिलाने का दुलार हर दृष्टि से अहितकर सिद्ध होता है ।

(३) आहार को अधिक पीसने, छानने, तलने, भूनने से उसके स्वाभाविक गुण नष्ट हो जाते हैं और सारहीन वस्तुएँ पेट पर लदती हैं । इससे पाचन-तन्त्र का श्रम तो बढ़ता है पर पोषण नहीं मिलता है ।

जहाँ तक सम्भव हो अनाज, दाल, शाक, फल आदि के छिलके न हटाये जायें । उनमें पोषक तत्वों का बाहुल्य रहता है । हरी शाक भाजी मौसमी फल आहार में अधिक न रहें । अन्न अंकुरित कर लेने से उसकी पोषण शक्ति कई गुना बढ़ जाती है । कढ़ी आग पर न पकायें । उबालकर काम चलायें । भाप से पकाने की पद्धति हर दृष्टि से उपयोगी है । मसाले कम से कम प्रयोग करें । चीनी के स्थान पर गुड़ लें । घी, तेल भारी होता है । उनकी आवश्यकता उन पदार्थों से पूरा करें, जिनसे यह चिकनाई निकलती है । मूँगफली, तिली खाकर तेल की और दूध, दही खाकर घी की आवश्यकता पूरी करनी चाहिए ।

(४) सप्ताह में एक दिन उपवास करने की आदत डालनी चाहिए । जब सभी कर्मचारियों को

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

नई स्फूर्ति अर्जित करने के लिए साप्ताहिक अवकाश मिलता है तो पेट को छुट्टी क्यों न मिले ? शुद्ध उपवास वह है, जिसमें जल की कुछ मात्रा बढ़ाकर उसमें नीबू डालकर पिया जाता है । वह न बन पड़े तो दूध, छाछ, रस, जैसे द्रव पदार्थों से काम चलाना चाहिए । वह भी न सधे तो शाकाहार को उपवास माना जा सकता है । पूरे दिन जिन्हें भूखा रहना कठिन हो वे भी एक समय शाम को तो जैसा हल्का भारी उपवास बन पड़े, कर ही लें । जिन्हें आवश्यकता प्रतीत हो उस दिन एनिमा भी ले सकते हैं । पेट साफ करने का यह अपेक्षाकृत अधिक निरापद तरीका है । पेट भारी होने पर आवश्यकतानुसार दस्त साफ करने के लिए ईसबगोल की भूसी, सनाय-चूर्ण, त्रिफला जैसे हल्के विरेचक भी कभी-कभी काम में लाये जा सकते हैं ।

(५) खाद्य पदार्थों को सीलन, सड़ने वाले स्थानों एवं बदबू वाले पात्रों में नहीं रखना चाहिए । चूहे, घुन, पाई आदि कीड़े उन्हें जहरीला न बनाएँ इसलिए सभी खाद्य पदार्थ ढककर रखने चाहिए । धूल, धुएँ आदि से बचाना चाहिए और समय-समय पर उन्हें धूप में सुखाते रहना चाहिए । पकाने तथा खाने में काम आने वाले सभी बर्तन उपकरण इस प्रकार साफ-सुथरे रखने चाहिए, जिससे उसमें विषाक्तता उत्पन्न न हो । एक साथ ही बैठकर तो खाया जा सकता है पर झूठा खाने-खिलाने से परहेज ही करना चाहिए । उससे एक ही बीमारी दूसरों पर छूत के माध्यम से प्रवेश कर सकती है ।

नशे भी हानिकारक हैं । उनमें से किसी का भी व्यसन नहीं अपनाना चाहिए । क्षणिक उत्तेजना के लिए शारीरिक, मानसिक स्वास्थ्य को चौपट करने, अकाल मृत्यु मरने, सर्वत्र निंदित होने तथा परिवार को अस्त-व्यस्त करने वाली इस बुराई से हर किसी को बचाना चाहिए । जिन्हें यह लत लगी हो, उन्हें छुड़ाने का प्रयत्न करना चाहिए ।

(६) सड़े-गले शाक-सब्जी, फल, मिठाई आदि को लोभ वश न फेंकना और जैसे-तैसे उन्हें खाते-खिलाते रहना बुरी बात है । स्वाद नाम या मूल्य के आधार पर नहीं, खाद्य पदार्थों की वरिष्ठता उनके सुपाच्य और ताजे होने को दी जानी चाहिए । सड़े अंगूरों की तुलना में ताजे टमाटर हजार गुने अच्छे । आवश्यक नहीं कि कीमती मेवे, फल या टॉनिकों पर धन पानी की तरह बहाया और पहलवान बनने का सपना देखा जाय । जिनके पास उतना धन नहीं है, वे अंकुरित अन्न से भी बादाम जैसा पोषण पा सकते हैं । गाजर में अण्डे से भी बढ़कर विटामिन 'ए' है । आँवला, नीबू, केले अमरूद, सेव जैसे मौसमी फल कीमती 'टॉनिकों' का मुकाबिला करते हैं । घर में शाक बाड़ी लगाकर प्याज, अदरक, पोदीना, धनिया, पालक, मेथी जैसी वस्तुएँ आसानी से उगाई जा सकती हैं । और उनके सहारे पूरे परिवार को इस शिकायत से बचाया जा सकता है कि उन्हें गरीबी के कारण कुपोषण का शिकार होना पड़ रहा है । पत्तीदार शाकों को आटे में मिलाकर रोटी बनाने में जायका भी है और फायदा भी ।

(७) भोजन जहाँ तक हो रसीला लेना चाहिए । कड़ा हो तो उसे इतना चबाना चाहिए कि मुख के स्राव से गीला होकर सरलतापूर्वक निगलने योग्य बन जाय । भोजन के साथ कम पानी पियें । किन्तु एक घण्टे बाद पानी का सिलसिला जारी रखा जा सकता है । पानी भी आहार की ही तरह एक खुराक है । जल की सफाई का ध्यान रखें । प्यास को दबायें नहीं, वरन् कुछ अधिक ही पीते रहें इससे गुर्दों की सफाई होती रहती है और पेशाब की बीमारियाँ नहीं पनपने पातीं । प्रातः शौच जाने के पूर्व एक बड़ा गिलास पानी पीने से पेट की सफाई में सुविधा रहती है । जिसके पास सुविधा है, वे बीच-बीच में छाछ या रस लेते रह सकते हैं । इस प्रकार द्रव आहार पेट पर वजन भी नहीं डालता और पचता भी जल्दी है ।

(८) प्रातः जलपान में दूध, छाछ, रस, रसा जैसे पेय पदार्थ ही लेने चाहिए । भारी नाश्ता सिर्फ उन्हीं को करना चाहिए, जिन्हें सबेरे से ही कड़ा शारीरिक श्रम करना पड़ता है । रात्रि में शारीरिक श्रम न होने से पेट में प्रायः बिना पचा भोजन पड़ा रहता है । उसे हजम होने के लिए मध्याह्न तक का समय मिलना चाहिए । प्रातः भारी नाश्ता न करने

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

की आदत डालनी चाहिए । यदि करना ही हो तो मध्याह्न भोजन न किया जाए । कुछ जलपान ले लिया और सब कुछ पच जाने पर रात्रि को ही भोजन किया जाय । रात्रि को सोने से कम से कम दो घण्टे पूर्व भोजन करना चाहिए और वह भी हल्का होना चाहिए । अन्यथा पेट भरा रहने से नींद में विक्षेप उत्पन्न होगा और अपच रहने लगेगा ।

विहार

(९) शारीरिक श्रम हर प्राणी के लिए नितान्त आवश्यक है । इसके लिए बिना सभी कल पुर्जे जकड़ जाते हैं और जंग लग जाती है । आहार पचने और रक्त के दौड़ने में अड़चन पड़ती है । नसें और पेशियाँ पिलपिली रहने लगती हैं । दिमागी काम अधिक और शारीरिक श्रम करने वाले आदमी अस्वस्थ रहने लगते हैं । आलस्य में समय गँवाने वालों की भी यही दुर्गति होती है । श्रम से बचने, खाली रहने और आलस्य में समय बिताने वाले मधुमेह, गैस, सिर दर्द, जकड़न, गठिया जैसे अनेक रोगों के शिकार हो जाते हैं । उनकी प्रजनन-शक्ति भी नहीं रहती । सृष्टि का हर प्राणी आहार खोजने, आश्रय ढूँढ़ने, संकट से बचने तथा मनो-विनोद के लिए भागता दौड़ता रहता है । यही बलिष्ठता की कुंजी है । महिलाएँ हों या निर्धन शरीर को सुदृढ़ रखने के लिए शारीरिक श्रम का कोई न कोई उपाय अवश्य अपनाना चाहिए ।

(१०) किसान-मजदूर जैसे श्रमजीवी वर्ग के लोग नहीं हैं, जिन्हें घर, दफ्तर आदि में समय गुजारना पड़ता है, उन्हें प्रातः-सायं दो-तीन मील तेज चाल में चलते हुए टहलने का मनोरंजक श्रम करना चाहिए । घर के आस-पास शाक-बाड़ी, पुष्प उद्यान लगाने और उसे अपने हाथों सींचने-गोड़ने से भी कसरत हो जाती है । यह न बन पड़े तो अंग संचालन-कसरतें करनी चाहिए और गहरी साँस लेने की आदत डालनी चाहिए । माँसपेशियों की तरह ही फेफड़े मजबूत रखना भी आवश्यक है । इन कार्यों में आसन-प्राणायम बहुत सहायक होते हैं । उनकी शिक्षा अनाड़ियों से नहीं, अनुभवियों से लेनी चाहिए । प्रज्ञा-अभियान की शाखाओं में इस प्रकार के प्रशिक्षण की व्यवस्था है, जिनके सहारे बलिष्ठता उत्पन्न करने वाले सरल आसनों और प्राणायामों का अभ्यास किया जा सके ।

(११) स्वास्थ्य रक्षा के लिए उपयोगी स्तर के आहार, हवा वाले मकान, संतुलित श्रम एवं हँसती-हँसती जिन्दगी की सुविधा होनी चाहिए । इसके अभाव में दुर्बलता आ घेरती है और रुग्णता तथा अकाल मृत्यु का शिकार बनना पड़ता है ।

अपव्यय दुर्व्यसनों एवं सामाजिक कुरीतियों जैसी अव्यवस्थाएँ अपनाने पर खर्च बढ़ जाता है । फलतः शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य-रक्षा के आवश्यक साधनों में भी कटौती करनी पड़ती है । अभाव को पूरा करने, कर्ज चुकाने तथा भविष्य में कठिनाइयाँ बढ़ने की आशंका से मन चिन्तातुर रहता है और स्वास्थ्य की बर्बादी का कारण बनता है । इस विपत्ति से बचने के लिए बजट बनाकर चलना चाहिए । आमदनी की सीमा में ही खर्च करना चाहिए और आवश्यकता पड़ने पर काम आने के लिए बचत का भी निर्धारण करना चाहिए ।

(१२) घर सस्ते साधनों से बने हों या बहुमूल्य, हर हालत में उनमें हवा के आवागमन और धूप प्रवेश की गुंजायश रहनी चाहिए । बन्द घरों में सीलन, सड़न के साथ-साथ बीमारियाँ पलती रहती हैं और उनमें रहने वाले पेड़ की छाया में दिन गुजारने वालों की तुलना में घाटे में रहते हैं । घरों को जल्दी-जल्दी चूने से पोतते रहना चाहिए और कीड़े-मकोड़े पनपने न पायें, इसका ध्यान रखना चाहिए । मक्खी, मच्छर, खटमल, पिस्सू, मकड़ी आदि के जहरीले जीव घर में रहने वालों के स्वास्थ्य को हानि पहुँचाते हैं । साथ ही खुले अन्न-जल पर अपना विषैला प्रभाव छोड़कर रोगों के पनपने का निमित्त कारण बनते हैं । इन्हें हटाने के लिए खौलता पानी, मिट्टी का तेल, चूना, फिनायल, नीम के पत्तों का धुआँ आदि कीटनाशकों का भी सावधानी के साथ समय-समय पर उपयोग करते रहना चाहिए । छिपकली को छोड़कर और अन्य सभी कीड़े-मकोड़ों, चूहे, छछूँदरों को अड्डा नहीं ही जमाने देना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कुत्ता बिल्ली पाले हों तो उन्हें भी ऐसा अवसर नहीं देना चाहिए कि अपनी जहरीली झूठन से गृहवासियों को रुग्णता का शिकार बना दें ।

(१३) झुककर नहीं बैठना चाहिए । बैठते या चलते समय कमर सीधी रखें । गहरी साँस लेने की आदत डालें । इसमें स्वच्छ वायु पर्याप्त मात्रा में भीतर प्रवेश करने तथा गन्दी साँस बाहर निकलने में सुविधा होती है । रक्त शुद्धि और फेफड़ों की मजबूती के लिए आवश्यक है कि गहरी साँस लेने की आदत डालें, धीमी और उथली साँस लेने से फेफड़ों का बहुत-सा भाग निष्क्रिय पड़ा रहता है और टी० बी०, दमा जैसी फेफड़ों की बीमारियाँ जड़ जमाने लगती हैं । कुछ समय नित्य दौड़ा जाय तो फेफड़े मजबूत होते हैं और दीर्घ जीवन का आधार बनता है । रहने के स्थान के चारों ओर हरियाली रहे तो उपयोगी प्राण-वायु मिलने का लाभ मिलता है । वनस्पतियों के क्षेत्र में घर बनायें या फिर घरों में उसके आस-पास हरियाली लगायें ।

(१४) कपड़े उतने ही पहने जायें, जितने लज्जा ढकने तथा अधिक सर्दी-गर्मी के दुष्प्रभाव से बचत के लिए आवश्यक हों । साधारणतया भारी तथा कसे हुए कपड़े न पहनें । इससे रोम-कूपों को स्वच्छ वायु मिलने में तथा त्वचा से विषैली भाप निकलने की सहज प्रक्रिया में बाधा पड़ती है । सर्दी-गर्मी सहने का अभ्यास रहने से जीवनी शक्ति सुरक्षित रहती है । ऋतु-प्रभाव से सर्वथा बचने वाले, वातानुकूलित भवनों में रहने वाले, सहनशक्ति घट जाने के कारण जल्दी-जल्दी बीमार पड़ते रहते हैं । कपड़े ऐसे न हों, जिनमें हवा प्रवेश ही न कर सके । शरीर को छूने वाले कपड़े नित्य धोने और धूप में सुखाने चाहिए, ताकि उनमें पसीना न रमने पाये । वस्त्रों की सफाई के अभाव में जुएँ उत्पन्न होते हैं और दाद-खाज जैसे रोग फैलते हैं । रंगीन कपड़ों की आड़ में मैल छिपाने और धोने में आलस्य की गुंजायश नहीं निकलनी चाहिए ।

(१५) शरीर के प्रत्येक अवयव की सफाई रखें । विशेषतया मुख, नाक, कान, आँख, जननेन्द्रिय, मलद्वार, बगलें, रोमकूप आदि की सफाई के तरीके अवश्य सीखें और अपनायें । अत्यधिक सर्दी, दुर्बलता या बीमारी न हो तो स्नान नित्य करें । शरीर को अच्छी तरह खुरदरे तौलिये से रगड़ें, ताकि मैल किसी भी अवयव में जमने न पाये और स्नान का वास्तविक उद्देश्य पूरा होता रहे । हर भोजन के बाद कुल्ला करें और अन्न के कण दाँतों व मसूड़ों में जमा न होने दें । अन्न, जल, साँस के सभी जीवनाधारों में स्वच्छता का परिपूर्ण समावेश रखें । मूत्रालय, शौचालय, स्नानघर, रसोईघर की नाली, पानी रखने का स्थान आदि की सफाई का पूरा ध्यान रखें, क्योंकि रोग-कीटाणु ऐसे ही स्थानों पर पनपते हैं और अवसर मिलते ही आक्रमण करते और स्वास्थ्य संकट खड़ा करते हैं ।

(१६) जल्दी सोयें, जल्दी उठें । देर तक जागने और दिन चढ़े तक सोते रहने वाले आलसी, मंदमति और दरिद्र बनते जाते हैं । रात्रि को चिन्तामुक्त होकर हँसते-हँसते वातावरण में सोना चाहिए । रोष-भय और उद्वेग भरी मनःस्थिति में गहरी नींद नहीं आती । नींद का पूरा न होना भोजन कम मिलने से भी बुरा है ।

मुँह ढककर न सोयें । ताजी हवा में साँस लें । बन्द कमरे में अंगीठी न जलायें । कोलाहल से रहित स्थान सोने के लिए ढूँढें । एक चारपाई पर दो के सोने से नींद में व्यवधान पड़ता है । अपरिहार्य कठिनाई न हो तो घिचपिच से बचना चाहिए । ठूँस कर पेट भर लेने पर भी नींद में विक्षेप पड़ता है । काम से थक जाने पर थोड़ी देर शरीर को पूर्ण ढीला करने वाली शिथिलीकरण क्रिया कर लेने से भी नींद जैसी राहत मिलती है ।

मूल्यवान सफलताएँ प्राप्त करने के लिए है । इनका अपव्यय नहीं करना चाहिए । इन्द्रिय-निग्रह को बलिष्ठता और दीर्घायुष्य का स्रोत माना गया है । छलनी में दुहने पर दुधारू गाय भी घाटे की सिद्ध होती है । काया के सम्बन्ध में भी यही बात है । इन्द्रिय शक्ति का दुरुपयोग किया जाय तो बहुमूल्य सामर्थ्य से हांथ धोना और छूँछ होकर दुर्बलता ग्रस्त बनना पड़ेगा । कामुकता का चिन्तन मस्तिष्क को बेतरह चंचल बनाता है और उसे इस योग्य नहीं रहने देता कि किसी महत्वपूर्ण लक्ष्य पर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

एकाग्र होकर कहने लायक सफलता प्राप्त कर सके । यौनाचार की मर्यादा पशु-पक्षी समझते हैं किन्तु मनुष्य इस सम्बन्ध में अति बरतता है और अनेकानेक गुप्त प्रकट जननेन्द्रिय रोगों से ग्रसित रहता है । ऐसे व्यक्तियों की मेधा और जीवनी शक्ति का निरन्तर ह्रास होता है और जवानी में बूढ़े बन जाते हैं । जीभ का असंयम चटोरपन की लत लगाता है और पेट को अपच का शिकार बनाकर रक्त को विषैला करता और चित्र-विचित्र रोगों को जन्म देता है । यही बात अन्य इन्द्रियों के दुरुपयोग के सम्बन्ध में भी कही जा सकती है ।

(१८) स्वास्थ्य खराब करने में अति यौनाचार और बहुप्रजनन भी सबसे बड़े कारण हैं । विशेषतया महिलाओं के लिए तो यह प्रत्यक्ष विपत्ति है । उन्हीं के रक्त, माँस, अस्थि से बालक का शरीर बनता है । प्रजनन के दिनों ढेरों रक्तस्राव और अत्यधिक कष्ट होता है । बच्चों को दूध पिलाना पड़ता है । इसकी क्षति-पूर्ति करने वाली सुविधा सामग्री न मिले तो बेचारी बेमौत मरती है । पेट की, पेडू की, पेशाब की अनेकों बीमारियाँ उन्हें प्रजनन का दबाव बर्दाश्त न करने के कारण ही होती है । जिन पतियों में दया-धर्म हो और जो प्रेम शब्द का अर्थ समझते हों, वे पत्नियों को बहुत बच्चे पैदा करने को विवश न करें । बहुप्रजनन से परिवार की अर्थ-व्यवस्था बिगड़ती है । अभिभावकों पर अनावश्यक व्यय भार लदता है । अभावग्रस्त बच्चों का भविष्य बिगड़ता है और देश को दरिद्रता, अस्त-व्यस्तता का संकट सहना पड़ता है । अस्तु, हर विवेकशील का कर्तव्य है, इन दिनों की विषम परिस्थितियों को देखते हुए सन्तानोत्पादन से जितना बच सकें, अवश्य ही बचें ।

मानसिक संतुलन

(१९) घर में किसी के बीमार पड़ने पर हड़बड़ाना नहीं चाहिए । बीमारियाँ शरीर में घुसे हुए विकारों को निकाल बाहर करने के लिए उभरती हैं । इसलिए वे आमतौर से शत्रु नहीं, मित्र होती हैं । प्रकृति के इस संशोधन कार्य में बुद्धिमत्तापूर्ण सहायता कर दी जाय तो बीमारी जल्दी ही अच्छी होती है और उन दिनों जो दुर्बलता बढ़ी थी, उसकी जल्दी ही भरपाई भी हो जाती है । बीमार का मनोबल बढ़ाये रखा जाय, प्रसन्न एवं आशान्वित रखने का प्रयास किया जाय । उन दिनों विश्राम, उपवास, एनेमा अधिक जल पीना जैसे सामान्य उपचार भी बहुत काम दे जाते हैं । रोग हर छिद्र से बाहर निकलता है, इसलिए उन दिनों सफाई पर अधिक ध्यान देना चाहिए । उचित परिचर्या को अच्छी खासी चिकित्सा समझा जा सकता है । विषैली या निरोधक दवाएँ सीमित मात्रा में तभी लेनी चाहिए, जब वैसा करना अपरिहार्य हो जाय । साधारणतया जड़ी-बूटी उपचार से रोगों की चिकित्सा हो जाती हैं और उसे कोई भी समझदार व्यक्ति आसानी से सीख सकता है ।

(२०) हृदय शरीर को गर्मी एवं शक्ति प्रदान करने वाला 'बायलर' है । मस्तिष्क चेतना को सक्षम बनाने वाला बिजलीघर । समूचे शरीर में यही दो प्रधान शक्ति-भण्डार हैं । अन्य अवयव उन्हीं के सही रहने पर अपनी क्षमता बनाये रखते हैं । मनोविकारों को ऐसी तेजाब कहा जा सकता है, जो इन दोनों को ही धीरे-धीरे गलाता-जलाता रहता है और जीवित को मृतक जैसी स्थिति में धकेल देता है । अस्तु, मनोविकारों को सर्प, बिच्छू, घुन, दीमक की तरह हानिकारक मानना और उनसे बचने का, छूटने का सतर्कता पूर्वक प्रयत्न करना चाहिए । चिन्ता, भय, आशंका, संकोच, सनक, उतावली, आवेश, असंतुलन, द्वेष, लालच, अहंकार जैसे अनेकों मनोविकार हैं, जो शालीनता का वातावरण और औचित्य अपनाने का साहस न होने के कारण उत्पन्न होते और अभ्यास के सहारे आदत बनाते जाते हैं । ऐसे व्यक्ति रुष्ट, असंतुष्ट रहते और भ्रष्ट-दुष्ट आचरण करते रहते हैं । ऐसी ही मनोदशा नर्क कहलाती है । इसकी प्रतिक्रिया आये दिन उत्पन्न होने वाली विपत्तियाँ बनकर सामने खड़ी रहती हैं । हर व्यक्ति को मन हल्का रखना चाहिए । हँसती-हँसाती, हल्की-पुल्की मनोदशा रखनी चाहिए । जो ऐसा कर पाते हैं, वे निरोग रहते और बहुत दिन जीते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(२१) मिलनसार, हँसमुख, दूसरों के कामों में हाथ बँटाने वाले, सेवा और सहयोग का स्वभाव बना लेने वाले सभी को प्यारे लगते हैं । उन्हें मित्र प्रशंसक और सहायकों की कमी नहीं पड़ती । जन-सहयोग, प्रसन्नता और सफलता का प्रमुख आधार है । इसे अर्जित करने के लिए उदार प्रकृति का बनना पड़ता है । संकीर्ण स्वार्थपरता में डूबे रहने वाले व्यक्ति न किसी के काम आते हैं और न बदले में दूसरों का स्नेह-सहयोग पाते हैं । कृपण, अहंकारी और अपना ही मतलब सोचने वाले सभी की दृष्टि में क्षुद्र और तिरस्कृत बने रहते हैं । भले ही चापलूस लोग किसी प्रकार उनका अहंकार सहलाते प्रकारान्तर से अपना उल्लू सीधा करते रहें । ऐसे लोग सदा शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य की दृष्टि से गये-गुजरे ही बने रहते हैं । जिसका अन्तराल असंतुष्ट हैं, उसे प्रसन्न मनःस्थिति, उत्तम परिस्थिति और सुस्थिर तन्दुरुस्ती का लाभ मिल ही नहीं सकता ।

(२२) जो उपलब्ध है, उससे प्रसन्न रहना और भविष्य के लिए अच्छी आशा एवं साहस भरी चेष्टा करना ही सुखी-सन्तुष्ट रहने और सफल बनने का आधारभूत सिद्धान्त है । जो अभावों को, शत्रुओं को गिनते और भयावह आशंकाएँ सोचते रहते हैं उन्हें चित्त की विकृति ही गलाती-जलाती रहती है, अपने से छोटों को देखकर भाग्य को सराहना और बड़ों से योग्यता एवं श्रमशीलता में बाजी मारने की योजना बनाना, यही है सोचने का सही तरीका । प्रतिशोध के बिना प्रतिद्विन्द्वयों को पछाड़ने का अच्छा तरीका है । जिनका मन सन्तुलित और चित्त प्रसन्न रहता है, उनका आरोग्य कभी नष्ट नहीं होता । संयोगवश रुग्णता में फँसना पड़े, तो भी वे उस स्थिति में देर तक पड़े नहीं रहते ।

(२३) प्रतिकूलताएँ हर मनुष्य के जीवन में आती हैं । इच्छित परिस्थिति किसी को भी प्राप्त नहीं होती । कुछ न कुछ अभाव और असन्तोष हर किसी को बना रहता है । व्यवधान और अवरोध से रहित जीवन आज तक किसी ने भी नहीं जिया । कठिनाइयों के साथ जूझते, प्रतिकूलताओं के साथ तालमेल बिठाते और जो अपरिहार्य है उसे धैर्य, साहसपूर्वक सहने से ही काम चलता है । अधिक अच्छी स्थिति प्राप्त करने में प्रयत्नरत रहकर अपना पौरुष और गौरव बढ़ाना चाहिए । इतने पर भी यह आशा नहीं करनी चाहिए कि सभी इच्छित सफलताएँ मिलकर ही रहेंगी, या मिलनी चाहिएँ । ऐसे अति महत्त्वाकाँक्षी प्रायः खिन्न-उद्विग्न पाये जाते हैं और जो उपलब्ध है, उसका आनन्द न ले सकने के कारण मानसिक दृष्टि से अस्वस्थ ही बने रहते हैं । जिसने मानसिक आरोग्य खोया, वह शरीर से भी निरोग न रह सकेगा ।

(२४) बेईमानी, चोरी, ठगी, मुफ्तखोरी, काम-चोरी आदि के माध्यम से कमाया हुआ अनीति उपार्जित धन खाने से शारीरिक, मानसिक और आत्मिक क्षेत्रों में अनेकानेक प्रकार के रोग उठ खड़े होते हैं । मने में कपट, क्रोध, द्वेष, हिंसा, प्रतिशोध के भाव भरे रहने वाले अपनी ही आन्तरिक जलन के कारण जीवनीशक्ति का ह्रास करते रहते हैं और हल्का विष पीते रहने वालों की तरह अपने हाथों ही आरोग्य वृक्ष की जड़ पर कुल्हाड़ी चलाते रहते हैं । भ्रष्ट चिन्तन और दुष्ट चरित्र वाले, अपराधी दुष्प्रवृत्तियों में लिप्त रहने वाले, मानसिक स्वास्थ्य संतुलन गँवाने के साथ व्यक्तित्व की विशेषताएँ ही नहीं गँवाते, वरन् भूत-पिशाचों जैसी इस प्रकार की दयनीय स्थिति में रहते हैं, जिन्हें अस्पताल में भर्ती लोगों से भी अधिक गया-गुजरा कहा जा सके ।

रोग क्यों व कैसे होते हैं ? कैसे उनसे बचा जाय ?

शरीर की मूल प्रकृति बीमार होने की नहीं है । सृष्टि के असंख्य प्राणियों को अपने-अपने ढंग के शरीर मिले हैं । वे निर्धारित आयु तक बिना किसी व्यथा, बीमारी के जीवित रहते हैं । मृत्यु, दुर्घटना आदि तो अपने हाथ की बात तो नहीं, पर बीमारी का उत्पादन अपना निजी है, उसे अपनी रीति-नीति बदलकर आसानी से रोका जा सकता है । स्वास्थ्य-सुरक्षा की सर्वविदित नीति यह है कि प्रकृति के अनुरूप अपना आहार-विहार, रहन-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सहन बनाये रखा जाय, जैसा कि सृष्टि के सभी प्राणी बनाये रखते और चैन से जीते हैं । इन्द्रियों का संयम बरता जाय, श्रम और आराम का सन्तुलन रहे, मस्तिष्क को उत्तेजनाओं से बचाये रखा जाय, स्वच्छता का ध्यान बना रहे, तो इन मोटे नियमों का पालन भर करने से रोगों से बहुत हद तक छुटकारा मिल सकता है । स्व उपार्जित बीमारियों का ही बाहुल्य रहता है—बाहर से तो बहुत कम आती हैं । मौसम का प्रभाव, वंशगत विकार, छूत, दुर्घटना आदि कारणों से भी अप्रत्याशित रोग हो सकते हैं, पर उनका अनुपात बहुत स्वल्प रहता है । उन्हें अपवाद भर समझा जा सकता है । मूल उत्पत्ति तो अपनी ही उच्छृंखलता से होती है । अव्यवस्थित और विकृत आदतों का शिकार होकर ही मनुष्य बीमार पड़ता है । आमतौर से ओषधि उपचार ही रोग निवारण के लिए प्रयुक्त होता है, पर ध्यान रखने योग्य बात है कि उसमें लाभ की मात्रा से कम हानि की मात्रा नहीं है ।

रोग का होना यह प्रकट करता है कि शरीर में विजातीय द्रव्य भर गया है और उसके विरुद्ध जीवनी शक्ति ने खुली लड़ाई आरम्भ कर दी है, साथ ही यह भी जानकारी मिलती है कि आहार-विहार में घुस पड़ी विकृतियाँ शरीर के ढाँचे की तोड़-फोड़ कर रही हैं । इस स्थिति के निराकरण के ऐसे सौम्य उपाय होने चाहिए, जिससे जीवनी शक्ति बढ़े और विषाणुओं को मिलने वाला परिपोषण बन्द हो जाय । इसके लिए संचित मल निष्कासन एवं अवयवों को विश्राम देने वाले उपाय अपनाये जाने चाहिए । उस ओर उपेक्षा रखी जाय और रोग के ऊपरी लक्षण, कष्ट को दबाया जाय तो इससे कुछ स्थायी समाधान न निकलेगा । बाढ़ का पानी मेंड़ के एक रास्ते न सही दूसरे रास्ते बह निकलेगा । एक बीमारी अच्छी होते दूसरी अन्य व्याधियाँ उठ खड़ी होती हैं, इससे प्रकट होता कि मात्र ऊपर से ही लीपा-पोती हुई है, विभीषिका का अस्तित्व अपने स्थान पर यथावत मौजूद है ।

मूल तथ्य यह समझा जाना चाहिए कि जीवनी शक्ति का आधार है; शरीर का पूरी तरह स्वस्थ बना रहना व उसके सभी अङ्गों का अपना-अपना कार्य सही ढंग से करते रहना । ऐसा न हो, शरीर आरामतलब होता चला जाय, तो जीवन संग्राम में लड़ने योग्य सामर्थ्य वह खो बैठता है, छोटे-छोटे हिचकोले उसे झकझोर देते हैं । जन्म काल से ही बालक को प्रौढ़ावस्था में पहुँचने तक अनेकानेक अवाञ्छनीय परिस्थितियों का सामना करना होता है । अन्दर संचित जीवनी शक्ति वातावरण व मौसम के परिवर्तन, जीवाणु-विषाणुओं के हमले तथा अन्य प्रतिकूलताओं से जूझ सकने योग्य सामर्थ्य उसे देती है । इस जीवनी शक्ति का संचय सक्रिय बने रहकर ही सम्भव है । अकर्मण्यता तो इस प्रकार है, जैसे हाथ-पैर सही सलामत होने पर भी चलने के लिए मना कर देना । जैसे लोहे को जङ्ग व लकड़ी को घुन खा जाते हैं, उसी प्रकार निष्क्रियता मानवी सामर्थ्य को नष्ट कर देती है, विजातीय द्रव्य-मलों के द्वार खोल देती है । रोग का आक्रमण अप्रत्यक्ष रूप से हो चुका होता है, जो समय आने पर गम्भीर रूप में फलित होता है । प्राकृतिक उपकरणों से स्वयं को वंचित कर मनुष्य किस प्रकार आत्महन्ता बनता व सतत रोगी होता रहता है, इसका प्रत्यक्ष उदाहरण दैनन्दिन जीवन में रोगियों की भीड़ अस्पतालों में, घरों में देखकर अनुमान लगाया जा सकता है ।

तथ्य यह भी अपने स्थान पर सही हैं कि गत सौ-दो सौ वर्षों के भीतर संसार में जो नये-नये आर्थिक और सामाजिक परिवर्तन हुए हैं, उनको देखते हुए अब प्रत्येक मनुष्य के लिए खेतों और खुले स्थानों में पर्याप्त शारीरिक श्रम करके, जीविकोपार्जन करना सम्भव नहीं रह गया है । अब बहुसंख्यक व्यक्तियों के लिए कल-कारखानों और दफ्तरों में काम करना एक अनिवार्य आवश्यकता बन गया है । इतना ही नहीं, आज "उत्तम खेती" वाला प्राचीन सिद्धान्त व्यवसाय में गलत माना जाने लगा है और दफ्तरों में कुर्सी पर बैठकर काम करने वाले बाबुओं या मशीन पर थोड़े परिश्रम से अधिक काम कर सकने वाले कारीगरों को समाज में किसानों की अपेक्षा अधिक ऊँचा माना जाता है और सुख-सुविधा भी अधिक प्राप्त होती है । ऐसी दशा में गाँवों के रहने वाले भी, जिनके बाप-दादे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सैकड़ों वर्षों से खेती अथवा अन्य ग्रामीण उद्योग-धंधों से निर्वाह करते हुए स्वस्थ जीवन बिताते रहते थे, इस समय बराबर यह चेष्टा करते हैं कि किसी प्रकार कोई नौकरी प्राप्त करके शहरी जीवन व्यतीत करने का मौका पा सकें ।

वर्तमान समय में संसार में अधिकतर यही दशा देखने में आती है कि जिन लोगों को अपनी विद्या और बुद्धि के प्रयास से अथवा उच्च सामाजिक स्थिति के कारण विशेष सुख-सुविधाएँ मिल गई हैं, वे लापरवाही या प्रमाद के कारण स्वास्थ्य की दृष्टि से हीन अवस्था में हैं । वे साधनों के अभाव से, विपरीत परिस्थितियों में रहकर जीवन-निर्वाह करने को विवश होने से रोगी और अल्पायु हो जाते हैं । यदि ऐसे लोग आरम्भ से ही अपने स्वास्थ्य का ध्यान रखें और आरम्भिक दोषों के कारण अथवा जीवन-निर्वाह के लिए किसी भी कारण से उत्पन्न होने वाली त्रुटियों या कमजोरी का उसी समय उपाय करते रहें, तो कोई कारण नहीं कि वे सामान्य अवस्था में रहते हुए भी सुखी जीवन न बिता सकें और तरह-तरह की बीमारियों और शारीरिक कष्टों से बचे हुए न रह सकें ।

मनुष्य की मानसिक अवस्था का भी स्वास्थ्य पर प्रभाव पड़ता है । यद्यपि यह विषय जलवायु के प्रभाव की अपेक्षा भी सूक्ष्म है, इसलिए थोड़े ही लोग इसके महत्त्व को समझ पाते हैं, पर इनमें तनिक भी सन्देह नहीं कि जिन लोगों का मन अशान्त तथा विकार युक्त अवस्था में रहेगा, वे कभी वास्तविक स्वस्थ जीवन का सुख प्राप्त नहीं कर सकते आजकल लोगों का जीवन जैसा वासनामय हो गया है और पारस्परिक प्रतिद्वन्द्विता, ईर्ष्या आदि के कारण जो क्रोध, लोभ, शत्रुता, बैर, छल-कपट के भाव मन में उठते रहते हैं, उनके कारण मनुष्य की मानसिक शान्ति प्रायः नष्ट हो जाती है और उसके भीतर सदा दूषित विचारों की आँधी उठा करती है । इन हानिकरक विचारों का प्रभाव हमारे भीतरी अंगों पर भी पड़ता है, हमारे स्नायु तनाव की स्थिति में रहते हैं और इससे पाचन-संस्थान, श्वास-संस्थान, प्रजनन-संस्थान के कार्यों में विकृति उत्पन्न हो जाती है ।

अन्दरूनी तनाव चाहे वह स्थूल कारणों से हो अथवा सूक्ष्म, रोग के रूप में फूट निकलता है ।

इन सभी को दृष्टिगत रखकर आसन-व्यायाम के क्रम को समय की आवश्यकतानुसार अब हर नागरिक के लिए अनिवार्य बनाया जाना चाहिए । व्यायाम की नियमितता, भले ही वह कुछ मिनटों के लिए ही नित्य क्यों न हो, कभी भी अंगों को निष्क्रिय नहीं होने देती, व्यक्ति को सदैव चुस्त व प्रफुल्लित बनाए रखती है । व्यायाम अर्थात् दण्ड-बैठक या कुश्ती नहीं, अपितु शरीर को सन्तुलित-सौम्य अवस्था में बनाए रखने वाली आसन-प्राणायाम की व्यवस्था या, जो न तो अधिक दबाव डालती है, न ही तनाव आने देती है । इन सूक्ष्म व्यायामों के क्रिया-पक्ष को समझने से पूर्व एक दृष्टि शरीर के मुख्य संस्थानों व स्वास्थ्य के मूल आधार-अंगों पर डालनी होगी ।

स्नायु संस्थान, रक्त परिवहन तन्त्र, श्वास-संस्थान एवं पाचन संस्थान, इन चार को हम शरीर के अन्दरूनी प्रमुख चार तन्त्रों में से मान सकते हैं । मस्तिष्क से लेकर स्नायु तन्तु तक फैला हुआ स्नायु संस्थान न केवल चिन्तन से सम्बन्धित है, वरन् मांसपेशियों व अन्यान्य अवयवों के आकुञ्चन-प्रकुञ्चन गतिविधियों के लिए भी उत्तरदायी है । संवेदन तन्तु जो सन्देश मस्तिष्क तक ले जाते हैं, उसका मस्तिष्क तुरन्त उत्तर भेजता है व बदले में माँसपेशियाँ सिकुड़ती हैं अथवा वांछित स्थान से एन्जाइम्स, न्यूरो-ह्यूमोरल रसों का स्राव होने लगता है । सारे शरीर को अनैच्छिक स्नायु तन्त्र अपने ही स्तर पर स्वचालित रूप से चलाता रहता है । हारमोन्स को जो सीधे रक्त में घुलकर अंग विशेषों तक जा पहुँचते हैं; उसके मूल में इनकी क्रिया ही उत्तरदायी होती है ।

व्यायाम-क्रम में जब भी अंगों को हिलाया-डुलाया जाता है तो उनका क्रम इस प्रकार व्यवस्थित होता है कि सभी अनिवार्य स्नायु उस स्थान विशेष में सक्रिय हो जाते हैं, उनकी संवेदना ग्रहण करने की क्षमता बढ़ जाती है व तन्तु समापन बिन्दुओं पर से रस-स्रावों की मात्रा बढ़ जाती है । माँसपेशी कितनी सबल हुई यह नहीं, वरन् उस

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्थान के अन्दरूनी अंगों में कितनी सक्रियता आई, इसे ही आसन रूपी सूक्ष्म व्यायामों का मूल आधार माना जाता है ।

रक्त सभी जीवकोषों तक पहुचकर चयापचय क्रिया में भाग लेने वाले घटकों को उन्हें प्रदान करता व विकार द्रव्यों को वहाँ से लेकर मूत्र, श्वास व पसीने के माध्यम से बाहर निकाल देता है । रक्त का प्रवाही-गतिशील होना ही अंग विशेष के तथा व्यक्ति के जीवित होने का चिन्ह है । किसी भी स्थान विशेष की निष्क्रियता वहाँ रक्तावरोध उत्पन्न करती तथा मल-संचय का कारण बनती है । हृदय की गति बढ़ना व सारे शरीर में रक्त का दौड़ जाना कोई विशेष बात नहीं । यह तो कसरत, तेज दौड़, तैरने अथवा तेजी से किये गये सूक्ष्म व्यायामों से भी सम्भव है । परन्तु यह अबांछनीय नहीं है । रक्त प्रवाह उतना ही स्वाभाविक व सर्वव्यापी (यूनीफॉर्म) होना चाहिए । मात्र त्वचा का लाल हो जाना, पसीना आने लगना व साँस फूल जाना तो यह बताता है कि हृदय उतने ही रक्त को (५लीटर) अब कम समय में अधिक ताकतवर पम्पिग क्षमता के साथ फेंक रहा है । ऐस में त्वचा की कोशिकाएँ (केपीलरीज) तो खुल जाती हैं, पर अन्य अंगों की कोशिकाएँ उतनी तेजी से नहीं खुल पातीं । सौम्य विधि यही है कि हर जोड़, हड्डी, पाचन-संस्थान के अंग, श्वसन कोशिकाएँ व वायुकोष, अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ प्रचुर मात्रा में प्राणवायु पाएँ व उनकी कार्य क्षमता बढ़े । २४ घण्टों में एक बार भी यह धक्का लग जाने पर रुके पड़े अवरोध निकल जाते हैं व विकार-द्रव्यों को एकत्र होने का अवसर नहीं मिल पाता ।

श्वसन संस्थान पाचन-प्रक्रिया के बाद अवशोषित अम्ल-यौगिकों के जलने से बने कार्बन डाइऑक्साइड को कार्बोनिक अम्ल के रूप में रक्त से पाता है व उसे वायु रूप देकर श्वास के साथ अन्दर प्रविष्ट हुई प्राणवायु 'ऑक्सीजन' से एक्सचेंज कर प्रश्वास साथ बाहर फेंक देता है । यह कार्य अपने आप में बहुत बड़ा है । मल-मूत्र मार्ग तथा त्वचा मार्ग से सीमित मात्रा में ही विजातीय द्रव्य निष्कासित होते हैं । रक्त में विद्यमान कार्बनिक व अकार्बनिक यौगिक टूटकर जो अम्ल बनाते हैं, उसका शरीर के किसी भी अंग जीवकोष में संचय, हानिकारक सिद्ध हो सकता है । हर मिनट में औसतन व्यक्ति १५ से लेकर २० बार तक साँस लेता है । हर साँस के साथ ऑक्सीजन के अणु अन्दर प्रवेश करते हैं और कार्बन डाइऑक्साइड के बाहर चले जाते हैं । साँस जितनी उथली होगी, उतने ही कम वायुकोश खुलेंगे और रक्त की अशुद्धि उतनी ही अधिक मात्रा में बढ़ती जायेगी । गहरी व सही तरीके से ली गई साँस हर वायुकोष को खोलती व केशिका-वायुकोश के मध्य स्थिति झिल्ली को सक्रिय बनाती है । सामान्यतया साँस लेने के पीछे स्नायु-संस्थान को ही उत्तरदायी माना जाता है, परन्तु रक्त में विद्यमान ओषजन का स्तर, छाती के चारों ओर की माँसपेशियों की सक्रियता तथा पेट व छाती के बीच का डायफ्राम रूपी वृहद् माँसपेशी का उठना व गिरना बहुत कुछ श्वसन की गहराई के लिए उत्तरदायी है । सूक्ष्म व्यायामों में इन्हीं बारीकियों पर जोर दिया जाता है । रीढ़ की हड्डी से जुड़े मसल्स व पसलियों का खिंचाव, गर्दन की माँसपेशियों के कारण श्वास नली का पूरी तरह खुल जाना यह सुनिश्चित कर देता है कि हर श्वास के साथ, भले ही वह तेजी से न ली गई हो, प्राणवायु की प्रचुर मात्रा अन्दर जायेगी व शुद्ध रक्त हृदय में व वहाँ से सारे शरीर के जीवकोषों को मिलेगा ।

पाचन-संस्थान सारे संस्थानों से जुड़ा व सर्वाधिक महत्त्वपूर्ण माना जाता है । पेट व पेडू में पाचन-संस्थान व इसके उपयोगी अंगों के अतिरिक्त जननेन्द्रियों के अन्दरूनी भाग व मूत्र छानने वाले गुर्दे भी होते हैं । इन सबकी सक्रियता पर रक्त-शुद्धि निर्भर है । जितने ये निष्क्रिय होंगे, उतने ही विजातीय द्रव्य, अधिक संख्या व मात्रा में उत्पन्न होते व रक्त में एकत्र होते चले जायेंगे । मुँह-आमाशय से लेकर बड़ी आँत तक भोजन की विखण्डन-पाचन-परिपाक-अवशोषण व विसर्जन प्रक्रिया इस क्रम से होती है व इस कार्य के लिए सही समय पर सही स्थान तक भोज्य पदार्थ को पहुँचाने के लिए ऊपरी व निचले दोनों ही पाचन

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

संस्थानों में एक प्रक्रिया होती है, जिसे पेरिस्टॅल्सिस कहते हैं । जिस प्रकार स्वचालित ढंग से किसी कारखाने में सामान तैयार होता-निकलता चला जाता है, उसी प्रकार भूख लगने पर मुँह से ग्रहण किया गया आहार रस स्रावों से घुलता-मिलता, अवशोषित होता व अवशिष्ट पदार्थ बड़ी आँत से गुजरता हुआ मलद्वार से बाहर निकल जाता है ।

सूक्ष्म व्यायाम-क्रियाएँ इस नाजुक संस्थान पर इस प्रकार प्रभाव डालती हैं कि पाचन-क्रिया सहज रूप में होती चली जाय । भोजन का अपच, बदहजमी, कब्ज ही अधिकांश रोगों का कारण है । पर यह कैसे होता है, इसे बहुत कम ही जानते हैं । आदतों में प्रविष्ट निष्क्रियता आँतों को भी धीरे-धीरे निष्क्रिय बनाकर मल को बाहर जाने से रोकती व कब्ज को जन्म देती है । इसके लिए आँतों को प्रशिक्षित करना होता है व उन्हें नये सिरे से ढालना होता है । पेट व पेडू के व्यायाम यही क्रिया करते-आँतो की मालिश कर उन्हें सही समय पर आकुञ्चित होने को विवश करते हैं, पर इसके लिए ढालना स्वयं को भी पड़ता है । पेट ठीक न हो, कब्ज बना हुआ हो तो आँतों को आराम देकर फिर यह प्रक्रिया आरम्भ की जाती है ।

ऐसा न किया जाय तो लाभ तो दूर, हानि ही होती है । पाचन के लिए उत्तरदायी एन्जाइम्स जिन ग्रन्थियों-उपत्यिकाओं से स्रवित होते हैं, उन पर हल्का दबाव इन क्रियाओं से पड़ता है, पर वह ठीक निशाने पर ही पड़ता है । अपनी इस विशेषता के कारण ही रोग-निवारण में आसनों का महत्त्वपूर्ण योगदान माना गया है । छलनी रूपी गुर्दों से मूत्र बनने की प्रक्रिया भी इनसे बढ़ती है व अवांछनीय पदार्थ बाहर निकाल दिये जाते हैं ।

इस प्रकार रोगों का मूल कारण व निदान जानकर तदनुसार साधनों द्वारा उनकी चिकित्सा का निर्धारण किया जा सकता है, व स्वस्थ होने पर उन्हें नियमित रूप से करते रहकर सदैव रोगों से बचा रहा जा सकता है । इतना भर करते रहना, अपनी जीवनी शक्ति को नित्य एक थपकी दे देने के समान है । ऐसा कोई भी व्यक्ति न होगा जो यह चाहे कि उसे निरोग नहीं, अस्वस्थ बने रहना है । आज के व्यस्त जीवन-क्रम में भी इतना समय निकाला जा सकता है, कि अन्दरूनी अंगों की नित्य मालिश सम्भव हो सके, सूक्ष्म ग्रन्थियों के रस स्राव में वृद्धि तथा विजातीय द्रव्यों के निष्कासन की गति में बढ़ोत्तरी की जा सके । ऋषियों द्वारा आविष्कृत यह विद्या अपने आप में विलक्षण व पूर्णतः वैज्ञानिक है । आवश्यकता उसे महत्ता देने की है, नियमितता तो अनिवार्य है ही ।

आसन-व्यायामों के विभिन्न प्रचलित स्वरूप एवं पूर्ण नियम

व्यायाम-पद्धति पर वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विचार करने पर यह स्पष्ट हो जाता है कि शरीर पर अधिक दबाव डालने वाले या बहुत अधिक थका देने वाले भारी व्यायाम पहलवानों या फौजी आदमियों के लिए भले ही उपयुक्त हों पर जो साधारण व्यक्ति अपना व्यापार, नौकरी या मजदूरी जैसे नित्य-नैमित्तिक कार्य करते हुए स्वास्थ्य रक्षा की दृष्टि से चौथाई या आधा घण्टा ही इस कार्य में लगा सकने की स्थिति में है, उनके लिए सर्वथा भिन्न प्रकार के ऐसे हल्के व्यायामों की आवश्यकता है, जिससे शरीर के विभिन्न कार्य तथा नियम संचालित होते रहें । इस दृष्टि से विचार करने पर शरीर तत्व विशारदों ने आसनों को विशेष रूप से उपयोगी पाया है । यद्यपि प्राचीनकाल में इनका आविष्कार आत्मिक उन्नति के लिए शरीर को स्वस्थ और नीरोग दशा में बनाये रखने की दृष्टि से ही किया गया था और इसलिए अभी तक अनेक अनजान लोग इन्हें 'साधु और योगियों' के मतलब की चीज ही समझते हैं, पर उनकी ऐसी मान्यता एक भ्रम ही है । स्वास्थ्य-विद्या विशारदों ने इन क्रियाओं को, शारीरिक अंगों को ठीक दशा में रखने के लिए बहुत लाभदायक पाया है और उनमें से बहुत-सी क्रियाओं को कुछ परिवर्तन करके सर्व साधारण के लिए उपयोगी बना दिया है । आजकल इन यौगिक व्यायामों का अभ्यास कितने ही

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

साधारण मनुष्य व्यक्तिगत रूप से नहीं, वरन् बहुसंख्यक स्कूलों में विद्यार्थियों को उनका सामूहिक रूप से अभ्यास कराया जाता है । भारत के अतिरिक्त विदेशों के विद्वानों का भी ध्यान इस तरफ आकर्षित हुआ है । योरोप अमरीका में विद्यालयों में भी विभिन्न शारीरिक अंगों तथा श्वास यन्त्र की क्रियाओं के सुधार के लिए इनका अभ्यास कराया जाता है ।

इन यौगिक व्यायामों का विशेष महत्त्व इस कारण से है कि उनका आधार कृत्रिम नहीं है, वरन् प्राचीनकाल के मनीषियों ने उनका आविष्कार प्रकृति का निरीक्षण करके ही किया है । योग-ग्रन्थों में कहा गया है कि "जीव-जगत में जितनी योनियाँ (श्रेणियाँ) है, उतनी ही संख्या आसनों की है ।" इनका आविष्कार करने वाले ऋषि-मुनि सब प्रकार के जीव, जन्तु, वनस्पति आदि के कार्य-कलापों का निरीक्षण अपनी सूक्ष्म दृष्टि से करते रहते थे । उन्होंने अनुभव किया कि ये जीव-जन्तु बिना किसी विशेष साधना या सामग्री के जीवनयापन करते हुए केवल प्रकृति की सहायता से सब प्रकार स्वस्थ, सशक्त और कार्यक्षम बने रहते हैं, जबकि मनुष्य प्रकृति से दूर हट जाने के कारण तरह-तरह की आधि-व्याधियों से ग्रस्त रहता है । इसलिए उन्होंने विभिन्न पशु-पक्षियों के बैठने तथा शारीरिक अंगों को खींचने तथा ढीले करने के ढंग से ऐसी विधियाँ खोज निकालीं, जिनसे विभिन्न अंगों का व्यायाम और विश्राम का उद्देश्य पूरा हो सके और उन पर किसी प्रकार का कुप्रभाव न पड़कर उनकी क्रिया-शक्ति की वृद्धि हो सके ।

आसनों की पाँच श्रेणियाँ

इस प्रकार जिन योगासनों का प्रचार प्राचीनकाल में किया गया था, वे मुख्यतः पाँच श्रेणियों में बाँटे जा सकते हैं-

(१) वे आसन जो विभिन्न प्रकार के प्राणियों के रहन-सहन और उठने-बैठने के ढंग के आधार पर निकाले गये हैं, जैसे-भुजंग, शलभ, मयूर, बक, कुक्कुट, मकर, उष्ट्र, हंस, काक, मत्स्य, कूर्म, सिंह, वृश्चिक आदि । (२) कुछ आसन विशेष पदार्थों की आकृति से मिलते-जुलते होने के कारण उनके नाम से प्रसिद्ध हो गये हैं, जैसे-हल, धनुष, चक्र, वज्र, शिला, नौका आदि । (३) कई प्रकार की वनस्पतियों और वृक्षों के अनुकरण पर भी कुछ आसनों का आविष्कार किया गया, जैसे-पद्मासन, लतासन, ताड़ासन, वृक्षासन आदि । (४) जो आसन शरीर के विशेष अंगों को पुष्ट बनाने या निरोग करने के उद्देश्य से प्रचलित किए गए हैं, उनका नामकरण उन अंगों के नाम पर ही कर दिया गया है, जैसे-सर्वाङ्गासन, शीर्षासन, एकपादग्रीवासन, हस्तपादासन आदि । (५) कुछ आसन व्यक्ति विशेष के नाम पर भी प्रसिद्ध हो गये हैं, जैसे-मत्स्येन्द्रासन, अर्द्धमत्स्यन्द्रासन, महावीरासन, ध्रुवासन आदि ।

आसनों का प्राकृतिक स्वरूप

पशु-पक्षियों के रहन-सहन का यदि हम साधारण रूप से निरीक्षण करें और उनकी खास-खास क्रियाओं को ध्यान से देखें, तो इस प्रकार के आसनों का मूल आधार समझ में आ सकता है । उदाहरणार्थ कुत्ता जब सुस्त पड़ा रहता है तो ताजगी और स्फूर्ति प्राप्त करने के लिए प्रायः एक बार आगे के पैरों पर और दूसरी बार पिछले पैरों पर जोर डालकर अपने बदन को खूब जोर से आगे और पीछे की तरफ खींचता है । इससे उसके विशाल स्नायु उत्तेजित होकर सक्रिय बन जाते हैं और रक्त का संचार बढ़ जाता है । इसी तरह अन्य पशु-पक्षी भी समय-समय पर अपने स्नायुओं पर तनाव डालकर स्फूर्ति प्राप्त किया करते हैं ।

बिल्ली जब सोकर उठती है, तो अपने पैरों को कुछ नजदीक लाकर उनकी नसों को तानती है जिससे उसकी पीठ का मध्य भाग ऊँचा उठ जाता है । ऐसा करने से उसकी सुस्ती दूर होकर, वह चैतन्य हो जाती है और फुर्ती से अपना काम करने लगती है ।

इसी प्रकार बन्दर, हिरन, सिंह, रीछ आदि पशु समय-समय पर ऐसी क्रियाएँ और चेष्टाएँ करते रहते हैं, जिनसे उनका शरीर पूर्णतः सक्रिय रहता है और चर्बी नहीं बढ़ने पाती । बन्दर जब एक मकान से

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दूसरे मकान पर कूदता है या सिंह जब अपने शिकार पर झपटता है, तो देखा जाता है कि वे झपटने की विपरीत दिशा में अपने स्नायुओं और पेशियों को खींचते हैं । जितनी लम्बी छलाँग लगानी होती है, उतना ही पीछे की ओर ज़ोर डालते हैं । फिर कूदने की चेष्टा में एकदम पेशियों को ढीला छोड़कर आगे की तरफ दबाव डाल देते हैं । जिस प्रकार बाण छोड़ने के लिए धनुष की डोरी को पीछे की ओर जोर से खींचा जाता है, तो वही डोरी छोड़ने पर उतने ही जोर का दबाव आगे की तरफ डालती है और बाण को दूर फेंक देती है । इसी प्रकार पीछे की तरफ खिंची हुई माँसपेशियाँ और नसें समस्त शरीर को आगे की तरफ फेंक देती हैं ।

इसी प्रकार प्राचीन अन्वेषकों ने सर्प, मत्स्य, मयूर, ऊँट आदि की गतिविधियों का निरीक्षण किया और उनकी विशेषताओं पर ध्यान देकर कई लाभदायक आसनों को खोज निकाला । उदाहरण के लिए कहा जाता है कि मोर का पाचन-संस्थान बड़ा प्रबल होता है और वह साँप तथा अन्य कठोर वस्तुओं को सहज में पचा डालता है । इस आधार पर मयूरासन की कल्पना करके मनुष्य के पाचन-संस्थान छाती और भुजाओं की उन्नति को विधि निकाली गई । साँपों के विषय में किम्वदन्ती है कि उनका वीर्य सिर में एकत्रित होकर वहाँ एक प्रकार की चमक उत्पन्न कर देता है । इस आधार पर भुजंगासन का आविष्कार किया गया, जिससे जठराग्नि, उदीप्त होकर वीर्य वृद्धि में काफी सहायता मिलती है ।

शरीर तत्वविदों ने एक और ऐसी खोज की है, जिससे आसनों की वैज्ञानिकता सिद्ध होती है । जीव-जगत की विभिन्न योनियों को पार करने के बाद अन्त में प्रकृति ने मानव-शरीर की रचना की है । जैसे किसी यात्रा की मंजिल तय करने वाले की अनुभूति में केवल मंजिल का ही ध्यान नहीं रहता, वरन् सम्पूर्ण मार्ग के प्रधान दृश्यों की प्रतिच्छाया भी सूक्ष्म रूप से उसकी अनुभूति में स्थिर रहती है, उसी प्रकार मानव-धर्म में प्रत्येक योनि की मुख्य विशेषताएँ भी सूक्ष्म रूप से विद्यमान रहती हैं । गर्भावस्था में मनुष्य की जो सबसे प्रथम आकृति होती है और फिर क्रमशः परिवर्तन होते हुए जिस प्रकार उसका रूपान्तरण होता जाता है, उसका निरीक्षण करने वाले वैज्ञानिकों का कथन है कि गर्भस्थ भ्रूण के ये विभिन्न रूप कीड़ा मछली, मेंढक, बन्दर आदि अनेक प्राणियों की तरह दिखलाई पड़ा करते हैं । इसी सिद्धान्त के आधार पर योगियों में यह मान्यता हो गयी है कि जिस प्रकार जगत में चौरासी लाख योनियाँ हैं, उसी प्रकार आसनों की संख्या भी उतनी ही हो सकती है । उपयोगिता और लाभ की दृष्टि से योगियों ने उनमें से चौरासी आसन अपने अभ्यास के लिए छाँट लिए हैं । पर सर्वसाधारण के लिए इन चौरासी आसनों का भी उपयोग नहीं है । इनमें से कई आसन तो विशेष कष्टसाध्य होने से साधारण लोगों के अनुपयुक्त हैं और कुछ लम्बे समय तक ध्यान करने के लिए उपयोगी हैं ।

आसनों की सबसे बड़ी विशेषता यही है कि वे जीव जगत की स्वाभाविक प्रक्रियाएँ और चेष्टाएँ हैं । कृत्रिम व्यायामों की तरह उनमें कोई भी बात नहीं, जो एक अंग को लाभ पहुँचाने के साथ दूसरे अंग को किसी प्रकार की हानि पहुँचा सकें । जिस प्रकार दण्ड, बैठक, मुगदर आदि भारी व्यायामों को अधिक करने से माँसपेशियों का आकार बढ़ जाता है, उनमें अधिक परिमाण में रक्त एकत्रित हो जाता है, रक्त की अधिकता होने से मज्जातन्तु फट जाते हैं और स्नायु तथा माँसपेशियाँ थोड़े ही समय में कड़ी पड़कर निष्क्रिय हो जाती है । इसके फलस्वरूप अनेक प्रकार की शारीरिक त्रुटियाँ उत्पन्न हो जाती हैं और स्वास्थ्य की स्वाभाविकता नष्ट हो जाती है ।

इसके विपरीत आसनों का तथा अंग संचालन का व्यायाम ऐसा होता है, जैसे कि एक नवजात शिशु हाथ-पैरों को स्वभावतः ही चलाता और फेंकता रहता है, जिससे उसकी जीवनी-शक्ति बढ़ती है और शरीर का विकास होता है । शारीरिक व्यायाम एक प्राकृतिक आवश्यकता है और इसका स्वाभाविक रूप स्नायुओं तथा माँसपेशियों में खिंचाव उत्पन्न करना तथा शिथिलीकरण ही है । इससे उन पर आवश्यक

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दबाव न पड़ कर उनकी क्रिया-शक्ति बढ़ती है । इससे शरीर के विभिन्न अंग पर्याप्त समय तक अपना कार्य उचित रूप से करते रहने में समर्थ होते हैं और मनुष्य को स्वास्थ्य-युक्त दीर्घ जीवन प्राप्त होता है ।

स्वास्थ्य-सुधार की दृष्टि से चार प्रकार के आसन

स्वास्थ्य का सुधार और वृद्धि के उद्देश्य से जो आसन किये जाते हैं, उनको चार मुख्य भागों में बाँटा जा सकता है-(१) खिंचाव प्रधान आसन, (२) प्राणायाम सहित किये जाने वाले आसन, (३) बल और शक्ति बढ़ाने वाले आसन, (४) स्नायु-संचालन में सहायक आसन ।

सभी प्रमुख आसन इन वर्गीकरणों में बँट जाते हैं । इन सभी की विशेषता यही है कि इनमें श्रम और विश्राम का समुचित संतुलन है । जहाँ कुछ अंगों से इनमें काम कराया जाता है, वहाँ कुछ को आराम दिया जाता है । स्वास्थ्य-रक्षा के लिए दोनों ही समान रूप से अनिवार्य हैं । इसलिए जिन आसनों में कुछ अंगों से व्यायाम कराया जाता है, वहाँ अन्य अंगों को शिथिलीकरण क्रिया के द्वारा आराम भी दिया जाता है । जिन आसनों में शारीरिक अंगों पर अधिक जोर पड़ता है-अनावश्यक थकान उत्पन्न होती है, उनके तुरन्त बाद शवासन का भी विधान है, ताकि शीघ्र ही थकान दूर हो, साम्य स्थिति आ जाय । प्रस्तुत पुस्तक में जिन आसनों का विधान बताया गया है, उनमें उपरोक्त वर्गीकरण को नहीं, बल्कि कुछ के योगों व थोड़े संशोधनों सहित विशिष्ट आसन-क्रमों को प्रधानता दी गई है । पैर, पेट-पेडू, रीढ़, फेफड़े-हृदय, कंधे-हाथ तथा गर्दन-मुँह इन ६ अंग विशेषों में से प्रत्येक के लिए दो-दो आसन-योग निर्धारित किए गए हैं । जो प्रचलित आसनों से पूर्व परिचित हों, उन्हें क्रम को समझने में आसानी हो, इसी कारण मान्यता प्राप्त वर्गीकरण भी यहाँ प्रस्तुत किया गया है । विस्तार से इन आसन-योगों की चर्चा आगामी अध्याय में निर्देशों सहित की गयी है ।

सामान्य पूर्व नियम

आसन-क्रम आरम्भ करने के पूर्व कुछ सामान्य नियम जान लेना भी अनिवार्य है । मात्र पढ़कर आरम्भ कर देने से कोई लाभ नहीं । पूर्व नियमों को पूरा समझने के बाद ही अभ्यास आरम्भ करना चाहिए ।

(१) प्राणायाम के साथ किया जाने वाला आसन-व्यायाम विशेष लाभदायक होता है; क्योंकि उसके द्वारा भीतरी अंगों का संचालन होता रहता है और उनका प्रभाव स्नायु-मण्डल पर विशेष रूप से पड़ता है । इस प्रकार का व्यायाम क्रमशः ही बढ़ाना चाहिए, क्योंकि श्वास को बलपूर्वक रोकने से हानि होने की सम्भावना रहती है । जिन लोगों को दिल की धड़कन की शिकायत हो या हृदय में किसी प्रकार का दोष हो उन्हें प्राणायाम सहित आसन नहीं करने चाहिए ।

(२) आसन-व्यायाम स्त्रियों के लिए भी बहुत उपयोगी है । स्त्रियों को प्रायः घर के भीतर रहना पड़ता है, शिक्षित स्त्रियों को भी घर से बाहर जीवन व्यतीत करने का अवसर कम ही मिलता है । इसलिए उनके लिए आसन या अंग-संचालन का व्यायाम विशेष आवश्यक है, जिससे उनका स्वास्थ्य स्थिर रह सकता है । पर जिन आसनों में गुदा और अण्डकोषों के बीच में एड़ी लगाई जाती है,-उन्हें नहीं करने चाहिए क्योंकि ऐसा करने से प्रजनन अंगों पर कुप्रभाव पड़ने की सम्भावना रहती है । गर्भावस्था में कठिन व्यायाम बिल्कुल न किया जाय, पर उस अवस्था में हल्का व्यायाम करना बहुत लाभदायक होता है और इससे प्रसव के समय कठिनाई नहीं जान पड़ती । इस अवधि में ब्रह्मचर्य-पालन का अधिक ध्यान रखना चाहिए और खान-पान में स्वास्थ्य-रक्षा के नियमों का पालन करना चाहिए । मासिक धर्म की अवस्था में भी स्त्रियों को आसन-व्यायाम वर्जित है ।

(३) जो लोग आसन-व्यायाम से पूरा लाभ उठाना चाहें, उन्हें किसी विशेषज्ञ से अथवा किसी अच्छी पुस्तक से यह जानकारी प्राप्त कर लेनी आवश्यक है कि किस आसन के बाद कौन-सा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आसन किया जाय । यों मनमाने ढंग से चाहे जो आसन करते रहने से अधिक लाभ नहीं हो सकता और कभी-कभी हानि की सम्भावना भी रहती है । जैसे विशेष परिश्रम वाले आसनों के पश्चात् विश्रामदायक आसन का अभ्यास करना उचित कहा गया है । किस आसन के बाद कौन-सा आसन विशेष लाभदायक होता है, इसका वर्णन आवश्यक होने पर उन आसनों की विधि के साथ ही किया जायगा ।

(४) आसन-व्यायाम के साथ दण्ड-बैठक जैसे भारी व्यायामों के करने का विधान नहीं है । आसनों के बाद अधिक परिश्रम का कार्य करने से निर्बलता बढ़ने की सम्भावना रहती है । यदि शरीर को विशेष मजबूत और संगठित बनाने के लिए विशेष परिश्रम वाले व्यायाम करने की इच्छा हो, तो आसनों तथा व्यायाम के अभ्यास का समय पृथक्-पृथक् रखना चाहिए । जैसे सुबह आसन किए जायें और शाम को अन्य कसरतें की जायें ।

(५) आसन-व्यायाम करने वाले को तम्बाकू, बीड़ी, भांग, अफीम, चाय, काफी, शराब आदि जैसे दुर्व्यसनों से सर्वथा बचना चाहिए । इन नशों के कारण मनुष्य का हृदय कमजोर हो जाता है और फिर उसके लिए परिश्रम के आसन करना हानिकारक होता है । जिन लोगों को पूर्वाभ्यास अथवा माता-पिता के दुर्व्यसनी होने के कारण हृदय की कमजोरी की शिकायत हो गयी हो, उनको यथासम्भव लेटकर किये जाने वाले आसनों का ही अभ्यास करना चाहिए । उनके द्वारा हृदय को विश्राम मिलता है और अन्य शारीरिक अंगों को अधिक लाभ होता है । इसके साथ सब प्रकार के नशों और दुर्व्यसनों का त्याग कर देना भी आवश्यक है ।

(६) आसन-व्यायाम तथा सभी तरह के व्यायामों के साथ ब्रह्मचर्य-पालन का ध्यान रखना जरूरी है । वीर्य-रक्षा शरीर की पौष्टिकता तथा दृढ़ता के लिए परम आवश्यक और महत्व की बात है । इसलिए सदैव इस सम्बन्ध में संयम रखना स्वास्थ्याभिलाषी का कर्तव्य है ।

(७) खान-पान की शुद्धता तथा पवित्रता का ध्यान रखना भी बहुत जरूरी है । माँस आदि तामसी पदार्थों का व्यवहार करने वाले लोगों के लिए आसनों का अभ्यास करना और उससे लाभ उठाना कठिन होता है । इसलिए आसन प्रेमी को शुद्ध, हल्का और स्वल्प आहार करना चाहिए । दूध और घी का सामान्य प्रयोग करना आवश्यक है, पर इन पदार्थों को भी अधिक परिमाण में ग्रहण करना ठीक नहीं । सबसे मुख्य बात यही है कि हम जो कुछ खायें, वह पूरी तरह हजम होकर शरीर में लग जाये और पेट में भारीपन का अनुभव न हो । भोजन की सात्विकता का ध्यान रखने से आसनों के अभ्यास में शीघ्र सफलता मिलती है ।

(८) विचारों की शुद्धता भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं है । जो लोग विषय-भोग, कामुकता, अश्लीलता के भाव मन में लाते रहते हैं या इस प्रकार की बातचीत या मनोरंजन करते रहते हैं, वे कभी उत्तम स्वास्थ्य प्राप्त नहीं कर सकते । गन्दे या हीन विचार रखना स्वयं ही एक बड़ी बीमारी है । किसी भी उत्तम क्रिया का लाभ तब तक प्राप्त नहीं हो सकता, जब तक कि उसमें आन्तरिक भावना का भी योग न हो ।

आसन करते समय हमको यह भावना भी करते रहना चाहिए कि उसके द्वारा हमारे भीतर शक्ति की वृद्धि हो रही है और हमारी दुर्बलता और त्रुटियाँ दूर होकर स्वास्थ्य की भरपूर उन्नति हो रही है । इसके लिए व्यायाम करने का स्थान भी ऐसा हो, जो सुहावना तथा स्वच्छ वायुयुक्त हो और जहाँ स्वभावतः मन में शान्ति और प्रसन्नता के भाव का उदय हो । यदि वहाँ अगल-बगल में हनुमान जी, भीम अथवा अन्य प्रसिद्ध शक्तिशाली पुरुषों के चित्र, मूर्तियाँ आदि हों, तो और भी अच्छा है । व्यायाम करते समय अंग-प्रत्यंगों पर दृष्टिपात करते हुए यह भावना करनी चाहिए कि उनमें शक्ति का संचार हो रहा है । भुजाओं और जाँघों को देखकर उनके सुडौल और मजबूत होने की भावना की जाय ।

(९) नियमितता और समय का ध्यान रखना एक बड़ी उपयोगी और लाभदायक प्रवृत्ति है । जो व्यक्ति इस प्रकार के व्यायाम को महत्त्वपूर्ण समझकर उसे नियत समय पर बिना नागा के करता

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रहेगा, वही उसका वास्तविक लाभ उठा सकेगा । चाहे वह कभी कम और कभी अधिक, मनमाने ढंग से व्यायाम कर लेने से उसका लाभ बहुत कम हो जाता है ।

(१०) इन सब नियमों का पालन करने के साथ दृढ़ इच्छाशक्ति, पूर्णविश्वास और आन्तरिक श्रद्धा की भावना रखना भी आवश्यक है । किसी प्रकार का दबाव या विवशता का अनुभव करते हुए भी व्यायाम करना उसके लाभों को बहुत घटा देता है । इसलिए व्यायाम करते समय मन में प्रसन्नता तथा उत्साही का भाव साधारण व्यायाम के लाभ को भी बहुत बढ़ा देता है ।

कुछ अन्य ध्यान देने योग्य बातें

आसन-व्यायाम मनुष्य के लिए एक स्वाभाविक प्रक्रिया है । इसमें न किसी बाहरी वस्तु की आवश्यकता पड़ती है, न किसी कृत्रिम यन्त्र आदि का सहारा लिया जाता है । यथासम्भव प्राकृतिक ढंग से अपना आहार-विहार रखना ही यथेष्ट रहता है । हाँ, जिन लोगों का रहन-सहन परिस्थितिवश विकृत हो गया है अथवा जो कृत्रिम जीवन के विशेष अभ्यस्त हो गये हैं, उनको अपने रहन-सहन में थोड़ा परिवर्तन अवश्य करना चाहिए । इस सम्बन्ध में ध्यान देने योग्य बातें ये हैं—

(१) आसन-व्यायाम के लिए सर्वोत्तम समय प्रातःकाल का है । गर्मी में तो सूर्योदय के पूर्व यदि इसे कर लिया जाय तो ठीक रहता है । जाड़े में भी सात-आठ बजे तक कर लेना चाहिए । यदि शाम को भी करना चाहें तो दोनों बार थोड़ा-थोड़ा समय बाँट लेना भी लाभदायक होता है ।

(२) व्यायाम आरम्भ करने से पूर्व शौच और स्नान से निवृत्त हो लेना आवश्यक है । आमाशय और मलाशय का साफ और हल्का रहना इस व्यायाम में विशेष रूप से आवश्यक है, क्योंकि इसमें भीतरी अंगों को ही सशक्त तथा निर्दोष बनाने की विशेष रूप से चेष्टा की जाती है । इसलिए आरम्भ में पेट में किसी प्रकार की गड़बड़ी या कब्ज हो तो उसे साधारण उपायों से ठीक कर लेना चाहिए पर ओषधि द्वारा कब्ज को मिटाने का प्रयत्न ठीक नहीं । भोजन के हेर-फेर या एनीमा के प्रयोग से ही पेट को साफ रखना उचित है । नियमित रूप से स्नान करना भी आवश्यक है, क्योंकि इससे रक्त का संचार ठीक हो जाता है और उसका भी आसन-व्यायाम में विशेष ध्यान रखना होता है । गर्मी या बरसात में तो ठण्डे पानी से स्नान किया ही जाता है, जाड़ों में भी यदि सामर्थ्य न हो और गर्म पानी लेना पड़े तो वह कम से कम गर्म हो, इसका ध्यान रखा जाय । गर्म पानी में अवयवों में ढीलापन आता है और ठण्डे से मजबूत बनते हैं, यही समझने की बात है । फिर अपनी विशेष अवस्था और परिस्थिति का ध्यान तो सर्वप्रथम रखना आवश्यक ही है ।

(३) किसी भी आसन के अभ्यास में शीघ्रता या हठ नहीं करनी चाहिए । आरम्भ में अधिक व्यायाम पर जोर देने के बजाय या पूर्ण स्थिति को प्रथम दिन ही प्राप्त करने के बजाय ज्यादा ध्यान इस बात पर दिया जाय कि आसन विधि ठीक-ठीक समझकर नियमानुसार किया जाय । जिस प्रकार पढ़ने में पहले अक्षर-ज्ञान और शब्द निर्माण के नियमों को काफी समय तक सीखकर तब विविध विषयों की पुस्तकों का अध्ययन करते हैं, उसी प्रकार आरम्भ में पूरा व्यायाम करने की अपेक्षा आसनों की ठीक-ठीक विधि को समझकर उसे यथातथ्य सीखने पर ही ध्यान दिया जाय । इसलिए आरम्भ में प्रत्येक क्रिया बहुत थोड़ी देर, दस-पाँच सेकेण्ड ही करनी उचित है । विधि का ज्ञान हो जाने पर स्वयं भी अभ्यास बढ़ता जायगा ।

(४) व्यायाम में कभी अति नहीं करनी चाहिए । जो लोग बहुत जल्दी लाभ उठाने के लिए एक साथ कई तरह के व्यायाम अधिक मात्रा में करने लगते हैं, वे प्रायः फायदा की जगह नुकसान उठाते हैं और उनका उत्साह शीघ्र ही ठण्डा पड़ जाता है । इसलिए जब आसन-व्यायाम किया जाय, उन दिनों अन्य व्यायाम, प्राणायाम अथवा दूसरे विशेष परिश्रम के काम नहीं करने चाहिए । अपनी शक्ति और ध्यान को एक विषय में केन्द्रित करने से ही विशेष सफलता प्राप्त हो सकती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(५) खुले और पवित्र वातावरण में रहना विशेष महत्त्वपूर्ण है । आसन-व्यायाम वाले को अधिक से अधिक समय शुद्ध वायु में रहने का प्रयत्न करना चाहिए और अपना निवास स्थान यदि किसी तंग और भीड़-भाड़ के मोहल्ले में हो, तो व्यायाम के लिए किसी अन्य खुले हवादार स्थान, बगीचा आदि की व्यवस्था करनी चाहिए । कपड़े ऐसे न पहने जायें, जिनसे शरीर में बाधा पड़े । इसके सिवाय कुछ समय तक कपड़े बिल्कुल उतार कर शरीर को सूर्य की धूप लगने देना भी स्वास्थ्य के लिए आवश्यक है ।

प्रस्तावित आसन योग विधान एवं उसका तत्व ज्ञान

स्वस्थ मनुष्य की तुलना हम एक जटिल यन्त्र से कर सकते हैं, जो किन्हीं विशेष अवस्थाओं में अपना काम पूरा करता रहता है । मशीन चलती रहे, अधिक गर्म न हो जाय, चलते-चलते रुक न जाय, इसके लिए उसकी बराबर सफाई होती रहनी चाहिए, ओवरहालिंग होती रहनी चाहिए । आवश्यक स्थानों पर तेल न पहुँचेगा तो आवाज करते-करते घर्षण-प्रक्रिया के बाद एक दिन वह टूट जायेगी या बन्द हो जायेगी । शरीर रूपी यन्त्र चलते-चलते रुक न जाये, जीवन यात्रा मैकेनिक की दुकान पर खड़ी न बीते, इसके लिए उसे भी नित्य निरन्तर देख-भाल की आवश्यकता पड़ती है । महत्त्वपूर्ण नाजुक अंगों को बराबर प्राणशक्ति, प्राणपोषण मिल रहा है या नहीं, इसे देखते रहना व तदनुरूप क्रिया-व्यायामों द्वारा उन्हें अभ्यास देते रहना अनिवार्य है । आहार या मनोबल अकेला काफी नहीं । शरीर को हिलने-डुलने का मौका ही न मिले, तो उसके विभिन्न अंग धीरे-धीरे व्याधिग्रस्त होते, जीर्ण-शीर्ण होते चले जायेंगे । आसनों का विधान इसी आवश्यकता की पूर्ति के लिए किया गया है । यह एक प्रकार की अन्दरूनी मालिश है ।

आसनों के प्रचलित स्वरूप को तो अधिकांश लोग जानते हैं, पर प्रस्तुत विवेचन में अंग विशेषों पर जहाँ विजातीत द्रव्य एकत्र होने की सम्भावना अधिक रहती है, अधिक ध्यान देकर शरीर के ६ स्थानों के लिए १२ प्रकार के विशिष्ट आसन योग निर्धारित किए गए हैं । प्रत्येक अंग के लिए दो-दो योग हैं । किसे किया जाय व कितनी बार दुहराया जाय, यह चयन की स्वतंत्रता तो नहीं है, पर अपनी स्थिति व प्रकृति के अनुसार चुन सकने योग्य मनः स्थिति हो तो ऐसा कर सकते हैं, वरना प्रत्यक्ष मार्ग दर्शन से अभ्यास द्वारा इन्हें चुना जा सकता है ।

शरीर के ये ६ स्थान इस प्रकार हैं (चित्र क्रमांक ए-आइ)

(१) कमर से लेकर पैरों की अँगुलियों तक (चित्र में १)

(२) पेट व पेडू के अन्दरूनी अंग (चित्र में २)

(३) रीढ़ की हड्डी (गर्दन को छोड़कर) व उससे जुड़ी माँसपेशियाँ (चित्र में ३)

(४) फेफड़े, हृदय व छाती से निकलने वाली धमनियाँ, शिराएँ व नाड़ियाँ (चित्र में ४)

(५) कन्धों के जोड़, नाड़ी-गुच्छक व हाथ की अँगुलियों से पैरों तक (चित्र में ५)

(६) गर्दन की हड्डी, सुषुम्ना का ऊपरी भाग, चेहरे की माँसपेशियाँ व गले के नाजुक अंग (चित्र में ६) ।

इसमें मस्तिष्क व अन्य नाजुक अंगों को छोड़ दिया गया है, क्योंकि मनोरोगों-विकारों व मानसिक-स्वास्थ्य सम्वर्धन के लिए बलिष्ठ आसनों के स्थान पर प्राणायाम उपचार का विधान बनाया गया है एवं उस पर अलग से पुस्तक भी प्रकाशित हुई है ।

शारीरिक श्रम न कर पाने वालों के लिए आसन-योग के वर्तमान प्रस्तावित क्रम से श्रेष्ठ और कोई क्रम नहीं हो सकता । इसमें कोई भी ऐसा अंग अछूता नहीं रहा है, जो इस परिधि में न आता हो । ऋषि प्रणीत आसन-क्रमों के मूल उद्देश्य चक्र-उपत्यिकाओं पर दबाव वाले पक्ष का हर आसन योग में समावेश है । इस पक्ष को अलग से प्रत्येक के साथ समझाने का प्रयास भी किया गया है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कमर से लेकर पैरों की अँगुलियों तक के लिए

शरीर का सारा भार पैरों पर आता है । रीढ़ की हड्डियों से भार पेल्विक हड्डियों के माध्यम से २ भाग में विभक्त हो जाता है । जाँघों की एक, मजबूत घुटने की नीचे की दो तथा पैर की शेष हड्डियों का एक धनुषाकार स्प्रिंगदार आर्च मिलकर इस पूरे भार को वहन करता है । पैरों का हिलाना-डुलाना इसलिए जरूरी है कि शरीर के १ मजबूत जोड़-घुटना व कमर तथा एक जटिल जोड़ एड़ी का-इस हिस्से में ही होते हैं । इनसे जुड़ी माँस-पेशियाँ रीढ़ की सशक्त माँस पेशियों के बाद दूसरे नम्बर पर आती हैं । इन्हीं के मूवमेण्ट्स से रक्त पैरों की अँगुलियों, तलुए जैसे सुदूर हिस्सों से चलकर हृदय तक शुद्धि हेतु पहुँचता है । इसे मस्कुलर पम्प कहते हैं । यदि ये अपने काम करने की गति मन्द कर दें अथवा कतई हिले-डुले नहीं, तो अशुद्ध रक्त पैरों से ऊपर नहीं पहुँचेगा व स्थान विशेषों पर एकत्र होने से तरह-तरह की व्याधियों को जन्म देगा । एक और विशेष बात यहाँ है । शरीर की सबसे लम्बी शिरा (सैफेनसवेन) तथा स्नायु नाड़ी (शियाटिक नर्व) इसे हिस्से में होती है । शियाटिक नर्व के अतिरिक्त भी कई छोटी-छोटी शाखा-प्रशाखाएँ व स्वतन्त्र नस होती है, जिनका सक्रिय गतिशील बने रहना पैरों के स्वास्थ्य के लिए अनिवार्य है । शियाटिका, न्यूराइटिस आदि रोग ऐसे हैं, जो अनावश्यक दबाव, अशक्ति व विजातीय द्रव्य एकत्र होने की फलश्रुति होते हैं ।

अशक्ति से घुटने, कमर व एड़ी के जोड़ सबसे अधिक कष्ट सहते हैं । इनकी सतत अन्दरूनी मालिश न होते रहने से दो हड्डियों के बीच का रस सूख जाता है व अनेकानेक रोगों का कारण बनता है । गठिया तो इन सबका संयुक्त नाम है पर उसके छोटे-छोटे स्वरूप कई हैं ।

इडिमा, वर्जर डीसिज, वेरीकोज, वेन्स, मायोसाइटिस आदि ऐसे रोग हैं, जो पैरों को गति न मिलने व उनकी अशक्ति के कारण होते हैं । इस विडम्बना से बचने के लिए निम्नलिखित आसन-योग का क्रम बनाया गया है ।

आसन योग क्रम (१)

प्रारम्भिक क्रियाएँ

(यह प्रत्येक लेटकर किये जाने वाले आसन योगों के लिए एक समान है)—समतल भूमि या तखत पर सादा दरी, चटाई या मोटा कपड़ा बिछा लें । शरीर पर न्यूनतम वस्त्र हों । सीधे लेट जायें । गहरी श्वास खींचते हुए अँगड़ाई लेने जैसा तनाव शरीर को दें । (चित्र क्र० अ के समान) तनाव बढ़ाने के साथ गहरा श्वास खींचें और शरीर ढीला करने के साथ श्वास बाहर निकालें । श्वाँस लेने छोड़ने, तनाव देने व ढीला छोड़ने का क्रम झटके से नहीं, धीरे-धीरे करें । यही क्रम पेट के बल लेटकर भी दुहराएँ । दोनों अवस्थाओं में तीन चार बार यह क्रम चलाकर व्यायाम प्रारम्भ कर दें ।

मुख्य क्रिया

अब मुख्य क्रिया प्रारम्भ होती है । चित्र क्रमांक १ क देखें व निम्नलिखित क्रियानुसार अपना अभ्यास आरम्भ करें ।

सीधे लेटें, दोनों पैर को पूरी तरह नीचे की ओर तनाव देकर रखें । गहरी श्वास खींचें, बायाँ पैर कूल्हे से मोड़ते हुए, घुटना सीधा रखते हुए, धीरे-धीरे उठायें । लगभग ३० से ४५ अंश तक उठाकर रुकें । पंजा टखने के जोड़ से (घुटना सीधा रखते हुए) गोल-गोल घुमायें । पैर धीरे से जमीन पर वापिस रख दें । यह क्रम दाहिने पैर से दुहरायें । यह क्रिया प्रत्येक पैर से दो-दो बार करें ।

पुनः श्वास खींचकर बायाँ पैर पहले की तरह उठायें । घुटने एवं टखने के जोड़ स्थिर रखते हुए कूल्हे के जोड़ को चलाते हुए पैर को दो बार गोल-गोल घुमायें (चित्र १ क i -निर्देशित दिशानुसार) श्वास अन्दर-रोके रहें । धीरे से पैर नीचे रखें-श्वास छोड़ दें, यही क्रम दाहिने पैर से दुहरायें । दोनों पैरों से यह क्रिया दो-दो बार करें ।

श्वास खींचें । बायाँ पैर कूल्हे एवं घुटने को जोड़ों से मोड़ते हुए साइकिल की पैडिल घुमाने के ढंग से (चित्र १ क ii) तीन बार घुमायें । श्वास

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

निकालते हुए उसे पहले की तरह भूमि पर सीधा रख दें और यही क्रिया दाहिने पैर से दुहराएँ । दो-दो बार दोनों पैरों से यह क्रिया दुहरा लेने पर एक साथ साइकिल चलाने की तरह ५-६ चक्कर घुमाएँ । फिर भूमि पर यथावत् रख दें ।

अन्त में बायाँ पैर घुटने से मोड़ते हुए घुटना सीने तक लाएँ और दोनों हाथों से पैर को पेट की ओर झुकाएँ ठोड़ी घुटने से स्पर्श करे । इस स्थिति तक आते-आते श्वास पूरी तरह निकाल दे । (चित्र १ क iii) फिर हाथों से पैर छोड़कर पैर और सिर यथास्थान रखते हुए श्वास खींच लें । यही क्रम दाहिने पैर से दुहराएँ । यह क्रिया दोनों पैरों से तीन-तीन बार करें ।

यह आसन-क्रम सबके लिए सुगम है, आसानी से समझा जा सकता है व पैरों के लिए एक समग्र व्यायाम है । यदि प्रारम्भ में कुछ कठिनाई निर्देशानुसार करने में आए तो अंगों को लचीला बनने के लिए समय आने तक का धैर्य रखें, पर क्रम न छोड़ें । प्रारम्भ में साइकिल की तरह पैर घुमाने में कठिनाई हो सकती है, पर अभ्यास से यह क्रम सहज गति में आ जाता है । चित्र ४ क ii के अनुसार पैर मोड़ते समय दूसरे पैर का सीधा रहना अनिवार्य है । यदि प्रारम्भ में वह घुटने से मुड़ता है, तो तनिक भी चिन्ता न करें, स्नायुओं को अनावश्यक खिंचाव न आने दें । धीरे-धीरे अभ्यास से वह सीधा बना रहने लगेगा । प्रौढ़ों व अनभ्यस्त व्यक्तियों, हमेशा कुर्सी पर बैठे या कार में चलने वाले व्यक्तियों के घुटने सहजता से मुड़ते नहीं । इसी प्रकार रीढ़ की हड्डी के बल लेटकर १ क iii वाली क्रिया करते हैं, तो आवश्यक नहीं कि ठोड़ी प्रारम्भ से ही घुटनों से लग जाय । धीरे-धीरे माँसपेशियों के अभ्यास व लचीली हो जाने पर यह क्रम स्वाभाविक हो जाता है । यह व्यायाम बहुत कुछ उत्थितपादासन से मिलता-जुलता है । साइकिल चालन मुद्रा और जोड़ देने से यह योग समग्र बन जाता है । इससे पैरों के व्यायाम के अलावा आमाशय की भी अच्छी तरह से मालिश हो जाती है । अम्लपित्त, वायु-विकार, कब्ज भी दूर होता है तथा पेट की माँसपेशियाँ श्वसन-प्रक्रिया के लिए शक्तिशाली बन जाती हैं ।

आसन योग क्रम (२)

यह व्यायाम भी पैरों के लिए मूलतः है, पर यह बैठकर किया जाता है । इसे हनुमान बैठक भी कहते हैं ।

१ (ख)

सहज स्थिति में सीधे खड़े हों । पैरों को फैला लें । दोनों पंजों के बीच घुटनों से एड़ी तक की लम्बाई से डेढ़ गुना अन्तर रहे । श्वास खींचें, पंजों को यथास्थान रखते हुए बायीं तरफ मुड़े, घुटने मोड़ते हुए हनुमान बैठक की तरह बैठे, हाथ जोड़ें (चित्र १ ख i एवं ख ii) की तरह । घुटना भूमि से छुए पर, उस पर वजन न पड़े । हथेलियों पर परस्पर यथाशक्ति दबाव दें, लगभग १० सैकिन्ड रुकें फिर पहले जैसी स्थिति में खड़े हो जाएँ, श्वास छोड़ दें । यही दाहिनी ओर मुड़ते हुए करें । दोनों क्रियाओं क्रमशः पाँच बार दुहराएँ ।

इससे पैर, जाँघ तथा पेड़ू प्रदेश के रक्त-संचालन व स्नायुओं की मालिश में तो योगदान मिलता ही है, सामने के अंगों का भी अच्छा व्यायाम हो जाता है । दो पैरों का व्यायाम एक साथ होने के अलावा गहरी श्वास भी स्वतः हर क्रिया के साथ व्यक्ति लेता जाता है, जो सारे शरीर को प्रभावित करती है । इस प्रकार यह प्राणायाम युक्त व्यायाम है ।

पेट व पेड़ू के लिए

शरीर के महत्वपूर्ण अंग यही होते है । प्रजनन मूत्रवाही व पाचन संस्थान सम्बन्धी ऐसे अंग जो शरीर स्वास्थ्य व सौष्ठव से जुड़े हुए हैं तथा नाड़ी गुच्छक, गेंगलियान आदि पेट व पेड़ू के विभिन्न स्थानों, रीढ़ की हड्डी के ऊपर व दोनों तरफ बैठे होते हैं । महत्वपूर्ण अन्तःस्रावी ग्रन्थियाँ भी यहीं होती हैं । ऐसे में इस भाग की, विशेष कर इस कारण भी कि इनकी अन्दरूनी मालिश सम्भव नहीं है, सक्रियता को बढ़ाना तथा उनको उत्तेजना देना जीवनी शक्ति बनाए रखने के लिए बहुत जरूरी है । सबसे बड़ी बात यह है कि पेड़ू में ही सुषुम्ना नाड़ी समाप्त होकर नाड़ी गुच्छक बनाती है व लम्बर-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सैक्रल प्लेक्सेस के माध्यम से स्वचालित स्नायु संस्थान से सम्बन्ध जोड़ती हुई विभिन्न नाजुक अंगों को अपने स्नायु सम्बेदन देती है । पेडू की हड्डी, जो रीढ़ की हड्डी का निचला शिरा है, में विद्यमान विभिन्न छिद्रों से कई नाड़ियाँ निकलती हैं (चित्र ए-३) जिनमें से स्पष्ट कुछ पैरों के लिए उत्तेजन व कुछ पेडू के अंगों के लिए हैं ।

आमाशय, अग्नाशय, लीवर, पित्ताशय, तिल्ली, छोटी-बड़ी आँत, गुर्दे, एड्रीनल्स यहीं स्थित होते हैं (चित्र ए-४) एवं महिलाओं में गर्भाशय, डिम्ब ग्रन्थियाँ तथा पुरुष में प्रोस्टेट, सेमिनल बसीकल्स आदि इसी भाग में होते हैं (ए ५ व ए ६) इन अंगों से सम्बन्धित रोग जब भी जन्म लेते हैं, उनका कारण एक ही होता है, निष्क्रियता । प्रकृति ने उन्हें जिस कार्य हेतु प्रदत्त किया था, पूरी तरह न लेने पर वे विजातीय द्रव्यों के संचय में मदद देने लगते हैं । गुर्दों में रक्त-प्रवाह पूरी तरह न हो, तो छानने की क्रिया मन्द पड़ेगी । मल-निष्कासन हेतु उत्तरदायी अंगों का व्यायाम ठीक प्रकार न हो, तो मल संचित होने व सड़ने लगता है । यही अवशोषित होकर रक्त में मिलता है, विषाक्तता की वृद्धि करता है ।

इन अंगों से सम्बन्धित व्यायाम ऐसे ही होने चाहिए, जो नाजुक अंगों पर मामूली तथा स्थूल व्यापार के लिए जिम्मेदार अंगों पर प्रचुर दबाव डालें, उनका अन्तःमर्दन कर उन्हें सक्रिय बना दें । पैन्क्रियाज (अग्नाशय) से स्रवित इन्सुलिन रस व एड्रीनल ग्रन्थि (वृक्क ग्रन्थि) से स्रवित कॉर्टीकोस्टेराइड चयापचय व शारीरिक स्फूर्ति के लिए ज़िम्मेदार हैं । इन्हें भी इतना काम मिलना चाहिए कि बिना अत्यधिक दबाव के ये स्वास्थ्य रक्षा में सहयोग दें ।

अम्लपित्त, पेप्टिक अल्सर, डायबिटीज, अपच, बदहजमी, मन्दाग्नि, माल एब्जार्पशन, डिसेण्ट्री, पीलिया, गुर्दों में पथरी व संक्रमण तथा स्त्रियों में गर्भाशय के प्रदर रोग आदि ऐसी अनेकों व्याधियाँ हैं, जो इन संस्थानों के काम न करने या गलत विधि से करने से जन्म लेती हैं ।

आसन योग क्रम (३)

चित्र २ का i देखें । धरती पर बैठकर पैर सामने की ओर करें । घुटने जमीन से सटे रहें । पैरों को सुविधापूर्वक जितना अधिक फैला सकें-फैलाएँ । हाथों को कन्धों की सीध में रखें, बाहर की ओर फैला दें । हाथ फैले रखते हुए ही कमर घुमाकर बाएँ हाथ में दाएँ पैर का पंजा छूने का प्रयास करें । इस समय गर्दन विपरीत दिशा में हो व आँखें बाएँ पैर का पंजा देखें । (चित्र २ क ii) अब फिर स्थिति बदलें कमर घुमाते हुए दाएँ हाथ से बाएँ पैर पंजा छूने का प्रयास करें, तथा गर्दन घुमाकर दाएँ पैर का पंजा देखें । यह क्रिया मध्यम गति से एक मिनट तक दुहराते रहें । श्वास प्रक्रिया स्वाभाविक रूप से चलने दें ।

आसन योग क्रम (४)

सीधे लेट जाएँ, पंजा मिला लें (चित्र २ ख i व ii) हथेलियाँ शरीर से लगभग एक फुट दूर रखते हुए जमीन से सटा दें । अब सिर और एड़ियाँ अपने स्थान पर रखते हुए कमर को जितनी बांयीं ओर लुढ़का सकें, उतना घुमा दें । (चित्र २ ख) । पूरी स्थिति बन जाने पर वापिस सीधे लेटने की स्थिति में आएँ । बिना रुके इसी प्रकार दाहिनी ओर कमर को लुढ़काएँ-घुमाएँ । पुनः वापिस सहज स्थिति में आएँ । यह क्रिया किसी भी स्थिति में बिना रुके बिना लगातार करें । हर लुढ़कन के साथ कमर भूमि को छूती रहे । पहले इसे धीमी गति से करें-फिर क्रमशः गति बढ़ावें । इसे २ मिनट तक करें । फिर आवश्यकतानुसार थोड़ा-थोड़ा करके १० मिनट तक बढ़ा सकते हैं । क्रिया के साथ धीरे-धीरे गहरी श्वाँस लेने-छोड़ने का क्रम चलाया जाय ।

इनमें मुद्रा २ क 'मरुतासन' से मिलती-जुलती प्रक्रिया है एवं २ ख व 'नाभिचालन' प्रक्रिया है । इनके लाभ अगणित बताए गए हैं । पाचन-संस्थान को सक्रिय बनाने से लेकर अन्दर के एक-एक अंग की मालिश इससे होती है व उद्देश्य सधता है । यों तो अपच आदि के लिए सूर्य नमस्कार, सुप्त

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

वज्रासन, पवनमुक्तासन आदि अनेकों है पर ऐसे, जो सबके लिए सुगम हों व जिनमें सभी संस्थान की मर्दन क्रिया हो जाती हो, यहाँ एक में ही संयुक्त कर दिये गये हैं । इनसे वे सभी लाभ मिलने भी सबको सहज ही सम्भव हो सकेगें, जो सामान्यतया एकांगी आसन-बन्ध आदि प्रयोगों में नहीं मिल पाते । कम समय में बिना थके पूरा व्यायाम हो सके, इस दृष्टि से इन दो योगों में से किसी एक को चुना जा सकता है या अपनी स्थिति के अनुसार दोनों ही करते रह सकते हैं ।

रीढ़ की हड्डी व माँसपेशियों के लिए

रीढ़ की हड्डी को मेरुदण्ड मार्ग कहा जाता है, जिसमें से सुषुम्ना नाड़ी निकलती है व स्थान-स्थान पर स्नायु प्रवाह बाहर भेजकर माँसपेशियों का संचालन करती, सारे शरीर से संवेदन मस्तिष्क को भेजती है । लचीली हड्डियों से बना यह तन्त्र सर्पिल आकार का है । (चित्र ए ७) । ये हड्डियाँ एक के ऊपर एक रखी होती हैं व इनके बीच कुशन होता है जो 'शॉक एब्जार्बर' का काम करता है । जैसा कि कहा जा चुका है, सारे शरीर का भार इनकी धुरी पर से होता हुआ ही नीचे आता व पेडू के स्तर पर से क्रम से दो पैरों की ओर बँट जाता है । विभिन्न लम्बी माँसपेशियाँ गर्दन से नीचे रीढ़ की हड्डी को छाती में १२ पसलियों से, परस्पर एक दूसरे से, कन्धे के जोड़ व कमर के जोड़ से तथा हाथ की ऊपरी हड्डी से जोड़ती है । (चित्र ए ८) इनके कारण ही सामने, पीछे बाँयें-दायें तथा चक्राकार रूप में रीढ़ की हड्डी मुड़ पाने में समर्थ हो पाती है । सुषुम्ना व अन्य छोटी नाड़ियों के अतिरिक्त विभिन्न छोटे-छोटे गेंगलियाँ व नाड़ी समूह दोनों ओर होते हैं-छाती के हिस्से में सिम्पेथेटिक तथा पेट व पेडू के हिस्से में दोनों-सिम्पेथेटिक व पैरा सिम्पेथेटिक गेंगलियान से इसका सम्बन्ध होता है ।

रीढ़ की हड्डी की गतिविधियों से श्वसन क्रियाओं से लेकर विभिन्न चक्र उपत्यिकाओं के सूक्ष्म रस-स्राव तथा पाचन-प्रजनन आदि की क्रियाओं का सम्बन्ध है । इसका सक्रिय होना हर दृष्टि से अनिवार्य है; क्योंकि प्राण-प्रवाह को लेकर जाने वाली वृहन्नाड़ी सुषुम्ना इसमें है । इसकी निष्क्रियता से साँस के रोग, क्रमिक एम्फीजिमा, उथली साँसजन्य अन्य रोग, पेट के रोग, स्लिप्ड डिस्कसिण्ड्रोम, लम्बर स्पांडिलोसिस, स्पांडिलोलिस्थेसिस तथा नर्व काम्प्रेशन जैसी कई विकृतियाँ होती हैं । कहीं भी गतिविधि का अभाव छोटी-छोटी नाड़ियों के स्नायु-प्रवाह को रोककर उन्हें सक्रिय बना सकता है । रोग का कारण जानने का प्रयास करने वाले चिकित्सक निदान हेतु भाँति-भाँति के परीक्षण करके भी बता नहीं पाते कि रोग क्या है ? रीढ़ की हड्डी की सक्रियता का बढ़ जाना ही उनका उपचार है । इसके लिए विशिष्ट आसन योग क्रम ५ व ६ अपनाये जाते हैं ।

आसन योग क्रम ५

खड़े होकर आसन योग आरम्भ करने के पूर्व शरीर को थोड़ा हिला-डुलाकर गर्म कर लिया जाये । इससे जकड़न दूर हो जाती है व माँसपेशियाँ सक्रिय होकर व्यायाम क्रम आरम्भ होने की स्थिति बन जाती है । अब क्रम आरम्भ करें : पहले सीधे खड़े हों । हाथ ऊपर उठाएँ । सिर भी ऊपर उठाएँ । श्वास खींचे और पैर की ऐढ़ियाँ उठाते हुए हाथों सहित पूरे शरीर को पूरी शक्ति से ऊपर की ओर खिंचाव पैदा करें (ताड़ासन की स्थिति) । श्वास रोके रहें तथा सुविधापूर्वक २-४ सैकिण्ड इस स्थिति में रुकें । (३ क क्रम) ।

अब धीरे से श्वास निकालते हुए कमर से सामने की ओर झुकें । घुटने सीधे खिंचे हुए रखें । हाथ की उँगलियों से पैर के अँगूठे छूने का प्रयास करें । यह बन जाये तो सिर को घुटनों से छुआने का प्रयास करें (३ क ii) ।

श्वास खींचते हुए सीधे खड़े हों । हाथ नीचे स्वाभाविक स्थिति में रहें । इसी स्थिति में हाथ कोहनी से मोड़े बगैर, खिंचे हुए पीछे की ओर ले जावें । इसी के साथ गर्दन ऊपर उठाकर गहरी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

श्वास लें । १-२ सैकिण्ड रुककर स्वाभाविक स्थिति में आ जावें ।

यही क्रम प्रारम्भ में ४-५ बार दुहराएँ, फिर क्रमशः बढ़ाते चले जाएँ ।

यह ताड़ासन व पादहस्तासन का सम्मिश्रण योग है । माँसपेशियों को लचीला बनाने, मेरुदण्ड का सही विकास करने, स्नायुओं की गति को सहज व अवरोधमुक्त बनाने में ताड़ासन सहायता करता ही है, साथ ही आमाशय व बड़ी आँत की माँसपेशियों का मर्दन कर उनके विकास में भी सहायक बनता है । साथ-साथ श्वसन तन्त्र की माँसपेशियों का व फेफड़ों का भी अच्छा व्यायाम होता चलता है । पादहस्तासन मेरुदण्ड की माँसपेशियों को ढीला बनाने, चर्बी कम कर मोटापा दूर करने तथा जहाँ-जहाँ विजातीय द्रव्यों के एकत्र होने की शंका है, उन्हें निष्कासित करने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है । दोनों ही आसनों का एक में योग हो जाने से यह हर स्थिति में उपयोगी है । विशेषकर महिलाओं के प्रजनन अंगों पर इसका प्रभाव बहुत अच्छा पड़ता है । सारे शरीर का स्नायु व रक्त प्रवाह इससे प्रभावित होता है ।

आसन योग क्रम ६

पंजे मिले हुए, एड़ियाँ खुली हुईं, तलवे ऊपर की ओर करके पंजों से घुटनों तक का भाग भूमि पर टेकते हुए घुटने मोड़कर बैठ जाएँ । (वज्रासन की तरह) हाथ पीछे की तरफ ले जाकर उँगलियाँ एक दूसरे में फँसा लें । (चित्र ३ ख i) अब श्वास निकालते हुए कमर आगे की ओर झुकाते हुए सामान्य तनाव देते हुए मस्तक भूमि तक ले जाएँ । हाथ बँधे हुए आकाश की ओर सामान्य तनाव देते हुए उठा दें । इस स्थिति में ५ सैकिण्ड रुकें, फिर श्वास खींचते हुए सीधे हो जावें । अब श्वाँस खींचते हुए हाथ एड़ियों पर रखें, कमर और सीना जितना आगे, सामने की ओर निकाल सकें, निकालें । सिर यथाशक्ति पीछे की ओर झुका दें । आकाश की ओर देखें । इस स्थिति में ५ सैकिण्ड रुकें, (चित्र ३ ख ii) फिर श्वास छोड़ते हुए सीधे हो जाएँ । यह दोनों ही क्रियाएँ इसी क्रम से तीन-तीन बार दुहराएँ ।

प्रस्तुत आसन योग उष्ट्रासन की स्थिति से मिलता-जुलता है । इसका प्रभाव चयापचय क्रियाओं के लिए उत्तरदायी थायराइड ग्रन्थि पर तथा रीढ़ की हड्डी की माँसपेशियों पर पड़ता है । साथ ही ऊपरी पाचन संस्थान को सक्रिय बनाने में सहयोग देता ही है । झुकी पीठ, गलत ढंग से चलने वालों तथा रीढ़ हड्डी की विकृति वालों के लिए निवारण-उपचार की यह एक सर्वश्रेष्ठ आसन पद्धति है ।

फेफड़ों व हृदय संस्थान के लिए

सर्वविदित है कि यह संस्थान सारे शरीर को शुद्ध रक्त भेजने के लिए उत्तरदायी है । श्वसन क्रिया जितनी गहरी होगी, उतनी ही अधिक मात्रा में तेजी से ऑक्सीजन रक्त में प्रवेश करेगी व विकारों से उत्पन्न कार्बन डाइआक्साइड धकेल दी जायेगी । उथली साँस के कारण ही फेफड़े कमजोर बनते हैं व व्यक्ति दमा, क्रॉनिक ब्रोंकाइटिस व टी. बी. का रोगी होता चला जाता है । प्रदूषण के इस युग में प्राणायाम के साथ इस प्रकार के आसन नित्य किये जाने इसलिए भी जरूरी हैं कि २४ घण्टे में कुछ देर के लिए भी संस्थान को झकझोर दिया जाय तो बन्द वायुकोश खुल सकते हैं व प्राणवायु सारे शरीर तक पहुँचने में सफल हो सकती है । हृदय रूपी पम्प अशुद्ध वायु फेफड़ों को भेजता व शुद्ध वायु शरीर को भेजता है । इस मुख्य कार्यालय का प्रमाद स्वयं उसके लिए भी हानिकारक सिद्ध हो सकता है (हार्ट अटैक के रूप में) तथा सारे शरीर को कम ऑक्सीजन मिलने से चयापचयिक क्रिया भी प्रभावित होती है । रक्त में लैक्टिक एसिड व अन्य यौगिक अम्ल बढ़ते हैं, एसिडोसिस से अन्य ऊतकों व सूक्ष्म केन्द्र को हानि पहुँचती है ।

हृदय मध्य में होता है तथा उसके चार कोष्ठक होते हैं । बायाँ भाग शुद्ध रक्त भेजने वाला तथा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दायाँ भाग अशुद्ध रक्त ग्रहण करने वाला होता है । भेजने वाला बायाँ भाग हृदय का सबसे सशक्त भाग है-बायाँ वेण्ट्रीकल । इसी का ऊपरी कोष्ठक फेफड़ों से शुद्ध रक्त ग्रहण करता है व नीचे वाले कोष्ठक में भेजता है । दाहिनी ओर ऊपर वाला कोष्ठक सारे शरीर का शुद्ध रक्त ग्रहण कर उसे दायें वेण्ट्रीकल में भेज देता है, जहाँ से तुलनात्मक रूप से कम सशक्त यह माँसपेशी की थैली सारे रक्त को प्रति मिनट ७०-८० बार फेफड़ों में भेजती रहती है । (चित्र ए ९ व ए १०) यह पहले ही बताया जा चुका है कि फेफड़े किस प्रकार आक्सीजन वातावरण से ग्रहण कर रक्त शुद्धि में सहायक बनते हैं । हृदय व फेफड़ों के अलावा रीढ़ की हड्डी के दोनों तरफ में गलिया होते हैं, जो हृदय चक्र बनाते हैं व इस संस्थान के स्नायु प्रवाह के लिए उत्तरदायी हैं । जिस कवच में ये सभी नाजुक अंग बन्द हैं, उसे थोरेसिक केज (एक पिंजड़ा) कहा जाता है । इसके ऊपरी भाग से धमनियाँ, मस्तिष्क व हाथ को जाती हैं, पीछे वाले भाग से बड़ी धमनी नीचे पेट व पैर को जाती है व सारे शरीर का अशुद्ध रक्त महाशिरा से रीढ़ की हड्डी की दायीं ओर से आता है । इन सबका चालन-संचालन हृदय व फेफड़ों के सक्रिय बने रहने के लिए अनिवार्य है । इसीलिए आसन योग क्रम इस प्रकार होना चाहिए, जो सभी पर समान दबाव डाल सके, दूसरी ओर कुछ को आराम देकर इनके कार्य को प्रभावित भी करे ।

आसन योग क्रम (७)

दोनों पैरों के पंजे और घुटने मिलाकर, घुटने मोड़कर पंजों पर बैठ जावें (वज्रासन की तरह) हाथ ऊपर उठाकर श्वास खींचते हुए कमर जितनी झुका सकें-झुकावें, फिर सीधी कर लें । अब श्वास निकालते हुए आगे की ओर झुकें । पूरे झुककर हथेलियों सहित, कोहनी तक हाथ धरती से सटा दें । सिर भी जमीन से छू जाय । थोड़ी देर इसी स्थिति में रहें । (४ क, i , ii)

हथेलियाँ जमीन से सटाये रखें । कोहनियाँ उठाकर हाथों पर वजन लें । पंजे जमीन पर उसी को आगे बढ़ायें और कोहनियाँ सीधी करते चलें (दण्ड लगाने की तरह) । कोहनी सीधी हो जाने पर श्वास खींचते हुए गर्दन ऊपर खींचे एवं रुकें । इसके बाद फिर घुटने मोड़ते हुए सामान्य स्थिति में आ जायें । (४ क ii , iii , i) ।

प्रारम्भ में यह क्रम ४-५ बार दुहरावें । फिर धीरे-धीरे बढ़ा सकते हैं ।

इसमें वज्रासन, शशांकासन व भुजंगासन का समावेश है । तीन आसन मिलकर एक ही बार में वे लाभ देते हैं, जो इनको अलग-अलग करने पर मिलते ।

वज्रासन सामान्यतया सारे पाचन तन्त्र को सक्षम बनाने, भोजन को पचाने के लिए प्रयुक्त होता है । अम्लपित्त, गैस आदि के विकार में आराम, पेड़ू के अंगों में, रक्त प्रवाह में वृद्धि तथा प्रजनन अंगों के स्नायु तन्तुओं की मालिश भी इससे होती है ।

शशांकासन के साथ भुजंगासन मिल जाने से गहरी श्वास-प्रश्वास के लाभ मिलते हैं-ऊपरी पाचन संस्थान के अंगों की भली-भाँति मालिश होती है, स्नायु प्रवाह सारे शरीर में बढ़ता है एवं सूर्य चक्र व हृदय चक्र के भाग में विशेषकर प्रवाह तेज होता है । ये आसन आध्यात्मिक प्रयोगों के अतिरिक्त हृदय रोगों, मधुमेह, अंथेरोस्क्लेरोसिस व क्रॉनिक ब्राकाइटिस जैसे जीर्ण लम्बे समय तक चलने वाले असाध्य कहे जाने वाले रोगों के लिए विशेष लाभकारी हैं ।

आसन योग क्रम (८)

सीधे खड़े हों, पैरों में अपने सामान्य कदम से डेढ़ गुना फासला रखें, दायाँ हाथ कुहनी से सीधा रखते हुए ऊपर उठायें, कान से सटा सीधा ऊपर खिंचा रहे । इस क्रिया में श्वास खींचे । श्वास निकालते हुए बिना आगे झुके बायीं ओर झुकें, बायाँ हाथ बायीं टाँग के साथ नीचे खिसकाते जावें । जितना झुक सकें, झुकें । अब श्वास खींचते हुए सीधे खड़े हों, दायाँ हाथ ऊपर ही तना रहे (स्थिति ४ ख ii की तरह) तदुपरान्त श्वास छोड़ते हुए बायाँ हाथ नीचे ले आवें । इसी क्रिया को बायाँ

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

क्रम दोनों ओर झुकते हुए तीन बार दुहरायें । (४ ख i , ii) ।

यह आसन त्रिकोणासन का ही एक स्वरूप है । इनमें से वह क्लिष्टता हटा दी गई हैं, जो सामान्य व्यक्तियों की होती है व झुककर सिर घुटने से लगाने में कष्ट व अनावश्यक दबाव सहना पड़ता है । यह आसन हर दृष्टि से श्वसन क्रिया को बढ़ाने वाला, रक्त प्रवाह गतिमान करने वाला तथा इन सभी संस्थानों के लिए उत्तरदायी माँसपेशी तन्त्र को मजबूत बनाने वाला है । थकान आदि में विशेष लाभ करता है, तुरन्त एसिडोसिस मिटा कर सारे शरीर में प्राण वायु का संचार करता है । स्नायु संस्थान, सूक्ष्म रस स्रावी संस्थान, रक्त परिवहन व श्वसन संस्थान की सम्मिलित व्यायाम प्रक्रिया का यह सर्वश्रेष्ठ माध्यम है ।

कन्धे का जोड़ व हाथों के लिए

कन्धे का जोड़ एक महत्त्वपूर्ण 'बॉल एवं सॉकेट' जोड़ है । एक ही जोड़ में ३ हड्डियों की सन्धियाँ तथा इसकी चारों ओर की कैप्सूल सतह का फैलाव एक महत्त्वपूर्ण जोड़ बनता है । हाथ से ही सभी काम करते हैं । कलाकार, लेखक, श्रमिक, कारीगर, चिकित्सक व शिल्पी यदि अपने इस जोड़ को समर्थ सक्षम न रखें तो यह जल्दी ही हाथ की क्रियाशीलता को सीमाबद्ध करने लगता है । महत्त्वपूर्ण धमनियाँ, शिराएँ, नसें, गर्दन की हड्डी (क्लेविकल) व शोल्डर ब्लेड (स्केपुला) के बीच से निकलती हैं । (चित्र ए ११ व ए १२) एक महत्त्वपूर्ण नाड़ियों का चक्र यहाँ होता है-ब्रेकियल प्लेक्सस । ऐसे में किसी भी प्रकार की निष्क्रियता स्नायुरोगों, रक्तावरोध तथा अन्यान्य रोगों को आमन्त्रण देता है । इसे सामान्यतया उपेक्षित ही कर दिया जाता है जबकि यह एक महत्त्वपूर्ण नाजुक स्थान है । इसके लिए भी दो प्रकार के योग व्यायाम क्रम है । इन्हें निर्देश पढ़कर व चित्र द्वारा समझकर आसानी से किया जा सकता है ।

आसन योग क्रम (९)

सीधे बैठ जायें । दोनों हाथ सामने की ओर कन्धों की सीध तक सीधे उठायें । हथेलियाँ नीचे की ओर रहें । पंजों को सीधा तना हुआ रखें, उँगलियों के जोड़ मुड़ने न दें और कलाई से मोड़ते हुए पंजे नीचे की ओर अधिक से अधिक झुकायें । फिर कलाई (रिस्ट) से मोड़ते हुए उसी प्रकार पंजे जितने ऊपर की ओर मोड़े जा सकें, मोड़ें । (चित्र ५ क १) इस क्रिया को पाँच बार दुहरायें । यही क्रिया पुनः पंजे फैला कर तथा मुट्ठी बाँधकर (५ क ii) भी पाँच-पाँच बार दुहरायें । पुनः यह सारी क्रियाएँ हाथ बगल में फैलाकर दुहरायें । यह क्रिया हाथों से कन्धों तक अच्छी तरह सूक्ष्म मालिश कर देती है । सूक्ष्म व्यायाम से भी यह उत्तम है, क्योंकि इसमें सहज क्रम में वे मूवमेण्ट्स किये जाते हैं, जो कहीं दबाव नहीं डालते ।

आसन योग क्रम (१०)

सीधे खड़े होकर या बैठकर दोनों हाथ कुहनियों से मोड़कर अंगुलियाँ कन्धों से स्पर्श करें अब कन्धों का जोड़ घुमाते हुए कुहनियों को गोलाकार चलावें । चलाने में सामने ऊपर, पीछे, नीचे जितना अधिक ले जा सकें, ले जाने का प्रयास करें । पहले एक दिशा में ५-६ बार घुमायें, फिर दिशा बदलकर पुनः ५-६ बार घुमायें (चित्र ५ ख १, ११) इसे कई दिशाओं में करके सभी माँसपेशियों को क्रमिक रूप से श्रम व विराम दिया जाता रह सकता है । 'फ्राजन शोल्डर' गठिया रोग आदि के लिए व स्केलीनस सिण्ड्रोम सर्वाईकल स्पांडिलाइटिस, रेनाड्स डिजीज आदि में यह व्यायाम लाभ पहुँचाता है ।

गर्दन चेहरे व आँखों के लिए

गर्दन रीढ़ की हड्डी का वह भाग है, जिस पर खोपड़ी टिकी है । छोटी-छोटी कशेरुकाओं से मिलकर बने भाग को सुषुम्ना का महत्त्वपूर्ण ऊपरी भाग, सिम्पेथेटिक स्नायु फाइबर्स तथा चेहरे की माँसपेशियों की नाड़ियाँ होती हैं । गर्दन में

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पेराथायराइड व थायराइड ग्रन्थियाँ हैं । तथा वे धमनी तथा शिराएँ हैं जो मस्तिष्क को रक्त भेजती हैं । इस स्थान का महत्त्व योग विज्ञान में अत्यधिक माना जाता है । चेहरे की माँसपेशियों व आँख भावाभिव्यक्ति के लिए उत्तरदायी हैं । (चित्र ए i) सारे शरीर के व्यायाम-आसन आदि प्रचलित हैं, पर चेहरे के मसल्स आदि के लिए कम ही योगवेत्ता लिखते अथवा बताते हैं । चेहरे का सौष्ठव व अभिव्यक्ति का सौन्दर्य भावनाओं के अतिरिक्त इस पर भी निर्भर है कि इस स्थान को स्वस्थ बनाने के लिए प्रयास किया गया या नहीं । माँस-पेशियों को उन्मुक्त स्नायु व रक्त प्रवाह मिलता रहे, इसके लिए ये आसन-योग-क्रम अनिवार्य हैं ।

आसन योग क्रम (११)

सहज स्थिति में खड़े हों या बैठ जायें, गर्दन सामने झुकाएँ, उसे क्रमशः दायीं ओर, बायीं ओर घुमाते हुए पुनः सामने ले जावें । अब पहले से उलटी दिशा में घुमायें । बदल-बदल कर दोनों दिशाओं में पाँच-पाँच बार घुमायें । व्यायाम पूरा होने पर गर्दन को हथेली से सहलायें । (चित्र ६ क i) ।

अब गर्दन स्थिर रखे हुए नेत्रों को (चित्र ६ का ii) की तरह ५-६ बार चलायें । १. दायें-बायें २. ऊपर-नीचे, ३. तिरछा, ४. तिरछा दूसरे कोण में, ५. गोलाकार, ६. गोलाकार दूसरी दिशा में, ७. नाक की ओर देखना, फिर सामने देखना, ८. भौंह देखना, ९. क्रमशः भौंह और नाक देखना, १०. जोर लगाकर पलक बन्द करना-खोलना । क्रिया पूरी तरह होने पर नेत्रों को सहलायें ।

आसन योग क्रम १२

खड़े हुए या बैठे हुए, कमर सीधी रखें । हाथ के अँगूठों को कान के छिद्रों पर, तर्जनी नेत्रों पर, मध्यमा नासिका पुटों पर, तथा शेष दो अंगुलियाँ होठों पर जमाएँ । नाक के छिद्र ढीले रखकर श्वास खींचें । सभी अंगुलियों पर दबाव देकर मुँह हवा से फुलायें । (चित्र ६ ख ।) अब ठोड़ी कण्ठ के गड्ढे में लगाकर अन्दर से हवा का दबाव पूरे चेहरे पर आने दें, अंगुलियों का दबाव बनाये रखें । आसानी से जितना रुक सकें, रुकें । फिर सिर उठाकर उँगलियों का दबाव कम करे श्वास बाहर छोड़ दें । यह पूरी क्रिया तीन बार दुहरायें । बाद में चेहरे की सूखी हथेली से मालिश कर दें ।

यह आसन-योग-क्रम थाइराइड ग्रन्थि को उत्तेजित कर रसस्राव को पूरे शरीर में पहुँचाता है शरीर में ताजगी लाता व थकान का निवारण करता है । चेहरे की प्रफुल्लता व कांति बढ़ाना हर व्यक्ति के लिए अनिवार्य है । व्यक्तित्ववान ही आगे बढ़ते व श्रेय पाते हैं । यदि यह क्रम नियमित रूप से किया जाता रहे, तो मात्र शरीरपरक ही नहीं, यह क्रिया भावनाओं से जुड़कर साधक के समग्र व्यक्तित्व को प्रभावशाली बनाती है ।

इस विवेचन में प्रचलित व नवीन अनुसंधान द्वारा खोजे गये आसन-व्यायामों का विज्ञान सम्मत तत्वज्ञान प्रस्तुत किया गया है । इन्हें सामान्य नियमों का पालन कर ही हर व्यक्ति सहज ही नियमित रूप से करते व लाभान्वित होते रह सकते हैं । रोग निवारण ही नहीं, स्वास्थ्य सम्वर्धन भी एक उद्देश्य हैं । जैसा कि चित्र ए १४ में बताया गया है, हमारा सूक्ष्म शरीर ऊपर से नीचे तक पीनियल, पीट्यूटरी थायराइड, पेराथायराइड, एड्रीनल्स, गोनेड्स व इनके अतिरिक्त भी कई प्रकार के एन्जाइम्स-स्यूरोहारमोन्स व मिडीइटर्स से भरा पड़ा है । इस संस्थान को उत्तेजित करने के लिए छहों प्रकार के के वर्गों के १२ आसन योग अभ्यासों में से बदल-बदल कर कोई भी अपनाये जा सकते हैं । सामान्यतया ये रोजमर्रा के कामों में लगे व्यक्ति में निर्धारित मात्रा से कम ही स्राव करते हैं । इन्हें उत्तेजन देना ही आसन, मुद्रा, बन्ध, प्राणायाम प्रक्रियाओं का मूल प्रयोजन रहा है । परन्तु सर्वसुगम अभ्यास कैसे बन पड़े, हर कोई किस प्रकार इन्हें करे, यह सोचकर ही वर्तमान में ये बारह क्रम सुझाये जा रहे हैं । साधना सम्बन्धी क्रियाओं को इनमें नहीं समाविष्ट किया गया क्योंकि वह विषय अलग है । यहाँ तो स्वास्थ्य सम्वर्धन को ही प्रधान माना गया है एवं उसी दृष्टि से निर्धारण किये गये हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मालिश : एक उपयोगी व्यायाम

स्वास्थ्य-निर्माण में मालिश एक अत्यन्त उपयोगी व्यायाम है । इससे स्वस्थ जीवन जीने के लिए ऐसी ही मदद मिलती है जैसी आहार, विश्राम, उपवास व टहलने आदि से मिलती है । आयुर्वेद में कहा गया है—

वातव्याधि हरति कुरुते सर्वगायत्रेयु पुष्टिम् ।
दृष्टिं मन्दामपि वितनुतेवैवतेयोयां च ।।
निद्रां सौख्यं जनयति जरां हंति शक्तिविधते ।
धत्तेकान्ति कनकसदृशी नित्यमभ्यंग योगात् ।।

अर्थात्—"नियमित रूप से तेलमालिश करने से वात रोग दूर होता है । अंग पुष्ट होते हैं, दृष्टि तेज होती है, निद्रा और सुख-उत्पन्न होता है, वृद्धावस्था दूर होती है, शरीर में शक्ति उत्पन्न होती है और शरीर का वर्ण सोने के समान हो जाता है ।"

मालिश का प्रमुख कार्य है-रक्त संचार में तेजी लाना । शरीर में रुधिर संचार का कार्य हृदय से सम्पन्न होता है । स्वच्छ खून धमनियों द्वारा सारे शरीर में दौड़ता है और अशुद्ध-रक्त-वाहिनी शिराओं द्वारा अस्वच्छ रुधिर हृदय में एकत्रित होता है यहाँ उसकी सफाई होती है । खून जब पर्याप्त मात्रा में हृदय में नहीं पहुँचता, तब तक सफाई की प्रक्रिया तेज नहीं होती । शिरायें शिथिल बनी रहती हैं । किन्तु मालिश से इन शिराओं में गर्मी उत्पन्न होती है और तेजी से रक्त संचार होने लगता है । हृदय की गति भी उसी अनुपात में बढ़ जाती है और सारे शरीर में स्वच्छ रुधिर लहलहाने लगता है । मालिश करने का अर्थ है, रक्त-शुद्धि के कार्य में नाड़ियों की मदद करना ।

मालिश एक ऐसी कला है, जिससे शरीर के सम्पूर्ण अवयवों में रक्त-अभिसरण की क्रिया तेजी से सम्पन्न होती है । जिन स्थानों में रक्त जमा हुआ होता है या हल्की गुत्थियाँ पड़ जाती हैं, उसे पिघला कर पतला बनाने का काम मालिश से आसनी से पूरा हो जाता है । इससे रक्तवाहिनी नाड़ियों को विवश होकर कार्य में तेजी से जुट जाना पड़ता है । रक्त पतला हो जाने से फेफड़े भी आसनी से दूषित रक्त-विकार दूर कर देते हैं । यह गन्दगी मल-मूत्र और पसीने द्वारा स्वतः बाहर निकल जाती है । साथ ही शरीर का हल्का व्यायाम हो जाने से हल्कापन, चैतन्यता एवं स्फूर्ति बढ़ जाती है । इससे फेफड़े, जिगर, तिल्ली, छोटी व बड़ी आँतें, गले की ग्रन्थियाँ, रीढ़ के चक्रों की बीमारी, खराबी व कमजोरी दूर हो जाती है ।

शारीरिक अंगों में क्रियाशीलता, पाचनशक्ति, रसनिःसरण, पचे हुए रस का शरीर में शोषण तथा सफाई के कार्यों में तेजी लाने का सर्वोत्तम उपाय मालिश है । धमनी और शिराओं की आकुंचन क्रिया में तेजी आने से रक्तचाप बढ़ जाता है । इससे रक्त के लाल जीवाणु सशक्त होते हैं, जो किसी भी रोग के कीटाणुओं का मुकाबला करने में सफल होते हैं । रोग-निरोधक शक्ति बढ़ती है और सम्पूर्ण रुधिर विकार दूर हो जाते हैं ।

मनुष्य के सारे शरीर में लगभग ३४७ पेशियाँ होती हैं । इसमें से ऊपरी सतह वाली लगभग ४४ पेशियाँ होती हैं । दूसरे व्यायामों से ऊपरी सतह की माँसपेशियों में तो हलचल हो जाती है, किन्तु आन्तरिक माँसपेशियों को लाभ और स्नेह सिंचन पहुँचाने के लिए गहरी मालिश की आवश्यकता होती है । इससे निष्क्रिय पड़े अंगों में क्रियाशीलता उत्पन्न होती है और ये माँसपेशियाँ बढ़ने लगती हैं । जिनमें अधिक मोटापा या भद्दापन आ जाता है, वे सुडौल बनने लगती हैं ।

माँसपेशियों की मालिश से उनमें शक्ति आती है । थकान दूर होती है । मानसिक या शारीरिक श्रम से उत्पन्न थकावट पैदा करने वाला दूषित तत्व, जो इनमें जमा हो जाता है, वह दूर हो जाता है और स्फूर्ति बढ़ जाती है । इनमें वृद्धि व विकास के साथ-साथ ही बोझा उठाने व कार्य करने की शक्ति जाग्रत होती है ।

शरीर की स्नायु प्रणाली पर मालिश का बड़ा महत्त्वपूर्ण असर पड़ता है । इनमें मालिश से उत्तेजना पैदा होती है, जिससे थकावट दूर होकर आराम की स्थिति आती है । जिन स्नायुओं में किसी प्रकार का दर्द होता हो, उनकी मालिश करने से दर्द कम हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सरसों का तेल इस क्रिया के लिए अधिक उपयुक्त होता है । रोग-नाशक शक्ति होने के साथ ही इसमें शरीर को शीतलता व चिकनाई मिलती है । गाँठें परिपुष्ट होती है और चर्म-विकार दूर होते हैं । शुद्ध घानी का तेल, मिल के तेल की अपेक्षा अधिक लाभदायक होता है । जिन्हें मँहगा न पड़े उन्हें नारियल का तेल इस्तेमाल करना चाहिए । नारियल का वृक्ष प्रायः सभी पेड़ों से अधिक ऊँचा होता है । अतः वह सूर्य की किरणों से व्यापक शक्ति खींच लेता है । इसमें एक रेडियम नामक विशेष प्रकार का तत्व होता है । जो शारीरिक धातु को पुष्ट करने में लवण का कार्य करता है । स्नायु मण्डल रक्त-वाहिनी नाड़ियों, अन्तड़ियों तथा दूसरे शारीरिक अवयवों की ऊष्णता को हटाकर शीतलता पैदा करता है । नैसर्गिक विटामिन प्राप्त होता हैं । कुछ बीमारियों में जैसे—लकवा, वात आदि में राई या तिल का तेल भी इस्तेमाल करते हैं । रंगीन काँच की बोतलों में नारियल का तेल भर कर कुछ दिन धूप में रखने से वह भी इन रोगों में इस्तेमाल करने योग्य हो जाता है ।

मालिश के प्रमुख तरीके ये हैं—(१) घर्षण, (२) दण्डन, (३) थपकी, (४) कम्पन और (५) सन्धि प्रसारण । इनका प्रयोग, अवस्था, स्थिति और आवश्यकता के मुताविक किया जाता है । शरीर के ऊपरी सतह पर समान दबाव से गदेलियों की सहायता से रगड़ने या मालिश करने को घर्षण कहते हैं । इससे रक्त में गर्मी पैदा करने के लिए तेजी से हाथ चलाना पड़ता है । यह गति प्रति मिनट तीस से लेकर १८० तक होनी चाहिए और तब तक किया जाना चाहिए जब तक रोमकूपों से सारे तेल का शोषण नहीं हो जाता । केवल तेल चुपड़ लेना या उसे ऊपर-ऊपर ही रगड़ते रहना, लाभदायक नहीं होता । इस क्रिया में यह ध्यान रखना चाहिए कि हाथों की गति हर बार हृदय की ओर हो । जैसे यदि पाँव का घर्षण कर रहे हैं, तो पिण्डुली से मोटी जंघाओं की ओर हाथ ले जाना चाहिए । इसी प्रकार बारी-बारी से हर अंग की मालिश करने से चर्म विकार दूर होते हैं, त्वचा स्वच्छ कोमल व स्निग्ध हो जाती है और दूसरे अवयवों के भी दूषित पदार्थ बाहर निकल जाते हैं ।

शरीर के विभिन्न स्थानों की मालिश करने से कई प्रकार के लाभ होते हैं । पेडू की मालिश करने से कब्ज की शिकायत दूर होती है । सन्धि बात में जोड़ों की मालिश करते हैं । चर्बी इकट्ठा हुए स्थान की मालिश करने से मोटापा दूर होता है और शरीर सुडौल बनता है । सिर की मालिश अनिद्रा को भगाती है । मसूड़ों की घर्षण क्रिया भी एक प्रकार की मालिश ही है, इससे दाँत मज़बूत होते हैं । मधुमेह के रोगियों को मालिश कराने से बेकार शर्करा जल जाती है और उसका पेशाब से निकलना बन्द हो जाता है । पक्षाघात, अपच और सायटिका, पथरी, लीवर की दुर्बलता, डिम्बाशय, प्लूरिस तथा हृदय की दुर्बलता के लिए शरीर की नियमित मालिश करनी चाहिए, इससे तत्कालिक लाभ मिलता है ।

मालिश करने के लिए जिन्हें साधन व समय न मिले, उन्हें स्नान करते समय शरीर के सभी अंगों को खूब मल कर धोना चाहिए । रगड़ने की क्रिया मालिश जैसी ही, जोरों से हृदय की ओर को हो, तो स्नान से भी वही लाभ मिलता है, जो किसी तेल या उबटन से प्राप्त होता है । स्नान करने के उपरान्त किसी मोटे तौलिए से सारे शरीर को रगड़ कर पोंछ डालना चाहिए, इससे रक्त के संचार में तेजी तथा सजीवता उत्पन्न होती है ।

मालिश करने के बाद थोड़ी देर तक हलकी धूप में बैठना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक होता है । दर्द या चोट की मालिश में तो सेंकने की क्रिया भी चलाते हैं । इससे खून में गर्मी पैदा होती है और दूषित पदार्थ निकल जाते हैं । मालिश से उत्पन्न पसीना व तेल आदि सम्मिश्रण से उत्पन्न गन्दगी तथा रोमकूपों की सफाई के लिए साबुन या मुलतानी मिट्टी से स्नान कर लेना बड़ा लाभदायक होता है । इससे शरीर को शीतलता प्राप्त होती है ।

धनी-निर्धन, रोगी या स्वस्थ, बालक-वृद्ध या नवयुवक सभी मालिश से अपना स्वास्थ्य सुधार सकते या स्थिर बनाये रख सकते हैं । इसमें किसी प्रकार की हानि की आशंका नहीं है । नियमित रूप से प्रतिदिन तेल मालिश करना स्वास्थ्य के लिए अतीव हितकारी होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मालिश के नियम

साधारणत: मालिश को हल्के व्यायामों में गिना जाता है । जो व्यक्ति अपने प्रयत्न से अवयवों को उठाने-गिराने, दबाने, सिकोड़ने, मोड़ने वाले व्यायाम करने की स्थिति में नहीं है, उनके लिए दूसरों की सहायता से अंग-संचालन कर लेने, स्वयं चुपचाप पड़े रहने से भी बहुत हद तक व्यायाम का उद्देश्य पूरा हो जाता है ।

इसके अतिरिक्त मालिश एक उपचार भी है जकड़न या दर्द वाले स्थानों में उसका उपयोग होता है । थकान उतारने में उसकी बहुत उपयोगिता है । इस कला के निष्णात व्यक्ति भी बहुत जगह मिल जाते हैं । न मिलें तो स्वयं या मित्रों की सहायता से भी तनिक सावधानी बरतने पर वह प्रक्रिया भली प्रकार सम्पन्न होती रह सकती है ।

मालिश कराते या करते समय कुछ बातों का विशेष रूप से ध्यान रखा जाना चाहिए । मालिश करने वाले की मन:स्थिति एवं स्वभाव-चरित्र का कराने वाले पर सूक्ष्म प्रभाव पड़ता है । इसलिए करने वाला-चरित्रवान् तथा स्वस्थ मन:स्थिति का हो । विशेषतया करते समय उसकी मनोदशा क्रोधादि आवेशों से ग्रस्त न हो । उसके मन में कराने वाले के प्रति कल्याण भावना शुभेच्छा रहे । साथ ही कराने वाले का चिन्तन यह रहना चाहिए कि यह मात्र अंग संचालन व्यायाम ही नहीं हो रहा है । उसे एक विशेष प्रकार की चिकित्सा उपचार एवं स्वास्थ्य सम्वर्धन प्रयोग द्वारा नीरोग बलिष्ठ बनाया जा रहा है । इस प्रकार की संकल्प शक्ति साथ में जुड़ी रहने से अतिरिक्त लाभ होता है ।

मालिश करने-कराने का स्थान स्वच्छ, खुला, प्रकाश एवं धूप के आवागमन वाला होना चाहिए । जिस चटाई या तखत पर मालिश करनी है, वह भी स्वच्छ हो । मालिश कराने वाले अंगों को तानकर न रखें, वरन् पूरी तरह शिथिल कर दें । मालिश आमतौर से नीचे पैरों की ओर से सिर की ओर की जाती है । हृदय को लक्ष्य रखा जाता है । सिर व कन्धे से मालिश करने पर ऊपर से नीचे की ओर करते हैं ।

मालिश हल्के-हल्के हाथ से की जाय । माँसपेशियों का तथा रक्त नलिकाओं का रक्त संचालन ही लक्ष्य रहे । पहलवानों की तरह दबाव डालने वाली कड़ी मालिश सर्व साधारण के लिए उपयोगी नहीं है । मालिश की अवधि सामान्यतया एक घण्टा मानी जाती है । इतनी अवधि में ही सभी अंग-प्रत्यंगों से निपट लेना चाहिए । सरसों, नारियल या तिली का तेल प्रयुक्त किया जाय ।

मालिश के बाद गुनगुने गर्म पानी से स्नान किया जाय । इससे चिकनाई छूट जाती है, साथ ही पसीने के छेद खुलते हैं, स्नान के साथ-साथ खुरदरे तौलिए से रगड़-रगड़ कर शरीर को सुखाया-पोंछा जाय । प्रकारान्तर से इस प्रकार की तौलिया रगड़ाई भी मालिश का ही एक अंग है और वह भी उसी प्रकार लाभदायक हैं, कराने वाला साथ-साथ गहरे-गहरे साँस भी लेता रहे । दबाव के कारण साँस रोकने का प्रयत्न न करें ।

भरे पेट मालिश नहीं करनी चाहिए । इसके लिए प्रात:काल का समय सर्वोत्तम है । दूध-चाय आदि हल्का पेय लेने में हर्ज नहीं । एक व्यक्ति की मालिश समाप्त करने और दूसरे की आरम्भ करने के मध्य में साबुन से अच्छी तरह हाथ धो लेने चाहिए, ताकि किसी की शारीरिक-मानसिक छूत किसी को न लगे ।

गर्भवती स्त्रियों को मालिश उनके पेट-पेडू को छोड़कर शरीर के अन्य अवयवों की ही करनी चाहिए । स्तनों पर तनिक भी दबाव न पड़े । जड़ों के नीचे तक दूध की नसों से उसे दूर ही रखना चाहिए । महिलाओं की मालिश महिलाएँ ही करें । छोटे बच्चों के लिए तो और भी हल्का-हाथ रखना चाहिए । उनके अंगों को गुदगुदाना ही पर्याप्त है । मालिश के कुछ विशेष प्रयोग इस प्रकार हैं—

१. सामान्य—यह व्यायाम का एक अंग है, सभी अंगों को नीचे से ऊपर एवं दायें से बायें ले जाते समय थोड़ा कड़ा हाथ रखा जा सकता है, लौटते समय दबाव हल्का कर लेना चाहिए, तेल मालिश के साथ-साथ अंगों को सिकोड़ना-फैलाना तथा सिकोड़ना-फुलाना भी अच्छा है । देखें चित्र 'ए' ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

२. ताल-थपकी—मालिश करने वाला हाथ ढीला रखें । हल्के हाथ से माँसपेशियों को उत्तेजना देने वाली थपकी देते हुए पैर से हृदय की ओर सिर से हृदय की ओर बढ़ा जाता है । पेट पर करनी हो तो दायें से बायीं ओर चक्राकार करना चाहिए । वापिस लौटना नहीं चाहिए । चक्र समाप्त होने पर नया आरम्भ करना हो, तो हाथ उठाकर हर बार नये सिरे से आरम्भ करें । देखें चित्र 'बी' ।

३. मसलना—चिकोटी काटने की तरह थोड़े-थोड़े स्थान को, दबा-दबा कर इसे पूरा किया जाता है । इसमें अँगूठे और अंगुलियों का प्रयोग होता है । देखें चित्र 'सी' ।

४. दलन—इससे माँसपेशियों पर हाथों से दबाव डाला और उन्हें इधर से उधर घुमाया जाता है, यह प्रायः पीठ पर होता है, हृदय के आस-पास नहीं । मेरुदण्ड को केन्द्र बिन्दु मानकर चला जाता है । रीढ़ से बाहर की ओर हाथ ले जाते समय दबाव थोड़ा अधिक और वापिस लाते समय हल्का रखा जाता है । इसकी चाल भी नीचे से ऊपर बढ़ाई जाती है । हथेली पंजे का पूरा प्रयोग होता है । देखें चित्र 'डी' ।

५. घर्षण—इसमें घिसने की क्रिया प्रमुख है । घिसना अर्थात् रगड़ना । इसे पहलवानी मालिश भी कहते हैं । जोर इतना तो नहीं लगाना चाहिए, पर धीरे-धीरे रगड़ने की क्रिया प्रायः उसी प्रकार सम्पन्न करनी चाहिए । जैसी कि अखाड़ों में की जाती है । हृदय, पेट जैसे कोमल स्थानों पर इसका कम प्रयोग करें, जोड़ों पर इस प्रयोग को विशेष रूप से केन्द्रित करें । देखें चित्र 'ई' ।

६. मरोड़ना—यह क्रिया मात्र हाथ पैरों पर की जाती है, गोलाई में दायें से बायें और बायें से दाहिने इसे किया जाता है । यह ध्यान रखा जाता है कि मरोड़ का दबाव माँसपेशियों तक ही सीमित रहे । हड्डियों को विशेषतया उसके जोड़ों को प्रभावित न करें । कन्धों पर भी उसका प्रयोग किया जा सकता है और कूल्हे के पृष्ठ भाग पर भी । अन्यत्र इसका प्रयोग वर्जित है । देखें चित्र 'एफ' ।

७. झकझोरना—इसमें दबाया नहीं हिलाया जाता है । ढीली माँसपेशियों वाले वृद्ध जनों के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है, इससे शिथिलता दूर होती है और कड़ापन आता है ।

८. थपकियाँ—यह कई प्रकार से दी जाती है, १. हाथ को कटोरी जैसा बनाकर थपकियाँ देना । २. हाथ को गड़ासे जैसा खड़ा करके उससे अवयवों को कुट्टी की तरह कूटना । ३. मुट्ठी बाँधकर उससे खरल में दबा कूटने की तरह दोनों हाथों से धान कूटने की तरह प्रयोग करना आदि । देखें चित्र 'जी' ।

९. कम्पन—इनमें थरथराहट उत्पन्न की जाती है । तेजी से हाथ चलने पर ही यह सम्भव है । बिजली मशीनों से भी यह थरथराहट उत्पन्न की जा सकती है । दोनों हाथों से एक साथ भी इसे किया जा सकता है । देखें चित्र 'एच' ।

इन सबकी अपनी-अपनी विशेषताएँ हैं, स्थान विशेष की जकड़न, शिथिलता, कमजोरी आदि के कारणों को समझते हुए उनका प्रयोग किया जा सकता है । उसके लिए किसी शरीर शास्त्री का परामर्श आवश्यक है, किन्तु यदि साधारणतः व्यायाम प्रक्रिया सम्पन्न करने के लिए ही इसे करना हो तो भिन्नता का आनन्द भी आता है और एक प्रयोग में जो कमी रह गई थी, वह दूसरे से पूरी हो जाती है । थोड़ी-थोड़ी देर इनमें से किसी को जो सुविधाजनक प्रतीत हों उनका प्रयोग किया जा सकता है । रोग विशेष कारण विशेष में ही उपरोक्त मालिशों में से किसी एक का चुनाव करना पड़ता है और करने वाले को उसका विशेष रूप से अभ्यास करना पड़ता है ।

उपरोक्त उल्लेख ऐसे हैं, जिनमें कराने वाला निष्क्रिय पड़ा रहता है और करने वाले को कलात्मक ढंग से उनका हल्का-भारी देर तक या थोड़ी-थोड़ी देर अपने अनुभव अथवा अनुभवों के निर्देशन पर प्रयोग करने पड़ते हैं । इनमें करने वाले की सहायता आवश्यक है किन्तु कई बार स्थिति भिन्न होती है । करने वाला मिलता नहीं और शरीर भी इतना दुर्बल नहीं होता कि अपने हाथ अपनी मालिश न बन पड़े । ऐसी दशा में स्वयं भी यह

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रयोग अपने आप स्नान से पूर्व दैनिक व्यायाम की तरह चलाया जा सकता है, इनमें कई प्रकार के प्रयोगों की आवश्यकता नहीं । सामान्य रीति से व्यायाम-शालाओं में अपनाई जाने वाली पद्धति के अनुरूप अपनी आवश्यकता स्वयंमेव पूरी की जा सकती है ।

व्यायाम की कुछ अन्य उपयोगी धाराएँ

पिछले पृष्ठों पर व्यायाम के महत्त्व, दर्शन और योग व्यायाम की विशिष्ट शृंखला पर प्रकाश डाला गया है । प्रतिपादनों के आधार पर हर व्यक्ति व्यायाम की प्रेरणा प्राप्त करने के साथ-साथ प्रस्तावित योग-व्यायामों का लाभ उठा सकता है । प्रस्तावित शृंखला अपने आप में सर्वाङ्गपूर्ण भी है और सर्वसुलभ भी है । इसे जो भी अपनायेगा निःसन्देह लाभान्वित होगा ।

फिर भी यहाँ व्यायाम की कुछ अन्य उपयोगी पद्धतियों की भी चर्चा की जाती है । मनुष्य का मन बड़ा विचित्र है । उपयोगी से उपयोगी वस्तु को वह इसलिए छोड़ देता है कि वह अपनी परिस्थितियों के अनुकूल नहीं । बहुत बार इस तर्क में थोड़ा बहुत वजन भी होता है, परन्तु बहुधा यह तर्क थोथा ही होता है । उसके पीछे अपना आलस्य और मनमौजीपन ही होता है । जो व्यायाम का महत्त्व समझ लें, वे किसी न किसी रूप में उसे जीवन में स्थान दें, इसका प्रयास किया जाना चाहिए ।

ऐसा प्रयास करने के इच्छुकों की सहायता के लिए यहाँ कुछ विभिन्न धाराओं का भी विवरण दिया जा रहा है । उनमें है—१. टहलना-अभाव में स्थानिक दौड़ चाल । २. अशक्तों के लिए बिस्तर पर ही पड़े-पड़े कर सकने योग्य व्यायाम की शृंखला । ३. थोड़े समय में और कम स्थान में ही अपने शरीर के अंगों को पर्याप्त श्रम देने की पद्धति अचल वस्तुओं को ठेलना । ४. व्यायाम के साथ सामूहिकता एवं शौर्य-पराक्रम के संस्कार जमाने के लिए दण्ड व्यायाम । इनमें से प्रथम तीन व्यक्तिगत स्तर पर क्रियान्वित करने के लिए हैं और चौथी सामूहिक दृष्टि से अधिक उपयोगी है । यथा परिस्थिति इनका उपयोग किया जाना चाहिए ।

सर्वोपयोगी व्यायाम-टहलना

शारीरिक और मानसिक व्यायाम का जैसा अच्छा समन्वय प्रातःकाल के टहलने में होता है उतना और किसी में नहीं । दुर्बल-रुग्ण, बालवृद्ध, नर-नारी सभी इस सरल व्यायाम का लाभ उठा सकते हैं । जिनकी शारीरिक स्थिति कड़े व्यायाम करने की नहीं है, जिन्हें गठिया, दमा, रक्त-चाप, हृदय-रोग आदि की शिकायत रहती है, वे भी अपने निकटवर्ती खुले स्थानों में टहलकर ताजगी प्राप्त कर सकते हैं और आवश्यक शारीरिक श्रम की आवश्यकता किसी कदर पूरी कर सकते हैं ।

प्रभातकालीन जलवायु में सूर्य की अल्ट्रावायलेट किरणों का, वायु की दृष्टि से ऑक्सीजन का बाहुल्य रहता है । रात्रि का अन्त और दिन का आरम्भ एक ऐसा वातावरण उत्पन्न करता है जिसका सम्पर्क पौष्टिक भोजन से भी अधिक स्वास्थ्यवर्धक सिद्ध होता है ।

यों श्रम की दृष्टि से टहलने में बहुत जोर नहीं पड़ता और व्यायाम की आवश्यकता उससे भली प्रकार पूरी हो सकेगी, यह समझ में नहीं आता, तो भी हमें यह मानकर चलना चाहिए कि उठक-पटक वाली क्रियाओं का महत्त्व कुछ ही हो-क्रमबद्ध, गतिबद्ध और व्यवस्थित क्रम से देर तक चलने वाली टहलने की प्रक्रिया शरीर के अंग-प्रत्यंगों में से प्रत्येक को समान रूप से इतना प्रभावित करती है, जितना कि कड़े और कष्टसाध्य व्यायाम नहीं कर सकते ।

सबसे बड़ी बात है, टहलने के साथ जुड़ी हुई आरोग्य सम्वर्धक प्रयास की मान्यता । लुहार दिन भर हथौड़ा चलाता है, फिर भी थोड़ी देर व्यायाम करने वाले की तरह पुष्ट नहीं हो पाता, इसका एक मात्र कारण यह है कि सीखने वाले व्यायामशाला में इसी भावना से भरे रहते हैं कि इस क्रिया के माध्यम से हम स्वास्थ्य-सम्वर्धन कर रहे हैं । प्रयास और भावना का सम्मिश्रण पहलवान की शरीर-पुष्टि के रूप में सामने आता है, जबकि लुहार अधिक श्रम करने पर भी उतने लाभ नहीं उठा पाता, पोस्टमैन हर दिन डाक बाँटने के लिए मीलों घूमता है पर टहलने वाले का एक घण्टे का प्रयास ही स्वास्थ्य

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सुधार देता है, इसका कारण टहलते समय आरोग्य वृद्धि की भावना के संकल्प का जुड़ा रहना है । टहलना दूसरों के साथ गप-शप करते हुए बेसिलसिले चलने से लाभदायक नहीं होता । यह तो एक लकीर पीटने वाली सैर हुई । स्वास्थ्य-सम्वर्धन के लिए टहला जाय तो उसमें शरीर को एक व्यवस्थित क्रम से और मन आरोग्य संचय की मान्यता से भरा हुआ रहना चाहिए । प्रातःकाल टहलने की आदत को अपनी चर्या के स्थान पर देने से कितने ही अशक्त व रुग्ण व्यक्ति अपने खोए हुए स्वास्थ्य को पुनः प्राप्त करने एवं समुन्नत बनाने में सफल हुए हैं ।

गाँधीजी ने अपना टहलने का क्रम व्यस्त से व्यस्त परिस्थितियों में भी जारी रखने का प्रयत्न किया । संसार के श्रेष्ठतम व्यक्ति उनसे मिलने आते थे और अति महत्त्वपूर्ण विषयों पर चर्चा करते थे तो भी उन्होंने समय का व्यतिक्रम कभी नहीं होने दिया । नियत समय और नियत सीमा के भीतर ही वे चर्चा प्रसंगों को भली प्रकार पूरा कर लेते थे । टहलना यों एक साधारण बात समझी जाती है, पर गाँधीजी उसे दिनचर्या की नियमितता और स्वास्थ्य रक्षा की उपयोगिता के साथ जोड़ते थे और जहाँ तक सम्भव होता, उसे अव्यवस्थित नहीं होने देते थे । यों सामान्यतया वे प्रार्थना से पूर्व टहलने जाते थे, पर यदि वह समय किसी आवश्यक काम में निकल गया तो फिर प्रार्थना के बाद जाते थे । दो मील सबेरे और दो मील शाम को टहलना उनकी नियमित दिनचर्या का अंग था । जिन्हें आवश्यक चर्चा करनी होती थी, उन्हें वे अपने साथ टहलने में ले जाते थे ।

महापण्डित थोरो टहलने को अपने जीवन की प्रमुख आवश्यकता मानते थे और उस नियमितता में कभी बाधा नहीं पड़ने देते थे । उन्होंने टहलने की उपयोगिता के सम्बन्ध में एक लेख भी लिखा था, जिससे उस जमाने के लोगों ने बहुत प्रेरणा ग्रहण की । थोरो के मित्र एमर्सन जन्म से ही बहुत दुबले थे । उन्हें थोरो ने टहलने के लिए प्रोत्साहित किया । फलतः स्वास्थ्य-सुधार में आशाजनक सफलता प्राप्त कर सके । डिकिन्स ने अति महत्त्वपूर्ण विचारों का सृजन घूमने के ही समय किया । वे प्रातः जलपान करके घर से निकलते थे और प्रायः २० मील घूमकर तीसरे प्रहर वापिस आते थे । जो विचार उठते, उन्हें डायरी में लिखते रहते और फिर रात को निश्चिन्ततापूर्वक उन्हें लिपिबद्ध करते । वे कहते थे, जो कुछ मैंने किया या पाया है, वह टहलने रूपी कल्पवृक्ष के ही अनुदान हैं ।

स्वास्थ्य विज्ञानी करवर मैकफेडन ने लिखा है-कोई व्यक्ति सामान्य शारीरिक श्रम अथवा विशिष्ट प्रकार का व्यायाम भले ही करता हो, पर उसे प्रतिदिन कम से कम दो घन्टा रोज नित्य ही टहलना चाहिए । उससे कम में शारीरिक श्रम की स्वाभाविक भूख बुझ नहीं सकती । दूसरे व्यायामों के साथ टहलने की तुलना नहीं करनी चाहिए, उनकी अपनी उपयोगिता है और अपनी विशेषता है ।

टहलने की आवश्यकता पैदल चलने से भी पूरी हो जाती है । कई व्यक्ति प्रातःकालीन बेला में विभिन्न कार्यों में व्यस्त रहते हैं । उद्योग-धन्धे रेलवे आदि में काम करने वालों को प्रातःकाल समय मिल जाय, यह आवश्यक नहीं । ऐसे व्यक्ति भी जब भी समय मिले, पैदल चलकर टहलने से प्राप्त होने वाले लाभ से लाभान्वित हो सकते हैं । पैदल चलते समय वैसी ही मनोभूमि बनाना चाहिए, जैसी टहलने वालों के लिए आवश्यक है ।

यह निर्विवाद सत्य है कि टहलने, पैदल चलने जैसा सर्वोपयोगी सर्वसुलभ व्यायाम और कोई नहीं है । मनुष्य शरीर की रचना शैली का भी यही तकाजा है कि मनुष्य मानसिक श्रम की अपेक्षा शारीरिक श्रम अधिक करे । मस्तिष्क हमारे सम्पूर्ण शरीर का पंचमांस भी नहीं है । जबकि आज के समय की विडम्बना यह है कि मनुष्य हर काम के लिए कलों पर निर्भर रहकर शारीरिक व मानसिक श्रम के मध्य सन्तुलन नहीं रख पा रहा है स्वास्थ्य हानि के रूप में सामने आ रहा है । इस असन्तुलन

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

को पैदल चलने की प्रवृत्ति अपनाकर बहुत कुछ मिटाया जा सकता है ।

पैदल चलने-टहलने के समर्थन में भी चिकित्साविद् एकमत हैं । स्वास्थ्य रक्षा सम्बन्धी पुस्तकें उसके माहात्म्य से भरी पड़ी हैं । किन्तु हम लोग श्रम का महत्व स्वीकारते हुए भी श्रम को सम्मान का चिन्ह नहीं मानते । 'जो कम काम करे वह बड़ा आदमी' की हीन वृत्ति ने हमें स्वास्थ्य सुख से वंचित करने में कोई कोर कसर नहीं छोड़ी है ।

हमारे देश में लोगों को अपने पैरों पर भरोसा कम और वाहनों पर अधिक रहने लगा है । बड़े-बड़े नगरों में घण्टों बस स्टेण्ड पर खड़े रहना गवारा हो जाता है किन्तु थोड़ी देर पैदल चलकर घर पहुँचना भला नहीं लगता । क्यों पैरों को कष्ट दिया जाये ? किन्तु उन्हें क्या पता कि पैदल चलना स्वास्थ्य का प्रमुख आधार है, जिसे पाश्चात्य जगत ने सहज रूप में स्वीकारा है । वहाँ पैदल चलने वालों के संघ हैं, भ्रमण संस्थाएँ हैं । लोग सामूहिक रूप से भ्रमण करने में रुचि लेते हैं । हजारों किलोमीटर लम्बी सड़कों का निर्माण इस प्रयोजन से किया गया है ।

एक सज्जन हैं, जार्ज बान ओपेन, जर्मनी के शीर्षस्थ धनपतियों में से एक-स्वयं कार निर्माता हैं, उन्होंने १९६३ से अपना यह नियम बना लिया कि जो भी अस्वस्थ-दुर्बल व्यक्ति उन्हें दिखाई पड़ता है उसे वे पैदल भ्रमण का परामर्श देते हैं । उन्होंने पैदल चलने वालों की एक संस्था की स्थापना की है । वे पैदल चलने वालों को एक डायरी देते हैं, जिसमें वह ईमानदारी से अपने पैदल चलने का व उस प्रवृत्ति के द्वारा होने वाले लाभ का प्रतिदिन विवरण अंकित करते हैं । थोड़े ही समय पैदल चलने कारण उनकी प्राण-शक्ति व स्वास्थ्य में अपूर्व वृद्धि होने लगती है, तो वे अन्य लोगों को भी इस परिवर्तन का रहस्य बताते हैं । धीरे-धीरे पैदल चलने वालों की संख्या बड़ने लगी और अब तक यह ३,२५००० हो गई है ।

भ्रमण कर्त्ताओं की डायरी के आधार पर कई चिकित्सक भी कई रोगियों को पर्चियों पर दवा लिखने की बजाय उन्हें स्वास्थ्य लाभ के लिए पैदल चलने का परामर्श देने लगे हैं ।

हमारे देश में यान्त्रिक सभ्यता के पाँव अभी उतने नहीं पसरे हैं, जितने इन देशों में । किन्तु श्रम को अप्रतिष्ठा की दृष्टि से देखने की वृत्ति हमारे देशवासियों में उन लोगों से कई गुना अधिक ही है, वहाँ के लोग श्रम चाहे वह कैसा ही क्यों न हो अपनी प्रतिष्ठा-गर्व की वस्तु मानते हैं । हमारे यहाँ ऐसा नहीं । हम अपना विस्तर, पेटी सूटकेस उठाना, अपने जूते स्वयं ठीक करना, अपने कपड़े आप धोना अपने बड़प्पन की तौहन मानते हैं । अतः वहाँ पैदल चलने का रिवाज वाहनों के आधिक्य यांत्रिक सभ्यता से परित्राण पाने के उद्देश्य से किया गया हो, तो भी हमें अपनी इस मिथ्या वृत्ति से परित्राण पाने के लिए पैदल चलने की प्रवृत्ति को अपनाना चाहिए ।

टहलने का पूरा लाभ तभी मिल पाता है, जब उसके साथ जुड़े नियमों का पालन भी किया जाय । टहलना एक कला है । एक नियमित प्रवाह, सरलता, क्रमबद्धता, तेजी, उत्साह और सतर्कता का सम्मिश्रण उसमें होना चाहिए और यह अनुभूति रहनी चाहिए कि विश्व व्यापी महाप्राण में, महासागर में से उपयोगी तत्व अधिग्रहण करने के लिए हम किसी साहसिक शोध यात्रा पर निकले हैं ।

टहलने में सारा बदन सीधा रहना चाहिए । कन्धे पीछे दबे हुए, सीना उभरा हुआ, सिर थोड़ा पीछे को, निगाह एकदम सामने, शरीर को इतना कड़ा नहीं करना चाहिए कि तनाव पड़े । चुस्ती रहनी चाहिए, पर साथ ही सरल स्वाभाविक मुलायमी भी माँसपेशियों की बनी रहनी चाहिए । कमर से लेकर सिर तक का हिस्सा कुछ आगे की ओर तिरछापन लिए होना चाहिए । जैसा कि अक्सर दौड़ते वक्त रखना पड़ता है ।

मुँह बन्द रखा जाय । साँस नाक से ही लेनी चाहिए । गहरी साँस लेने का अभ्यास करना चाहिए, ताकि स्वच्छ वायु का प्रवेश शरीर में अधिकाधिक गहराई तक हो सके । अधूरी साँस से तो फेफड़ों को भी सक्रियता का लाभ नहीं मिलता ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इसलिए उथली साँस लेने की आदत सामान्य समय में भी छोड़नी चाहिए । विशेषतया टहलने के समय तो इस बात का अधिक ध्यान ही रखना चाहिए कि गहराई तक पूरी साँस खींची जाय और पूरी ही बाहर निकाली जाय । यों जब भी टहला जा सके, तभी अच्छा है, पर अधिक उपयुक्त समय यह है कि सूर्योदय से पहले ही आरम्भ कर दिया जाय और थोड़ा सूर्य निकलने तक पूरा कर लिया जाय । प्रातःकाल की वायु जितनी शुद्ध होती है, जितनी शीतल और सौम्य होती है, उतनी और किसी समय की नहीं । यदि जल्दी सोया जाय, तो जल्दी उठा भी जा सकता है और नित्यकर्म से निवृत्त होकर घर चल दिया जा सकता है । ऐसी दशा में सूर्योदय तक यह सुखद प्रयास पूरा भी हो सकता है ।

टहलते समय शरीर पर कपड़े कम एवं हलके रखने चाहिए, ताकि न केवल साँस के द्वारा ही स्वच्छ वायु प्राप्त हो, वरन् रोमकूपों की समस्त त्वचा को भी उस उत्तम वायु का स्फूर्तिदायक स्पर्श प्राप्त होता रहे । घण्टे में तीन से चार मील तक चाल पर्याप्त है । बीमार, कमजोर, बूढ़े, बालक या मोटे आदमी की बात अलग है । महिलाएँ जिन्हें चलने का अभ्यास नहीं है, वे भी धीमी चाल से चल सकती हैं ।

अपने ही स्थान पर दौड़-चाल

जो टहलने के लिए समय न निकाल सकें उनके लिए सबसे सुगम तरीका यही है कि वे स्नान के बाद ५ मिनट अपने ही स्थान पर खड़े होकर कदमताल की तरह तेज गति से खड़े-खड़े पैर चलायें, फिर दौड़ने की मुद्रा में उसी स्थान पर खड़े होकर तेज कदम चलायें । इसे हृदय व श्वसन संस्थान के लिए आदर्श व्यायाम माना गया है । पाश्चात्य जगत में 'जॉगिंग' नाम से मशहूर यह व्यायाम अनेकानेक व्यक्ति करते नित्य प्रातःकाल देखे जा सकते हैं । चिकित्सकों ने 'हाई कोलेस्टेराल' से बचने के लिए इसे ही उचित तरीका माना है ।

इस प्रक्रिया को थोड़ा संशोधित कर कुछ देर धीमे, कुछ देर तेज, और कुछ क्षण सामने की ओर पैर पटकते हुए ताकि घुटने पेट से छूते रहें एवं कुछ क्षण पैर पटकते हुए अपने ही स्थान पर खड़े होकर दौड़ चाल करें, ताकि पैरों के पोर पुट्ठों को छूते चलें । इससे पैरों का समग्र व्यायाम हो जाता है, हाथ-पैर से रक्त तेजी से हृदय में पहुँचता है व उसकी शुद्धिकरण की गति फेफड़ों में बढ़ जाती है ।

जिनके पास स्थान व समय दोनों न हों, पर लगन हो वे कुछ देर के लिए अपने टहलने वाला व्यायाम इस प्रकार कर सकते हैं ।

अशक्तों के लिए व्यायाम

जो आयु अथवा रोग के प्रभाव से दुर्बल हैं, कमरे से बाहर जाकर टहलना भी नसीब नहीं, ऐसे लोग बिस्तर पर भी अपने शरीर को क्रमबद्ध रूप हिला-डुलाकर व्यायाम का लाभ काफी अंशों में उठा सकते हैं ।

ध्यान रहे, व्यायाम और सामान्य श्रम, दोनों में बहुत भिन्नता हैं । किन्हीं अंग विशेषों को श्रम मिलता हैं, वह तनाव पैदा करने वाला भी बन जाता है । इनके विपरीत व्यायाम में शरीर के हर अंग-अवयव को स्वस्थ एवं क्रियाशील बनाये रखने की क्षमता का विकास और उसे बनाये रखने का उद्देश्य रहता है । अस्तु, जिन्हें श्रम से थकान आती है, वे भी व्यायाम द्वारा शरीर में ताजगी अनुभव करते हैं । जकड़न दूर होकर शरीर में खुलापन-हल्कापन आता है । श्रम में शरीर की क्षमता के उपयोग का लक्ष्य होता है । यह मूल भावना भुला दी जाय तो फिर व्यायाम के प्रति उत्साह भी घट जायगा और व्यायाम करने पर भी उसका लाभ अपेक्षित रूप से न हो सकेगा ।

अभ्यास क्रम

अभ्यास 9—सीधे लेट जायें । क्रमशः पैर पंजों को आगे-पीछे, दायें-बायें, गोल-गोल घुमाएँ । हाथ के पंजों को क्रमशः पूरा खोलें और पूरी ताकत से बन्द करें । यह दोनों क्रम पाँच-पाँच बार दुहराएँ । क्रमशः इनको बढ़ाया भी जा सकता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अभ्यास २—पैरों में लगभग ९ इंच का फासला कर लें । अब पैर के पंजों को एड़ी पर लुढ़काते हुए जितना अधिक हो सके, दायीं ओर बायीं ओर मोड़ें । यह क्रम पहले एक-एक पैर से करें, फिर दोनों से एक साथ । (चित्र क-१)

अभ्यास ३—सीधे लेटे रहकर एक पैर घुटना मोड़े बिना उठायें और रख दें । यह क्रिया दूसरे पैर से करें । पाँच-पाँच बार एक-एक पैर से दुहराएँ । यदि अपनी शक्ति स्वीकृति दे तो दोनों पैरों से एक साथ भी यह क्रिया दुहराएँ ।

अभ्यास ४—बायें पैर का घुटना मोड़ते हुए उसे अपनी छाती पर लायें पैर का पंजा नीचे की ओर खिंचा रखें, दोनों हाथों से घुटने पर दबाव देकर उसे छाती से सटाएँ । जितना दबाव अच्छा लगे, उतना ही दें । यही क्रिया दोनों पैरों से पाँच-पाँच बार करें । (चित्र क-३) ।

अभ्यास ५—सीधे लेटे रहें । हाथ-हथेलियाँ बिस्तर पर सटा दें हाथ सीधे रहें । अब सामान्य ताकत से जितना सम्भव हो, कमर और नितम्ब ऊपर उठाने का प्रयास करें । पैर और पीठ बिस्तर पर ही लगे रहें । यह क्रिया पाँच बार दुहराएँ । (चित्र क-४) ।

अभ्यास ६—हाथों को शरीर से थोड़ा दूर हटाकर रखें । कुहनी सीधी, हथेलियाँ बिस्तर पर सटी हों । कमर सुविधापूर्वक दायें-बायें लुढ़काएँ । जितनी देर तक ठीक लगे, उतनी देर का क्रम बना लें । प्रारम्भ में तीस सैकिण्ड भी पर्याप्त है । स्थिति के अनुसार बढ़ा भी सकते हैं । ५-१० मिनट तक भी इसे किया जा सकता है । (चित्र क-५) ।

अभ्यास ७—बायाँ हाथ ऊपर की ओर सीधा करके उसे खिंचाव दें, श्वास गहरी खीचें । हाथ वापिस लाते हुए श्वास निकाल दें । यही क्रिया दाहिने हाथ से करें । दोनों हाथों से इसे पाँच-पाँच बार दुहराएँ । अन्त में दोनों हाथ ऊपर करके अंगडाई लेने जैसा तनाव सारे शरीर को दें । (चित्र क-६) ।

अभ्यास ८—सीधे लेटे हुए हाथ की हथेलियाँ बिस्तर से सटा दें । पैर और सिर दोनों एक साथ जितना उठा सकें उठायें, फिर यथा-स्थिति ले आयें, यह क्रम पाँच बार दुहरायें । (चित्र क-७) ।

अभ्यास ९—बायीं करवट लेट जायें । कमर को दायीं ओर मोड़ते हुए बायीं कुहनी का सहारा लेकर धड़ उठाएँ, जितना ऊँचा आसानी से उठा सकें, उठाएँ । शरीर की स्थिति करवट की ही रहे न सीधे हों, न पट्ट स्थिति तक शरीर घूमने दें । धड़ को वापिस बिस्तर से टिका दें । यही क्रम पाँच बार दुहराएँ । (चित्र क-८) ।

अभ्यास १०—ऊपर लिखे क्रम की तरह दायीं करवट लेटकर यही क्रिया दुहराएँ ।

अभ्यास ११—पट्ट लेट जायें । कुहनी मोड़कर हथेलियाँ सीने के पास बिस्तर पर टिकाएँ । सिर और सीना सामान्य शक्ति से जितना उठे उठायें, फिर बिस्तर पर टिका दें । उठाते समय श्वास खींचें और वापिस रखते समय छोड़ें । (चित्र क-९) ।

अभ्यास १२—पहले सीधे लेटकर पोटली की तरह शरीर को समेट दें, फिर खोल दें । यही क्रिया धीरे-धीरे बिना किसी झटके के ३-४ बार करें । यही क्रम बायीं और दायीं करवट में दुहरायें । (चित्र क-१०) ।

शिथिलीकरण—व्यायाम के बाद सीधे लेटकर सारा शरीर ढीला छोड़ देना चाहिए । यह शवासन या शिथिलीकरण मुद्रा कहलाती है । जिन्हें व्यायाम के बीच ही थकान लगने लगे, वे बीच में ही शिथिलीकरण कर सकते हैं । किसी भी प्रकार के व्यायाम करें, अन्त में शिथिलीकरण करना उपयोगी होता है ।

ऊपर दिये गये व्यायामों की पूरी शृंखला करना लाभकारी तो है, परन्तु अनिवार्य नहीं । जो अधिक अशक्त हों, वे पहले एकदम सुगम अभ्यास ही लें । जो कठिन लगे, उन्हें प्रारम्भ में तो नहीं लें । बाद में जैसी स्थिति हो, उसके अनुसार उन अभ्यासों को भी शामिल किया जा सकता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अचल वस्तुओं को ठेलने का व्यायाम

यह व्यायाम उनके लिए उपयोगी है, जिन्हें स्थान की भी कमी है और समय की भी । अपने कमरे में ही बिना सामान को इधर-उधर किये इस ढंग के व्यायाम किये जा सकते हैं । १० मिनट भी यदि इसके लिए दिए जा सकें, तो पर्याप्त व्यायाम हो जाता है । चूँकि इससे व्यायाम के लिए अपनी ही शक्ति का उपयोग करना होता है, इसलिए कमजोर से कमजोर और ताकतवर से ताकतवर सभी प्रकार के व्यक्ति इस पद्धति के माध्यम से अपने शरीर के लिए व्यायाम की आवश्यकता की पूर्ति कर सकते हैं ।

अभ्यास १—दीवाल की तरफ सीना करके दीवाल से सटकर खड़े हो जावें । दोनों हाथ कन्धे की सीध में फैलाकर हथेलियाँ दीवाल से सटा दें । अब सीने तथा हथेलियों का दबाव दीवाल पर डालने का प्रयास करें । यही क्रम दीवाल से पीठ सटाकर दुहराएँ । समय ५ सैकिण्ड ।

अभ्यास २—दीवाल से थोड़ा हटकर खड़े हों, हथेलियाँ सीने की चौड़ाई के हिसाब से दीवाल पर टिका दें । कुहनी मोड़कर सीना और फिर दीवाल के पास तक ले जायें पर टिकायें नहीं । पैर से कन्धे तक पूरा शरीर सीधा रखते हुए दीवाल को ठेलें । यह क्रिया पैरों और दीवाल के बीच की दूरी बढ़ा-घटाकर दो तीन कोणों से करें । समय ५ सैकिण्ड ।

अभ्यास ३—पैर दीवाल से दूर रखें । हथेलियाँ सीने की चौड़ाई के हिसाब से दीवाल पर टिकाएँ । एड़ी से लेकर हाथ की कलाई तक शरीर एक रेखा में सीधा रहे । इस स्थिति में दीवाल ठेलें । अभ्यास २ की तरह । २-३ कोणों से यह अभ्यास दुहराएँ । समय प्रत्येक में ५ सैकिण्ड ।

अभ्यास ४—पहले की तरह हाथ दीवाल से टिकाएँ । दोनों घुटने आधे मोड़कर दीवाल ठेलें । पहले दोनों हाथों-पैरों पर समान दबाव दें । फिर क्रमशः एक-एक तरफ के अंग पर अधिक दबाव दें । यह क्रम बदलें । सब मिलाकर ८-१० सैकिण्ड समय पर्याप्त है ।

अभ्यास ५—बायाँ पैर आगे, दायाँ पैर पीछे करके पैंतरे से खड़े हों । आगे वाले पैर का घुटना मोड़ते हुए, पिछले वाला सीधा रखते हुए कुहनियाँ सीधी रखकर दीवाल ठेलें । यही क्रिया कुहनी मोड़कर करें । फिर यही दोनों क्रम पैर बदलकर दुहराएँ । समय ८ से १० सैकिण्ड ।

अभ्यास ६—इसके लिए कोना या दरवाजा चुनें । पैरों में फासला करके खड़े हों । दोनों हाथ कन्धे की सीध में दायें-बायें फैलाकर दीवाल पर रखें । अब हाथों-पैरों से एक साथ बाहर की ओर दबाव डालें । यह क्रम शरीर को विभिन्न कोणों पर रखकर दुहराएँ । समय ८ सैकिण्ड ।

अभ्यास ७—कोने या दरवाजे के सहारे यही क्रिया बायाँ हाथ मोड़कर दायाँ हाथ सीधा रखकर करें ।

अभ्यास ८—दीवाल की ओर पीठ करके खड़े हों । कद के अनुसार पैर दीवाल से थोड़ी दूरी पर रखें । कमर दीवाल से टिका दें । कमर और पैरों के सहारे दीवार पर दबाव डालें । प्रारम्भ में कमर के मध्य से दबाव दें, दोनों पैरों से समान ताकत लगायें । फिर क्रमशः कमर का बायाँ-दायाँ भाग दीवार के स्पर्श में लाकर उसी ओर के पैर पर अधिक जोर देते हुए दबाव डालें ।

अभ्यास ९—दीवार की ओर पीठ करके खड़े हों । पहले की तरह दूर रखें । हाथ पीछे की तरफ ले जाकर हथेलियाँ दीवार से सटा दें । शरीर को कुरसी की तरह बनाते हुए, कमर को दीवार से छुलायें, बिना दीवार पर टिके हाथों से दबाव डालें, पहले दोनों हिस्सों से समान दबाव डालें बाद में थोड़ा सा दायें-बायें घूमते हुए अधिक दबाव दें ।

अभ्यास १०—दीवार को अपने बायें कन्धे की ओर रखते हुए खड़े हों । बायाँ कन्धा दीवार से टिका दें । एक-एक करके दोनों पैरों पर ताकत देते हुए कन्धे से दीवार ठेलें । यह क्रम दायाँ कन्धा टिका कर दुहराएँ । समय कुल मिलाकर ८-१० सैकिण्ड ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आवश्यक नहीं कि यह सारे-सारे अभ्यास किये जावें । परिस्थिति और आवश्यकतानुसार कुछ का चुनाव भी किया जा सकता है । वैसे पूरी शृंखला करें, तो अधिक अच्छा है । प्रारम्भ में जितना समय बतलाया गया है उतना ही लगायें फिर क्रमशः बढ़ाया भी जा सकता है ।

दण्ड युक्त व्यायाम

प्रज्ञा पुत्रों-परिव्राजकों को ब्रह्मदण्ड पराक्रम और धर्मानुशासन के प्रतीक के रूप में दिया गया था, अब यह युग सैनिकों में अधिकाधिक लोक प्रिय होता जा रहा है । अपने अन्दर करुणा और परोपकार के साधु सुलभ संस्कारों के साथ-साथ वीरोचित पराक्रम और दृढ़ता के संस्कार भी होने चाहिए । इस दृष्टि से ब्रह्मदण्ड लेकर चलने की परम्परा को विवेकपूर्ण पोषण दिया जाना उचित है । आज की बढ़ती हुई अराजकता जैसे वातावरण में ब्रह्मदण्ड अपनी सुरक्षा तथा अनैतिक तत्वों को अपने से दूर रखने के लिए एक माध्यम भी है । जहाँ प्रज्ञा संस्थानों या शाखाओं द्वारा किशोरों-वयस्कों के सामूहिक व्यायाम की व्यवस्था बनायी जा सके, वहाँ उन्हें पंक्तिबद्ध खड़े होने, ड्रिल कवायद करने का भी अभ्यास कराया जाना चाहिए । उसके साथ-साथ सामूहिक रूप से पी. टी. जैसे व्यायाम दण्ड सहित कराये जाने चाहिए । इस पुस्तक में वर्णित आसनों आदि को भी सामूहिक रूप से कराने की व्यवस्था बन सके तो इससे व्यायाम के साथ-साथ सूत्रबद्ध रूप में कार्य करने का, सामूहिकता की भावना का भी पोषण और विकास होता है । दण्ड सहित व्यायाम करने से उसके साथ सैनिकों जैसे अनुशासित पराक्रम के संस्कार भी विशेष रूप से पनपते हैं ।

इसी दृष्टि से इस पुस्तक में दण्ड संहित कवायद और व्यायाम के थोड़े से उपयोगी संकेत दिये जा रहे हैं । इन्हें स्काउटिंग, एन. सी. सी. अथवा व्यायाम शिक्षक की पृष्ठभूमि वाले व्यक्तियों की सहायता से बड़ी आसानी से कहीं भी चलाया जा सकता है ।

सामान्य निर्देश—पंक्तिबद्ध खड़े होने एवं ', घूमने जैसे क्रमों के लिये एन. सी. सी. के प्रचलित निर्देशों (कॉशनों) का उपयोग किया जाना चाहिए । जैसे-सावधान, विश्राम, बायें घूम, दायें घूम, पीछे घूम, कदमताल, तेज चल, बायें मुड़, दायें मुड़ इत्यादि । इनके साथ दण्ड हाथ में लेने और उनकी स्थितियों के निर्देश यहाँ दिए जा रहे हैं ।

१. हस्त दण्ड—इस स्थिति में दण्ड का मध्य भाग दाहिने हाथ की मुट्ठी में रहता है । दण्ड धरती के समानान्तर और उसके दोनों सिरे आगे पीछे की ओर रहते हैं । सामान्य रूप से इसी स्थिति में आकर खड़ा हुआ जाता है ।

२. बगल दण्ड—इस मुद्रा में दण्ड बायीं बगल में रहता है । दण्ड का अगला सिरा बायीं हथेली की पकड़ में हथेली ऊपर की ओर, अँगूठा बाहर की ओर रखते हुए दण्ड का अगला हिस्सा मुट्ठी में दबा लिया जाता है तथा दण्ड का पिछला हिस्सा बायीं बगल में दबा रहता है ।

३. परिवर्तन मुद्रा—हस्त दण्ड से बगल दण्ड या बगल दण्ड से हस्त दण्ड की स्थिति में लाने के लिए बीच में यह मुद्रा बनती है । यदि हस्त दण्ड से बगल दण्ड की स्थिति में जाना है तो बगल दण्ड का निर्देश दिया जायगा । नं० १ में दायें हाथ को घुमाकर दण्ड का अगला सिरा बायें हाथ की बगल में दबाकर, बायें हाथ से निर्धारित ढंग से उसका दूसरा सिरा पकड़ लिया जाता है । नं० बोले जाने पर दायाँ हाथ दण्ड पर से हटा कर अपनी स्वाभाविक स्थिति में ले जाते हैं ।

यदि बगल दण्ड से हस्त दण्ड की स्थिति में आना है तो 'हस्त दण्ड' निर्देश दिया जाएगा । नं० १ में दायें हाथ की हथेली दण्ड के मध्य भाग पर रखकर मुट्ठी बाँध ली जाती है । नं० २ में बायें हाथ की पकड़ छोड़कर उसे सामान्य स्थिति में सीधा कर दिया जाता है । तथा दण्ड सहित दाहिना हाथ हस्त दण्ड की स्थिति में ले आते हैं । चलते समय दण्ड की स्थिति में दोनों हाथ हिलेंगे । बगल दण्ड की स्थिति में केवल दाहिना हाथ हिलेगा ।

व्यायाम के लिये तैयार—यह निर्देश व्यायाम कराते समय दिया जाता है । भिन्न-भिन्न

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

व्यायामों के लिए भिन्न-भिन्न मुद्राएँ निश्चित हैं, जिन्हें व्यायामों के पूर्व दिया जा रहा है । यह निर्देश हस्त दण्ड की स्थिति में दिया जाता है ।

तैयार i—यह निर्देश मिलते ही उछलकर पैरों में फासला करते हुए दण्ड का आगे वाला सिरा बायें हाथ में पकड़ते हुए दायाँ हाथ खिसका कर दूसरे सिरे पर कर लिया जाता है (चित्र अ-१) पुनः हस्त दण्ड का निर्देश मिलने पर दाहिना हाथ खिसका कर दण्ड के मध्य में लाते हैं और उछलकर पैरों को मिलाते हुए दोनों हाथ हस्त दण्ड की सामान्य मुद्रा में ले जाये जाते हैं । आगे के व्यायाम इसी तैयारी से प्रारम्भ करें ।

अभ्यास १—तैयार स्थिति से क्रम १ में दोनों हाथों को सामने कन्धों की सीध तक सीधा उठाएँ (चित्र अ-२) क्रम २ में वहीं से सीधे हाथ ऊपर ले जायें (चित्र अ-३) ३ मे क्रम १ की स्थिति तथा ४ में तैयार की स्थिति में आते हैं ।

अभ्यास २—क्रम १ में चित्र अ-२ की स्थिति, सामने की ओर कन्धे की सीध में हाथ । क्रम २ बायीं ओर घूमते हुए दायाँ घुटना जमीन की ओर मोड़ें, बायाँ घुटना सामने की ओर मोड़ें । हनुमान बैठक जैसी स्थिति बनाते हुए हाथ ऊपर की ओर तान दिए जावें । (चित्र अ-४) क्रम ३ में पुनः १ की स्थिति तथा ४ में तैयार की स्थिति । इसी क्रम से दायीं ओर मुड़ते हुए १, २, ३, ४ क्रम संख्या के साथ यही मुद्रा दुहरायी जाय ।

अभ्यास ३—क्रम १ में हाथों को बायीं ओर झुलाते हुए बायाँ हाथ कन्धे की सीध में सीधा खींच दें । दायें हाथ की कुहनी मोड़कर दण्ड का दूसरा सिरा भी बायें हाथ से सटाकर रखें । सीना सामने की ओर रहे, गर्दन दण्ड की दिशा में घुमा दी जाय (चित्र अ-५) क्रम २ तैयार की स्थिति में वापिस आयें । क्रम ३ में यही मुद्रा दाहिनी ओर हाथ झुलाते हुए बनाएँ । क्रम ४ में पुनः अपने स्थान पर हाथ लाएँ ।

अभ्यास ४—क्रम १ में अभ्यास ३ की तरह बायीं ओर हाथ ले जाते हुए कन्धे की सीध में न रुककर ऊपर ले जावें । क्रम २ में दाहिनी ओर उसी स्थिति से हाथ गुजारते हुए सामान्य स्थिति में वापिस लौट आयें । क्रम ३ और ४ में ऐसा ही चक्कर दायीं ओर से हाथ झुलाते हुए पूरा करें । (चित्र अ-६) ।

तैयार ii—इसमें तैयार । जैसी मुद्रा होगी, अन्तर यह होगा कि पैर खुले न रहकर मिले हुए रहेंगे । आगे के अभ्यास इसी स्थिति से प्रारम्भ करें ।

अभ्यास ५—क्रम १ में उछल कर दोनों पैरों में फासला किया जाय, तथा दण्ड सहित दोनों हाथ सामने कन्धे की सीध में किये जायें, जैसा चित्र अ-२ में है । क्रम-२ पर उछल कर पुनः पूर्व स्थिति में लौट आयें । यह अभ्यास निर्देश एक-दो एक-दो बोलते हुए इच्छित अवधि तक कराया जा सकता है ।

अभ्यास ६—क्रम में उछलकर पैरों में फासला करते हुए, हाथ कन्धों के ऊपर ले जाते हुए चित्र अ-३ की मुद्रा बनायी जाती है । क्रम २ बोले जाने पर उछलकर पुनः पूर्व स्थिति में लौट आते हैं । इसे भी एक-दो बोलते हुए इच्छित संख्या में कराया जा सकता है ।

अभ्यास ७—यह अभ्यास ५ और ३ का योग है । क्रम एक में उछलकर अ-२ की मुद्रा, क्रम २ में पूर्व की स्थिति । क्रम ३ में अ-३ की मुद्रा, क्रम ४ में पूर्व स्थिति । इस प्रकार इसे निर्देश १, २, ३, ४ बोलते हुए इच्छित अवधि तक कराया जा सकता है ।

अभ्यास ८—निर्देश क्रम १ पर बायाँ पैर आगे बढ़ाते हुए हाथों को चित्र अ-२ की स्थिति में लावें । क्रम २ में दोनों पैरों की एड़ियाँ उठाकर पंजों के बल शरीर को ऊपर खींचते हुए हाथ कन्धों के ऊपर खींच दें । (चित्र अ-७) क्रम ३ पर पुनः क्रम १ की स्थिति में लौटें । यही क्रम दाहिना पैर आगे बढ़ाते हुए निर्देश क्रम १, २, ३, ४ के साथ दुहराएँ ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तैयार iii —यह मुद्रा चित्र अ-१ की तरह बनेगी, परन्तु दण्ड आगे की ओर न रखकर पीछे की ओर दोनों हाथों से पकड़ा जायगा । अभ्यास ९ इसी में किया जायगा ।

अभ्यास ९—निर्देश क्रम १ पर कमर आगे झुकाते हुए हाथों को पीछे की ओर जितना ऊँचा उठा सकें, उठाते हैं । चित्र क्रम अ-८ की तरह । क्रम २ में पूर्व स्थिति में लौट आते हैं । क्रमशः १, २ निर्देश दुहराते हुए इच्छित प्रमाण में यह अभ्यास कराया जाता है ।

तैयार iv—इसमें क्रम १ में मुद्रा तैयार iii की तरह तथा क्रम २ में घुटनों के बल बैठ जाते हैं । अभ्यास १० इसी में किया जायगा ।

अभ्यास १०—निर्देश क्रम १ में आगे झुकाते हुए दण्ड सहित हाथों को पीछे-ऊपर की ओर उठाते हैं । क्रम २ में वापिस पूर्व स्थिति में लौट आते हैं । चित्र क्रम अ-९ की तरह ।

तैयारी की स्थिति से दण्ड की स्थिति में आने के लिए निर्देश जैसे थे, दिया जाता है । तैयार i, ii और iii में जैसे थे बोलने पर नं० १ में दाहिना हाथ मध्य में खिसका कर नं० २ में बायें हाथ की पकड़ छोड़ते हुए दोनों हाथ हस्त दण्ड की स्थिति में आते हैं । तैयार iv से हस्त दण्ड की स्थिति में आने के लिए क्रम १ में खड़े होते हुए दाहिना हस्त दण्ड के मध्य तक खिसकाते हैं और क्रम २ में हस्त दण्ड की स्थिति में लौट आते हैं ।

दण्ड व्यायाम के साथ प्रहार और उनकी रोक का क्रम भी जोड़ा जा सकता है । इसका अभ्यास-२ के जोड़ों में, अलग-अलग अथवा सामूहिक रूप से भी कराया जा सकता है परन्तु इसका शिक्षण मात्रचित्रों एवं लिखित विवरण से कठिन है । सम्भावना देखकर उसे भी विकसित-क्रियान्वित करने की योजना बनायी जायगी ।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्राण—चिकित्सा विज्ञान

महान् प्राण—तत्व

विश्वव्यापी प्राण-शक्ति एक महान् तत्व है । जो भिन्न-भिन्न मात्राओं में संसार की समस्त सजीव और निर्जीव वस्तुओं में पाई जाती है । मनुष्य के शरीर में जो विद्युत प्रवाह बहता है, वह इसी महान् प्राण तत्त्व का एक अंश है । हम लोग श्वाँस, अग्नि, जल और विचारों द्वारा इसे अपने अन्दर खींचते हैं । जो शरीर उस प्राण-शक्ति को उचित मात्रा में खींच लेता है वह प्रसन्न, उत्साहित, तेजपूर्ण और जीवटदार दिखाई देता है, किन्तु जो उस शक्ति को पर्याप्त मात्रा में ग्रहण नहीं कर सकता वह मोटा होने पर भी आलसी, उदास और निस्तेज देखा जाता है ।

मानवीय प्राण में एक प्रबल रोग निवारक शक्ति है । इसका पता मनुष्य ने सृष्टि के आदि से ही लगा रखा है । बालक को जब कोई चोट लगती है तो वह दौड़ा हुआ माता के पास जाता है । माता उस पीड़ित स्थान को फूँकती है और कुछ ही देर में अच्छा हो जाता है । रोता हुआ बच्चा यदि गोद में उठा लिया जाय तो चुप हो जाता है, क्योंकि उसका कष्ट चाहे वह किसी प्रकार का क्यों न हो दूसरों के शरीर की बिजली से बहुत कम हो जाता है । बीमार या दुःखी के सिर पर हाथ फेरा जाय तो वह सुख का अनुभव करता है । चुम्बन, आलिंगन, हाथ मिलाने, चरण छूने आदि क्रिया से जो असाधारण प्रसन्नता होती है उसका वैज्ञानिक कारण यह है कि एक की प्राण शक्ति दूसरे में प्रवेश करके उसे मदद और आनन्द देती है ।

इच्छा करते ही हमारे अंग चल उठते हैं । खुजली का विचार आते ही हाथ उस स्थान पर पहुँचता है और खुजाने लगता है । यह प्राण-शक्ति का कार्य है । डाक्टर लोग इसे नाड़ी का बल मानते हैं । वे कहते हैं कि शरीर का परिचालन नाड़ी-शक्ति से होता है, किन्तु योगियों का मत है कि जैसे बिना तार के तार द्वारा समाचार भेजे जाते हैं, उसी प्रकार बिना नाड़ियों की सहायता के भी महान् प्राण तत्त्व एक मनुष्य के शरीर से दूसरे के शरीर में और अखिल ब्रह्माण्ड में गति कर सकता है ।

जिन लोगों ने योगाभ्यास किया है और थोड़ी बहुत सफलता प्राप्त की है वह अपने अन्तर्नेत्रों से नाड़ी जाल में बहती हुई प्राण-शक्ति को प्रत्यक्ष देख सकते हैं । शरीर से निकलने वाले प्राण-तेज (औरा) को भी वे अच्छी तरह देखते हैं । यह तेज हलके गुलाबी रंग का प्रकाश विद्युत स्फुलिंगों या किरणों के रूप में दिखाई देता है । अभ्यासी यह भी देखते हैं कि जब कोई चिकित्सक मार्जन करके हाथ झाड़ता है तो उसकी उँगलियों के सिरों में से चिनगारियाँ-सी झड़ती हैं । जो लोग अभ्यासी नहीं हैं वह भी इस शक्ति को गरम चूल्हे में से निकलती हुई हवा, भाप या काँपती हुई किसी वस्तु की तरह अनुभव कर सकते हैं ।

हलके विचार मस्तिष्क में से हर समय बहते रहते हैं और वे पानी की लहरों की तरह आकाश में गति करते रहते हैं । यदि इन विचारों के साथ प्राण-शक्ति भी सम्मिलित हो तो आश्चर्यजनक बलशाली हो जाते हैं । यदि प्रबल भावना और दृढ़ इच्छा शक्ति की सहायता से कोई विचार प्रेरित किये जायें तो वह निशाने पर गोली की तरह बैठते हैं । प्रबल प्राण-शक्ति वाले विचारकों की इच्छायें विश्व में हलचल मचा देती हैं । मार्क्स मर गया पर उसकी विचारधारा अब भी संसार के कोने-कोने में असर पैदा कर रही है । क्या तुम नहीं देखते कि एक सदृवक्ता हजारों आदमियों की सभा को क्षण भर में हँसा या रुला देता है । एक प्रबल मनस्वी सेनापति अपने प्राण फूँककर सेना में नवीन बल भर देता है । प्राण चिकित्सक इन बातों का महत्त्व समझते हुए चिकित्सा करते समय अपने स्वास्थ्यदायक प्रबल विचार रोगी के लिये प्रेरित करता है । वह जानता है कि इसके बिना मार्जन, श्वासोच्छ्वास आदि की कोई भी क्रिया निष्फल होगी ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्राण-बल कोई काल्पनिक ख्याल या मन के लड्डू नहीं हैं और न स्वप्न की तरह यह कोई मन गढन्त हैं । मनोवैज्ञानिक द्वारा इस विषय में कठोर परीक्षायें कर ली गयी हैं और जब इसकी आशातीत सफलता आँखों से देख ली गयी है, तभी इसे वैज्ञानिक स्वरूप मिल सका है । प्राण बल को दूसरे के शरीर में प्रवेश करके उसके अन्दर असाधारण परिवर्तन किया जा सकता है । किसी स्थान विशेष से वहाँ का दूषित या स्वच्छ या दोनों तरह का प्राण थोड़ी या पूरी मात्रा में हटा कर अलग किया जा सकता है । कलकत्ता के प्रसीडेंसी सर्जन डाक्टर एसलेड ने सन् १८४२ में अपने प्राण बल से रोगियों के स्थान विशेष या सम्पूर्ण मस्तिष्क को सत्ता शून्य करके कितने ही सफल ऑपरेशन किये थे और रोगियों को इस बात का पता भी नहीं चला कि कब हमारा ऑपरेशन किया गया । उस समय तक सुँघाकर बेहोश करने की दवा क्लोरोफॉर्म का आविष्कार भी नहीं हुआ था । लन्दन में डॉक्टर ईलिर ने भी इसी प्रकार के अनेक ऑपरेशन किये थे । अब भी जिन्हें मैस्मरेजम द्वारा प्रगाढ़ निद्रा में डाल दिया जाता है वे सुई चुभोने या इसी प्रकार की और छोटी-मोटी पीड़ाओं का कुछ भी अनुभव नहीं करते ।

प्राण की प्रबल इच्छा शक्ति का इच्छानुसार उपयोग किया जा सकता है । एक इञ्च जगह में कितनी सूर्य शक्ति व्याप्त है इसका अनुमान आतिशी शीशे द्वारा किया जा सकता है । उतनी जगह पर फैली हुई सूर्य किरणों को जब एक बिन्दु पर एकत्रित किया जाता है तो अग्नि जल उठती है और वह अग्नि बड़े-बड़े जंगलों को नष्ट कर सकती है । इसी प्रकार मनुष्य शरीर की प्राण विद्युत का विधिपूर्वक जब एकत्रीकरण किया जाता है तो अद्भुत शक्ति सम्पन्न हो जाती है । यह प्राण विद्युत रोगी के जिस अंग पर फेंकी जाती है वहाँ एक विचित्र हलचल पैदा हो जाती है । जमा हुआ घी गर्मी पाकर जिस प्रकार पिघलने लगता है उसी तरह रोगों के बीजाणु भी उस स्थान से हटने लगते हैं । सिर में रक्त इकट्ठा हो जाने के कारण जब मस्तक में दर्द होने लगता है, तब मार्जन द्वारा वह पीड़ा थोड़ी ही देर में अच्छी हो जाती है । कारण यह है कि प्राण-शक्ति का प्रभाव उस स्थान पर तुरन्त ही होता है और वहाँ इकट्ठा हुआ रक्त कुछ ही देर में वहाँ से हटकर बह जाता है ।

पागलपन से मिलती-जुलती बहुत-सी बीमारियाँ सूक्ष्म शरीर में कोई खराबी आ जाने के कारण होती हैं । डाक्टर लोग जानते हैं कि यदि कोई माँसपेशी निकम्मी पड़ जाय तो वहाँ रक्त जमा होने लगेगा । इस प्रकार सूक्ष्म शरीर के किसी अंश में कुछ गड़बड़ी हो जाय तो उसकी पोल में शरीर के रोग कीट जमा होने लगेंगे । जब सूक्ष्म देह निर्बल हो जाती है और बाहर के जरा से भी झटके को सहने की शक्ति नहीं रखती तो परिस्थितियों का हलका-सा झटका भी मस्तिष्क को उद्विग्न कर देता है, फलस्वरूप चिढ़चिढ़ापन, घबराहट, आत्मग्लानि, निराशा आदि का आक्रमण होने लगता है । पेशियों और नाड़ियों की बीमारियों से तो मस्तिष्क का खास सम्बन्ध है । इन्हीं सब बातों को देखते हुए पश्चिमी देशों में प्राण विज्ञान को चिकित्सा शास्त्र में प्रमुख स्थान दिया गया है ।

कई डाक्टर मस्तिष्क की शक्ति को ही प्राण मानते हैं । उनका यह कथन ठीक नहीं । अब अनेक वैज्ञानिक यह सिद्ध करने लगे हैं कि मानवी विद्युत प्राण शक्ति है और वह किसी एक स्थान में न रहकर समस्त शरीर में रहती है । डाक्टर अलबर्ट का कथन है कि मस्तिष्क केवल तर्क और बुद्धि का स्थान है अन्य शक्तियाँ इस स्थान में नहीं रहतीं । डाक्टर मोडस्ले ने लिखा है कि स्मरण शक्ति नाड़ी चक्रों में रहती है इसी कारण हमारी शारीरिक अवयव अपना दैनिक कार्य करते रहते हैं । डाक्टर हेमण्ड कहते हैं प्रेरणा शक्ति का मस्तिष्क से कोई सम्बन्ध नहीं है । प्रो० इनजेलो बताते हैं कि निद्रावस्था में मनुष्य का दिमाग सोता रहता है और प्राण-तत्त्व द्वारा शरीर की रक्षा होती रहती है । प्रयोगशालाओं में इस बात का सफल परीक्षण हो चुका है कि छोटे जानवरों का मस्तिष्क निकाल दिया जाय तो भी पूर्ववत् सब काम करते रहते हैं । छोटे जन्तुओं में दिमाग होता ही नहीं ,पर वे प्राण-शक्ति के बल से अपना जीवन निर्वाह करते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

तात्पर्य यह है कि मनुष्य के सारे काम करने का केन्द्र खोपड़ी के अन्दर बन्द नहीं है वरन् समस्त शरीर व्यापी उसी मानवी विद्युत के अन्दर है जिसके प्रत्येक परमाणु में २, ४२, २५० मन वजन उठाने की शक्ति है और जो ताँबे के तारों में चलने वाली बिजली की उपेक्षा हजारों गुनी सूक्ष्म और शक्ति सम्पन्न है । प्रो० एलिशाग्रे के शब्दों में यह शक्ति अद्भुत है । वे कहते हैं कि प्रकाश की रफ्तार प्रति सेकण्ड एक लाख छियासी हजार मील है, किन्तु विचार शक्ति चार हजार से लगाकर ८ पद्म मील प्रति सेकण्ड की रफ्तार से चल सकती है । दिन में सूर्य की किरणें उसकी चाल को कुछ रोकती हैं, परन्तु रात के समय उसका वेग बहुत तेज होता है ।

विदेशों में प्राण चिकित्सा प्रणाली का बहुत सफलतापूर्वक प्रयोग हो रहा है । यूरोप, अमेरिका के अनेक देशों में यह प्रणाली प्रचलन में आ रही है और अनेक बड़े-बड़े अस्पताल इन विधियों से हजारों रोगियों को अच्छा करते हैं । प्राण-तत्त्व को सब मानसिक चिकित्सक स्वीकार करते हैं और उसको मेन्टल हीलिंग, किश्चिन साइंस, न्यूथाट, मेस्मरेजिम, हिप्नोटिज्म, इलेक्ट्रिक बॉयलाजी, साइकोऐनेलेसिस, साइकोथिरपी आदि नामों से पुकारते हैं । नामों की भिन्नता के कारण ये अलग-अलग वस्तुयें नहीं हो सकतीं, वास्तव में यह एक ही पदार्थ है ।

प्राण-चिकित्सा की विशेषता

आध्यात्मिक चिकित्सा-शास्त्र के विद्यार्थी यह बहुत पहले जान चुके होंगे कि स्थूल शरीर की भाँति एक सूक्ष्म शरीर भी मनुष्य का होता है । वह आँखों से देखा नहीं जाता फिर भी उसमें शरीर के गुण होते हैं । उसकी शक्ति स्थूल शरीर की अपेक्षा कई गुनी बढ़ी होती है । सच तो यह है कि स्थूल शरीर का बल सूक्ष्म शरीर से ही प्राप्त होता है । बीमारियाँ स्थूल शरीर से नीचे उतर कर सूक्ष्म शरीर पर भी जब अपना कब्जा जमाने लगती हैं तो वह कष्ट साध्य या असाध्य हो जाती हैं । कई जन्मों तक और कई पीढ़ियों तक पीछा न छोड़ने वाली कण्ठमाला, उपदेश कुष्ट, क्षय आदि पुरानी पड़ने पर सूक्ष्म शरीर में घुस जाती हैं । वैद्य, डाक्टरों की दवाइयाँ स्थूल होती हैं । उनका प्रभाव स्थूल शरीर तक ही होता है । पीड़ी दर पीड़ी चलने वाले या जन्म-जन्मातरों से आने वाले रोगों को देखकर हकीम बेवश हो जाते हैं, उनसे कुछ करते-धरते नहीं बनता असाध्य कहकर पीछा छुड़ा लेते हैं ।

कुछ रोग एक प्राण से दूसरे प्राण में घुसकर विकृत हो जाने के कारण होते हैं । भूतोन्माद साँप-बिच्छु का काटना ऐसे ही रोग हैं । मन, बुद्धि और अन्तःकरण के विकारों से मृगी, योषापस्मार, स्नायुतन्तुओं की निर्बलता, पागलपन, निराशा, बुद्धिहीनता, क्रोध, चिन्ता, निद्रा की कमी, उदासीनता, भ्रम, बुरी आदतें आदि रोग होते हैं । मिथ्या धारणा करने के कारण भी कई प्राणघातक कष्ट उठ खड़े होते हैं । इन सब रोगों की जड़ सूक्ष्म शरीर तक पहुँच जाती है । प्राण-चिकित्सा ऐसे रोगों की अमोघ औषधि है । सूक्ष्म शरीर में प्राण-शक्ति को प्रवेश करके उन गहरी जड़ों को खोदने का काम प्राण-शक्ति से ही हो सकता है ।

शरीर के साधारण रोग प्राण-चिकित्सा विधि से बहुत जल्द अच्छे हो जाते हैं । उनकी जड़ को उखाड़ लेते हैं, जिससे औषधि उपचार के परिणाम की तरह एक के बाद दूसरा नया रोग खड़ा नहीं होता ।

प्राण-शक्ति से टूटी हुई हड्डी नहीं जोड़ी जा सकती, शरीर में घुसा हुआ शस्त्र नहीं निकाला जा सकता और न वह रोग अच्छे किये जा सकते हैं जिनमें ऑपरेशन की अनिवार्य आवश्यकता है । किन्तु निश्चय ही डाक्टर के द्वारा एक बार हड्डी जोड़ देने, घुसा हुआ शस्त्र निकाल देने या ऑपरेशन कर देने के पश्चात् घायल स्थान को प्राण-शक्ति से बहुत जल्दी अच्छा किया जा सकत है ।

ऐसे दुर्बल शरीर को जो अनेकानेक बहुमूल्य और पौष्टिक आहार खाने पर भी बलवान, सतेज और निरोग नहीं हो सके थे ,प्राण-शक्ति के प्रयोग से अद्भुत उन्नति करते हैं । कई के वजन में असाधारण वृद्धि होते हमने देखी है और कई जो अपने को मृत्यु के मुँह में पड़ा हुआ समझ रहे थे, जादू की तरह नवीन जीवन धारण करते हुए हमारे अनुभव में आये हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्राण-चिकित्सा का इतिहास

प्राण-शक्ति से रोग-मोचन की क्रिया भारत के ऋषि-मुनि ही करते हों सो बात नहीं । संसार के समस्त भागों में अति प्राचीन काल से इसका प्रचलन रहा है । ईसा की छटवीं शताब्दी में ग्रीस देश के एक पण्डित सोलन ने ऐसे बहुत से रोगी प्राण-शक्ति से अच्छे किये थे जो औषधि से ठीक नहीं हो सके । पाँचवी शताब्दी में नील नदी के तट पर रहने वाले जीयस नामक योगी ने इस चिकित्सा में बड़ी ख्याति प्राप्त की थी । ईसा से ४६१ वर्ष पूर्व एक डाक्टर हिपोक्रेटस इस विद्या के पण्डित थे । एक दूसरा ग्रीक विद्वान एसक्लिपियेडिस मार्जन द्वारा उन्माद रोग को ठीक करने के लिये बहुत प्रसिद्ध था । ईसाई धर्म के प्रवर्तक योशु और उनके साथी मोजेस दोनों ने यह विद्या मिश्र देश के पुरोहितों से सीखी थी । इंजील से प्रकट होता है कि यीशु ने इस विद्या के बल से असंख्य पीड़ितों को अच्छा किया था । सन् १७०० में आयरलैंण्ड के ग्रीटेक्स नामक एक न्यायाधीश में प्राण विद्युत अद्भुत परिमाण में थी उन्होंने देश-विदेश में घूम-घूमकर अनेक असाध्य रोगियों को अच्छा किया था । थियोसोफिकल सोसाइटी के नेता कर्नल आलकट अपनी इस शक्ति के लिये प्रसिद्ध थे । डाक्टर मैस्मार ने तो इस विज्ञान की खोज में अपना जीवन ही लगा दिया और उसने मैस्मरेजम नामक एक व्यवस्थित चिकित्सा-शास्त्र ही तैयार कर दिया । ईसा से ५०० वर्ष पूर्व यूनान के योगी पिथागोरस हाथ के इशारे से बड़े-बड़े भयंकर वन्य-जन्तुओं को इच्छानुवर्ती बना लेने और पीड़ितों को चंगा कर देने के लिये प्रख्यात थे । भारतवर्ष के योगी इस विद्या में चिर काल से निपुण रहे हैं । इपीरस का राजा पिह्रस लोगों को छूकर उनकी आँत और तिल्ली की बीमारियों को दूर करता था । क्रेस्पेसियन का बादशाह हाथ फिराकर सिर की पीड़ा, पंगुता, अँधापन, आदि अच्छा करता था । हेडरियन मिरगी के रोगियों को छूकर अच्छा कर देता था । ओलफ राजा भी इस विद्या का पण्डित था । पुराने जमाने में इंग्लैण्ड और फ्रांस के बादशाह गले के रोगों को स्पर्श द्वारा अच्छा करते थे । इंग्लैण्ड में 'राजशूक' नामक एक रोग था जो राजा के स्पर्श से ही अच्छा होता था । सत्रहवीं शताब्दी में लन्दन का एक माली लेन्हर्ट और सन् १८१७ में सिलिसिया का रिचर नामक चौकीदार अपने स्पर्श द्वारा बहुत से बीमारों को अच्छा कर चुके हैं । इसी प्रकार पण्डित इस्कुलेपियस, इंग्लैण्ड का पुजारी डरूउड़ हवानहेमंट, स्काटलैण्ड निवासी मेक्सवेल, पादरी हेहल आदि असंख्य माननीय सज्जनों ने इस विधि का उपयोग किया है ।

प्राणाकर्षण क्रिया

प्राण-शक्ति को अधिक मात्रा में अपने अन्दर धारण करना अपनी शारीरिक मानसिक उन्नति के लिये आवश्यक है । अपने रोगों को दूर करने के लिये जरूरी है तथा उन लोगों की तो अनिवार्य आवश्यकता है जिनको प्राण-तत्व से दूसरों का इलाज करना पड़ता है । यह प्राण-तत्त्व संसार में प्रचुर मात्रा में भरा पड़ा है । यह न सोचना चाहिये कि यह प्राण कहाँ से आवेगा और किस प्रकार प्राप्त किया जा सकेगा ? इसका प्राप्त करना कुछ भी कठिन नहीं है, क्योंकि हमारे चारों ओर प्राण का महासागर लहलहा रहा है । हम हर घड़ी इस शक्ति सागर में से काम चलाऊ पदार्थ लेते हैं और उसी के बल पर जीवित एवं क्रियाशील रहते हैं । जिस प्रकार नदी में रहने वाली मछली के लिये यह सुगम है कि वे चाहें जितना पानी बिना किसी रोक-टोक और कठिनाई के ले ले, उसी प्रकार हर आदमी के लिये यह आसान है कि वह जितना चाहे उतना प्राण, उतना महाप्राण में से खींच कर अपने अन्दर भर ले ।

बहुत से लोग सरल और साधारण अभ्यासों को तुच्छ एवं हीन मानते हैं और उन्हें हीन दृष्टि से देखते हैं । उनको यह पसंद होता है कि शब्दाडम्बर और कई पेचीदा तरीकों से क्रियायें बताई जायँ । जितना ही जिस क्रिया में आडम्बर हो उतनी ही महत्त्वपूर्ण होगी, यह धारणा वास्तव में ही गलत है । प्रकृति ने मनुष्य के लिये सभी वस्तुयें सरल कर दी हैं । जो चीज जितनी आवश्यक है उतनी ही उसकी प्रचुरता है और प्राप्त करना सरल है । हमारे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

लिये हवा सबसे जरूरी है, वह भी थोड़े ही प्रयत्न से मिल जाती है । इसके बाद जिन वस्तुओं की आवश्यकता का नम्बर जितना नीचा है, वह उतनी ही मँहगी और कष्ट साध्य होती जाती है । प्राण हवा से अधिक जरूरी है, क्योंकि हवा के बिना तो कोई शायद कुछ दिन जी भी जायँ, पर प्राण के बिना तो जीवन हो ही नहीं सकता । यदि इसे प्राप्त करना उन पेचीदे तरीकों के साथ हो जिन्हें बड़े शब्दाडम्बर के साथ वर्णन किया जाता है तो हमारा विचार है कि वह धोखा है । साँस लेने, पानी पीने, भोजन करने के तरीके बहुत आसान हैं, इसी प्रकार प्राणोत्पादन की विधि भी सरल है । हाँ जिस प्रकार भोजन करने में खूब बारीक चबा-चबा कर खाने, बीच में अधिक पानी न पीने आदि नियमों को पालन करके उसे महत्त्वपूर्ण बनाया जा सकता है, उसी प्रकार प्राणोत्पादन की क्रिया को बहुत विशिष्ट रीतियों के साथ करने से उसमें विशेषता पैदा हो जाती है और इच्छित लाभ प्राप्त होता है ।

प्राण अत्यन्त सूक्ष्म तत्त्व है । जो वस्तु जितनी सूक्ष्म होती है, उतने ही हल्के तरीके से प्राप्त होती है । भोजन करते समय उसके रूप को पूरी तरह अनुभव करते हैं । भोजन के टुकड़े-टुकड़े के स्वाद को जिस प्रकार मालूम कर लेते हैं, उसी तरह पानी के जर्रे-जर्रे का स्वाद मालूम करना कठिन है भोजन को तुम बता सकते हो कि इसमें नमक, मिर्च, खटाई,-मिठाई या अमुक पदार्थ मिले हुए हैं, पर पानी को उतनी आसानी से नहीं जान सकते कि इसमें नदी, कुँए, तालाब या किस का किस मात्रा में पानी मिला हुआ है । हवा की बात तो इससे भी सूक्ष्म है । विशेष ध्यान दिये बिना यह मालूम भी नहीं होता कि हम साँस ले रहे हैं और इस बात का आमतौर से ध्यान नहीं रखा जाता । प्राण-तत्त्व इन सब पदार्थों से बहुत अधिक सूक्ष्म है, इसलिये उसका लेना, छोड़ना इन्द्रियों द्वारा अनुभव नहीं किया जा सकता है । गरम लोहा कुछ देर खुली जगह में छोड़ दिया जाय तो वह ठण्डा हो जाता है, कारण यह है कि आस-पास की ठण्डी हवा उसे छूती हुई बहती है और उसे अपना गुण दे देती है । हवा ने लोहे का कौन-सा हिस्सा छुआ ? कहाँ होकर आयी ? कहाँ हो कर गयी ? इस प्रश्न का तुम बारीक उत्तर नहीं दे सकते । इसी प्रकार यह नहीं मालूम होता कि प्राण-तत्त्व किस छेद में होकर किस प्रकार घुस जाता है और कहाँ होकर निकलता है । हवा को ही लीजिये वह नाक या मुँह द्वारा ही शरीर में नहीं पहुँचती वरन् समस्त शरीर के रोम कूपों में होकर भी आती जाती है । जिस प्रकार एक्सरेज ठोस पदार्थों में भीतर भी घुस जाती है, जैसे साफ काँच को हमारी दृष्टि पार कर जाती है, उसी प्रकार शरीर के हाड़-मांस का कोई प्रतिबन्ध प्राण-शक्ति के आने-जाने में कुछ भी बाधक नहीं होता । नदी समतल भूमि पर बहती रहती है, कहीं कोई विशेषता नहीं होती किन्तु यदि उसके तल में गड्ढा बना दिया जाय तो अन्य स्थानों की अपेक्षा उस स्थान पर बहुत-सा पानी एकत्रित हो जायगा । प्राण की गति हर आदमी में एक-सी गति से बहती रहती है, किन्तु उथली और गहरी जमीनों में जैसे कम ज्यादा पानी रहता है, उसी तरह उस शक्ति का सदुपयोग-दुरुपयोग करने वालों में वह ज्यादा कम मात्रा में भी होती है और हो सकती है ।

दृढ़ इच्छा-शक्ति और जोरदार विचार बल के आकर्षण से प्राण अपने अन्दर मात्रा में जमा हो सकता है और इस जमा की हुई पूँजी को जिस काम में खर्च किया जायगा, उसी में आनन्द आयेगा ।

अब प्राण-शक्ति को अधिक मात्रा में अपने अन्दर आकर्षित करने के कुछ अभ्यास बताये जाते हैं-

कहीं एकान्त स्थान में जाओ । समतल भूमि में नरम बिछौना बिछाकर पीठ के बल लेट जाओ । मुँह ऊपर को रहे । पैर, कमर, छाती, सिर सब एक सीध में रहें । दोनों हाथ सूर्य चक्र पर (आमाशय का वह स्थान जहाँ पसलियाँ और पेट मिलता है) रख लो । मुँह बन्द रखो । शरीर को बिल्कुल ढीला छोड़ दो मानो वह कोई निर्जीव वस्तु है और उससे तुम्हारा कुछ भी सम्बन्ध नहीं है । कुछ देर शिथिलता की भावना करने पर शरीर बिल्कुल ढीला पड़ जायगा । अब धीरे-धीरे नाक द्वारा साँस

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

खींचना आरम्भ करो और दृढ़ शक्ति के साथ भावना करो कि विश्व-व्यापी महान् प्राण भण्डार में से मैं स्वच्छ प्राण, साँस के साथ खींच रहा हूँ, और वह प्राण मेरे रक्त प्रवाह तथा समस्त नाड़ी तन्तुओं में प्रवाहित होता हुआ सूर्य चक्र में इकट्ठा हो रहा है । इस भावना को कल्पना लोक में इतनी दृढ़ता के साथ उतारो कि प्राण-शक्ति की बिजली जैसी किरणें नासिका द्वारा देह में घुसती हुई चित्रवत् दीखने लगें और अपने रक्त का दौरा एवं नाड़ी समूह तसवीर की तरह दीखें तथा उसमें प्राण-प्रवाह बहता हुआ नजर आये । भावना की जितनी अधिकता होगी उतनी ही अधिक मात्रा में तुम प्राण खींच सकोगे । फेफड़ों को वायु से अच्छी तरह भर लो और पाँच से दस सेकण्ड तक उसे भीतर रोके रहो । आरम्भ में पाँच सेकण्ड काफी हैं, पश्चात् अभ्यास बढ़ने पर दस सेकण्ड तक रोक सकते हैं । साँस रोके रहने के समय अपने अन्दर प्रचुर परिमाण में प्राण भरा हुआ अनुभव रहना चाहिये । अब वायु को मुँह के द्वारा बाहर निकालो । निकालते समय ऐसा अनुभव करो कि शरीर के सारे दोष, रोग और विष इसके द्वारा निकाले जा रहे हैं । दस सेकण्ड तक बिना हवा के रहो और फिर पूर्ववत् प्राणाकर्षण प्राणायाम करना आरम्भ कर दो । स्मरण रखो कि प्राण आकर्षण का मूल तत्त्व साँस खींचने छोड़ने में नहीं वरन् आकर्षण की उस भावना में है जिसके अनुसार अपने शरीर में प्राण का प्रवेश होता हुआ चित्रवत् दिखाई देने लगता है ।

इस प्रकार की श्वास-प्रश्वास क्रियायें दस मिनट से लेकर धीरे-धीरे आधा घण्टे तक बढ़ा लेनी चाहिये । श्वास द्वारा खींचा हुआ प्राण सूर्य-चक्र में जमा होता जा रहा है, इसकी विशेष रूप से भावना करो । यदि मुँह द्वारा श्वास छोड़ते समय आकर्षित प्राण को भी छोड़ने की भी कल्पना करने लगे तो यह सारी क्रिया व्यर्थ हो जायगी और कुछ भी लाभ न मिलेगा । ठीक तरह से प्राणाकर्षण करने पर सूर्यचक्र जागृत होने लगता है । ऐसा प्रतीत होता है कि पसलियों के जोड़ का आमाशय के स्थान पर जो गड्ढा है, वहाँ सूर्य के समान एक छोटा-सा प्रकाश-बिन्दु मानस नेत्रों से दीखने लगा है । यह गोला आरम्भ में छोटा, थोड़े प्रकाश का धुँधला मालूम देता है, किन्तु जैसे-जैसे अभ्यास बढ़ने लगता है, वैसे-वैसे वह साफ, स्वच्छ, बड़ा और प्रकाशवान् होता जाता है । जिनका अभ्यास बढ़ा-चढ़ा है, उन्हें आँख बन्द करते ही अपना सूर्य-चक्र साक्षात् सूर्य की तरह तेजपूर्ण दिखाई देने लगता है । यह प्रकाशित तत्त्व सचमुच प्राण-शक्ति है । इसकी शक्ति से कठिन कार्यों में अद्‌भुत सफलता प्राप्त होती है ।

अभ्यास पूरा करके उठ बैठो । तुम्हें मालूम पड़ेगा कि रक्त का दौरा तेजी से हो रहा है और सारे शरीर में एक बिजली-सी दौड़ रही है । अभ्यास के उपरान्त कुछ देर शान्तिमय स्थान में बैठना चाहिये और हो सके तो किसी सात्विक वस्तु का जलपान कर लेना चाहिये । अभ्यास से उठकर एक दम किसी कठिन काम में जुट जाना, स्नान, भोजन या मैथुन करना निषिद्ध है । अभ्यास के लिये प्रातःकाल का समय सर्वोत्तम है ।

रोगों का निदान

रोगी को पेट के बल नीचे की ओर मुँह करके किसी मुलायम बिछौने पर लिटा दो, छाती के नीचे एक तकिया लगाओ जिससे उसकी ठोड़ी और मुँह जमीन पर न घिसें । हाथों को दोनों बगलों के साथ लम्बा सटवाकर आराम से रख दो ।

तुम्हें जानना चाहिये कि शरीर की स्नायविक शक्ति मेरुदण्ड के साथ सम्बन्धित है । मूल में खराबी आने से उसकी शाखायें भी गड़बड़ाती हैं । विभिन्न कारणों का असर मेरुदण्ड पर पड़ता है और उसमें बहुत-सी छोटी गाँठें पड़ जाती हैं । कहीं-कहीं मांसपेशियाँ सिकुड़ जाने के कारण कुछ कड़ापन-सा आ जाता है । किसी जगह स्नायु तन्तु अकड़ कर इठ से जाते हैं । इन विकृतियों को रोगों की जड़ मानते हुए उनका निदान बड़ी सावधानी से करना चाहिये ।

पट लेटे हुए रोगी की गरदन के नीचे जिस स्थान से कि रीढ़ की हड्डी उभरी हुई मालूम पड़ती है अपने दाहिने हाथ की तर्जनी और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मध्यमा उँगलियाँ इस प्रकार रक्खो कि रीढ़ की हड्डी उन दोनों के बीच आ जाये । अब धीरे-धीरे इन उँगलियों को नीचे सरकाओ और बहुत ध्यानपूर्वक देखते चलो कि कहीं (१) कड़ापन, (२) गाँठ, (३) नसों की ऐंठन तो नहीं है । इन तीनों में से एक भी जहाँ प्रतीत हो उस स्थान को नोट कर लो । उस स्थान को याद न रख सको तो खड़िया की रंगीन बत्तियों से निशान लगा दो । तीनों बातों के लिये तुम इच्छानुसार अलग-अलग रंग चुन सकते हो । जैसे कड़ेपन के लिये सफेद, गाँठों के लिये गुलाबी, ऐंठन के लिये पीला । इन रंगों का कोई नियम नहीं है । यह अपने सुभीते की बात है । जो चिकित्सक उन स्थानों को याद रख सकें, उन्हें तो इसकी बिल्कुल जरूरत नहीं है । इस प्रकार इन तीनों बातों को अच्छी तरह अपने मन में रख लो ।

अभी दो बातें तुम्हें और भी जाननी हैं । वह हैं अनावश्यक सर्दी और गर्मी । उँगलियों को उलटा करो और उसके पृष्ठ भाग को चौड़ा करके धीरे-धीरे रीढ़ के आरम्भिक स्थान से लेकर अन्तिम भाग तक लाओ । चारों उँगलियाँ आपस में सटी हुई इस प्रकार तिरछी रहनी चाहिये मानो मेरुदण्ड कोई चाकू है और उससे चारों उँगलियों को एक साथ काटा जा रहा है । कई व्यक्तियों के उँगलियों के पृष्ठ भाग के ज्ञानतन्तु पूर्ण सचेत नहीं होते और वे सर्दी-गर्मी का ठीक अनुमान नहीं कर सकते । ऐसी दशा में हथेली की पीठ से यह काम लिया जा सकता है । साधारणतः पूरे मेरुदण्ड में एक समान गर्मी रहती है, पर जहाँ कहीं वह कम ज्यादा हो उस स्थान को भी मालूम कर लो ।

अब तुमने रोग की इन पाँच मूल बातों को जान लिया । यह रोग ऐंठन, गाँठ, सर्दी, गर्मी रोग के कारण हुई या इनकी बजह से रोग हुआ, इस बहस में पड़ने की तुम्हें जरूरत नहीं है । असल में साधारण तर्क या मामूली उपकरणों से यह बात जानी नहीं जा सकती । किसी के शरीर की यदि दिन-रात हर घड़ी मनोवैज्ञानिक यन्त्रों द्वारा परीक्षा होती रहे तभी यह बात मालूम हो सकती है । मोटे अनुमान इस मामले में सही नहीं बैठ सकते । जब तक हर चिकित्सक हर मरीज के लिये एक बढ़िया प्रयोगशाला का प्रबन्ध न कर सकें इन बाल की खालों को उधेड़ना छोड़ देना पड़ेगा, शुरूआत चाहे जिधर से हुई हो, पर अब रोग का मूल स्थान यह है । इन छोटी-छोटी विकृतियों में सुधार होते ही बीमारी अपने आप अच्छी हो जायगी । पीड़ित अंगों के स्थानीय उपचार भी करने चाहिये, परन्तु मूल स्थान को न भूलना चाहिये । रक्त विकार के कारण उठे हुए फोड़ों को कोई मलहम लगाकर अच्छा किया जा सकता है, सिर के दर्द को 'एस्प्रिन' खिलाकर तुरन्त बन्द किया जा सकता है, परन्तु यदि उसके मूल कारणों को भी दूर न किया जाय तो बीमारी कुछ समय बाद उसी रूप में या किसी दूसरी रूप में फिर पैदा हो सकती है । इसी प्रकार पेट, छाती, सिर आदि का स्थानीय प्राण उपचार करते समय मेरुदण्ड स्थित रोगों के मूल को खोदना भूल न जाना चाहिये ।

अनुभव में आया है कि कड़ापन 'सूजन' के लिये श्वासोच्छ्वास, गाँठों के लिये स्पर्श, ऐंउन के लिये कम्प, सर्दी के लिये मालिश और गर्मी के लिये मार्जन अच्छा उपचार है । जहाँ जिस प्रकार की जैसी आवश्यकता प्रतीत हो, उसका निर्णय चिकित्सक को अपनी सूक्ष्म बुद्धि के अनुसार करते हुए रीढ़ का उपचार करना चाहिये । रोग का स्थानीय उपचार करने से पहले रीढ़ की परीक्षा और उसकी चिकित्सा करना आवश्यक है तदुपरान्त पीड़ित अंगों पर प्रयोग करना चाहिये ।

रोगी का उपचार

रोगी का उपचार करने के समय कुछ बातों का ध्यान रखना आवश्यक है । जब उसके पास जाओ अपना अजनवीपन प्रकट मत करो । उससे इस प्रकार बातचीत करो मानों वह तुम्हारा बहुत दिनों का परिचित है । अपनी आवाज धीमी, दृढ़ और स्पष्ट रखो । बड़ी सहानुभूति के साथ बातचीत करो । बीमार को जो कठिनाइयाँ होती हैं उनके बारे में थोड़ा प्रकाश डाल दो । चारपाई पर पड़े-पड़े पीठ दुःख पड़ती होगी, घूमने-फिरने को जी चाहता होगा, खाने को तो बेस्वाद चीजें ही मिलती

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

होंगी । इस प्रकार उसके छोटे-मोटे कष्टों को अपने ही मुँह कह देने पर रोगी का मन हल्का हो जाता है । वह इन बातों को तुम्हारी सहानुभूति के रूप में स्वीकार करता है, परन्तु खबरदार उसकी बीमारी बढ़ा-चढ़ाकर मत कहो । पिछले समय में बहुत कष्ट पा चुके हो पर अभी हालत खराब है और आगे मुश्किल से अच्छे होगें-इस प्रकार की बातें करने से बुरा असर पड़ेगा । उससे कहना चाहिये कि अब तुम्हारी बीमारी अच्छी होने की दशा में है और शीघ्र ही अच्छे हो जाओगे । बीमार यदि पूछे कि कितने दिन में अच्छा हो जाऊँगा तो गोल शब्दों में उत्तर दो बहुत जल्द अच्छे हो जाओगे । कोई समय नियत कर देना ठीक नहीं, क्योंकि यदि उतने दिन में लाभ नहीं हुआ तो सब को अश्रद्धा और निराशा होती है । अपना कष्ट रोगी को स्वयं कहने दो यदि वह व्यर्थ बातें कर रहा हो तो भी उसे झिड़को मत । उसकी बातों की ओर पूरा ध्यान दो और किसी तरह यह विदित मत होने दो कि तुम उसकी बीमारी को साधारण समझ कर उपेक्षा कर रहे हो । कुछ अत्युक्ति कह रहा हो तो खण्डन मत करो । उसे न तो झूठा साबित करो और न चिढ़ाओ । आश्वासन दो कि आगे से तुम्हारी कठिनाई दूर हो जायेगी । वह कोई असम्भव माँग कर रहा हो तो बहुत ही प्रेमपूर्वक शब्दों में उस वस्तु को तुच्छ और उपेक्षणीय करते हुए वर्तमान समय की लाचारी प्रकट करो और उसकी बुद्धि की प्रशंसा करते हुए समझा दो कि तुम बहुत बहादुर हो । इस छोटे से अभाव को बर्दास्त कर सकते हो ।

अपनी दृष्टि रोगी के चेहरे पर रखो उसकी आँखों से आँखें मिलाओ । जरूरत समझो तो उसके ललाट पर हाथ फिराओ या हलकी चपत जैसी थपकियाँ दो । इससे उसके ऊपर आश्चर्यजनक प्रभाव पड़ेगा ।

रोगी को और उसके पास बैठने वालों को भी कुछ ऐसे उदाहरण सुनाओ जिनमें तुमने उस तरह के रोगियों को अच्छा किया हो । इस विवरण में थोड़ी नमक-मिर्च भी मिली रह सकती है । इस वर्णन को बातों ही बातों में इस चतुराई के साथ करो कि अपनी शेखी मारने जैसी कुछ प्रतीत न होने पावे । नम्र शब्दों में ''मैं'' शब्द का बिना बार-बार उपयोग किये उस घटना को मनोरंजक ढंग से आसानी से कहा जा सकता है । कोई दूसरा व्यक्ति इस कार्य को कर सके तो और भी अच्छा है । तुम यह ख्याल मत करो कि ऐसा वर्णन करने में दोष है । नहीं, यह तो रोगी के मन को स्थिर करके उस पर श्रद्धा का बीज उगाकर अविश्वास और संदेह दूर करने का एक बहुत अच्छा उपाय है । इसमें बुराई की कोई बात नहीं । तुम्हारी अनुपस्थिति में कोई इस प्रकार का वर्णन करे तो सबसे अच्छा होगा । अक्सर लोग रोगी के भोजन और रहन-सहन के बारे में कुछ भी ध्यान नहीं देते । बहुत-सी ऐसी मूर्खतापूर्ण धारणायें लोगों में फैली हुई हैं जिनसे रोगी साधारण सुविधाओं से भी वंचित हो जाता है । ''उपवास करोगे तो भूख मारी जायगी'' ''दूध लोगे तो खाँसी हो जायगी,'' ''कमरे की खिड़कियाँ खुली रखोगे तो हवा लग जायगी'' ''फल खाओगे तो ठण्ड सता जायगी'' । इस प्रकार की भ्रान्तियों के आगे तुम्हें सिर नहीं झुकाना चाहिये और तर्क एवं प्रमाणों के साथ उन भ्रमों को दूर करते हुए रोगी को साफ हवादार कमरे में रखवाने, विस्तर स्वच्छ रखने, हैजा आदि को छोड़कर पानी पर्याप्त मात्रा में पीने देने, बिना भूख के भोजन न करने की व्यवस्था करा देनी चाहिये । पेट में मल इकट्ठा हो रहा हो तो किसी सुगम उपचार से एक दो दस्त करा देने चाहिये । रोगी को क्या आहार देना चाहिये ? इसके सम्बन्ध में आजकल बड़ी हानिकारक रूढ़ियाँ फैली हुई हैं, उनसे रोगी को उलटी हानि होती है, तुम्हें आहार-शास्त्र का गहरा अध्ययन करके यह जानना चाहिये कि किस प्रकार के रोगी के लिये कैसा आहार उचित है । सुपाच्य, सरस, सुस्वाद यह तीन गुण भोजन में अवश्य होने चाहिये ।

प्राण-चिकित्सा विज्ञान यद्यपि सबसे प्राचीन चिकित्सा प्रणाली है, पर उसका वर्तमान स्वरूप पश्चिमी पण्डितों के अनुभवों के आधार पर हीं बन सका है । लोगों के लिये यह नई चीज हो सकती है । इसलिये तुम्हारे लिये यह आवश्यक है कि

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

'प्राणशक्ति' क्या है ? उसका दूसरों पर किस प्रकार प्रयोग हो सकता है ? और उससे रोग कैसे दूर किये जा सकते हैं । इस विज्ञान को संक्षेप में या विस्तारपूर्वक जब जैसा अवसर देखो लोगों को समझाते रहो जिससे उन्हें वास्तविक सत्य का परिचय हो जाय और वे तुम्हें भी दूसरे ढोंगी और धूर्तों की श्रेणी में न गिनने लगें ।

कहते हैं कि बीमारियों की जड़ पेट में रहती है । इसलिये बीमार का सर्व प्रथम उपाय जो चिकित्सक को करना है, वह यह है कि पेट की सफाई करें । यदि पेट में पुराना मल जमा हो तो ऐनीमा की सहायता से, गुदा में साबुन की बत्ती लगाकर या अन्य किसी सीधे सादे उपचार से एक-दो दस्त करा देने चाहिये । पेट हलका होने पर रोगी को बड़ी मदद मिलती है । यदि मेदा थक गया हो और आराम चाहता हो तो रोगी को उपवास कराने चाहिये । जब तक भूख न लगे रोगी को भोजन न दिया जाय । पर्याप्त मात्रा में पानी पिलाते रहने से कुछ हानि नहीं होती और उपवास समाप्त होने पर दूना फायदा पहुचता है । जरूरत के वक्त पानी के साथ दूध या फलों का रस मिलाया जा सकता है । यदि पेट में कोई खराबी नहीं है तो रोगी के भोजन में पतली और हलकी चीजें होनी चाहिये । दूध, फल या उबली हुई सब्जियों पर रहा जा सके तो बहुत ही अच्छा अन्यथा दलिया, साबूदाना, जैसी पतली और सुपाच्य वस्तुयें देनी चाहिये । कड़ा, सूखा और नीरस भोजन बीमार के लिये एक प्रकार का भार होता है और पेट में पहुँच कर वह उल्टा रोगी को खाता है । पेट में कुछ भी डालते समय उसमें पर्याप्त मात्रा में लार मिलाने के लिये रोगी को अच्छी तरह समझा देना चाहिये । उसे पानी पीना हो तो धीरे-धीरे चूस कर पिये । एक गिलास पानी पीने में कम से कम दस मिनट लगाने चाहिये । इसी प्रकार भोजन को जितना हो सके चबा कर खाना चाहिये । दाँतों से भोजन इतना पिस जाय और थूक से इतना पतला हो जाय कि निगलते समय गले को जरा सी भी कठिनाई मालूम न पड़े, रोगी को पानी यथेच्छ मात्रा में पीने देना चाहिये ।

किस रोग में क्या उपचार ?

इस पुस्तक में प्राणोपचार की अनेक क्रियाओं का वर्णन है । जिनका विभाजन इस प्रकार किया जा सकता है ।

(१) मार्जन-- (अ) सम्पूर्ण मार्जन, (ब) तिर्यक मार्जन, (स) वेधक मार्जन, (द) वृत्त मार्जन, (य) स्पर्श मार्जन, (र) प्रगाढ़ स्पर्श मार्जन, (ल) थपकी मार्जन, (व) अंगुलि प्रसारण ।

(२) श्वासोच्छ्वास– (अ) उष्ण श्वास, (ब) शीतल श्वास, (स) जल मन्त्रित करना, (द) तेल मंत्रित करना, (य) अमृत श्वास ।

(३) स्पर्श क्रिया– यह दस प्रकार की है ।

(४) कम्प उपचार— यह एक ही प्रकार का है ।

(५) वस्तुयें मन्त्रित करना– (अ)फलालेन, (ब) कागज, (स) द्रव पदार्थ, (द) औषधियाँ, (य) अन्य उपचार ।

(६) मानसिक चिकित्सा- यह भी एक ही प्रकार की चिकित्सा है । इस प्रकार कुल मिलाकर तीस प्रकार की चिकित्सा विधियाँ बतायी गयी हैं । इनका उपयोग करने से पूर्व तुम्हें यह जान लेना चाहिये कि प्राण-चिकित्सा और चिकित्साओं की भाँति नहीं है । इसलिये इन तीस प्रणालियों को दवाओं की भाँति हर एक रोग के लिये अलग-अलग नहीं बाँटा जा सकता । जैसे-ज्वर, खाँसी, दस्त आदि रोगों की वैद्य, डाक्टरों के पास अलग-अलग दवायें रहती हैं, वैसी इन चिकित्सा में नहीं हो सकती । यह तीस उपचार तो तीस तेज हथियार हैं जो हर एक रोग पर स्थिति भेद से चलाये जा सकते हैं । कोई शत्रु बहुत दूर हो तो उसके लिये बन्दूक की आवश्यकता होती है । नजदीक हो तो भाला-बरछी काम देता है और बिल्कुल ही नजदीक आ जाय तो छुरी चलाने की आवश्यकता होती है । जैसे हर शत्रु के लिये अलग-अलग हथियार रखने की जरूरत नही, उसी प्रकार प्राण-चिकित्सा में हर मर्ज की अलग-अलग दवाइयाँ नहीं हैं । रोग किस स्थिति में है कहाँ है ? और क्या उपद्रव कर रहा है ? इन बातों पर ध्यान रखते हुए इलाज आरम्भ करना चाहिये ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अब तक जितने रोग जाने जा सके हैं उनकी संख्या सात हजार से ऊपर है फिर भी यह संख्या पूर्ण नहीं है । अभी और भी अनेक किस्मों का पता लगाया जा रहा है । हमारी समझ में यह अनन्त हैं । रोग इतने हो सकते हैं जिसकी गिनती करना असम्भव है । ऐसी दशा में उन सब के नाम याद करना, लक्षण रटना व्यर्थ है । प्राण-चिकित्सक के पास इतना फालतू वक्त नहीं कि वह हर पेड़ के पत्ते गिनता फिरे । उसे मूल स्थान का पता लगाना है और उसी का इलाज करना है । शरीर में दूषित पदार्थों का भर जाना ही रोग है । मिथ्या आहार-विहार के कारण यह दूषित पदार्थ अपने अन्दर से भी उत्पन्न हो सकता है और बाहर से भी आ सकता है । यह विजातीय द्रव्य शरीर की स्वस्थ शरीर की स्वस्थ जीवन शैली को दबाकर समस्त देह या उसके किसी अंग को पीड़ित कर देता है । इस उत्पीड़न से स्वस्थ अंग दुःख पाते हैं और आँसू बहाते हैं साथ ही अपना काम पूरा करने से लाचार हो जाते हैं । यही रोग का बाहरी लक्षण है । पिसने की उस पीड़ा को दर्द, आँसू बहाने को मलों का दस्त, कफ, कीचड़, रक्त, मूत्र, बमन, श्वेद आदि का अधिक बहना और असमर्थता को लंघन, लकवा, कमजोरी आदि नामों से पुकारते हैं । अब तुम समझ गये होगें, समस्त रोगों का कारण एक ही है और उन सब के लक्षण एक से ही हैं चाहे वे अलग परिस्थितियों के कारण अलग-अलग सूरतों में भले ही दिखाई देते हों । इन सब रोगों का इलाज भी एक ही है अर्थातृ दूषित पदार्थों को खींचकर बाहन फेंकना और स्वस्थ प्राण को रोगों की मदद के लिये प्रेषित करना । इन दो संज्ञाओं के अन्दर ही यह तीसों उपचार आ जाते हैं ।

समस्त शरीर के नाड़ी जाल का सम्बन्ध मेरुदण्ड से है । देह में कभी भी विकार हो उसकी प्रतिच्छाया मेरुदण्ड में जमा होने लगती है । पैर में फोड़ा होने पर जांघों के जोड़ पर गिल्टियाँ उठ आती हैं, उसी तरह देह में कहीं भी विकार होने पर रीढ़ के आस-पास गाँठ, कड़ापन, शीतलता, उष्णता, पिलपिलापन आदि चिन्ह प्रकट हो जाते हैं । बिजली के तार को बीच में, सिरे पर, इधर-उधर या कहीं भी छुओ एक ही असर होगा, उसी प्रकार रीढ़ का उपचार करने पर भी पीड़ित स्थान पर असर होगा । पिछले पृष्ठों पर बताया जा चुका है कि कड़ेपन, सूजन के लिये श्वासोच्छ्वास, गाँठों के लिये स्पर्श, ऐंठन के लिये कम्प, सर्दी के लिये मालिश और गर्मी के लिये मार्जन अच्छा उपचार है । कौन-सा कम्प ? कौन-सा मार्जन ? कौन सा श्वास ? इस प्रश्न का उत्तर किसी निश्चयात्मक रूप से नहीं दिया जा सकता । यह हर व्यक्ति के लिये अलग-अलग हो सकते हैं । जिस स्थान में रोग है वहाँ भी उपचार करना आवश्यकीय है । किस प्रयोग को कब करें यह जानने के लिये इन उपचारों के गुण और शक्ति की जानकारी प्राप्त कर लेनी चाहिये । उसी के अनुसार समस्त रोगों का उनकी विभिन्न स्थितियाँ देखते हुए उपचार करना चाहिये ।

निवारण वाले उपचार- वृत्त मार्जन, थपकी मार्जन, सम्पूर्ण मार्जन, तिर्यक मार्जन, शीतल श्वास, कम्प उपचार, वर्तुल स्पर्श, चिकोटी स्पर्श, खोखला स्पर्श यह नौ उपचार शरीर को नौ वस्तुओं को खींच कर बाहर करने वाले हैं ।

हर रोगी की तीन स्थितियाँ होती हैं । (१) रोग का आरम्भ (२) मध्यम (३) बढ़ा हुआ रूप, उसी अनुसार इसमें से उपचार भी चुन लेने चाहिये । रोग यदि शुरू हो रहा हो तो (१) सम्पूर्ण मार्जन (२) शीतल श्वास, (३) वर्तुल श्वास का उपयोग करना चाहिये । बीमारी बढ़ गयी हो और आरम्भ के दिनों में प्रकट रूप से दिखाई देने लग गयी हो तो (१) तिर्यक मार्जन (२) शीतल श्वास (३) चिकोटी स्पर्श और खोखला स्पर्श काम में लाना चाहिये । यदि बीमारी पूरे जोर पर हो और पुरानी हो चली हो तो (१) तिर्यक मार्जन, (२) कम्प उपचार (३) वर्तुल स्पर्श का प्रयोग करना चाहिये । इन विधियों से शरीर के दूषित मादा बाहर निकलते हैं ।

प्राण प्रेरित करने वाले उपचार- वेधक मार्जन, स्पर्श मार्जन, प्रगाढ़ मार्जन, थपकी मार्जन, अंगुलियाँ प्रसारण, उष्ण श्वास, अमृत श्वास, हथेलियाँ रगड़ने का स्पर्श (नं० १) झुकी उँगलियों का स्पर्श (नं० २), पूरे हाथ का

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्पर्श (नं ० ३),गूंदने का स्पर्श (नं० ५) घिसने का स्पर्श (नं० ७) कूटने का स्पर्श (नं० ८) थपकी स्पर्श (नं० ९) यह चौहद उपचार प्राण प्रेरक हैं । आरम्भ की अवस्था में (१) वेधक मार्जन, (२) अमृत श्वास, (३) झुकी उँगलियों का स्पर्श, (४) थपकी स्पर्श काम में लाने चाहिये । मध्यम अवस्था में (१) स्पर्श मार्जन, (२) थपकी मार्जन, (३) उष्ण श्वास, (४) झटके का स्पर्श, (५) गूंदने का स्पर्श काम में लाना उचित है । बढ़ी हुई दशा में (१) प्रगाढ़ स्पर्श मार्जन, (२) अंगुलि-प्रसारण, (३) पूरे हाथ का स्पर्श, (४) हथेलियाँ रगड़ने का स्पर्श, (५) घिसने का स्पर्श प्रयोग करना चाहिये ।

दोनों प्रकार के उपचार– कुछ उपचार ऐसे होते हैं जो मन्त्र बल के अनुसार निवारण और प्राण प्रेरक दोनों प्रकार के काम कर सकते हैं । फलालेन, कागज, जल, तैल, घृत, दूध, औषधि आदि को जिस प्रकार जिस शक्ति के अनुसार मन्त्रित किया जायगा, वह उसी प्रकार का गुण देगी । ''अन्य उपचार'' हैडिंग के नीचे जिन क्रियाओं का वर्णन है, वे तथा ''मानसिक उपचार'' यह भी इसी प्रकार दोनों तरह का काम कर सकती है ।

मन्त्रित दूध निर्बल रोगियों और बालकों के लिये दिया जाता है । तेल को आवश्यकतानुसार सिर, जोड़, कमर, या समस्त शरीर में लगाते हैं । घृत या मक्खन मरहम की तहर जले या कटे अंगों पर लगाया जाता है । जल आषधि की तरह दिन में दो-दो तोले की मात्रा में अथवा आवश्यकतानुसार ज्यादा कम मात्रा में देना चाहिये । फलालेन, या कागज एक बार में आधे घण्टे से अधिक शरीर पर नहीं रखनी चाहिये और दुबारा रखने के लिये बीच-बीच में एक-एक घण्टे का अवकाश अवश्य होना चाहिये । औषधियाँ लोहे के खरल में कदापि न बनायी जायँ । पत्थर के खरल में कूट-पीस कर उन्हें छाया में सुखाना चाहिये । इस बात का विशेष ध्यान रखना चाहिये कि मन्त्रित कर देने के बाद वह वस्तु हाथ या धातु की बनी किसी वस्तु से न छुयें । मानसिक चिकित्सा में सूचताओं, मन्त्रों के अनुसार असर भी पड़ता है, परन्तु इस प्रकार के शब्द न कहने चाहिये कि ''तुम्हारा रोग दूर हो रहा है ।'' वरन् उसे इस प्रकार कहना चाहिये कि ''तुम अच्छे हो रहे हो '' सूचना में (मन्त्रों में) निषेधात्मक शब्द काम में न आवें ।

हर एक मर्ज में चाहे वह कोई और किसी प्रकार का हो रीढ़ का और स्थानीय पीड़ित स्थान का उपचार करो । आवश्यकता हो तो समस्त शरीर का उपचार करो । बीमारी को देखें कि वह अभी-अभी प्रकट हो रही है ? मध्यम दशा में है ? या पूरे वेग पर है ? उसी के अनुसार उपचार करो । पुस्तक के आधार पर कोई चिकित्सा पूरी नहीं हो सकती उसमें अपनी विशेष बुद्धि को काम में लेना चाहिये और आवश्यकतानुसार इनमें से या कोई नया प्रयोग बना कर काम में लाना चाहिये । अपने अनुभव और विशेष बुद्धि बल से तैयार की गयी चिकित्सा से सदैव सफलता ही प्राप्त होती है ।

प्राण-चिकित्सा के प्रमुख उपचार

(१) मार्जन

प्राण-शक्ति द्वारा चिकित्सा करने वालों को यह बात अच्छी तरह समझ लेनी चाहिये कि बीमारियाँ जब शरीर में प्रवेश करती हैं तो उनकी गति बाहर से भीतर की ओर तथा नीचे से ऊपर की ओर होती है । लेकिन जब वह अच्छी होने को होती हैं तो उनकी चाल अन्दर से बाहर की ओर तथा ऊपर से नीचे की ओर हो जाती है । डाक्टरों ने इस बात को बहुत खोज और प्रमाणों के साथ सिद्ध किया है । रोगी के कीटाणुओं की चाल किस तरफ है, इस बात की परीक्षा करके यह जान लिया जाता है कि इस समय बीमारी का प्रकोप हो रहा है या वह अच्छी होने जा रही है ।

यह भी ध्यान में रखा जाना चाहिये कि शरीर में रहने वाली प्रकृति दत्त जीवनी-शक्ति ही सम्पूर्ण रोगों को दूर करती है । कोई भी उस जीवनी-शक्ति को थोड़ी-सी मदद पहुँचाकर उसे इस योग्य बनाता है कि वह बीमारी से लड़ सके और दुश्मन को अपने घर से निकाल कर बाहर करे । यह समझना

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गलत है कि कोई दवा केवल अपनी शक्ति से ही रोग को दूर कर सकती है । जिस आदमी की जीवनी शक्ति निर्बल हो जाती है, उसे बहुत बढ़िया दवायें देने पर भी बहुत दिनों में और मुश्किल से लाभ होता है । कुष्ठ, दमा, तपैदिक, अतिशक आदि कष्ट साध्य या असाध्य रोगों में सर्वोत्तम और कीमती से कीमती इलाज भी बेकार साबित होते हैं ।

प्राण-चिकित्सक अपनी प्राण-शक्ति को रोगी की जीवनीशक्ति की मदद के लिये भेजता है । पिछले पृष्ठों में बताया जा चुका है कि प्राण-शक्ति भी एक प्रकार की बिजली है और उसमें बिजली के दोनों गुण मौजूद हैं । वह अपने विकर्षण (positive) गुण के अनुसार फेंकने की क्रिया करती है ओर आकर्षण (Negative) गुण के अनुसार खींचती है । चिकित्सक को रोगों की स्थिति के अनुसार इन दोनों ही क्रियाओं को अलग-अलग अवसरों पर काम में लाना पड़ता है । रोगों को खींचकर बाहर फेंकने के लिये आकर्षण शक्ति और रोगी की जीवनी-शक्ति को मदद देने के लिये विकर्षण शक्ति का उपयोग होता है ।

मार्जन क्रिया (pass) उपरोक्त दोनों प्रकार के होते हैं । खींचने की शक्ति वाले निवर्तक मार्जन (De-Mesmerising pass) और प्रवेश करने की शक्ति वाले प्रवर्तक मार्जन (Mes-merising pass) कहे जाते हैं । इन पासों के द्वारा चिकित्सक की प्राण-शक्ति वैसा ही असर करती है जैसा हाथ-पाँवों द्वारा उसकी सहायता की जा सकती है ।

मार्जन हाथों द्वारा होते हैं । मनुष्य की हथेली में विकर्षण और हथेली की पीठ में आकर्षण शक्ति प्रचुर परिमाण में रहती है । इसलिए प्रवर्तक मार्जन करने के लिये हथेली का और निर्वतक मार्जन करने के लिये हथेली की पीठ का उपयोग किया जाता है । प्रवर्तक मार्जन नीचे से ऊपर की ओर तथा निवर्तक मार्जन ऊपर से नीचे की ओर दिये जाते हैं ।

(१) मार्जन की तैयारी

रोगी को बिठाकर, लिटाकर या जैसी स्थिति में रखकर मार्जन करना है, उस स्थिति में उसे कर लो । तुम सीधे खड़े हो जाओ और अपने हाथों को बिल्कुल ढीला करके लटका दो । अब उन्हें ढीला करके आगे-पीछे झुलाओ । पहले धीरे-धीरे फिर क्रमशः तेजी से बढ़ाते हुए जल्दी-जल्दी झुलाना चाहिये । ऐसा करने से थोड़ी ही देर में तुम्हारी उँगलियों के छोर झनझनाने लगेंगे । उनमें कुछ गुदगुदी -सी पैदा होगी और गर्मी बढ़ जायेगी । अब तुम्हारे हाथ इस दशा में मार्जन करने लायक हो गये । समयानुसार जैसा भी मार्जन तुम्हें करना है इन हाथों से कर सकते हो । इस प्रकार की तैयारी एक ही रोगी के उपचार करने योग्य होती है । यदि दूसरे रोगी का इलाज करना हो तो दुबारा फिर इसी प्रकार तैयारी करनी चाहिये ।

मार्जनों के अनेक भेद हैं । ऊपर प्रवर्तक और निवर्तक दो भेद बताये जा चुके हैं । इनमें से हर एक के कई-कई भेद हैं । आगे उन्हीं पर प्रकाश डाला जाता है ।

पास शुरू करते समय यूँ ही सीधे-साधे ढंग से हाथ नहीं ले पहुँचना चाहिये वरन् मुट्ठी बाँधकर हाथ ले जाना चाहिये और उसे उस समय खोलना चाहिये जब पास कि क्रिया आरम्भ करनी हो । एक पास समाप्त करके दूसरा पास करने के लिये जब ले जाया जाय, तब उस बीच के समय में भी मुट्ठी बाँध लेनी चाहिये । पास पूरा होने पर हर बार हाथ उसी तरह झाड़ देना चाहिये जैसे गन्दे पानी से भीग जाने पर हाथ को झाड़ देते हैं । इसमें भूल नहीं होनी चाहिये वरना रोगी की पीड़ा चिकित्सक को लग सकती है । धीरे से हाथ झाड़ देना चाहिये, इतना जोर लगाना जिससे हाथ को तकलीफ हो उचित नहीं । तुम्हारे नाखून अच्छी तरह कटे हुए साफ होने चाहिये । मार्जनों में विद्युत प्रवाह के निकलने का मुख्य मार्ग उँगलियों के छोर हैं यदि नाखून बढ़े हुए हों तो वह प्रवाह रुकेगा और रोगी पर पूरा असर न होगा ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हर एक मार्जन के पश्चात् रोगी के शरीर में से आकाश तत्त्व (ईथरिक मैटर) बाहर निकला करता है । इसे पूरी तरह बाहर न फेंका जाय तो चिकित्सक की उँगलियों में वह लगा रह जायगा और उसे भी वह बीमारी पैदा कर सकता है । असावधान चिकित्सक अक्सर असावधानी के कारण रोगी का रुग्ण द्रव्य अपने ऊपर डाल लेते हैं और खुद उस बीमारी को भोगते हैं ।

किसी समतल स्थान पर फैली हुई वस्तु को यदि तुम उँगलियों के सहारे आगे को घसीटो तो उँगलियों को झुकाकर टेढ़ा-सा कर लेना पड़ेगा । पास करते समय भी इसी प्रकार उँगलियों को जरा-सा झुका लेना पड़ता है । यदि रोग कठिन हो और रोगी बड़ी उम्र का हो तो सब उँगलियों को आपस में सटा लेना चाहिये, इससे सब उँगलियों की शक्ति सम्मिलित होकर बहुत प्रबल हो जाती है, किन्तु यदि किसी साधारण रोग या बालक के लिये पास देना हो तो उँगलियों को थोड़ा खुला रहने देना चाहिये इससे उपचार मध्यम श्रेणी का या हल्का रहेगा । अंगूठों को मोड़कर हथेली से सटा लेना चाहिये किन्तु यदि दोनों हाथों की शक्ति को सम्मिलित करके बहुत प्रबल बनाना हो तो दोनों अँगूठों को एक-दूसरे के ऊपर-रखकर आपस में सटा देना उचित है । उँगलियों को रोगी के कुछ फासले पर रखना चाहिये । यह फासला आवश्यकतानुसार आधे इंच से लेकर दो इन्च तक का हो सकता है ।

मार्जन करते समय रोगी का समस्त शरीर या पीड़ित स्थान को नंगा रखना चाहिये । कपड़े से ढके रहने पर असर कम होता है, किन्तु कई बार इसका अपवाद भी होता है । स्त्रियों के पवित्र अंगों को वस्त्र रहित नहीं किया जा सकता । बहुत निर्बल रोगियों को खराब मौसम में नंगा नहीं करना चाहिये । ऐसी दशा में एक हलके वस्त्र से शरीर को ढँक देना चाहिये, किन्तु बटन, घुण्डी, पेटी या धोती की गाँठ लगी रहना उचित नहीं । रेशमी या ऊनी वस्त्र को प्रयोग के समय शरीर पर कदापि न रखना चाहिये, उन्हें रखने से प्राण-उपचार नहीं हो सकता ।

सम्पूर्ण मार्जन– (Longitudinal or long pass) यह पास बहुत प्रयोग होता है । रोगी को मेज, तख्त या किसी ऊँची जमीन पर पीठ के बल चित्त लिटा कर सिर से पाँव तक यह पास दिया जाता है । प्रयोक्ता बगल में खड़ा हो जाता है और जितनी देर जरूरत समझता है मार्जन करता रहता है । हथेली रोगी की तरफ होती है ।

तिर्यक मार्जन-(ransures pass) यह तिरछे पास केवल छाती पीठ और पेट पर दिये जाते हैं । दाहिनी तरफ से शुरू करके बायीं ओर से हाथ ले जाते हैं । ऊपर से नीचे की ओर रखते हैं । ऊपर से नीचे की ओर हाथों को उठाना चाहिये ।

बेधक मार्जन- दाहिने हाथ की तर्जनी या आवश्यकतानुसार दो-तीन उँगलियों को रोगी के शरीर से छः इञ्च दूर रखकर बर्मे की तरह घुमाओ, मानो तुम बीमारी की देह में छेद कर रहे हो ।

निवृत्त मार्जन- निवर्तक पास में हथेली ऊपर को अर्थात् अपनी ओर रखते हैं । रोगी की ओर हथेली की पीठ रहती है और हाथों को प्रवृत्तक पासों की अपेक्षा उल्टी दिशा में ले जाना चाहिये ।

स्पर्श मार्जन- (Frictions or megnitic Frictions) यह छूता हुआ पास है । रोगी के शरीर को उँगलियों से छूते हुए यह पास किया जाता है ।

प्रगाढ़ स्पर्श मार्जन- (kneading pass) यह पास किसी स्थान विशेष पर किया जाता है । उस जगह को उँगलियों के पोरों से आटे की तरह गूँथते रहो ।

थपकी मार्जन– (Strocking Pass) खास स्थान को केवल तर्जनी या अधिक उँगलियों से थपथपाया जाता है । धीरे-धीरे पीड़ित स्थान पर हथौड़ी की तरह उँगलियों की चोट लगाते हैं ।

इससे बहुत उत्तेजना होती है, चैतन्यता आती है और वह स्थान उष्ण हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अंगुलि प्रसारण– दाहिने हाथ की पाँचों उँगलियों को फैला दो । हर उँगली के बीच में थोड़ा फासला रहे । उँगलियों के छोरों को पीड़ित स्थान की तरफ छः इंच के फासले पर रक्खो । कुछ मिनटों तक इस प्रकार उँगली के छोरों द्वारा प्राण बल प्रेरित करने से बड़ा लाभ होता है ।

(२) प्राणमय श्वासोच्छ्वास

श्वासोच्छ्वास का प्रभावशाली प्राणोपचार संसार में चिरकाल से प्रचलित है । अर्नोव का कथन है– मिश्र वासी इस विधि को अन्य सभी उपचार पद्धतियों से श्रेष्ठ समझते थे । मार्कलिन ने एक कथा में लिखा है– एक मरणासन्न बालक में एक स्त्री ने अपनी श्वाँस फूँकी फलस्वरूप वह तुरन्त ही स्वस्थ हो गया । सन् १६५० ई० में बोरेल नामक सज्जन ने भारत तथा अन्य स्थानों में श्वासोच्छ्वास द्वारा असाध्य रोगियों को अच्छा किया जाते देखा । स्पने निवासी इंसा मेडोर, रोगियों को श्वास और लार के उपचार से अच्छा करते थे । भारत की झाड़-फूँक अब भी प्रसिद्ध है । जगह-जगह अब भी ऐसे तांत्रिक पाये जाते हैं जो फूँक मारकर जहरीले जानवरों के विष उतारने तथा रोगियों को ठीक-अच्छा करने के चमत्कार करते हैं ।

संसार का जर्रा काँप रहा है । विज्ञान बतलाता है कि प्रकृति के अत्यन्त सूक्ष्म परमाणु बराबर काँपते रहते हैं, उनकी यह कम्पन क्रिया ताल रूप से होती है । विश्व की समस्त हलचलों का मूल स्रोत यह 'ताल' ही है । इधर से उधर उड़ते फिरने वाले और क्षणभर भी स्थिर न रहने वाले अणु इस तालयुक्त कम्पन के प्रभाव से इतने शक्तियुक्त होते हैं कि वह प्रकृति के क्रीड़ा क्षेत्र में नित नये अद्भुत रूपों में प्रकट और लय होते रहते हैं ।

एक क्रिया का एक ठीक नियमानुसार बार-बार दुहराया जाना ही 'ताल' है । समुद्र में ज्वार भाटा उठना, ग्रहों का घूमना, दिन के बाद रात का आना, साँस का लेना-छोड़ना, दिल का धड़कना, रक्त का दौरा यह सब बातें ताल स्वरूप है । यह ताल बन्द हो जाय तो विश्व की लीला ही समाप्त हो जायगी ।

विज्ञान द्वारा सिद्ध हो चुका है कि किसी बाजे को बहुत देर तक एक ही ताल पर बजाया जाय तो उसका परिणाम भयंकर हो सकता है । फौजी परेड के समय सिपाही "लैफ्ट राइट" की ध्वनि पर कदम मिलाते हुए चलते हैं । इसका अद्भुत परिणाम होता है । यह ध्वनि सिपाहियों में एक तरह की उत्तेजक बिजली पैदा करके उनमें जोश भरे रहती है । किन्हीं नदी आदि के पुलों पर से जब पैदल पलटन निकलती है तो समध्वनि से तालयुक्त कदम मिलान कर चलना बन्द कर देते हैं और बिखरी हुई चाल से सिपाहियों को चलना होता है । क्योंकि कदम मिलाकर चलने से कम्पन इतने भारी हो सकते हैं कि उस पुल और पलटन दोनों को ही ले बैठें ।

इतना जान लेने के बाद तुम्हें मान लेना चाहिये कि संसार की शक्ति 'ताल' के अन्तर्गत है । तुम उस ताल की सहायता से अपना जीवन क्रम चला रहे हो । यदि उस ताल शक्ति का उपयोग कर सको तो उसके द्वारा बहुत काम कर सकते हो । योगी लोगों ने प्राणायाम को इतना ऊँचा महत्त्व इसलिये दिया है । "सांस की साधारण कसरत से क्या हो सकता है ?" यह कहकर स्थूल बुद्धि के लोग प्राणायाम का मजाक उड़ाते हैं, किन्तु सच्चा योगी जानता है कि इसी महान् क्रिया के अवलम्ब पर प्रकृति-शक्ति के अनन्त प्रवाह से अपना सम्बन्ध स्थापित करता है और जो चाहता है, भरपूर प्राप्त करता है ।

इस अध्याय में तुम्हें यह सीखना है कि तालयुक्त श्वास-प्रश्वास क्रिया करके कैसे वह प्राणशक्ति प्राप्त की जा सकती है ? जो रोगों का निवारण करने योग्य हो । आगे ऐसा ही एक अभ्यास बताया जाता है जिसका कुछ दिन अभ्यास करके उस रोग परिहारक शक्ति को प्राप्त किया जा सकता है ।

अखिल विश्व में असंख्य ताल ध्वनियाँ व्याप्त हैं और उनकी शक्तियों की सीमा एवं सम्भावनायें भिन्न-भिन्न हैं । तुम्हारे काम के लिये अपने हृदय की धड़कन की ताल बहुत उपयुक्त है, क्योंकि तुम्हारा समस्त शरीर इसी ध्वनि से गूँज रहा है और आसानी के साथ इससे लाभ उठाया जा सकता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

अपनी दाहिने हाथ की नाड़ी पर बायें हाथ की तर्जनी, मध्यमा और अनामिका उँगलियाँ इस प्रकार रखो मानो तुम कोई वैद्य हो और अपनी नाड़ी परीक्षा कर रहे हो । नाड़ी की चाल को ध्यान पूर्वक उँगलियों पर अनुभव करो और १, २, ३, ४, ५, ६, का क्रम बाँध कर उसकी चाल को बराबर गिनो ।

यह बतला चुके हैं कि शब्द को नियत क्रम से बार-बार दुहराया जाय तो एक ताल या ध्वनि उत्पन्न हो जाती है । यदि तुक तीन या चार और अधिक कम-बढ़ में 'न' संख्या में 'न' या किसी शब्द को बार-बार कहो तो एक ध्वनि बँध जायगी । 'न' 'न' 'न' 'न' 'न' 'न' 'न' 'न' 'न' । इन्हीं शब्दों को कुछ अधिक बार एक क्रम से उच्चारण करो, एक गीत-सा बन जायगा । यही बात नाड़ी के बारे में होगी । उँगलियों को नाड़ी पर रखकर ध्यान पूर्वक उस पर चित्त जमाने से १,२,३, ४,५,६, का समा बँध जायगा और एक विशेष प्रकार की ताल अपने अन्दर उत्पन्न होने का अनुभव होगा ।

साधारणत: लोग ६ बार नाड़ी धड़कने के समय में एक साँस लेते हैं । अभ्यास द्वारा यह संख्या बढ़ाई जा सकती है । तुम्हारा अभ्यास इस प्रकार का होना चाहिये कि श्वास खींचने (पूरक) और श्वास छोड़ने (रेचक) में नाड़ी की धड़कन बराबर हों श्वास भर रखने और छोड़ देने के बाद पेट खाली रखने (कुम्भक) की संख्या उससे आधी हो । जब श्वांस का क्रम बढ़ाओ, तब कुम्भक की मात्रा में भी इसी अनुमान से वृद्धि होनी चाहिये ।

साधारणत: एक सप्ताह तक दिन में कई बार १, २, ३, ४, ५, ६, की नाड़ी धड़कन का अनुभव करने से भीतर एक ताल-सी बँधने लगती है, तब यह प्राणायाम शुरू कर देना चाहिये ।

(१) प्रात:काल किसी एकान्त स्थान में पूर्व की ओर मुँह करके आसन पर आराम से बैठ जाओ । मेरुदण्ड बिल्कुल सीधा रखो ।

(२) नाड़ी की धड़कन छ: बार गिनते हुए धीरे-धीरे साँस को भीतर खींचो ।

(३) तीन धड़कन तक साँस को रोके रखो ।

(४) छ: धड़कनों में साँस को धीरे-धीरे बाहर निकाल दो ।

(५) तीन धड़कनों तक बिना साँस के रहो ।

आरम्भ में कुछ ही मिनट इसे करो । आसानी से जब तक करते रह सको करो, जब थकान आने लगे या कुछ घबराहट-सी प्रतीत होने लगे, बन्द कर दो । धीरे-धीरे अभ्यास बढ़ाकर एक सांस के लिये १५ धड़कन तक की संख्या बढ़ाई जाती है । साथ ही कुंभक की संख्या में उसी अनुपात में वृद्धि करते चलना चाहिये । आरम्भ में साँस को लम्बी करने का प्रयत्न मत करो । छ: बार अधिक तब बढ़ो, जब ताल का अनुभव बहुत स्पष्ट होने लगे । यह ताल ही शक्ति का केन्द्र है ।

जब ताल का अनुभव होने लगे, तभी समझ लेना चाहिये कि हमारी श्वासोच्छ्वास क्रिया रोग निवारक शक्ति से संयुक्त हो गयी । उस शक्ति का परिणाम ताल की स्पष्टता के ऊपर निर्भर है ।

कुछ, रोग-निवारक श्वास क्रियाएँ

बीमारों को प्राण-युक्त श्वासोच्छ्वास से प्रभावित करने की कई विधियाँ हैं । नीचे उसमें से कुछ का वर्णन किया जाता है ।

उष्ण श्वास- बीमार के पीड़ित अंग पर एक नया और बहुत हल्का कपड़ा फैला दो । नाक से सांस खींचो और मुँह से उस कपड़े पर फूँक मारो । फूँक मारते समय मुँह ऐसे कर लेना चाहिये जैसे सीटी या वंशी बजाते समय कर लिया जाता है । पीड़ित स्थान से मुँह को छ: इञ्च से लेकर एक फुट तक दूर रखना चाहिये ।

शीतल श्वास- उष्ण श्वास की तरह यह क्रिया भी की जाती है । अन्तर केवल इतना होता है कि फूँक मारते समय जीभ को उलटी करके तालू से सटा लेते हैं ।

जल मंत्रित करना- उपरोक्त शीतल और उष्ण श्वास क्रियायें चिकित्सक की उपस्थिति में ही हो सकती हैं । किन्तु बहुत से समय ऐसे होते हैं जब हर वक्त रोगी और चिकित्सक एक साथ नहीं

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रह सकते, तब मंत्रित जल ही सबसे सरल उपाय सिद्ध होता है । इसकी कई विधियाँ हैं-

(१) एक काँच के गिलास में स्वच्छ जल भरकर उसे बायें हाथ की हथेली पर रखो और उसी हाथ के अँगूठे उँगलियों को ऊँचा उठा कर गिलास को पकड़ लो । उनके दाहिने हाथ की उँगलियों को गिलास के मुँह के पास एक इञ्च के फासले पर बायें ओर लाओ । जिस रोग को जिस तरह अच्छा हुआ देखना चाहते हो उसकी दृढ़ भावना करते हुए उँगलियों को पानी के ऊपर पाँच सात बार झड़क दो ।

(२) बायें हाथ में जल का भरा हुआ काँच का गिलास पकड़ो । उसे मुँह से छः इञ्च की दूरी पर रखो और उष्ण श्वास या शीतल श्वास जो देना चाहते हो उसी क्रिया के अनुसार सीटी की तरह मुँह बनाकर पानी में फूँक मारो ।

(३) बायें हाथ में गिलास लो और दाहिने हाथ को मुट्ठी बन्द करके कन्धों पर ले जाओ । वहाँ से मुट्ठी को लाओ और पानी के ऊपर चार इञ्च दूरी पर मुट्ठी को इस प्रकार झड़कते हुए खोलो, मानो उसमें कोई डेला रखा हुआ था, जिसे तुमने पानी में फेंक दिया, ऐसा पाँच से दस बार करना चाहिये । यदि जल को उष्ण स्वभाव का बनाना है तो यह मुट्ठी फेंकने की क्रिया दाहिने हाथ से करो और शीतल करना है तो बायें हाथ से करो ।

(४) बोतल या शीशी में जल भरा हो तो गेहूँ या जौ की पोली डण्ठल उसके पेंदे में डालकर ऊपर से फूँक मारनी चाहिये जिससे पानी में बुलबुले उठने लगें ।

(५) जल-पात्र को किसी लकड़ी की वस्तु पर रखकर उसके ऊपर निवर्तक या प्रवर्तक पास देकर उसे उसी गुण का बनाया जा सकता है ।

डाक्टर विलियम डेवी का कथन है कि इन अनेक क्रियाओं में यह क्रिया अधिक उपयुक्त है कि पाँच-सात मिनट तक जल को शीतल या उष्ण श्वास से मंत्रित कर दिया जाय ।

इन मंत्रित जलों के सम्बन्ध में यह याद रखना चाहिये कि वह किसी धातु या ऐसी वस्तु से न छू जावे जिसमें बिजली पार हो जाती है । हाथ से या किसी धातु से यदि मंत्रित जल छू जाय तो व बेकार हो जाता है । ४८ घण्टे तक जल में मंत्र शक्ति रहती है इससे अधिक समय बाद जल गुण हीन हो जाता है ।

तेल को मंत्रित करना- पीड़ित स्था पर लगाने के लिये कई बार तेलों की आवश्यक होती है । साधारणतः शुद्ध तिली का तेल इस क के योग्य होता है, परन्तु सिर पर लगाने के लि सरसों, ब्राह्मी या आँवले का तेल भी काम में ला जा सकता है । योरोपीय देशों में प्राण चिकित्स इन तेलों में मुँह की लार मिलाते हैं, परन्तु भारत संस्कृति को ध्यान में रखते हुए यह विधि उचि प्रतीत नहीं होती । पश्चिमीय पण्डितों का कहना कि तेल अधिक स्थूल वस्तु है इसलिये यह साधा श्वांस क्रिया से प्रभावित नहीं होता । डाक ल्यूविस इस बात को नहीं मानते । उनने सिद्ध कि है कि तेल में रबड़ या किसी के डण्ठल की न डालकर उसमें फूँक द्वारा दस मिनट बुलबु उठाकर उसे पूरी तरह प्रभावित किया जा सकता और उससे भी उतना ही लाभ होता है जितना थू मिलाकर तैयार किये तेल से होता है । इस देश धार्मिक भावनाओं को ध्यान में रखते हुए डाक ज्यूविस की विधि ही अधिक उचित प्रतीत हुई है

अमृत श्वास- इस प्रणाली में कई प्रकार साधारण उपचार भी किये जाते हैं, जिनसे प्रकार के रोगों में लाभ होता है । जो साध श्वासोच्छ्वास की बारीकियों को नहीं जानते इन क्रियाओं में से किसी को खुशी-खुशी क सकते हैं ।

(१) एक स्वच्छ सूती रूमाल रखकर उ पीड़ित भाग में डाल देते हैं और उस पर ऊपर फूँक मारने की क्रिया करते हैं । इससे रूमाल थूक आदि वे पदार्थ रह जाते हैं जो श्वास के स मुँह से निकल गये थे । कपड़े में छनकर निर्म प्राण-तत्त्व रोगी तक पहुँच जाता है ।

(२) पीड़ित स्थान से अपने मुँह को एक पु दूर रखो और दोनों हाथों की कुण्डली मुँह आस-पास इस प्रकार बना लो जैसे किसी को बहु दूर आवाज देने या दीपक बुझाने के लिये कर ले

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हैं । हाथों को इस प्रकार कर लेने से फूँक इधर-उधर न उड़कर सीधी रुग्ण अंग तक पहुँचेगी । इस रीति से रोगी को बहुत शान्ति एवं शीतलता अनुभव होती है । कभी-कभी तो उसे निद्रा आने लगती है ।

रोगी के शरीर से कम से कम छः इञ्च के फासले से नाक द्वारा सांस खींचो और रुग्ण अंग के पास मुँह ले जाकर साँस छोड़ दो । सांस छोड़ते समय मुँह पूरा खोल देना चाहिये जैसे कि जमुहाई लेते समय खोलते हैं ।

(३) स्पर्श क्रिया

रोगी के शरीर को छूकर जो स्पर्श क्रिया की जाती है उसका भी विचित्र प्रभाव होता है । इस प्रणाली को मनुष्य जाति चिरकाल से जानती आ रही है । प्रमुख लेखक अल्पिनी ने लिखा है कि मिश्र के पुरोहित लोग एक विशेष प्रकार की रहस्यमय मालिश करके कठिन रोगों को दूर कर देते थे । प्राचीनकाल के ख्यातिनामा चिकित्सक हिपोक्रेट ने मालिश द्वारा ही अनेक रोगी अच्छे किये थे । क्रेशस नामक एक उपचारक इस क्रिया को बहुत महत्त्व देता था । उसने अपनी पुस्तक में तर्क और प्रमाणों सहित मालिश की उपयोगिता सिद्ध की है । ट्रालिस का अलक्षेन्द्र नामक एक यूनानी चिकित्सक रहस्यमय मालिश करने में कुशल था और सब बीमारियों में इसका उपयोग करता था । फ्रांस के तेरवें लुई के राज वैद्य पिटर बोकेल ने राज सभा में ही खड़े-खड़े कुछ भयंकर रोगियों को अच्छा कर दिया था । आजकल भी पैरों को दबाना, सिर की मालिश करवाना, देह में तेल लगवाना, तलवों की मालिश आदि का सब जगह प्रचार है । इन्हें करवाने के बाद लोग महसूस करते हैं कि हमें आराम मिल रहा है । पेट के दर्द में उदर पर हाथ फिराने और सिर दर्द होने पर सिर दबाने का महत्त्व गाँवों के अशिक्षित स्त्री-पुरुष भी जानते हैं ।

मालिश द्वारा संजीवन बल प्रेरित करने के लिये जोर-जोर से दबाने की जरूरत नहीं है, बल्कि हाथ हल्का, सुखकर और कम्पन के साथ चलना चाहिये । औपचारिक मालिशों में हथेली का पिछला भाग और उँगलियों का ही अधिक प्रयोग होना चाहिये ।

(१) दोनों हाथों की हथेलियों को आपस में रगड़ कर गरम करते हैं और एक या दोनों को पीड़ित स्थान पर रख देते हैं । तीन मिनट बाद फिर उन्हें रगड़ते और उसी प्रकार रखते हैं । इस तरह कई बार करने पर बहुत लाभ होता है । सिर दर्द और आँखें दूखने की दशा में यह प्रयोग विशेष उपकारी है ।

(२) चारों उँगलियों के छोर एक सीध में करो । चूँकि उँगलियाँ छोटी-बड़ी होती हैं, इसलिये बड़ी को कुछ झुकाकर और छोटी को सीधी रखकर उनके छोर एक सीध में लाये जा सकते हैं । इस प्रकार चारों उँगलियों को एक सीध में लेकर उन्हें रोगी के दुखी अंग या सम्पूर्ण शरीर पर बहुत हल्का स्पर्श करते हुए फिराना चाहिए, यदि उन्हें समस्त शरीर पर यह स्पर्श करना है तो एक साथ ही पूरे शरीर पर मत करो वरन् एक बार सिर से पेट तक और दूसरी बार पेट से पाँवों तक करो । छाती और पेट का विशेष रूप से ध्यान रखो, क्योंकि पोषक रस यहीं से पैदा होते हैं ।

(३) पूरे हाथ से पीड़ित अंगों को लगातार और क्रम के अनुसार स्पर्श करना एक प्रकार की मालिश है, इससे चुम्बक प्रवाह एक शरीर से दूसरे में जाकर मदद करता है ।

(४) कई चिकित्सकों के मत से 'वर्तल-स्पर्श' नामक एक और भी विधि बहुत उपयुक्त है । इसमें पीड़ित स्थानों पर हाथ और उँगलियों को गोलाकर घुमाते हैं । घड़ी की सुई की तरह हाथ दाहिनी ओर से फेरना चाहिये बायीं ओर से कदापि नहीं ।

(५) मांस-पेशियों और नाड़ियों के जकड़ जाने की दशा में गूँथने की मालिश बहुत लाभदायक रहती है । आटे को जिस तरह गूँथते हैं उसी तरह रुग्ण भाग को उँगलियों से क्रमबद्ध गति से दबाते हैं ।

(६) चिकोटी काटना उत्तेजक उपाय है । यह रक्त संचार को बढ़ा देता है । तर्जनी और अगूँठे से आधे इञ्च चमड़ी की चिकोटी भरनी चाहिये और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

फिर उसे छोड़कर दूसरे स्थान को ग्रहण करना चाहिये । इस प्रकार दोनों हाथों से जल्दी-जल्दी पीड़ित भाग को गोलाकर चिकोटियाना चाहिये ।

(७) रगड़ने या घिसने की मालिश उन अंगों पर की जाती है जो बहुत ही निर्बल और क्षीण हो गये हों । चारों उँगलियों का निचला भाग दुःखी अंग पर तब तक रगड़ते हैं, जब तक कि वह खूब गरम न हो जाय ।

(८) बार-बार पीटना प्रहार की पद्धति है । हाथ को गँड़ासे की तरह का बनाओ कुट्टी कूटने में गड़ासे की धार को जिस प्रकार मारते हैं, उसी तरह हाथ के निचले भाग से लम्बी-लम्बी थपकी मारो । तलवार या छुरी जिस प्रकार किसी को काटते हैं, उसी तरह हाथ के निचले भाग की क्रिया होती है । उँगलियाँ मिला कर हाथ खुला रखा जाता है और कनिष्ठ का (छोटी उँगली) की ओर से प्रहार किया जाता है ।

(९) थप्पड़ और चाँटा मारना सब जानते हैं । तुमने किसी में कभी चाँटा जरूर मारा होगा । ठीक उसी तरह यह क्रिया भी होती है फर्क इतना ही है कि यह चाँटें हलके, सुखकर होते हैं और एक निम्न गति से एक ही स्थान पर बहुत देर तक लगाये जाते हैं ।

(१०) खोखली ताली बजाने का अभ्यास हर कोई थोड़े अभ्यास के बाद आसानी से कर सकता है । नाटक सरकसों में नट लोग मनोरंजन के लिये जिस प्रकार पोले हाथ से चाँटा मार कर खोखली आवाज चटकाते हैं, उसी तरह यह थपकियाँ होती हैं । हथेली का बीच का भाग उठा हुआ और पोला रखते हैं । उँगलियों और हथेली की जड़ का ही प्रयोग होता है । इस प्रकार की थपकियाँ भी बीमार को दी जाती हैं ।

(४) कंप उपचार

कंप क्रिया प्राण उपचार का प्रमुख साधन है । इसका प्रभाव आरम्भ में कुछ कठिन मालूम होता है, पर कुछ दिन के प्रयत्न से सफलता मिल जाती है । हाथ को कुछ देर तक लगातार इस प्रकार कँपाते रहते हैं, मानों विद्युत गति या किसी यंत्र से उसे थरथराया जा रहा हो । यह कम्प उपचार है । किसी पतले बेंत को एक बार जोर से फटकार दो तो वह कुछ देर के लिए कंपकंपाता रहता है । घड़ियाल में हथौड़ी लगने पर घण्टा शब्द होता है और तदुपरान्त वह कुछ क्षण काँपती रहती है । यही क्रिया हाथ में होनी चाहिये । कलाई से लेकर कोहनी तक की पेशियों को कड़ी करके थरथराहट पैदा करने से यह कम्पन आ सकता है । उपचार करने से पूर्व एक-सी गति से बिना थके हाथ को कुछ देर कँपाते रहने का अभ्यास करना चाहिये ।

एक छोटी मेज पर काँच का बना हुआ गिलास रखो और हाथ को मेज पर रखकर उसे थरथराओ, इससे मेज और गिलास में कम्पन पैदा होंगे । पानी भी हिलेगा । हाथ का ठीक कम्पन वह है जिसके आघात से पानी के ठीक बीच में कम्पन का एक गड्ढा-सा पड़ेगा, इधर-उधर नहीं । काम चलाऊ कम्पन भी उसी समय समझा जा सकता है जब हाथ बिना थके कुछ देर तक एक-सी गति से कँपाता रहें ।

जिस अंग पर कम्पन देना है, उसे अधिक मत दबाओ । हथेली और उँगलियों का इतना स्पर्श रोगी के शरीर पर होना चाहिये कि हाथ को किसी प्रकार की बाधा या रुकावट न मालूम हो और रोगी को ऐसा अनुभव होता रहे, मानो विद्युत प्रवाह के कम्पन मेरे शरीर पर हो रहे हैं । यह हलके कम्पन एक स्थान पर देने से भी समस्त शरीर में भिद जाते हैं । जिस प्रकार रोगी के किसी अंग पर कम्पन दिया जा रहा है, उसी समय यदि कोई व्यक्ति उसके दूसरे किसी अंग को छुए तो वहाँ भी कम्पन का अनुभव करेगा ।

यह कम्पन केवल उँगलियों से एक हाथ की हथेली तथा उँगलियों से और दोनों हाथ की हथेलियों तथा उँगलियों से दिये जाते हैं । यदि थोड़ा भाग पीड़ित है तो एक हाथ का उपचार काफी है । यदि सारे धड़ या मस्तिष्क का उपचार करना है तो दोनों हाथों का उपयोग करना चाहिये । साधारणतः दो से पाँच तक के कम्पन पर्याप्त समझे जाते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(५) मंत्रित वस्तुओं द्वारा उपचार

मनुष्य शरीर का विद्युत प्रवाह उन वस्तुओं पर भी पड़ता है जिन्हें वह प्रयोग में लाता और स्पर्श करता है । पहना हुआ कपड़ा, झूठा अन्न-जल, छुए हुए कागज-पत्र आदि अपने प्रयोक्ता के ''औरा'' से प्रभावित हो जाते हैं । भारतीय तत्त्व-दर्शियों ने इसी विज्ञान को ध्यान में रखते हुए छूत-छात का भेद निर्माण किया है । जो धातुयें विद्युत प्रवाह से प्रभावित हो जाती हैं, उनके काँसे, पीतल आदि के पात्रों में अपने से भिन्न प्रकृति के लोगों को भोजन न देने का विधान इसी दृष्टि से किया गया है । सूत की अपेक्षा ऊनी, रेशम आदि के बने वस्त्र दूसरों का असर कम ग्रहण करते हैं, इसीलिये उन्हें पवित्र माना जाता है । पुराने ख्याल के भारतीय ही नहीं नये ख्याल के अंग्रेज भी छूत का विचार करते हैं । दूषित वस्तु को छूकर वे तुरन्त ही साबुन से हाथ धोते हैं । खाज, उपदंश, प्लेग, तपेदिक आदि के मरीजों से सब लोग बचते हैं कि कहीं हमें भी छूत न लग जाय । बुरे लोगों के साथ रहने पर बुरा बनने और अच्छे लोगों के साथ से सुधरने की बात दर्पण की तरह स्पष्ट है और उसे सब लोग मानते हैं ।

इन्हीं सिद्धान्तों के आधार पर प्राण चिकित्सक कुछ वस्तुओं को मंत्रित करके अपने प्राण बल से भर सकता है । यह वस्तुयें उस अवस्था में भी काम दे सकती हैं, जब रोगी दूर हो या चिकित्सक के लिये रोगी को बार-बार देखना या अधिक समय तक उपचार करना सम्भव न हो । जिन चिकित्सकों के पास अधिक संख्या में मरीज आते हैं वे हर एक के लिये आध-आध घण्टा समय नहीं दे सकते । यद्यपि एक से रोगों के कई मरीजों को एक साथ बिठाकर उनका मानसिक उपचार और मार्जन किया जा सकता है । रोगियों की संख्या कुछ अधिक बढ़ जाने पर एक चिकित्सक प्रबन्ध नहीं कर सकता । यदि अधिक रोगियों का इलाज करने का अवसर आवे तो मंत्रित वस्तुयें देकर चिकित्सा की जा सकती है, किन्तु साथ ही अपने अन्दर अधिकाधिक मात्रा में प्राण संचित करना चाहिये । अन्यथा थोड़ी पूँजी को अधिक लोगों में बाँट देने पर हर एक को जरूरत से कम मिलता है, उसी प्रकार का वह इलाज भी होगा ।

फलालेन को मंत्रित करना

श्वास द्वारा प्रभावित करने के लिये रोयेंदार फलालेन का कपड़ा बहुत अच्छा है । यदि चौबीस घण्टे तक ही प्रयोग करना हो तो सूती फलालेन ठीक है, किन्तु यदि दो सप्ताह तक प्रभाव कायम रखना हो तो ऊनी फलालेन लेनी चाहिये । सूती फलालेन साधारण उपचार से प्रभावित हो जाती है, किन्तु वह प्रायः एक दिन रात में अपनी प्रबल शक्ति खो देती है । पीछे तो उसमें एक हल्का सा असर बाकी रह जाता है । ऊनी फलालेन देर में प्रभावित होती है । करीब अ,धा घण्टा उसे शक्ति सम्पन्न करने में लग जाता है किन्तु असर वह देर तक ठहरता है और आसानी से दो सप्ताह काम दे जाती है ।

रोगी को ठण्डा या गरम जिस श्वास की आवश्यकता है वही इस फलालेन के टुकड़े पर देनी चाहिये । टुकड़ा पीड़ित भाग को देखकर काटना चाहिये । यदि आँख कान आदि किसी छोटे अंग में पीड़ा है तो उतना ही बड़ा टुकड़ा काफी है । किन्तु यदि समस्त शरीर में रोग है तो पेट और छाती को ढक सकने योग्य कपड़ा लेना चाहिये । सारे रोगों की जड़ पेट में होती है । इसलिये सारे शरीर को ढकने की आवश्यकता नहीं केवल पेट और छाती को प्रभावित करने से ही काम चल सकता है । उपयुक्त टुकड़ा लेकर उसे आध घण्टे तेज धूप में सुखा लो । यदि उस समय धूप की व्यवस्था न हो तो आग पर अच्छी तरह से जिससे अब तक वह जिन विचारों से प्रभावित रहा हो तो दूर हो जाये। यदि तुम प्राण-चिकित्सा करते हो तब तो इस प्रकार निर्मल की हुई फलालेन पहले से ही तैयार रखनी चाहिये जिससे आवश्यकता पड़ने पर व्यर्थ ही विलम्ब न हो । इस विशुद्ध टुकड़े को अच्छी तरह धोये हुए दाहिने हाथ की हथेली पर रखो, हाथ को पसार कर सीधा कर दो, कहीं टेढ़ा या गड्ढेदार न रहे, उँगलियाँ आपस में मिली हुई हों । हाथ पर रखे हुए उस टुकड़े को मुँह से छः इञ्च के फासले पर रखो और उस सांस को डालना प्रारम्भ करो

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जिसके अनुसार रोगी की चिकित्सा करना चाहते हो । जवान आदमी के लिये सूती कपड़ा दस मिनट और ऊनी आधा घण्टा तक प्रभावित करना चाहिये । स्त्रियों के लिये इस समय का तीन चौथाई और बच्चों के लिये आधा समय काफी है । इस प्रभावित कपड़े को कागज में लपेट देना चाहिये । प्रयोग करते समय कोई दूसरा व्यक्ति उसे न छुए । उचित समय पर रोगी अपने आप उसे अपने अंगो पर डालने योग्य स्थिति में न हो तो दूसरा आदमी हाथ से न छूकर लकड़ियों की सहायता से उसे पीड़ित अंग पर डाले और जब उठाना हो तो लकड़ियों की सहायता से उठाकर कागज में लपेटकर रख दे । इस कपड़े को धूप नहीं लगानी चाहिये ।

कागज में शक्ति भरना

एक सफेद सादा और नया ब्लाटिंग पेपर (स्याही सोख कागज) का टुकड़ा लो साधारणत: यह पोस्टकार्ड साइज का काफी है । कागज के दोनों ओर शुद्ध जल या गंगाजल के थोड़े छींटे झल लो अब अपने दोनों हाथों को रगड़कर गरम कर लो, और उनके बीच में उस कागज को दबा लो एकाग्रतापूर्वक अपने संकल्प बल से निरोगता के विचार उसमें प्रेरित करो और पाँच मिनट तक इसे अपनी भावनाओं से भरते रहो ।

मन्त्रित औषधियाँ

कई प्राण चिकित्सक मंत्रित औषधियों का भी विभिन्न रोगों पर उपचार करते हैं । हमारे मत से यह प्रणाली प्राण-चिकित्सा की नहीं है । फिर भी जब बहुत से चिकित्सक जो इसका प्रयोग करते हैं, वह लाभदायक बताते हैं । वे केवल एक ही वनस्पति द्वारा चूर्ण, गोली टिकिया, अर्क आदि बनाते हैं । उनके मत से दो-तीन वस्तुयें मिला कर बनाई हुई, रसादि, विषों द्वारा निर्मित, किसी वस्तु का उपयोग करना तो सर्वथा निषिद्ध है । काली मिर्च, सोंठ, तुलसी पत्र, ब्राह्मी, बच आदि किसी वनस्पति औषधियों को अकेली ही लेकर चूर्ण या गोली आदि बनाई जा सकती हैं और निघण्टु ग्रन्थों में वर्णित उसके गुणों के अनुसार रोगों पर प्रयोग किया जा सकता है । औषधि तैयार होने के उपरान्त उसे श्वासोच्छ्वास क्रिया से मंत्रित करके शीशियों में बन्द कर देना चाहिये । केवल शक्कर या दूध शक्कर मिलाकर बनाई हुई गोलियाँ मंत्रित करके सब रोगों में अनुपान भेद से काम लेने के लिये रखी जा सकती हैं ।

अन्य उपचार

मंत्रित यज्ञ की भस्म उन रोगियों को मस्तक, छाती, हृदय और कलेजे पर लगानी चाहिये जो अपने को किसी दूसरे के द्वारा प्रभावित हुआ समझते हैं । किसी को मन्त्र चलाकर रोगी किया हुआ समझा जाता हो, नजर लग गयी हो या भूत-प्रेत आदि का आक्रमण बताया जाता हो तो यज्ञ की भस्म उसे लगा देनी चाहिये ।

कई लोगों का ताबीजों पर विश्वास होता है । केशर, कपूर और चन्दन घिस कर अनार की लकड़ी से शुद्ध कागज पर गायत्री मन्त्र लिखकर ताबीज में भरा जा सकता है । जिस प्रकार फलालेन या ब्लाटिंग पेपर मंत्रित किये जाते हैं, उसी तरह हाथ के कते और कई बार बटे हुए सूत को मंत्रित करके उसमें ठीक बीचोंबीच बराबर-बराबर पाँच-सात गाँठें लगा देनी चाहिये । यह रक्षा सूत्र आशीर्वाद के रूप में रोगियों की मानसिक उन्नति कर सकता है । हाथ से मार्जन करने की अपेक्षा कई लोग मोर के पंख या नीम के लहरे से मार्जन करते हैं । उनका कहना है कि इन वस्तुओं को वायु में घुमाने से एक विषनाशक वातावरण पैदा होता है । चिकित्सक इन बातों का स्वयं तजुरबा करें और देखें कि इसमें कहाँ तक सफलता मिलती है ।

द्रव पदार्थों को अभिमंत्रित करना

पानी, तेल या मक्खन को भी इसी प्रकार अभिमन्त्रित किया जा सकता है । श्वासोच्छ्वास के प्रकरण में पानी और तेल को मंत्रित करने की विधि बताई जा चुकी है । स्वच्छ जल एक काँच के गिलास में लेकर पूर्वोक्त विधि से इच्छा शक्ति एवं श्वास प्रेरित करने पर पाँच-सात मिनट में

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अभिमन्त्रित हो जाता है । तेल के लिये फूँस की पोली नली तेल के पेंदे तक पहुँचा कर उसका दूसरा सिरा मुँह में रखते हुए फूँक मारनी चाहिये, जिससे तेल में बुलबुले उठने लगें । दूध को पानी की तरह मंत्रित किया जाना चाहिये और घी या मक्खन में तर्जनी उँगली पाँच मिनट तक इस प्रकार घुमानी चाहिये जैसे दही को मथने के लिये रई घुमाई जाती है । यह कहने की तो आवश्यकता ही नहीं कि हर प्रयोग में तीव्र इच्छा शक्ति का समन्वय होना चाहिये ।

प्राण चिकित्सकों की निजी सलाह

तुम प्राण-तत्त्व द्वारा रोगियों की चिकित्सा करना चाहते हो । प्राण-तत्त्व एक दैवी पदार्थ है । इसलिये इसे प्राप्त करने और सुरक्षित रखने के लिये तुम्हें विशेष रूप से अपने अन्दर दैवी गुण धारण करने पड़ेंगे । साधारण वैद्यों की तरह चाहे जैसा जीवन बिताकर तुम सफलता प्राप्त नहीं कर सकते ।

तुम चिकित्सक हो इस बात का कभी अभिमान मत करो । अपने को सिद्ध मत समझो, केवल यही अनुभव करो मैं जनता जनार्दन का एक तुच्छ सेवक हूँ । अपनी छोटी-मोटी शक्ति के अनुसार जितना भी किसी का भला कर सकता हूँ, करता हूँ । किसी को अभिमान में भरी हुई बात मत कहो । 'मैं यह कर दूँगा ।' 'मुझमें इतनी शक्ति है ।' घमण्ड के साथ इस प्रकार शेखी मत मारो, क्योंकि असल में तुम्हारी एक सीमा है और उस सीमा के अन्तर्गत रहकर ही तुम दूसरों को अपनी सहायता दे सकते हो । इस बात को गाँठ बाँध लो कि बीमार को चंगा करना रोगी की अपनी जीवनी-शक्ति के ऊपर निर्भर है । तुम अपने प्राण उसकी मदद के लिये भेज सकते हो । थके हुए आदमी को विश्राम देकर, मालिश करके, स्नान कराकर, दूध आदि पौष्टिक भोजन कराकर, उत्साह प्रदवाक्य कहकर, जिस प्रकार अपने कार्य पर जुटने और सफलता प्राप्त करने के लिये लगाया जाता है, वही काम अपनी चिकित्सा द्वारा तुम करते हो । यदि कोई आदमी बिल्कुल ही हतवीर्य हो गया हो और मरणासन्न दशा में हो तो रबड़ी और मालपुए भी उसे विशेष लाभ न पहुँचा सकेंगे । जिसकी अपनी जीवनी-शक्ति मर रही है वह बाहर की थोड़ी बहुत सहायता से जी भी नहीं सकता । निर्बल प्राण वालों को ठीक करने में कुछ देर लगती है और सतेज रक्त वाले रोगी बहुत शीघ्र अच्छे हो जाते हैं । एक बीमार मामूली दवा से थोड़े ही समय में अच्छा हो जाता है, पर दूसरा मामूली रोग के लिये महीनों बढ़िया से बढ़िया दवायें खाने पर भी कुछ लाभ प्राप्त नहीं करता । इसमें दवा का दोष नहीं है । लोगों की समझ भ्रमपूर्ण है, यदि वह ऐसी दशा में ठीक इलाज को कोसें । निश्चय ही कोई इलाज किसी बीमारी को अपनी शक्ति से अच्छा नहीं कर सकता । वह इतना ही करता है कि रोगी की जीवनी-शक्ति की मदद करे । प्राण-चिकित्सा भी एक इलाज है । वह निरापद और सर्वश्रेष्ठ उपचार है, इसके द्वारा दूसरे इलाजों की अपेक्षा रोगी बहुत जल्द अच्छे होते हैं । यह शरीर-शास्त्र और मानव-शास्त्र के गूढ़ सिद्धान्तों के आधार पर बना हुआ एक वैज्ञानिक उपचार ही है । कोई जादू, टोना या देवताओं के बल से होने वाला चमत्कार नहीं है । जो इसे चमत्कार मानते हैं, वह भूल करते हैं, इसलिये सदैव निरभिमान रहो । सबके प्रति नम्रता का व्यवहार करो । अपनी पद्धति के सिद्धान्त लोगों के सामने रखो और उन्हें स्वतंत्रापूर्वक विचार करने दो । यदि वे इस प्रणाली पर विश्वास लावें तो उपचार करो । नया कार्य देखकर उपेक्षा करें तो चिढ़ो मत और न बुराई मानो । जो लोग दूसरी पद्धतियों से इलाज करते हैं उनसे द्वेष न करो और न उन्हें गलत काम करने वाला समझो । थके हुए आदमी को एक व्यक्ति पैर दाब कर ठीक करना चाहता है, दूसरा दूध पिलाकर । प्रकृति के सम्पूर्ण रहस्यों को अभी कोई नहीं जानता । जिसे जितना ज्ञान है उतना अपनी बुद्धि के अनुसार करता है । किसी भी पद्धति से सही तरीके से इलाज करने पर लाभ होता है । परिमाण में कमी वेशी की बात दूसरी है ।

अपने विचार पवित्र रखो । तुम चिकित्सक बनने जा रहे हो इसलिये तुम्हारा दर्जा पिता के

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

समान है । रोगियों को अपने पुत्र की जैसी ममता और सहानुभूति की दृष्टि से देखो । कई दुष्ट वैद्य अपने पास आने वाली स्त्रियों को कुदृष्टि से देखतें हैं और बीमारों से अधिक से अधिक धन खींचने की सोचते रहते हैं । तुम भी यदि इन घातों को अपनाओगे तो हम इन पंक्तियों को मध्यस्थ बनाकर अपने हृदय की वाणी में तुम्हारे अन्तस्थल से कहते हैं कि प्रियवर ! घाटे में रहोगे और तुम्हे बहुत पछताना पड़ेगा । सबके मन एक ही महामन के अंश हैं । दिल से दिल को राहत होती है । आन्तरिक भावों का गुप्त रूप से तुरन्त ही दूसरे पर प्रभाव पड़ता है । बुरे विचार रोगी के मन पर एक प्रकार का आघात करते हैं, जिससे उसे कष्ट होता है और उसके इलाज से वह लाभ नहीं लेता । तुम सदैव रोगियों पर प्रेम और वात्सल्य की किरणें छोड़ते रहो । सहानुभूति और हित कामना की वर्षा करके उसे बहलाते रहो । अपने को निस्वार्थ, निष्कपट और दूध की तरह स्वच्छ रखो । जब तुम्हारी मानसिक भावनायें ऐसी बन जायेंगी तो देखोगे कि चारों ओर का वातावरण कितना शीतल हो गया है । छटपटाता हुआ रोगी तुम्हारे निकट आते ही एक शान्ति और सुख का अनुभव करते हैं, देखते ही उसकी तबियत हरी हो जाती है और थोड़ी देर के व्यवहार करने पर उसे लगेगा कि मेरा रोग आधा हो गया ।

केवल इस पुस्तक को पढ़कर ही तुम पूरे चिकित्सक नहीं बन जाते । श्वासोपचार, मार्जन, कम्प आदि क्रियाओं को सीख कर ही तुम्हारा कर्त्तव्य समाप्त नहीं हो जाता वरन् आरम्भ होता है । कुछ खास तरह के हाथ हिला देने, फूँक मार देने आदि से ही बीमारी अच्छी नहीं हो जाती । इसके लिये वह वस्तु उपार्जन करनी पड़ती है जिसके द्वारा दूसरों को सहायता मिलती है । यह प्राण-शक्ति का उपार्जन हैं । इसके लिये एक स्वतंत्र अध्याय दूसरी जगह दिया हुआ है । प्रतिदिन या जैसे सुविधा हो उन किग्राओं को करने से भरपूर प्राण-शक्ति उत्पन्न होती है । यदि तुम अपने लिये अधिक मात्रा में प्राण उपार्जन न करोगे तो रोगियों को अपना रस चूसने दोगे । पानी में डूबता हुआ व्यक्ति पास वाले को पकड़ कर उस पर अपना भार डालता है ताकि वह जल्द से जल्द पूरी ताकत के साथ उसे उभार ले । यही बात रोगों की है । रोगी की शारीरिक विद्युत बहुत ऋण (Negative)हो जाती है । वह चिकित्सक को प्राण पीकर पुष्ट होना चाहता है । यदि तुम स्वतंत्रापूर्वक उसे पीने दो और नई कमाई न करोगे तो याद रखो दिवालिया बन जाओगे और अपने को स्वयं एक बीमार की दशा में पाओगे । जल्दी और तेजी से किसी का स्वभाव सम्भालने योग्य जितना अधिक प्राण तुम्हारे पास होगा रोगी को उतनी ही सफलता के साथ चंगा कर सकोगे ।

अपना मार्ग खुद निकालो । इस पुस्तक में बहुत-सी क्रियायें और अनुभूतियाँ लिखी गयी हैं । पर वह सबके लिये एक-सी नहीं हो सकती । एक से नियम जड़ पदार्थों के लिए बन सकते हैं । सब जीवित प्राणी आपस में एक समान नहीं होते, उनमें बहुत भिन्नता होती है । किसी को बैंगन फायदा करता है तो किसी को नुकसान । कोई पदार्थ एक को सुखकर है तो दूसरे को दुखकर । मनुष्यों की रुचि भिन्नता इसका प्रमाण है । वैद्य लोग कहते हैं, "अपने-अपने कोठे की बात है किसी को कोई चीज माफिक आती है किसी को कोई ।" सब के शरीरों में प्राण-शक्ति भी अलग-अलग मात्रा में होती है और उनके गुणों में भी बहुत फर्क पाया जाता है । प्राण-चिकित्सक एक क्षण के अन्दर रोगी में जितना जीवन भर देता है दूसरा उतना बहुत देर में कर पाता है । किसी के मार्जन प्रभावशाली होते हैं तो किसी के श्वास, इसलिये अपनी शक्ति, योग्यता और उपचार क्रिया के बारे में स्वयं अनुभव करो । एक सच्चे खोजी की तरह हर एक रोगी के उपचार को सूक्ष्म दृष्टि से देखो और उसके द्वारा जो कुछ अनुभव हो उसके आधार पर अपनी परिपाटी निश्चित कर लो । दूसरों के अनुभव से तुम लाभ उठा सकते हो, पर यह जरूरी नहीं कि किसी परम्परा का अन्धानुकरण किया जाय । हर चिकित्सक को अपने लिये अलग-अलग उपचार विधान तैयार करने की प्राणशास्त्र इजाजत देता है वशर्त वह मूल सिद्धान्त के विपरीत न हो ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अपना इलाज

कोई पूछे तुम्हारे शरीर में क्या वस्तुयें हैं तो यही उत्तर दोगे कि हड्डी, मांस, चमड़ा, रक्त आदि । यह ठीक भी है, परन्तु सूक्ष्म दृष्टि से देखने पर और ही कुछ मालूम पड़ेगा । अपने एक बूँद खून को सूक्ष्म दर्शक यन्त्र के आगे रखकर देखो । उसमें असंख्य सजीव परमाणु चलते-फिरते दिखाई देंगे । इनके अन्दर एक चैतन्य शक्ति है । यह छोटे-परमाणु देखने में अलग-अलग शकल के मालूम पड़ते हैं तो भी इनके अन्दर एक ही प्रकार का जीवन तत्त्व है । इस एकता के कारण ही शरीरधारी जीव का निर्माण हुआ है । इसी प्रकार अनेक प्रकार के जीव-जन्तु तथा वनस्पति आदि में एक जीवन तत्त्व रहता है और सब जगहों पर उसकी एकता के कारण संसार में क्रियाशीलता है । यदि वह महाशक्ति न होती तो कोई भी जीव हरकत न करता । सब ज्यों के त्यों पड़े रहते । इस महान् जीवन तत्त्व का नाम 'प्राण' है । कोई-कोई इसे 'मानवी-विद्युत', 'आकर्षण-शक्ति,' 'क्रिया-शक्ति' आदि नाम भी देते हैं ।

यह प्राण-शक्ति जीवन को आगे बढ़ाती है और उसकी त्रुटियों को पूरा करती है । घाव होने पर उस स्थान की त्वचा नष्ट हो जाती है, परन्तु वह शक्ति इस अभाव को दूर कर देती है । पिछले अध्यायों में प्राण बल से दूसरों के रोग दूर करना बताया गया है । उसके द्वारा अपनी दुर्बलता और बीमारी भी मिटाई जा सकती है ।

निर्बलता आधी बीमारी समझी जाती है । कमजोरी के इतने उपद्रव होते हैं कि वे छोटे-छोटे स्वतंत्र रोगों के रूप में दिखाई देने लगते हैं । भूख कम लगना, भोजन ठीक तरह न पचना, अरुचि, भारीपन, आलस्य, पैरों का भड़कना, सिर, कमर का दुखना, थोड़ा काम करने पर बहुत थकान आना, गला सूखना, आँखें तिलमिलाना आदि अनेक विकार कमजोरी के साथ आते हैं और उसी के साथ चले जाते हैं । इसके लिये कुछ उपाय नीचे बताये जाते हैं जिनके द्वारा तुम पर्याप्त मात्रा में अपने अन्दर प्राण संचित करके बलवान बन सकते हो ।

(१) जब तुम पानी पियो तो एक दम गटागट मत पी जाओ, उसे इस प्रकार पियो जैसे दूध या चाय को एक-एक घूँट करके पीते हैं । पीते समय मन में भावना करो कि पानी का जीवन तत्त्व मेरे सम्पूर्ण शरीर में भरा जा रहा है । मैं इसमें से प्राण प्राप्त करके अपने अन्दर धारण करता हूँ । हर घूँट के साथ मन ही मन ओ३म् का उच्चारण करो । भोजन करते समय भी ऐसी भावना करो । हर ग्रास को खूब चबाओ और उसे निगलते समय मन ही मन 'ओ३म्' का उच्चारण करो ।

(२) दर्पण के सामने खड़े हो और अपने चेहरे को उसमें देखो प्रत्येक अंग पर गहरी दृष्टि डालो । भावना करो कि तुम्हारे गालों पर तेज झलक रहा है । आँखों में ज्योति है । होठों पर मुस्कान है । नाक शुद्ध वायु ग्रहण करती है । कान ठीक तरह सुनते हैं । मुँह खोलो और उसके अन्दर का भाग दर्पण में देखो । जीभ के ऊपर भावना करो कि वह लाभदायक पदार्थों की इच्छा करती है और मधुर वचन बोलती है । इसी प्रकार कण्ठ, तालु, दाँत, जबड़े, मसूड़े, रस वाहिनी गिल्टियों के बारे में मानसिक भावना करो कि यह सब सतेज और जागृत हैं । अपनी-अपनी ड्यूटी को ठीक तरह पूरा करते हैं तथा आगे करेंगे ।

(३) किसी एकान्त स्थान में जाओ जहाँ न अधिक सर्दी हो और न अधिक गर्मी । लज्जा निवारक वस्त्रों के अलावा सब कपड़े उतार दो और अपने हाथ, पाँव, छाती, पेट, कमर, पेडू आदि को स्वस्थता और सबलता की भावना से देखो और उस पर विश्वास करो । शरीर पर तेल लगाना हो तो अनुभव करते जाओ कि तेल की प्राण-शक्ति शरीर में प्रविष्ट हो कर इसे सतेज बना रही है ।

(४) किसी निर्जन स्थान में जाकर आराम कुर्सी या पलंग पर चित्त लेट जाओ या जमीन पर चटाई बिछाकर सीधे पड़े रहो । पैरों को कुछ ऊँचा रखने के लिये उनके नीचे एक तकिया लगा लो । देह को रुई की तरह ढीली छोड़ दो । इतनी ढीली मानो निर्जीव हो गयी है । अब भावना करो कि संसार महान् नीला आकाश है और उसमें अत्यन्त प्राण-शक्ति भरी हुई है । इस समय और किसी वस्तु

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

का ध्यान न आना चाहिये । यह अभ्यास कुछ दिन लगातार करने पर पूरा होता है, पर जब मन इतना शान्त हो जाय कि विश्व-व्यापी प्राण के अतिरिक्त किसी पेड़, पहाड़, महल, मन्दिर, जीव-जन्तु आदि का ध्यान न आवे तो अद्भुत लाभ होता है । दस-पन्द्रह मिनट इस प्रकार पड़े रहने पर सारी थकावट चली जाती है और शरीर बल से भर जाता है । मनोरंजन की व्यवस्था करो कि एक-दो बार खूब जी खोल कर हंस लो ।

इन क्रियाओं को नियमित रूप से कुछ दिन करने पर अद्भुत लाभ होता है । अच्छे-अच्छे बहुमूल्य पदार्थों का सेवन जो लाभ नहीं पहुँचा सकता वह इनके द्वारा प्राप्त होता है । अपनी भावनाओं में जितनी दृढ़ता और अधिक विश्वास होगा उतनी ही मात्रा में जल्दी और अधिक लाभ प्राप्त होता है ।

किसी खास रोग का उपचार

किसी खास स्थान पर पीड़ा हो तो उपरोक्त उपायों के साथ कुछ अन्य उपचार भी करने चाहिये ।

(१) शरीर को शिथिल करके पड़े रहो और जिस अंग में पीड़ा है केवल उसी अंग का ध्यान करो । जैसे यदि पेट में दर्द हो रहा हो तो ऐसी भावना करो कि तुम्हारे शरीर में केवल पेट ही एक मात्र अंग है । अपना सारा ध्यान पेट के ऊपर ही लगा दो । उसी की कल्पना करो । ऐसा करने से शरीर की समस्त शक्तियाँ उस स्थान पर केन्द्रित हो जायेंगी और जिस प्रकार के अतिशी शीशे में सूर्य की किरणें इकट्ठी हो जाती हैं, उसी प्रकार समस्त शक्तियाँ वहाँ इकट्ठी होकर उस अंग में इतना बल भर देंगी कि वह रोग मुक्त हो सकेगी ।

(२) पीड़ित स्थान पर हाथ फिराओ और अनुभव करो कि अब यह अपनी निर्बलता त्याग कर सचेत हो रहा है और ठीक प्रकार कार्य करने की सामर्थ्य प्राप्त करता जा रहा है ।

(३) नाक द्वारा श्वास खींचो और अनुभव करो कि यह वायु पीड़ित स्थान पर पहुँच कर वहाँ नवीन प्राण भर रही है । साँस मुँह से धीरे-धीरे छोड़ो और कल्पना करते जाओ कि उस अंग के विकार इस वायु के साथ मिलकर बाहर निकल रहे हैं ।

(४) अपनी पीड़ा को बढ़ी-चढ़ी मत मानो । सदैव उसे तुच्छ और थोड़ी देर ठहरने वाली समझो । साहस मत खोओ । यही समझते रहो कि यह साधारण-सा रोग थोड़े ही समय में अच्छा हो जायगा । रोग की ही हर समय कल्पना मत करते रहो । दूसरे कामों में अपना चित्त बटाओं और हर घड़ी अपने को पहले से अच्छा अनुभव करो ।

इन विधियों से कष्ट साध्य और भयंकर व्याधियाँ बहुत जल्द अच्छी हो जाती हैं । कुछ देर होती दीखे तो भी अश्रद्धा मत करो, क्योंकि देरी का कारण अपनी क्रियाशीलता है । प्राण-तत्त्व का यह अटल नियम है कि जितनी दृढ़ता के साथ उसे आकर्षित किया जायगा, उसी प्रकार लाभ पहुँचेगा ।

(६) मानसिक चिकित्सा

रोगों का एक और भी कारण है । वह है- बुरे विचार । नीच और हीन विचार करने से मनुष्य का स्वास्थ्य गिरने लगता है और वह शरीर के अन्दर असाधारण परिवर्तन करता हुआ एक दिन रोग के रूप में प्रकट होता है । आदमी को सदैव हँसमुख रहना चाहिये । उसके चेहरे पर मुसकराहट नाचती रहे तो गिरा हुआ स्वास्थ्य भी सुधर सकता है । किन्तु इस प्रकार की प्रसन्नता, परोपकार, प्रेम, सहानुभूति, उदारता और सच्चाई आदि गुणों के कारण प्राप्त होती है । हर घड़ी स्वार्थ, भय, चिन्ता, अनुदारता और लोभ के विचार जिसके मस्तिष्क में भरे रहेंगे वह जरूर बीमार होगा और समय से पूर्व कुत्तों की मौत मर जायगा ।

प्राण-चिकित्सक सबसे अधिक ध्यान रोगी के मस्तिष्क और उसकी भावनाओं पर देता है, क्योंकि समस्त शरीर पर मन का शासन है । उसके ऊपर कोई प्रभाव पड़ने से समस्त शरीर प्रभावित होता है शरीर के समस्त ज्ञान तन्तु मस्तिष्क से सम्बन्धित हैं और वहीं से प्रेरणा प्राप्त होती है । मन में जो क्रियायें होती हैं, उनका असर रस उत्पन्न करने वाली विभिन्न स्थानों की ग्रन्थियों, पाचन अवयवों

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और शरीर के अन्य अंगों पर तुरन्त प्रभाव पड़ता है । देह के हर भागों के बाल में बाल से भी पतले ज्ञान तन्तु फैले हुए हैं और इन ज्ञानतन्तुओं को मस्तिष्क की अधीनता में रहकर सारा काम करना पड़ता है । मस्तिष्क में अच्छे विचार होने पर स्वास्थ्य सुधरता है और निराशा और भय के भाव होने पर दिन-दिन गिरता जाता है । इसलिये रोगी में प्राण-शक्ति भरने के साथ-साथ उसका मानसिक उपचार भी करना चाहिये ।

बुरे विचार अपने साथ चिन्ता, भय, क्रोध कलह आदि लाते हैं और यह ऐसी अग्नियाँ हैं जो थोड़े ही दिनों में सारा भाग जलाकर आदमी को खोखला कर देती हैं । इस सम्बन्ध में कुछ प्रसिद्ध शरीर शास्त्रियों की सम्मतियाँ नीचे दी जाती हैं ।

डा० आल्टन लिखते हैं- भय, ईर्ष्या, घृणा, निराशा, अविश्वास और मानसिक विकार शरीर की स्वाभाविक क्रियाओं को मन्द करके खून को सुखा देते हैं । डा० वैन लिखते हैं-संताप और मनोव्यथा के कारण कई लोगों की मृत्यु हो गयी और अनेकों का मस्तिष्क खराब हो गया । इस प्रकार का परिणाम स्वाभाविक ही है । डारबिन साहब कहते हैं- चिरकालीन चिन्ता से रक्त की गति धीमी हो जाती है और चेहरे पर पीलापन मांस पेशियों में शुष्कता आ जाती है । पलकें झूल पड़ती हैं, छाती बैठ जाती है, गरदन झुक जाती है एवं होठ, सिर, जबड़ा आदि गिर जाते हैं । हँसते आदमी पर घोर उदासी छा जाती है । मनोविज्ञान शास्त्री अल्फम मेरियम कहते हैं- क्षोभ के कारण कई व्यक्ति अचानक मर गये । मानसिक क्षुब्धता शरीर पर ऐसे अनिष्टकर परिणाम उपस्थित करती है, जिससे वह मुर्दा कहा जा सके । सर रिचार्डसन का अनुभव है कि मानसिक कष्ट से होने वाला प्रमेह ठीक शारीरिक कारणों से होने वाले प्रमेह के समान होता है । सर जार्ज पेगौट बताते हैं कि- असंख्य रोगियों को देखने के बाद मुझे यह पक्का विश्वास हो गया है कि फोड़े होने का कारण चिरकालीन चिन्ता होती है । डा० मुर्चीसन का एक कथन है कि-कई रोगियों की जाँच करने पर यह स्पष्ट हो गया है कि जिगर के फोड़े का कारण पुरानी चिन्ता या मानसिक दुःख होता है । डा० मैडरले बताते हैं- निश्चय ही मानसिक क्षोभ के कारण शरीर की वृद्धि में रुकावट आती है और धमनियाँ अपना काम ठीक प्रकार से करने से इन्कार कर देती हैं । डा० एमर गेटस का दावा है कि-क्रोध, निराशा और क्षोभ शरीर में भयंकर विष उत्पन्न करते हैं, जिससे भारी हानि होती है । डा० मसोका का अनुभव है कि-कंप, अपस्मार, मसूड़ों के रोग और धनुर्वात भय से ही उत्पन्न होते हैं । डा० तुकेने का कथन है कि-पागलपन, लकवा, हैजा, यकृत रोग, बालों का जल्दी सफेद होना, गंजापन, रक्त की कमी, गर्भपात, मूत्ररोग, चर्मरोग, फोड़े, पसीने की अधिकता, दाँत जल्दी गिरना आदि रोगों की जड़ में भय या संताप छिपा होता है । हैजा या प्लेग से मरने वालों में बीमारी से मरने की अपेक्षा भय से मरने वालों की संख्या अधिक होती है ।

इन महत्त्वपूर्ण सम्मतियों पर ध्यान देने से यह स्पष्ट हो जाता है कि मन में बुरे विचार लाने से शरीर का अनिष्ट होता है । स्वस्थ रहने की इच्छा रखने वाले को चाहिये कि सदैव प्रसन्न रहें और बुरे विचारों को अपने पास न फटकने दें ।

जिन रोगियों को बुरे विचार घेरे हुए हो उन्हें धर्मोपदेश एवं सत्य मार्ग के सम्बन्ध में शिक्षा देनी चाहिये, यदि वह तात्कालिक कोई उदारता एवं त्याग का कार्य कर सकता हो तो वैसा कराना चाहिये । व्रत, अनुष्ठान, जप, गोदान, अन्नदान आदि कार्य बीमारी दूर करने के लिये कराने का हिन्दू धर्मशास्त्रों में विधान है और उसका पालन निष्ठापूर्वक होता है । इन कार्यों में रहस्य यह है कि रोगी में त्याग और उदारता की भावनायें पनप जायें और वे कठिन कष्ट को दूर कर दें । जिन रोगियों को आर्थिक सुविधा न हो उन्हें 'राम नाम' गायत्री या अन्य मन्त्र जपने की सलाह देनी चाहिये और इससे रोग मुक्त हो जाने का उसे तर्क एवं उदाहरण सहित विश्वास करा देना चाहिये ।

विचारों का स्वास्थ्य पर अद्‌भुत प्रभाव पड़ता है । कई बार तो निरोग लोग भ्रम पूर्ण कल्पना कर लेते हैं, उसके उपरान्त बीमार पड़ जाते हैं और मर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जाते हैं और कई बार मरणासन्न रोगी अपनी इच्छा शक्ति के बल पर उठ बैठते हैं और नयी जिन्दगी प्राप्त कर लेते हैं ।

एक बार एक स्कूल के खिलाड़ी लड़के छुट्टी पाने में सफल प्रयत्न हुए । कुछ लड़के चाहते थे कि उन्हें पढ़ने से छुट्टी मिल जाय । उन्होंने एक तरकीब सोच ली । जब मास्टर साहब आये तो एक लड़के ने उनसे जाकर पूछा आपका चेहरा उदास क्यों है ? अध्यापक को उदासी का कुछ पता न था । उन्होंने एक बार अपनी ओर देखा और गम्भीरतापूर्वक कहा, भाई मुझे तो ऐसी कोई बात मालूम नहीं पड़ती । थोड़ी देर बाद दूसरा लड़का आया और उसने कुछ चिन्तित-सा मुँह बनाकर कहा, आपको आज ज्वर आ गया-सा मालूम पड़ता है । अब मास्टर साहब का सन्देह बढ़ा और उन्होंने अपनी नब्ज टटोलना शुरू किया । सन्देह के कारण भ्रम बढ़ा और सोचने लगे यह लड़के झूठ थोड़े ही बोलते होंगे । शायद मैं अपने मर्ज को ठीक तरह पहचान नहीं रहा हूँ । इतने ही में तीसरा लड़का आ पहुँचा उसने आग्रहपूर्वक कहा, बुखार की हालत में आपको आराम करना चाहिये पहले निश्चय के अनुसार और लड़के भी आ पहुँचे और उन सब ने मास्टर साहब को ज्वर आ जाने की बात का समर्थन किया । अब तो अध्यापक का भ्रम इतना बढ़ा कि उन्हें सचमुच बुखार आ गया और मदरसे की छुट्टी करके घर को चले गये ।

अमेरिका के एक होटल में एक पुराना और बहुत ही दुर्बलकाय मरीज ठहरा हुआ था । वह अच्छी तरह चल फिर भी नहीं सकता था । अचानक उस होटल में आग लग गयी । मरीज इस विपत्ति को देखकर घबराया और अपनी प्राण तथा सामान बचाने के लिये आवेश में आ गया । वह कई मंजिल ऊँचे मकान से कुछ सामान लेकर उतरा और अवसर पाकर अधिक सामान बचा लेने के लिये सात बार ऊपर चढ़ा और उतरा । उसी दिन से उसका पुराना रोग भी चला गया । इसी प्रकार लकवे से पीड़ित एक स्त्री का रोग दूर हुआ । उस नगर में जब जोरदार भूकम्प आया तो सब लोग अपने प्राण बचाने के लियें भागे । इस अपाहिज स्त्री की किसी ने खबर भी न ली, किन्तु वह स्त्री भी चली और घसिटते-घसिटते कई मील का रास्ता पार करके सुरक्षित स्थान पर पहुँची और साथ ही रोग से भी मुक्त हो गयी ।

डा० स्काफिल्ड ने अपनी पुस्तक में लिखा है कि -मेरे इलाज में एक विषमज्वर की रोगिणी आई । उसे संदेह होने लगा था कि कदाचित् यह रोग मेरा प्राण घातक होगा । उसने एक दिन मुझ से कहा-'क्या मैं इस रोग से मर जाऊँगी ?' मैंने कहा-जरूर निश्चय ही अब उसने मेरी ओर बड़ी कातर दृष्टि से देखा और कहा 'क्या आप मुझे बचाने के लिये कुछ भी नहीं कर सकते ?' मैंने उत्तर दिया-जब तुम सोचती हो कि 'मैं मर जाऊँगी' तो फिर तुम जरूर ही मर जाओगी । ऐसी दशा में तुम्हारे लिये कुछ प्रयत्न करना बेकार है । वह घबराई और पूछने लगी ।'' क्या मेरे विचारों पर ही मेरा जीना निर्भर है ।'' मैंने कहा-बेशक, तुम यदि मजबूती के साथ विश्वास कर लो कि मैं अच्छी हो जाऊँगी तो निश्चय ही तुम्हें बचाया जा सकता है । उसने वैसा ही विश्वास करने का वायदा किया और बहुत जल्द अच्छी हो गयी ।

एक बार योरोप के एक नगर में किसी अपराधी को मृत्यु की सजा दी गयी । डाक्टरों ने उस अपराधी को अपनी क्रिया द्वारा मार डालने की अदालत से स्वीकृति ले ली । अपराधी को एक मेज पर लिटाकर उसकी आँखों से पट्टी बाँध दी गयी और गले के पास एक छोटी पिन चुभो दी गयी, जिससे एक-दो बूँद खून निकल आया । उसी जगह पर ऊपर से एक पतली नली द्वारा पानी बहाया गया जो उसकी गरदन पर होता हुआ मेज से नीचे टप-टप गिरने लगा । अपराधी को विश्वास कराया गया कि उसकी नस काट दी गयी है, जिसमें होकर खून बह रहा है । थोड़ी देर में उसके सारे शरीर का खून बह जायगा और उसकी मृत्यु हो जायगी । उसने इन बातों पर विश्वास कर लिया और केवल दस-पाँच बूँद खून निकलने पर ही भय के कारण कुछ ही देर में मर गया ।

स्विट्जरलैण्ड के बड़े अस्पताल की रिपोर्ट में ऐसे कई विचित्र उदाहरण हैं । साँप के काटने

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पर एक मरीज अस्पताल में दाखिल हुआ और बहुत कोशिश करने के बाद भी मर गया । डाक्टरों ने लाश की परीक्षा की किन्तु उसमें एक रत्ती भर भी विष न था । जिस स्थान को साँप का काटा हुआ समझा जाता था वह मामूली खुरसट साबित हुई । इसी प्रकार एक मरीज ऐसा मरा जो यह कहता था कि गलती से दवा के बदले जहर पी गया हूँ । उसके मरने पर सब तरह की तहकीकात कर ली गयी कि उसने दवा को ही पिया था गलती से जहर का लेबल लग गया था । एक व्यक्ति अस्पताल में ऐसा दाखिल हुआ जो यह कहता था कि मैं अपने मुँह में लगे हुए चार नकली दाँतों को निगल गया हूँ और उनकी पीड़ा से छटपटा रहा हूँ । डाक्टर हैरान थे कि इसके पेट में तो कुछ भी नहीं । इतने में ही उसकी स्त्री आयी और उन चारों दाँतों को दिखाती हुई बताने लगी कि यह तो तुम्हारे कोट की जेब में रखे हुए थे । रोगी अपनी गल्ती पर शरमाया और चुपचाप अस्पताल से उठ चला गया । प्लेग, हैजा, एन्फ्लुऐंजा आदि बीमारियों में जितने आदमी मरते हैं, उससे बहुत अधिक डर के मारे मर जाते हैं ।

इन सब बातों पर विचार करने से यह आवश्यक प्रतीत होता है कि प्राण चिकित्सा के साथ-साथ रोगी का मानसिक इलाज भी किया जाय । मानसिक परिवर्तन की शक्तिशाली क्षमता प्राप्त करने के लिये और दूसरों को दृढ़तापूर्वक अपना इच्छानुवर्ती बना लेने का एक अलग विज्ञान है, जिसकी पूर्ण जानकारी हमारी ही पुस्तक "पर-काया प्रवेश" में है । यदि वह विधियाँ न मालूम हों तो भी इस विषय में कुछ संक्षिप्त जानकारी प्राप्त कर लेना चिकित्सकों के लिये आवश्यक है ।

तुम्हें यह जानना चाहिये कि मन के दो भाग हैं । एक प्रकट मन (Objective Mind या Conscious Mind) दूसरा गुप्त मन (Subjective Mind या Unconscious mind या self होता है ।) साधारण सोचने-विचारने, तर्क करने आदि का काम प्रकट मन या स्थूल दिमाग से होता है, किन्तु जीवन के अधिकांश गुप्त और महत्वपूर्ण काम गुप्त मन द्वारा होते हैं । जो बातें हमारी पुरानी स्मृति में पड़ जाती हैं, वह गुप्त मन में जमा होती हैं । आदतों के बीज गुप्त मन में जमते हैं । बाहरी मन किसी व्यसन को बुरा समझता है और उसे छोड़ना चाहता है, पर भीतर ही भीतर कोई जबरदस्ती उस काम को करने की प्रेरणा करता है, यह कार्य गुप्त मन का है । एक आदमी के मरने पर तुम्हें कुछ भी दुःख नहीं होता, किन्तु यदि कोई सगा-सम्बन्धी मर जाय तो दुःख में विकल हो जाते हो । बहुत से आदमियों को देखते हो कोई विशेष बात नहीं होती, किन्तु किसी खास आदमी की ओर ऐसे आकर्षित हो जाते हो जो उससे मिले बिना और देखे बिना चैन नहीं पड़ता । प्रकट मन पर घटनाओं का कोई खास असर नहीं पड़ता, किन्तु यदि वह बात इतनी तीव्र हो कि गुप्त मन तक उतर जाय तो उसका असाधारण असर पड़ता है । यह गुप्त मन अधिक तर्क-वितर्क करना नहीं जानता, किन्तु उसमें जो बात एक बार भर दी जाय उसे बहुत समय तक ग्रहण किये रहता है । चूँकि हृदय की धड़कन, रक्त संचार, श्वासोच्छ्वास, पाचन क्रिया, निद्रा, जागृति आदि शरीर की समस्त अनैच्छिक क्रियायें उसी मन द्वारा की जाती हैं इसलिये जिन धारणाओं को गुप्त मन ग्रहण कर लेता है, उनका निश्चयपूर्वक शरीर पर असर पड़ता है ।

एक बार एक शिकारी पर एक शेर ने आक्रमण किया उसके साथियों ने शेर को बन्दूक से मार दिया, शिकारी को खरोंच ही लगी थी, पर उसने अपने को बुरी तरह आहत हुआ समझा और डर के मारे मर गया । कई बार नये डाक्टर उन रोगों के शिकार हो जाते हैं जिनको कष्ट साध्य रोगों से पीड़ितों का इलाज करना पड़ता है । लकवा के मरीज का इलाज करते-करते एक डाक्टर स्वयं लकवा का पीड़ित हो गया । कई अपराधी फाँसी के तख्ते पर चढ़ने से पहले ही दम तोड़ देते हैं । होता यह है कि किसी कारण गुप्त मन किसी बात को स्वीकार कर ले तो तुरन्त ही शरीर उसका अनुवर्ती बन जाता है ।

इसी गुप्त मन पर प्रभाव डालकर तुम रोगी को अच्छा कर सकते हो । प्रकट के नीचे गुप्त मन है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

साधारणतः प्रकट मन में होती हुई सूचनायें गुप्त मन तक जाती रहती हैं, पर दूसरों द्वारा दी हुई सूचनाओं को बिना तर्क-वितर्क के और बहुत कुछ उछले-कूदे बिना बाहरी मन किसी की बात को नहीं मानता और मान भी ले तो इतनी श्रद्धा और विश्वास के साथ ग्रहण नहीं करता कि उसका असर गुप्त मन तक ज्यों का त्यों रास्ते में बिना छने पहुँच जाय । धीरे-धीरे बहुत समय तक प्रयत्न करने पर तो यह भी हो सकता है, पर बीमारी की दशा में इतना अवकाश नहीं होता । उस समय तो ऐसे उपचार की आवश्यकता होती है जो जल्द से जल्द कोई आश्चर्यजनक परिणाम दिखा सके । ऐसी दशा में इस बात की जरूरत होती है कि प्रकट मन को एक तरफ लटकता छोड़ दिया जाय और सीधा गुप्त मन से सम्बन्ध स्थापित कर लिया जाय । मैस्मरेजम की क्रिया द्वारा यही होता है । वेधक विद्युत द्वारा प्रकट मन को निद्रित कर देते हैं और गुप्त मन से सीधा सम्बन्ध स्थापित कर अद्भुत तमाशे कराते हैं । प्रकट मन को निद्रित करने या दूसरे तरीकों से सीधे गुप्त मन तक पहुँच जाने की विस्तृत-और सर्वसुलभ विधियाँ तो "परकाया प्रवेश" पुस्तक में बतायी गयी हैं, पर यहाँ शिथिलीकरण का एक साधारण-सा विधान बताया जा रहा है जिसके अनुसार बिना किसी विशेष अभ्यास के भी रोगी के गुप्त मन तक थोड़ा बहुत संदेश पहुँचाया जा सके ।

तुम बिना " पराकाया प्रवेश" को पढ़े रोगी के प्रकट मन को अपनी शक्ति से निद्रित नहीं कर सकते, इसलिये रोगी को स्वयं निद्रित हो जाने का आदेश करो । यदि वह बहुत कृश हो गया हो तो विस्तर पर ही पड़ा रहने दो । सिर कुछ ऊँचा उठा हुआ रहे । रोगी से कहो कि वह अपने अंगों को सीधा कर ले और शरीर जितना ढीला छोड़ सके छोड़ दे, उसे अपना शरीर लकड़ी की तरह जड़ खयाल करना चाहिये और किसी अंग से कुछ भी काम न लेकर सारी देह को स्वतंत्र बिल्कुल ढीली छोड़ देनी चाहिये । वह मस्तिष्क को भी खाली कर दे और उसमें जो भी भले-बुरे विचार चल रहे हों उन्हें छोड़ दे । रोगी को हिदायत करो कि वह तुम्हारे चेहरे को अधखुले नेत्रों से देखे और भावना करे कि समस्त संसार शून्य है और उसमें केवल यही एक सिर है । थोड़ी देर में उसके पलक झपकने लगेंगे । वह चाहे तो आँखें बन्द भी कर सकता है, पर आँखें मूँद लेने पर भी सिर के मानस को देखना न भूलें । इस प्रकार पाँच से लेकर दस मिनट के भीतर वह अर्धतन्द्रित हो जायगा और उसका बाहरी मन शान्त होकर तन्द्रा से गिरने लगेगा । यदि इस प्रकार की झपकी न आवे तो भी कुछ हर्ज नहीं । शरीर का शिथिल हो जाना ही पर्याप्त है ।

अब तुम अपने मुँह को रोगी के कानों के निकट ले जाओ । एक फुट से अधिक का फासला न हो । जो मन्त्र तुम्हें रोगी के गुप्त मन तक पहुँचाना है, उसके लिए पहले से ही तैयार होना चाहिये । मन्त्र ठीक तरह से याद हो । उच्चारण धीमा, मधुर, स्पष्ट और दृढ़ हो । बीच-बीच में मन्त्र की शृंखला टूट जाने या कुछ का कुछ कहने लगने से एवं कर्कश वाणी में कहने से रोगी पर अच्छा असर नहीं पड़ेगा । मन्त्र का उच्चारण करते समय प्रेम, प्रसन्नता, विश्वास और दृढ़ता के भाव तुम्हारे अन्दर होंगे तो वह बहुत प्रभावशाली हो जायगा । आरम्भ में उच्चारण बहुत ही धीमा हो, जिससे रोगी एकदम चौंक न उठे, बाद को स्वर कुछ ऊँचा किया जा सकता है ।

रोगी के दाहिने कान की ओर मुँह ले जाकर कहो " अब तुम शान्त, आनन्दित होकर विश्राम ले रहे हो । तुम्हारे शरीर की प्रत्येक मांसपेशी शिथिल होकर विश्राम कर रही है । तुम्हारा श्रद्धालु मन हमारी सूचनाओं को श्रद्धापूर्वक ग्रहण कर रहा है । यह सूचनायें उपजाऊ भूमि पर बोये बीज की तरह उगेंगी और तुम्हारे स्वास्थ्य को सुन्दर एवं हराभरा कर देंगी ।"

"तुम्हारा आमाशय, बलिष्ठ-बलिष्ठ-बलिष्ठ और आवश्यक भोजन को पचाने में समर्थ, इच्छुक एवं उद्यत है । वह आज, ठीक अभी से काम करने में तत्पर हो गया है । तुम्हारा रक्त सजीव-सतेज और गरम होकर समस्त नाड़ी तन्तुओं में जोर से भ्रमण करने लगा है और हर जर्रे में बल चेतनता और निरोगता उत्पन्न कर रहा है । "

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

"मैं तुम्हारे थके हुए अंगों में स्फूर्ति भेज रहा हूँ और उन्हें नवीन स्वास्थ्य बल, पौरुष, और तेज से भर रहा हूँ । अब तुम्हें तुरन्त ही सुधार, उन्नति और शान्ति का अनुभव होगा । जो आनन्द और निरोगता के विचार तुम्हारे अन्दर डाले जा रहे हैं वह सारे कष्टों को हटाकर दूर कर देंगे । अब आनन्द, सुख, शान्ति, प्रसन्नता, स्वास्थ्य, और सुन्दरता को अच्छी तरह याद कर लो, इन्हें बार-बार दुहराते रहो, क्योंकि इन्हीं का वातावरण चारों ओर भर दिया गया है । "

यह मन्त्र या इसी भावार्थ का कोई और मन्त्र भी तुम बना सकते हो । शब्द ऐसे हों जिन्हें रोगी अच्छी तरह समझता हो । रोगी का परिचित भाषा में इनका अनुवाद भी किया जा सकता है और आवश्यकतानुसार घट-बढ़ भी की जा सकती है, परन्तु याद रखो सूचना में उन्नति सूचक शब्दों का ही प्रयोग करो । 'तुम्हारा रोग, पीड़ा, कष्ट आदि दूर हो जायेंगे' ऐसा कहने से इन शब्दों का भी चित्र रोगी के गुप्त मन पर जम सकता है । इससे हानि की सम्भावना है । उपरोक्त मन्त्र को कई बार दुहराना चाहिये । साधारणतः तीन बार काफी है । उच्चारण के समय हर शब्द धीरे-धीरे और अपने विश्वासों के साथ कहना चाहिये ।

मन्त्र देने के बाद रोगी की धार्मिक भावना को आघात न पहुँचे तो "ॐ आनन्दम् " की मधुर ध्वनि करो । ये दोनों पद मधुर स्वर गाकर एक प्रकार का गुँजन उत्पन्न किया जा सकता है जिससे रोगी की नसों में संगीत की-सी प्रवाह-धारा बहने लगे । इसका अद्‌भुत असर होता हैं ।

अब रोगी की शिथिलता टूट चुकी होगी । उसके सिर पर हल्का हाथ फिराओ और मुस्कराते हुए हलकी थपकियाँ दो । 'तुम अब अच्छे हो रहे हो शीघ्र ही अच्छे हो जाओगे, अब तो कुछ शान्ति है न ? पहले से तो कहीं अच्छे हो ।' इस प्रकार के वाक्यों से रोगी को बार-बार सन्तोष देना चाहिये । यदि शिथिलता टूटी न हो तो अब तक रोगी के निकट बैठना चाहिये जब तक वह पूरी तरह सचेत न हो जाय । अन्त में सन्तोषप्रद वाक्य कहते हुए उसे उत्साहित करना चाहिये ।

यह या इसी प्रकार की कोई विधि रोगी की मानसिक चिकित्सा के लिये काम में लाई जा सकती है । रोगी यदि पापपूर्ण भावनाओं से दब रहा हो, किसी बुरे काम की प्रतिक्रिया से बीमार पड़ गया हो, बीमारी की दशा में उसे पिछली दुःखद घटनायें याद आ रही हों तो कोई दान-पुण्य का कार्य रोगी के हाथों से कराना चाहिये, जिससे उसका मन हलका हो जाय । यदि रोगी बहुत कंजूस हो और धन जाने पर उल्टा असर होने की सम्भावना हो तो उसके हाथों से ऐसा दान कराना चाहिये जिससे खर्च कम हो और दान का फल अधिक जीवों को मिलता मालूम पड़े । जैसे चीटियों के लिये थोड़ा आटा या शक्कर उनके बिलों पर डलवाना । बन्दरों को चने आदि डलवाना । मानसिक चिकित्सा की और भी अनेक विधियाँ रोगी और उसकी स्थिति को देखकर बनाई जा सकती हैं ।

* * *

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्राणायाम से आधि-व्याधि निवारण

'प्राण' का स्वरूप एवं तत्वज्ञान

'प्राणायाम ' क्या है ? उसका स्वरूप व विधि क्या है, इससे क्या लाभ होते हैं-इस सम्बन्ध में बहुत प्रकार के मत हैं, अनेकानेक भ्रान्तियाँ हैं । कोई प्राणायाम को सिद्धि प्राप्ति का साधन बताता है, तो कोई इसे मात्र रक्त शोधन की एक प्रक्रिया बताता है । विज्ञान द्वारा प्रदत्त जानकारी यह बताती है कि ऋण आवेश वाले ऑक्सीजन के अणुओं का बाह्य जगत से वायु कोषों के माध्यम से रक्त में प्रवेश श्वसन प्रक्रिया का एक अंग है । उसी माध्यम से विजातीय, द्रव्य बाहर फैंके जाते हैं । परन्तु प्राणायाम यह नहीं है, न ही डीप ब्रीदिंग(गहरी श्वांस-प्रश्वांस लेने की प्रक्रिया) प्राणायाम है । प्राणायाम जानने से पूर्व 'प्राण' शब्द को जानना होगा । संस्कृत में 'प्राण' शब्द की व्युत्पत्ति 'प्र' उपसर्ग पूर्वक 'अन्' धातु से हुई मानी जाती है । अन् धातु जीवनी शक्ति चेतना वाचक है । इस प्रकार 'प्राण' शब्द का अर्थ चेतना शक्ति होता है । प्राण और जीवन प्रायः एक ही अर्थ में प्रयुक्त होते हैं ।

प्राणायाम शब्द के दो खण्ड हैं । एक 'प्राण' दूसरा 'आयाम' है । प्राण का मोटा अर्थ है जीवन तत्त्व और आयाम का अर्थ है । विस्तार । प्राण शब्द के साथ प्रायः वायु जोड़ा जाता है । तब उसका अर्थ नाक द्वारा साँस लेकर फेफड़ों में फैलाना तथा उसके ऑक्सीजन अंश को रक्त के माध्यम से समस्त शरीर में पहुँचाना भी होता है । यह प्रक्रिया शरीर को जीवित रखती है । अन्न-जल के बिना कुछ समय गुजारा हो सकता है, पर साँस के बिना तो दम घुटने से कुछ क्षणों में ही जीवन का अन्त हो जाता है । प्राण तत्त्व की महिमा जीवन धारण के लिए भी कम नहीं है ।

सूक्ष्म दृष्टि से प्राण का अर्थ ब्रह्माण्ड भर में संव्याप्त ऐसी ऊर्जा है, जो जड़ और चेतन दोनों का समन्वित रूप है । जीवधारियों की दो हलचलें हैं एक ज्ञान परक दूसरी क्रिया परक, दोनों को ही गतिशील रखने के लिए संव्याप्त प्राण-ऊर्जा से पोषण मिलता है । इसी आधार पर जीवधारियों का अस्तित्व है । प्राण-शक्ति की गरिमा सर्वोपरि होने और उसी के आधार पर निर्वाह करने के कारण जीवधारियों को प्राणी कहते हैं । प्रकृति अनुदान के रूप में हर प्राणी को मात्र उतनी ही प्राण-ऊर्जा मिलती है, जिससे वह अपने जीवित रहने के आवश्यक साधन प्राप्त कर सके । इसके अतिरिक्त यदि किसी को कुछ महत्त्वपूर्ण प्राप्त करना होता है, तो उसके लिए उसे विशेष पुरुषार्थ करना पड़ता है । उसे संकल्प-बल से ब्रह्माण्ड चेतना में से प्राण ऊर्जा की अभीष्ट मात्रा को प्रयत्नपूर्वक खींचना पड़ता है और साँस के सहारे जिस तरह ऑक्सीजन समस्त शरीर में पहुँचाई जाती है, उसी प्रकार वह प्राण ऊर्जा की अतिरिक्त मात्रा भी पहुँचानी पड़ती है । इस प्रकार योगशास्त्रानुसारमोदित विशेष क्रिया-प्रक्रियाओं द्वारा उस अतिरिक्त प्राण को अभीष्ट अवयवों एवं संस्थानों तक पहुँचाना पड़ता है । इस प्रकार प्राण का आयाम बन पड़ता है, और प्राणायाम का आध्यात्मिक प्रयोजन पूरा होता है ।

सृष्टि में जो चेतनता दिखाई पड़ रही है, उसका मूल कारण प्राण है । अनन्त सृष्टि प्रवाह में प्राणतत्त्व ही हिलोरें ले रहा है । यही संसार की उत्पत्ति का कारण है । समस्त सृष्टि कल्प के आदि और अन्त में आकाश रूप में परिणित हो जाती है । नई सृष्टि में प्राणतत्त्व ही अभिव्यक्त होकर विभिन्न संरचनाओं के रूप में दृष्टिगोचर होता है । पृथ्वी के गुरुत्वाकर्षण एवं अणुओं की चुम्बकीय शक्ति प्राण-शक्ति ही क्रीड़ा कल्लोल कर रही है । चेतन जीवों की हलचलों में वही प्रेरणा भर रही है । उत्पादन, अभिवर्धन का मूल कारण प्राण-स्पन्दन ही है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

यही जीवों को नवीन सृष्टि के लिए परस्पर आबद्ध करता, प्रेरणा भरता तथा सन्तति उत्पादन का अतिरिक्त दायित्व वहन करने को बाध्य करता है । काम की प्रचण्ड शक्ति प्राण का ही एक भाग है । इसका निम्न स्तरीय पक्ष है-काम-वासना से सन्तति उत्पादन तथा उच्चस्तरीय स्वरूप है- विचारों की उत्कृष्टता, भावनाओं की उदात्तता, ईश्वरीय-प्रेम, आदर्शों-सिद्धान्तों के प्रति असीम प्रेम ।

विचारों की प्रखरता एवं वाणी की तेजस्विता प्राण-तत्त्व की बहुलता का परिचायक है । विचार इसी से सशक्त बनते तथा दूसरों पर प्रभाव छोड़ते हैं । विचारक, मनीषी, सन्त, महापुरुषों के विचार एवं उपदेश निकट के ही नहीं, दूरवर्ती व्यक्तियों को भी प्रभावित करते हैं । उन्हें श्रेष्ठता की ओर बढ़ चलने की प्रेरणा देते हैं । यह प्राण-शक्ति का ही प्रभाव है, जो अपने विचारों के अनुसार अन्यों को चलने अनुगमन करने को बाध्य करती है ।

स्थूल एवं सूक्ष्म जगत की समस्त शक्तियाँ प्राण की ही अभिव्यक्ति हैं । प्राणायाम साधना का लक्ष्य इस तत्त्व को जानना तथा उस पर नियन्त्रित प्राण इतनी बड़ी सम्पदा है, जिसके समक्ष संसार की सभी भौतिक सम्पदायें छोड़ी जा सकती हैं । उस महाशक्ति से प्रकृति को भी वशीभूत किया जा सकता है ।

वेदों में एक उपाख्यान आता है जिसमें जिज्ञासु ऋषि से पूछता है, ऐसी कौन-सी वस्तु है जिसका ज्ञान होने पर सब कुछ ज्ञात हो जाता है । ऋषि उत्तर देते हुए कहते हैं कि "यह प्राण तत्त्व ही है जिसे जान लेने के बाद कुछ जानना अवशेष नहीं रहता ।

यदि कोई व्यक्ति सम्पूर्ण प्रकृति के तत्त्वों को जानने का प्रयास करे, तो उसे अनन्त समय लग सकता है । इसी कारण श्रुति कहती है कि प्राण-तत्त्व को समझने, उस पर नियन्त्रण प्राप्त करने से प्रकृति के समस्त रहस्यों को जाना-अनुभव किया जा सकता है । प्राण पर विजय प्राप्त कर लेने का अर्थ है प्रकृति पर विजय प्राप्त करना, प्रकृति की अन्य शक्तियाँ प्राण-सम्पन्न व्यक्ति की अनुगामिनी होती हैं ।

सृष्टि में प्रवाहित अनन्त प्राण प्रवाह का एक क्षुद्र अंश-चेतना जीवों में विद्यमान है । अनन्त प्राण समुद्र की यह सबसे निकट की तरंग है । इस पर यदि नियन्त्रण किया जा सके, तो उस प्राण के महा समुद्र से सम्पर्क जोड़ा जा सकता है । संसार के सभी धर्म-सम्प्रदायों की साधना प्रणाली में यह प्राण अभिवर्धन का लक्ष्य अनिवार्य रूप से जुड़ा है ।

प्राण समस्त प्राणियों में जीवनी शक्ति के रूप में विद्यमान है वैचारिक प्रखरता उसकी उच्चतम अभिव्यक्ति है-काम वासना निम्नतम । इसके अतिरिक्त भी प्राण की वृत्तियाँ हैं, जिन्हें हम जन्मजात प्रवृत्ति अथवा ज्ञान रहित चित्तवृत्ति भी कहते हैं । अचेतन मन द्वारा संचालित प्रवृत्तियों में भी प्राण-तत्त्व की ही अव्यक्त भूमिका होती है । शरीर की समस्त क्रिया-प्रणाली, खाना, पीना, सोना आदि इसी के द्वारा संचालित है ।

विश्व में अस्तित्व के प्रत्येक स्तर पर एक अखण्ड वस्तु राशि दिखाई पड़ती है । वही भौतिक संसार के विभिन्न रूपों में व्यक्त हो रही है । प्रत्येक वस्तु इस अनन्त प्राण की एक भँवर है । प्राण-तत्त्व इन भँवरों में प्रविष्ट हो कर नाम रूप गढ़ता है । लाखों प्रकार की योनियाँ प्राण की ही विभिन्न स्तर की अभिव्यक्तियाँ हैं । सूक्ष्म जगत में भी प्रविष्ट करने पर यह अखण्डता दिखाई पड़ती है । ईश्वर को सम्पूर्ण जड़ जगत की सूक्ष्मावस्था माना जाता है । वह प्राण की स्पन्दनशील सूक्ष्म स्थिति है ।

वह ब्रह्माण्ड-व्यापी सूक्ष्म प्राण-शक्ति ही है जो आँखों से दिखाई न देने पर भी अध्यात्म साधनाओं के माध्यम से ग्रहण-आत्मसात् करने पर प्राण प्रयोग बन जाती है । इसे ही खींचकर अपने विकसित सूक्ष्म शरीर में धारण कर योगी जन दिव्य क्षमता सम्पन्न बनते हैं । अध्यात्म विज्ञान की यह विद्या आत्मिक कायाकल्प में व मानसिक क्षमताओं के अभिवर्धन में बड़ी सफलता पूर्वक प्रयुक्त की जा सकती है, इसे अपने जीवन में परीक्षित कर ऋषियों ने ग्रन्थों में भी उद्धृत किया है ।

प्राणतत्त्व समस्त भौतिक और आत्मिक सम्पदाओं का उद्गम केन्द्र है । वह सर्वत्र संव्याप्त है । उसमें से जो जितनी अंजलि भरने और उसे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पीने में समर्थ होता है, वह उसी स्तर का महामानव बनता चला जाता है । प्राण शक्ति का पर्यायवाची है । उसकी परिधि में भौतिक सम्पदाएँ और आत्मिक विभूतियाँ दोनों ही आती है ।

शारीरिक परिपुष्टि के रूप में ओजस्वी, मनोबल सम्पन्नता के रूप में मनस्वी, सामाजिक सहयोग-सम्मान के रूप में यशस्वी और आत्मिक उत्कृष्टता के रूप में तेजस्वी बन जाता है । यह चतुर्विध क्षमताएँ जिस मूल स्रोत से उत्पन्न होती हैं, उसे प्राण-शक्ति कहते हैं । प्राण-साधना इन्हीं सिद्धियों को प्राप्त कर सकना सम्भव बनाती हैं ।

अँग्रेजी में श्वाँस के अर्थ में प्राण का प्रयोग होता है । यह भ्रम शायद इसलिए पैदा हुआ कि प्राणायाम में श्वाँस-प्रश्वाँस प्रक्रिया ही प्रधान होती है, रेचक, पूरक, कुम्भक के माध्यम से प्राणायाम किया जाता है । उसमें श्वाँस को अमुक क्रम से छोड़ने, खींचने की विधि की प्रमुखता रहने से प्राण को उसी रूप में समझ लिया गया है ।

स्वामी विवेकानन्द ने प्राण की विवेचना 'साइकिक फोर्स' के रूप में की है । इसका मोटा अर्थ 'मानसिक शक्ति' हुआ । मोटे तौर से तो यह कोई मस्तिष्कीय हलचल हुई । पर प्राण तो विश्व-व्यापी है । यदि समष्टि को मन की शक्ति कहें या सर्वव्यापी चेतना शक्ति का नाम दें, तो ही यह अर्थ ठीक बैठ सकता है । व्यक्तिगत मस्तिष्कों की मानसिक शक्ति की क्षमता प्राण के रूप में नहीं हो सकती । सम्भवतः स्वामी जी का संकेत समष्टि मन की सर्वव्यापी क्षमता की ओर ही रहा होगा ।

मानसिक एवं शारीरिक क्षमताओं के रूप में प्राण-शक्ति के प्रकट होने का, प्रखर होने का परिचय प्राप्त किया जा सकता है, पर वह मूलतः इन सब जाने हुए विवरणों से कहीं अधिक सूक्ष्म है ।

वैदिक साहित्य में प्राण के साथ वायु विशेषण भी लगा है और उसे प्राणवायु कहा गया है । उनका तात्पर्य ऑक्सीजन, नाइट्रोजन आदि वायु विकारों से नहीं वरन् उस प्रवाह से है, जिसकी गतिशील विद्युत तरंगों के रूप में भौतिक विज्ञानी चर्चा करते हैं । अणु विकिरण, ताप, प्रकाश आदि की शक्ति धाराओं के मूल में संव्याप्त सत्ता कहा जा सकता है । यदि इसके अध्यात्म-स्वरूप का विवेचन किया जाय तो अँग्रेजी का 'लेटेण्ट लाइट' शब्द इसके लिए लगभग अधिक उपयुक्त बैठता है ।

प्राण को तत्त्वदर्शियों ने दो भागों में विभक्त किया है- (१) अणु (२) विभु । अणु वह जो पदार्थ जगत में सक्रियता बनकर परिलक्षित होता है । विभु वह जो चेतन जगत में जीवन बनकर लहलहा रहा है । इन दो विभागों को आधिदैविक, कास्मिक और आध्यात्मिक माइक्रोकास्मिक अथवा हिरण्यगर्भ कहा जाता है ।

आधिदैविकेन समष्टिव्यष्टिरूपेण हिरण्यगर्भेण प्राणात्मनैवेतद् विभुत्वमाम्नायते नाध्यात्मिकेन ।

-ब्रह्मसूत्र शंकर भाष्य

समष्टि रूप हिरण्यगर्भ विभु है । व्यष्टि रूप आधिदैविक अणु ।

इस अणु शक्ति को लेकर ही पदार्थ विज्ञान का सारा ढाँचा खड़ा किया गया है । विद्युत ताप, प्रकाश, विकिरण आदि की अनेकानेक शक्तियाँ उसी स्रोत से गतिशील रहती हैं । अणु के भीतर जो सक्रियता है, वह सूर्य की है, यदि सूर्य का प्रकाश पृथ्वी तक न पहुँचे तो यहाँ सर्वथा नीरवता-स्तब्धता परिलक्षित होगी । कहीं कुछ भी हलचल दिखाई न पड़ेगी । अणुओं की जो सक्रियता पदार्थों का आविर्भाव, अभिवर्धन एवं परिवर्तन करती है, उसका कोई अस्तित्व दिखाई न पड़ेगा । भौतिक विज्ञान ने इस सूर्य द्वारा पृथ्वी को प्रदत्त अणु शक्ति के रूप में पहचाना है, और उसे विभिन्न प्रकार के आविष्कार करके सुख-साधनों का आविर्भाव किया है । शक्ति के कितने ही प्रचण्ड स्रोत करतलगत किये हैं । पर यह नहीं मान बैठना चाहिए कि विश्व-व्यापी शक्ति भण्डार मात्र अणुशक्ति की भौतिक सामर्थ्य तक ही सीमाबद्ध है । वस्तुतः यह विपुल सम्पदा इससे भी कई गुना अधिक हैं, जड़ चेतन सभी में समान रूप से संव्याप्त है ।

जड़ जगत में शक्ति तरंगों के रूप में, संव्याप्त सक्रियता के रूप में प्राण का परिचय दिया जा सकता है, और चेतन जगत में उसे संवेदना कहा जा सकता है । इच्छा, ज्ञान और क्रिया इसी संवेदना

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

के तीन रूप हैं । जीवन्त प्राणी इसी के आधार पर जीवित रहते हैं । उसी के सहारे चाहते, सोचते और प्रयत्नशील होते हैं । इस जीवनीशक्ति की जितनी मात्रा जिसे मिल जाती है, वह उतना ही अधिक प्राणवान कहा जाता है, आत्मा को महात्मा, देवात्मा और परमात्मा बनने का अवसर इस प्राणशक्ति की अधिक मात्रा उपलब्ध करने पर ही सम्भव होती है । चेतना की विभु सत्ता जो समस्त विश्व-ब्रह्माण्ड में संव्याप्त है- चेतन प्राण कहलाती है । उसी का अमुक अंश प्रयत्नपूर्वक अपने में धारण करने वाला प्राणी-प्राणवान एवं महाप्राण बनता है ।

प्राणशक्ति से संकल्प-बल का अभिवर्धन-प्रसुप्त का जागरण

जीवन का सार तत्त्व प्राण है । यह प्राण ही प्रगति का आधार है । समृद्धि उसी के मूल्य पर खरीदी जाती है । सिद्धियों और विभूतियों का उद्गम स्रोत वही है । यह प्राण तत्त्व अपने भीतर प्रचुर परिमाण में भरा पड़ा है । उसका चुम्बकत्व बढ़ा देने पर विश्व प्राण में भी उसे अभीष्ट मात्रा में उपलब्ध और धारण किया जा सकता है । मानवी सत्ता में सन्निहित इस प्राण भण्डार को प्राणमय कोष कहते हैं । सामान्यतया यह प्रसुप्त स्थिति में पड़ा रहता है, और उससे शरीर निर्वाह भर के काम हो पाते हैं । उसे साधना विज्ञान के आधार पर जाग्रत किया जा सके तो सामान्य में से असामान्य का प्रकटीकरण हो सकता है । प्राण की क्षमता असीम है । प्राण साधना से इस असीमता की दिशा में बढ़ चलना प्रचुरता से सशक्तता प्राप्त कर सकना सम्भव हो जाता है ।

विज्ञान वेत्ताओं ने इस संसार में ऐसी शक्ति का अस्तित्व पाया है, जो पदार्थों को हलचल करने के लिए और प्राणियों को सोचने के लिए विवश करती है । कहा गया है कि यही मूल प्रेरक शक्ति है जिससे निःचेष्ट को सचेष्ट और निस्तब्ध को सक्रिय होने की सामर्थ्य मिलती है । वस्तुएँ, शक्तियाँ और प्राणियों की विविध हलचलें इसी के प्रभाव से सम्भव हो रही हैं । समस्त अज्ञात और विज्ञात क्षेत्र के मूल में यही तत्त्व गतिशील है, और अपनी गति से सबको अग्रगामी बनाता है । वैज्ञानिकों की दृष्टि इसी जड़ चेतन स्तरों की समन्वित क्षमता का नाम प्राण होना चाहिए । पदार्थ को ही सब कुछ मानने वाले ग्रेविटी, ईथर, मेगनेट के रूप में उसकी व्याख्या करते हैं, अथवा इन्हीं की उच्चस्तरीय स्थिति उसे बताते हैं, चेतना का स्वतन्त्र अस्तित्व मानने वाले विज्ञानी उसे साइकिक 'लेटेन्ट हीट' कहते हैं ।

ऋषियों का अभिप्राय प्राण से क्या है , इसका परिचय उस शब्द के नामकरण के आधार पर प्राप्त होता है । 'अन्' धातु जीवन शक्ति, चेतनावाचक है । इस प्रकार उसका अर्थ प्राणियों की जीवनी शक्ति के रूप में किया जाता है ।

अब प्रश्न उठता है कि चेतन की जीवनी शक्ति क्या हो सकती है । यहाँ उसका उत्तर 'संकल्प बल' के रूप में दिया जा सकता है । जिजीविषा से लेकर प्रगतिशीलता तक उसके असंख्य रूप हैं । अन्तःकरण की आकाँक्षा ही विचार शक्ति और क्रिया शक्ति को उत्तेजना एवं दिशा देती है । मात्र आकाँक्षा रहने से काम नहीं चलेगा । उसे तो कल्पना या ललक मात्र कहा जा सकता है । आकाँक्षा के साथ उसे पूरा करने की साहसिकता भी जुड़ी हुई हो तो उसे संकल्प कहा जा सकेगा । संकल्प में आकाँक्षा, निष्कर्ष, योजना और अग्रगमन के लायक अभीष्ट साहसिकता जुड़ी रहती है । यह संकल्प ही मनुष्य जीवन का वास्तविक बल है, उसी के सहारे पतन-उत्थान के आधार बनते हैं । परिस्थितियाँ इसी संकल्प भरी मनःस्थिति के आधार पर खिंचती चली आती हैं । इसी संकल्प तत्त्व को चेतन का प्राण कहा जा सकता है ।

इस संकल्प बल के सहारे ही मनुष्य कुविचारों से जूझता, हर पल उनसे संघर्ष करता रहता है । अधोगामी प्रवाह से ऊपर उठाने वाले, मानव को मानसिक दृष्टि से प्रखर-समर्थ बनाने वाली शक्ति यही है । इसका अक्षय भण्डार प्रकृति के अन्तराल में भरा पड़ा है । शरीर बल हो भी तो वह व्यर्थ है, यदि मनुष्य में मनोबल की, जिजीविषा की, संकल्प बल की शक्ति नहीं है । प्राण-प्रयोगों प्राणोपचार का

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रयोजन उद्देश्य यही है । स्वयं अपने लिये और दूसरों को प्रभावित करने के लिये इस ऊर्जा को अपने अन्दर धारण करना, अपनी काया को सशक्त बनाना, तथा उससे स्वयं व दूसरों को भी लाभान्वित करना । साधारण श्वाँस-प्रश्वाँस प्रक्रिया से भी ऊँचे आयाम की यह प्राण प्रयोग साधना अध्यात्म विद्या का मर्म मानी जाती है । मूलतः भावना प्रधान ये क्रियाएँ सही मार्ग दर्शन में की जाने पर व्यक्ति को बढ़ाती हैं, उसका मानसिक स्तर ऊँचा उठाती हैं ।

प्राण को कई व्यक्ति वायु या साँस समझते हैं और श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया के साथ वायु का जो आवागमन निरन्तर चलता रहता है, उसके साथ प्राण की संगति बिठाते हैं । यह भूल इसलिए हो जाती है कि अक्सर प्राण के साथ 'वायु' शब्द और जोड़ दिया जाता है । यह समावेश सम्भवतः वायु के समान मिलते-जुलते गुण प्राण में होने के कारण हुआ हो । चूँकि प्राण भी अदृश्य है और वायु भी । प्राण भी गतिशील है और वायु भी । प्राण भी सारे शरीर एवं विश्व में संव्याप्त है और वायु भी, इसलिए प्राण की स्थिति मोटे रूप में समझने के लिए उसे वायु के उदाहरण सहित प्रस्तुत किया गया है । किन्तु वास्तविक बात ऐसी नहीं है । वायु पंचतत्त्वों में से एक होने के कारण जड़ है, किन्तु प्राण तो चेतना का पुञ्ज होने से उसका वस्तुतः कोई सादृश्य हो नहीं सकता । प्राण को प्रकृति की उत्कृष्ट सूक्ष्म शक्तियों (नेचर्स फाइनर फोर्सेज) में से एक कह सकते हैं । भारतीय योगियों ने इसे मानसिक या इच्छा सम्बन्धी श्वाँस प्रक्रिया के रूप में लिया है । वास्तव में ऐसी ही दिव्य धारा के प्रभाव से उच्च कोटि की आत्मिक शक्तियाँ प्राप्त होनी सम्भव हैं । श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया का प्रभाव तो फेफड़ों तक, अधिक से अधिक भौतिक शरीर के बलवर्धन तक सीमित हो सकता है । प्राणायाम से जो संकल्प बल की अभिवृद्धि होती है, वह मनुष्य के स्थूल को ही नहीं, सूक्ष्म काय-कलेवर को भी समर्थ बनाती है, उसे संघर्षो से जूझने योग्य सामर्थ्य देती है ।

कषाय-कल्मषों और कुसंस्कारों का निराकरण, उन्मूलन इस प्रचण्ड संकल्प शक्ति के सहारे ही सम्भव होता है । ढील-पोल स्वभाव वाले आत्म परिष्कार की बात सोचते भर हैं, पर वैसा कुछ कर नहीं पाते कल्पना-कल्पनाओं में उलझे रहते हैं । प्रचण्ड संकल्प के बल पर उत्पन्न आत्मिक साहस ही दुर्भावनाओं, दुष्प्रवृत्तियों और कुसंस्कारों से जूझता है । उत्कृष्टता की दिशा में बढ़ चलने के लिए प्रेरणा और अवरोधों से जूझने की क्षमता उसी आत्मबल से मिलती है, जिसे प्राण कहा जाता है । प्राण देवता के अनुग्रह से मनोनिग्रह और विकृतियों के उन्मूलन होने की बात बृहदारण्यक उपनिषद् में इस प्रकार कही गई है-

सा वा एषा देवतैतासां देवतानां पाप्मानं मृत्युमपहत्य यत्रासां दिशामन्तद्गमयांचकार तदासां पाप्मनो दिन्यदधात् तस्मान्न जनमियान्नान्तमियान्नेत्पाप्मानं, मृत्युमन्ववायानीति ।

-बृ० उ० १ ।३ ।१०

प्राण देवता ने इन्द्रियों के पापों को दिगन्त तक पहुँचा कर विनष्ट कर दिया, क्योंकि वह पाप ही इन्द्रियों के मरण का कारण था । इन कल्मषों को इस निश्चय के साथ भगाया कि पुनः न लौट सकें ।

अथ चक्षुरत्यवहत् तद् यदा सदा ।
मृत्युमत्यमुच्यत स आदित्योऽभवत् ।
सोऽसावादित्यः परेण ।
मृत्युमति क्रान्तस्तपति ।

-बृ० उ० १ ।३ ।१४

जब प्राण की प्रेरणा से चक्षु निष्पाप हुए तो वे आदित्य बनकर अमर हो गये और तपते हुये सूर्य की तरह अपने तप से ज्योतिर्मय हो उठे ।

शास्त्र की दृष्टि में प्राण तत्त्व की व्याख्या इस प्रकार होती है-

प्राणो ब्रह्मेति ह स्माह कौषीतकिस्तस्य ह वा एतस्य प्राणस्य ब्रह्मणो मनो दूतम् वाक्यपरिवेष्टी चक्षुर्गात्र गोत्रं संश्रावयितृ यो ह वा एतस्य प्राणस्य ब्रह्मणो मनो दूतं वेद दूतवान्य वति यश्चक्षु गोप्तृमान्भवति यः श्रोत्रं संश्रावयितृ संश्रावयितृमान्भवति यो वचं परिवेष्टी परिवेष्टीमान्भवति ।

-कौषीतकि ब्राह्मणोपनिषद् २ ।१

यह प्राण ही ब्रह्म है । यह सम्राट है । वाणी उसकी रानी है । कान उनके द्वारपाल हैं, नेत्र

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अंङ्गरक्षक, मन दूत, इन्द्रियाँ दानी, देवताओं द्वारा यह उपहार उन प्राण ब्रह्म को भेंट किये गये ।

प्राणोऽस्मि प्रज्ञात्मा । तं मामायुरमृतमित्युपास्स्वाऽऽयुः प्राणः प्राणो वा आयुः । यावदस्मिञ्छरीरे प्राणा वसति तावदायुः प्राणेन हि एवमस्मिन् लोकेऽमृतत्वमाप्नोति ।

मैं ही प्राण रूप प्रज्ञा हूँ । मुझे ही आयु और अमृत जानकर उपासना करो । जब तक प्राण है, तभी तक जीवन है । इस लोक में अमृत्व प्राप्ति का आधार प्राण है ।

विलियम जी, फेरिंग का यह कथन है कि मनः स्थिति से श्वाँस क्रिया का प्रभावित होना जिस प्रकार एक तथ्य है, उसी प्रकार यह भी एक तथ्य है कि श्वाँस की गति में विशेष प्रकार के परिवर्तन करके मनःस्थिति को बदला जा सकता है । इससे सामाजिक हेर-फेर ही नहीं इच्छा, रुचि एवं स्वभाव-प्रकृति में भी अन्तर किया जा सकता है ।

जिस तरह शरीर और मन की स्थिति का प्रभाव स्थान की गति, विगति, गहराई, ऊष्मा आदि पर पड़ता है, उसी प्रकार स्थान की साधना में शरीर और मन के विभिन्न संस्थानों को भी प्रभावित किया जा सकता है । विश्वब्रह्माण्ड में संव्याप्त प्राण सत्ता की अभीष्ट मात्रा खींचने और धारण करने के लिये श्वाँस क्रिया के उपयुक्त उपाय उपचार काम में लाने पड़ते हैं । प्राणायाम के नाम से इसी विज्ञान का वर्णन-शास्त्रकारों ने किया है ।

प्राण तत्त्व का मनःसंस्थान से घनिष्ठ सम्बन्ध है । साहसिकता के अभाव में मन दुर्बल पड़ता है, उसकी चिंतनशीलता व सक्रियता शिथिल पड़ जाती है । शरीर से दुर्बल होने पर भी मनस्वी व्यक्ति सुदृढ़ होता है, इसके विपरीत काया की दृष्टि से सुदृढ़ व्यक्ति भी मनोबल के अभाव में दीन-हीन अकर्मण्य, निराश, भयभीत बना रहता है । प्राण-शक्ति साहस बनकर उभरती और मनोबल का आधार बनती है ।

मन पर नियंत्रण कर सकने वाला अंकुश उसके साथी के ही हाथ में है । मन की चंचलता प्रसिद्ध है । एक स्थान पर न टिक पाने से किसी महत्त्वपूर्ण दिशा में गम्भीरता पूर्वक सोच सकना और तन्मयतापूर्वक प्रस्तुत कार्य कर सकना सम्भव नहीं होता । एकाग्रता और तत्परता के बिना किसी भी कार्य में सफलता नहीं मिल सकती । जीवन के सभी महत्त्वपूर्ण कार्य दत्त-चित्त होकर करने से ही सम्पन्न होते हैं । चंचलता प्रगति पथ की सबसे बड़ी बाधा है । इसके रहते हुए सुयोग्य व्यक्ति भी पग-पग पर ठोकरें खाते और असफल रहते देखे जाते हैं । भौतिक क्षेत्र की भाँति आत्मिक क्षेत्र की सफलताएँ भी चंचलता के निरोध पर निर्भर हैं । योग की परिभाषा करते हुए महर्षि पतंजलि ने उसे चित्त वृत्तियों का निरोध बताया है । इस चित्त-वृत्ति को दो रूप में देखा जाता है । एक को अस्थिर चंचलता, दूसरे पाशविक कुसंस्कारों की ओर रुझान । इन दोनों ही अवांछनीयताओं पर नियंत्रण स्थापित करने से चित्त-वृत्ति निरोध की योग साधना सम्भव होती है ।

मन पर नियन्त्रण करने के लिये शास्त्रकारों ने प्राणायाम साधना पर बहुत बल दिया है । दोनों की परस्पर घनिष्ठता बताते हुए कहा गया है कि यदि प्राण पर नियन्त्रण स्थापित किया जा सके तो मनोनिग्रह जैसा कठिन कार्य सरल बन जायेगा ।

पवनो बध्यते येन मनस्तेनैव बध्यते ।
मनश्च बध्यते येन पवनस्तेन बध्यते ।।
हेतुद्वयं तु चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तौ द्वावपि विनश्यतः ।।

-हठयोग प्रदीपिका ४ । २१

जिसने प्राण वायु को जीता उसने मन को जीत लिया जिसने मन जीता उसने प्राण जीत लिया । चित्त की चंचलता के दो ही कारण हैं एक वासना का दूसरा प्राण वायु का चंचल होना । इनमें से एक के नष्ट हो जाने पर दोनों का नाश हो जाता है ।

चले वाते चले बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् ।
योगी स्थाणुत्मवाप्नोति ततो वायुनिरोधयेत् ।।

-गोरक्ष प० १ । ९०

प्राण वायु चलायमान रहने से बिन्दु चलायमान रहता है । प्राण निश्चल हो जाने से वीर्य भी निश्चल हो जाता है । समर्थ स्थिरता प्राप्त करने के लिए योगी प्राणायाम करे ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सोम्यैतन्मनो, दिशं दिशं प्रतित्वाद् यत्रायतनमलब्ध्वाप्राण-मेवोपश्रयते, प्राणबन्धन हि सौम्य मन इति ।

-छान्दो० ६।८।२

जिस प्रकार डोरी से बँधा हुआ पक्षी घूमघाम कर अपने मूल आश्रय पर ही आ जाता है, उसी तरह सौम्य मन कहीं दूसरी जगह आश्रय न पाने पर घूमघाम कर प्राण का आश्रय लेता है । क्योंकि मन प्राण से ही बँधा हुआ है ।

नाना विधेर्विचारणैस्तु न साध्यं जायते मनः ।
तस्मात्तु यो जयः प्राणो यो जय एव हि ।।

- योग बीज

अनेकों प्रकार के विचारों से मन साध्य नहीं होता है, इससे प्राण वायु के जीतने से ही मन जीता जाता है ।

चित्तं न साध्यं विविधैर्विचारैं
वितर्कवादैरपि वेदवादिभिः ।
तस्मात्तु तस्यैव हि केवलं जयः
प्राणो हि विद्यते न कश्चिदन्यः ।।

-योग रहस्य

विविध विचारों, तर्कों और अध्ययन-श्रवण आदि से चित्त का समाधान नहीं होता, मनोनिग्रह तो प्राणायाम से ही सम्भव है ।

हठीनामधिकस्त्वेकः प्राणायाम परिश्रमः ।
प्राणायामे मनः स्थैर्यसतु कस्य न सम्मतः ।।

-बोधसार

हठयोगियों का मुख्य साधन श्रम-साध्य प्राणायाम है, यह अन्यान्य योगियों की साधना से अधिक कष्ट साध्य है । परन्तु वह प्राणायाम सिद्ध हो जाने पर मन स्थिर हो जाता है, यह कौन स्वीकार नहीं करेगा ।

इन्द्रिय विकार अनियन्त्रित वासना प्रवाह का कारण शारीरिक नहीं मानसिक ही होता है । इन्द्रियों पर मन का नियन्त्रण है । मन विकार ग्रस्त होगा तो इन्द्रियों की चंचलता भी उभरेगी और वे कुकृत्य कर सकेंगी, यदि मन पर नियन्त्रण स्थापित किया जा सके, तो वासना पर अंकुश स्वयंमेव लग जाता है । प्राणायाम से मनोनिग्रह-मनोनिग्रह से वासनाजन्य विकारों की रोकथाम सम्भव होती है । असंयम के लिए उत्तेजित करने वाले विकृत मन को कुमार्ग त्यागने के लिए सहमत कराना प्राणायाम की सुनियोजित साधना-पद्धति अपनाने से सम्भव हो सकता है । इस सम्बन्ध में साधना विज्ञान का मन्तव्य इस प्रकार है -

प्राणायामो भवेदेवं पातकेन्धनपावकः ।
भवोदधिमहासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा ।।

-योग चूड़ामणि उप० १०८ । १०९

प्राणायाम की अग्नि पाप रूपी ईंधन को जलाकर राख कर देती है और वह सेतु के समान संसार-सागर से पार होने का मार्ग खोलता है ।

अध्यात्म साधना में प्राणायाम को योगाभ्यास का महत्त्पूर्ण अंग माना गया है । उससे प्राण मनोनिग्रह का लाभ ही नहीं मिलता, अन्य सूक्ष्म संस्थानों का भी परिशोधन होता है । शारीरिक आरोग्य का लाभ सर्वविदित है, । फेफड़े सुदृढ़ होने, अधिक मात्रा में प्राण वायु के शरीर में प्रवेश करने से जीवन तत्त्व भी अधिक मिलते हैं और परिशोधन की गति भी तीव्र होती है । स्थूल और सूक्ष्म शरीरों पर स्वास्थ्य संवर्धन और मानसिक परिष्कार में प्राणायाम का प्रत्यक्ष प्रभाव होता है । कारण शरीर के भाव-संस्थान पर भी इस साधना की उपयुक्त प्रक्रिया होती है । कुसंस्कारों, दोष-दुर्गुणों का निराकरण होता है । आत्मिक पवित्रता बढ़ती है । अन्तःकरण में श्रेष्ठ संस्कारों का उभार होने लगता है । ऐसी स्थिति बनती चले तो आत्मिक प्रगति में किसी प्रकार का सन्देह न रह जायेगा । कहा भी है-

दह्यन्ते ध्यामानानां धातूनां हि यथा मलाः ।
तथेन्द्रियाणां दह्यन्ते दोषाः प्राणस्य निग्रहात् ।।

-मनु०

जैसे अग्नि में डालने से धातुओं के मल जल जाते हैं । वैसे ही प्राणायाम करने से इन्द्रियों के विकार दूर हो जाते हैं ।

यथा पर्वतधातनां दह्यन्ते धर्मनान्मलाः ।
तथेन्द्रियकृताः दोषाः दह्यन्ते प्राणधारणात् ।।

-अमृतनादोपनिषद्

जिस प्रकार सोने को तपाने से उसके खोट निकल जाते हैं, उसी प्रकार इन्द्रियों के विकार प्राणायाम से जलकर नष्ट हो जाते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तस्माद्युक्तः सदा योगी प्राणायामपरो भवेत् ।
सर्वपापविशुद्धात्मा परं ब्रह्माधिगच्छति ।।

-वायु पुराण

इसलिए योगी को सर्वदा युक्त होकर प्राणायाम में परायण होना चाहिए । वह फिर समस्त पापों से विशुद्ध आत्मा वाला होकर परब्रह्म को प्राप्त कर लिया करता है ।

प्राणायाम की शास्त्र वर्णित महत्ता एवं शरीरत्रय पर इसकी प्रतिक्रिया का उपरोक्त वर्णन यही सिद्ध करता है कि मानव के अपने आंतरिक परिशोधन-पवित्रता संवर्धन मानसिक एवं शारीरिक आरोग्य लाभ की प्राप्ति तथा उच्चतम लक्ष्य पूर्णता तक पहुँचने के लिए भी प्राणयोग की साधना सर्वोत्तम है । शक्ति उपार्जन की इस प्रक्रिया के स्वरूप को सही अर्थों में समझा जा सके तो कई गुना अधिक लाभ उठा सकना सम्भव हो जाता है ।

शक्ति उत्पन्न करने का एक तरीका है- घर्षण । भौतिक जगत में इस प्रयोग से शक्तिशाली उपलब्धियाँ प्राप्त की जाती है । आत्मिक जगत में भी यही प्रक्रिया प्रयुक्त की जाती है । प्राणायाम साधना इस घर्षण प्रयोजन के लिए बहुत करके काम में लाई जाती है ।

निर्जन सुनसान जंगलों में कई बार भयंकर आग लगती है, और विस्तृत क्षेत्र के गीले-सूखे पेड़ों को जलाकर-खाक कर देती है । यह मनुष्यों द्वारा उत्पन्न की गई या लगाई गई नहीं होती, क्योंकि जो क्षेत्र सर्वथा निर्जन है, वहाँ वैसा होने की कोई सम्भावना नहीं होती । यह आग सूखे पेड़ों की टहनियाँ तेज हवा के कारण हिलने और आपस में टकराने के कारण उत्पन्न होती है । इस कार्य में बाँस सबसे अग्रणी हैं । झुरमुट में बाँस एक दूसरे से सटकर उगे होते हैं । तेज हवा से उनका टकराना स्वाभाविक हैं । सूखे बाँस आपस में रगड़ खाकर पहले गरम होते हैं, फिर चिनगारियाँ निकलने लगती हैं । यह आग बढ़ती और फैलती चली जाती है और दावानल का रूप धारण कर लेती है ।

चकमक पत्थर के दो टुकड़े आपस में टकराकर चिनगारियाँ उत्पन्न करने की कला ही आदिमानव ने सीखी थी । पीछे लोहे और पत्थर को टकराकर भी आग निकालने की तरकीब निकाल ली गई । यज्ञ कार्यों में लकड़ियाँ रगड़ कर अरणि मन्थन की क्रिया द्वारा अग्नि उत्पन्न की जाती थी । धूनी जलाकर अखण्ड अग्नि को सुरक्षित रखने का प्रचलन तो हुआ, पर आरम्भ में रगड़ से ही अग्नि उत्पन्न की गई । उस समय की साधनहीन परिस्थितियों में यह अग्नि आविष्कार आज के रेडियो विज्ञान से भी बढ़कर महत्त्वपूर्ण सिद्ध हुआ था, और उसने मानव प्रगति को सौ गुना बढ़ा दिया था ।

प्राणायाम में श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया को क्रमबद्ध-तालबद्ध-लयबद्ध बनाया जाता है और साँस लेने की साधारण अनवरत प्रक्रिया की अव्यवस्था दूर करके व्यवस्था के बन्धनों में बाँधा जाता है ।

सामान्य श्वाँस का आवागमन फेफड़ों में तथा अन्य अवयवों में सिकुड़ने-फैलने की हलचल उत्पन्न करता है, उसी से दिल धड़कता है- रक्त संचार होता है माँस-पेशियों का आकुँचन-प्राकुचँन क्रम चलता है । जिस प्रकार पेन्डुलम का हिलना घड़ी की गति-विधियों को स्वसंचालित रखने का आधार होता है, उसी प्रकार श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया को एक प्रकार से शरीर की समस्त हलचलों का उद्गम केन्द्र कहा जा सकता है । कहावतों में अक्सर ऐसे प्रसंग आते हैं- 'भगवान के यहाँ से जितने श्वाँस मिले हैं, उतने दिन ही तो जीना है । 'थोड़े से श्वाँस और शेष रहे हैं आदि । मृत्यु का मोटा ज्ञान श्वाँस चलना बन्द हो जाने से किया जाता है । नाड़ी की धड़कन बंद होना श्वाँस बंद होने का ही लक्षण है ।

साँस को जीवन कहा जाता है । तनिक गहराई से विचार करें कि हवा तो जड़ पँच-तत्त्वों में गिनी जाती है, उसी से प्रतिक्रिया-हलचल भी हो सकती है । तेज हवा से पत्ते हिलते हैं- धूलि कण तिनके आदि उड़ते हैं, पर इससे जीवन तो उत्पन्न नहीं होता । हवा में जब स्वयं ही जीवन नहीं पाया जाता, तो वह प्राणी को जीवन कहाँ से दे सकती है ? यदि साँस लेने से जीवन का सम्बन्ध नहीं है, तो उसे प्राण के अर्थ में क्यों प्रयुक्त किया जाता है

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और प्राण को जीवन का पर्यायवाची क्यों माना जाता है ।

बात यह है कि हवा मोटे तौर से एक पदार्थ प्रतीत होती है, पर उसकी भीतरी परतों में और भी महत्त्वपूर्ण वस्तुयें विद्यमान हैं । दूध में घी दिखाई तो नहीं पड़ता पर वह उसमें रहता अवश्य है, और अमुक विधि से उसे अलग निकाला भी जा सकता है । वनस्पतियाँ मोटे तौर पर हरी भी लगती है, पर प्रयोगशाला में उनका विश्लेषण करने पर प्रोटीन, नमक, चूना, चिकनाई आदि कितने ही स्तर के पदार्थ ढूँढे और निकाले जाते हैं । शरीर मोटे तौर पर माँस-चमड़े का दिखता है, पर विश्लेषण से उसमें ढेरों प्रकार के रासायनिक पदार्थ मिलते हैं, इसी प्रकार साँस में प्रवेश करने वाली हवा मात्र तन्मात्रा स्पर्श वाली प्रकृति की हलचल नहीं है, उसके भीतर कितने ही महत्त्वपूर्ण तत्त्व भरे पड़े है- वे भौतिक भी है और चेतनात्मक भी । वायुभूत भौतिक पदार्थ आकाश की सुविस्तृत पोल में भरे पड़े है, इसे विज्ञानवेत्ता भली प्रकार जानते हैं । विज्ञानियों का कथन है कि चेतना-जड़ शरीर में रहने वाली चेतन आत्मा की तरह है । वायु रूपी शरीर के भीतर एक चेतन शक्ति भरी पड़ी है- उसी को प्राण कहा गया है । हवा, हवा से सूक्ष्म ईथर- ईथर से सूक्ष्म प्राण-प्राण से सूक्ष्म ब्रह्म-इस प्रकार की परतों की कल्पना की जा सकती है । ऐसे परतों की, जो पूरी तरह आपस में गुँथे और मिले हुए हैं । माँस में रक्त घुला रहता है और वायु में प्राण । सामान्यतया वे एकत्रित हैं, पर विशेष यत्न द्वारा उन्हें पृथक् किया जा सकता है और जिस पदार्थ की आवश्यकता हो, उसे हस्तगत किया जा सकता है । ठीक इसी प्रकार वायु तन्त्र में घुले हुए प्राण तत्त्व को अलग से खींचा जा सकता है और उसे अपने प्राण में सम्मिलित करके अधिक शक्तिशाली बनाया जा सकता है ।

सामान्यतया साँस लेने से फेफड़ों में हवा पहुँचने और उससे रक्त को ऑक्सीजन मिलने तथा भीतर उत्पन्न हुई कार्बनडाई-ऑक्साइड को बाहर निकालने भर का-शरीर यात्रा का आवश्यक प्रयोजन पूरा होता है । इस श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया को विशेष ढंग-से-विशेष क्रम से किया जाने लगे तो उससे भिन्न प्रकार की मंथन क्रिया आरम्भ हो जाती है । मंथन द्वारा दूध से घी निकलता है । रति-क्रिया से वीर्यपात का आधार भी यह मंथन होता है । अनेक वैज्ञानिक प्रयोजनों में यह मंथन क्रिया की जाती है और उससे अणुओं का विकेन्द्रीकरण होने से छोटे रूप से अणु-विस्फोट जैसी स्थिति उत्पन्न होती है और अनोखी उपलब्धियाँ मिलती हैं । दवाओं की घुटाई, पिसाई, घिसाई में भी प्रकारान्तर से यह मंथन क्रिया ही सम्पन्न होती है और सामान्य सी जड़ी-बूटियाँ चमत्कारी परिणाम प्रस्तुत करती हैं ।

यह मंथन क्रिया-योग की प्राण-प्रक्रिया में विशिष्ट स्तर पर होती है । इससे उत्पन्न ऊर्जा अपने कई तरह के भौतिक और आत्मिक प्रयोजन पूरे करती है । आदिम सभ्यता के विकास काल में चकमक पत्थर के टुकड़े आपस में टकराकर आग उत्पन्न की जाती थी । पीछे लोहे, पत्थर के टकराव से भी चिनगारियाँ उत्पन्न की जाने लगीं । अरणि मंथन में लकड़ियाँ आपस में रगड़ कर यज्ञ के लिए अग्नि उत्पन्न करना उस कर्मकाण्ड का एक अंग रहा है । सूखे हुए बाँस अथवा अन्य कोई लकड़ियाँ तेज हवा के झोंके से आपस में रगड़ने लगती हैं और उनसे उत्पन्न आग बढ़ते-बढ़ते दावानल बन कर बड़े-बड़े जंगलों को जलाकर खाक कर देती है । शीशे की छड़ एवोनाइट से घिसने पर बिजली उत्पन्न होने की बात साइन्स के छात्रों को स्कूली प्रयोगशाला में प्रत्यक्ष दिखाई जाती है । यह सब घर्षण के चमत्कार हैं । ऐसी ही ऊर्जा श्वाँस क्रिया को मंथन क्रम में चलाने पर उत्पन्न होती है और उससे शारीरिक सक्रियता एवं मानसिक तीक्ष्णता को प्रखर बनाने में महत्त्वपूर्ण सहायता मिलती है ।

चलती रेल के पहियों में जब चिकनाई समाप्त हो जाती है अथवा अन्य किसी कारण से घिसाव पड़ने लगता है, तो वही उत्पन्न होने वाली गर्मी धुरे तक को गला देती है और दुर्घटना की स्थिति बन जाती है । आकाश में कभी-कभी प्रचण्ड प्रकाश रेखा बनाते हुए 'तारे टूटते' दिखाई पड़ते हैं । यह तारे नहीं उल्का पिण्ड होते हैं । अन्तरिक्ष में

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

छितराये हुए धातु-पाषाण जैसे छोटे-मोटे टुकड़े कभी-कभी पृथ्वी के वायु-मण्डल में घुस पड़ते हैं और हवा से टकराने पर जलकर खाक हो जाते हैं, उसी जलने का तेज प्रकाश देखकर तारा टूटने का अनुमान लगाया जाता है । यह मात्र घर्षण क्रिया का चमत्कार है । प्राणायाम में इसी प्रक्रिया को अपने ढंग से दुहराया जाता है और प्रकाश उत्पन्न करते देखा जा सकता है ।

दही मंथन में 'रई' को रस्सी के दो छोर पकड़ कर उल्टा-सीधा घुमाया जा सकता है । रई घूमती है और उससे दूध में घुला हुआ घी उभरकर बाहर आ जाता है । बाँयें-दाँयें नासिका स्वरों से चलने वाले इड़ा-पिंगला विद्युत प्रवाहों का अमुक विधि से मन्थन करने पर दूध बिलौने जैसी हलचल उत्पन्न होती है, उससे काया चेतना से भरा हुआ ओजस् उभर कर ऊपर आता है । इसको विधिवत् उत्पन्न और धारण किया जा सके, तो साधक को मनस्वी, तेजस्वी और ओजस्वी बनने का अवसर मिलता है । इस उपलब्धि को जीवन-साहस एवं प्रखरता के रूप में कार्यान्वित होते देखा जा सकता है ।

कई व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से समर्थ और मानसिक दृष्टि से सुयोग्य होते हैं, पर साहस का अभाव होने से वे कोई महत्त्वपूर्ण कदम नहीं उठा पाते । शंका-कुशंकाओं से ग्रस्त रहते आपत्तियों की असफलताओं की सम्भावना उन्हें पग-पग पर डराती रहती है । थोड़ी-सी कठिनाई आने पर डरे-घबराये दिखाई पड़ते हैं । ऐसे व्यक्ति प्रगति के उपयुक्त अवसर सामने होने पर भी उन्हें गँवाते हैं, और गई-गुजरी स्थिति में आजीवन पड़े रहते हैं । इसके विपरीत साहसी व्यक्ति स्वास्थ्य, शिक्षा, साधन एवं उपयुक्त अवसर न होने पर भी दुस्साहस भरे कदम उठाते और आश्चर्यचकित करने वाली सफलतायें प्राप्त करते देखे गये हैं । ऐसे ही दुस्साहसी व्यक्ति इतिहास के पृष्ठों पर अपना नाम अमर करते देखे जाते हैं । किसी भी क्षेत्र की महत्त्वपूर्ण सफलतायें पाने के लिए ऐसी ही साहसिक मनोभूमि का होना आवश्यक है । इस आन्तरिक समर्थता को दूसरे शब्दों में 'प्राण' कहा जाता है । प्राणवान का अर्थ जीवित ही नहीं साहसी भी होता है । इस उपलब्धि को स्वास्थ्य और शिक्षा से भी बढ़कर माना जा सकता है । प्राणायाम के प्रयोग इस उपलब्धि से साधक को लाभान्वित करते हैं ।

जीवन के हर क्षेत्र में पग-पग पर संघर्ष की आवश्यकता होती है । प्रस्तुत कठिनाईयों को चीरते हुए ही प्रगति सम्भव होती है । नाव पानी को चीरते हुए आगे बढ़ती है । मकान बनाने का कार्य नींव खोदने से आरम्भ होता है । खेत को बोने से पहले उसे जोतना पड़ता है । अनेक योनियों में भ्रमण करते हुए जीव जिन पशु-प्रवृत्तियों का अभ्यस्त होता है, उन्हें घटाये-बढ़ाये बिना मानवी गरिमा के अनुरूप गुण-कर्म स्वभाव उपार्जित नहीं किया जा सकता । आन्तरिक अवाँछनीयताओं को हटाकर उस स्थान पर उत्कृष्टताओं की स्थापना करने के प्रयोग को साधना कहते हैं । यह साहसिकता के बिना किसी भी प्रकार सम्भव नहीं । बाहरी शत्रुओं से लड़ने के लिए जितना युद्ध कौशल चाहिए, उतना ही शौर्य-साहस अपने भीतर घुसे हुए काम, क्रोध, लोभ, मोह, मद, मत्सर जैसे आत्म शत्रुओं से लड़ने और परास्त करने के लिए आवश्यक होता है । दुर्बल मनःस्थिति के लोग अपनी भीतरी कमजोरियों को जानते हैं, उन्हें हटाना चाहते हैं, पर साहस के अभाव में उनके साथ लड़ने का पराक्रम प्रदर्शित नहीं कर सकते । फलतः आत्म-सुधार एवं आत्म-निर्माण का प्रयोजन पूरा कर सकना उनसे बन ही नहीं पड़ता । अपने को असहाय अनुभव करते हैं और थक कर प्रयत्न ही छोड़ बैठते हैं । प्राण ऊर्जा रूपी ईंधन के अभाव में वे मनोविकारों के समक्ष घुटने टेक देते हैं ।

बाहरी युद्ध जीतने के भौतिक लाभ हैं किन्तु आन्तरिक युद्ध में जीतने से तो विभूतियों का इतना बड़ा भण्डार हाथ लगता है, जिसे पाकर मनुष्य जीवन सच्चे अर्थों में सार्थक माना जा सकता है । साधना को संग्राम कहा गया है । 'साधना समर' शब्द का अध्यात्म विज्ञान में बार-बार उल्लेख आता है । देवासुर संग्राम के अनेकानेक प्रसंग पौराणिक उपाख्यानों में आते हैं, यह अलंकारिक रूप से मनुष्य जीवन के अन्तरंग और बहिरंग क्षेत्रों में सदा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

होते रहने वाले संघर्षो का ही चित्रण है । दुर्गा सप्तशती और गीता की पृष्ठभूमि इसी संघर्ष के आधार पर खड़ी है । भगवती दुर्गा द्वारा असुरों का संहार, कृष्ण द्वारा अर्जुन के माध्यम से महाभारत का आयोजन प्रकारान्तर से इसी तथ्य की ओर इंगित करते हैं कि साधना समर के क्षेत्र में प्रवेश किए बिना उन अवरोधों से पीछा नहीं छुड़ाया जा सकता, जो मनुष्य को दयनीय-दुर्दशा में डाले रहने के लिए प्रधानरूप से उत्तरदायी हैं ।

अण्डा जब फूटता है, तब उसके अन्दर के बच्चे की अन्तः चेतना उस परिधान को तोड़ कर बाहर निकलने की चेष्टा करती है । प्रसव पीड़ा और प्रजनन की घड़ी तब आती है, जब गर्भस्थ शिशु की चेष्टा उस बन्धन को तोड़ कर मुक्ति पाने की आतुर चेष्टा में संलग्न होती है । इन शिशुओं के संकल्प गिरे-मरे हों, तो वे भीतर ही सड़-गल कर नष्ट हो जायेंगे । प्रगति के लिए पराक्रम और अवाँछनीयताओं के विरुद्ध संघर्ष का शौर्य साहस अपनाकर ही किसी को उत्कृष्ट स्तर तक बढ़ चलने का अवसर मिलता है । पराक्रम विहीन व्यक्ति को प्रतिपक्षी शक्तियाँ नष्ट-भ्रष्ट करके रख देती हैं । पराक्रम गँवा बैठा जाय तो मक्खी, मच्छर, खटमल, पिस्सू, चूहे एवं शरीर में घुसे अदृश्य रोग कीटाणु तक अपने अस्तित्त्व के लिए खतरा बनकर खड़े हो जायेंगे । चोर, उचक्के, गुण्डे, ठग, आततायी अपने ही इर्द-गिर्द भरे पड़े होते हैं और उन्हें जब दुर्बलता का पता चलता है, तो अति उत्साहपूर्वक आक्रमण करने के लिए टूट पड़ते हैं । प्रगति के लिए न सही, आत्म-रक्षा तक का उद्देश्य बिना प्रचण्ड पराक्रम विकसित किए सम्भव नहीं हो सकता । पराक्रम प्राण का गुण है, इसी को पुरुषार्थ भी कहते हैं । प्राणवान पुरुषार्थी को ही पुरुष कहा गया है । नर और पुरुष में अन्तर है । पुरुष शब्द पुरुषार्थी नर और नारी दोनों के ही अर्थ में प्रयुक्त होता है । इसलिए महापुरुष के अन्तर्गत महान् नारियों की भी गणना होती है । यदि ऐसा न होता, तो महान् नारियों की उपेक्षा भावना ही समझी जाती, अन्यथा महापुरुष की तरह महानारी का उल्लेख इतिहास, पुराणों एवं शास्त्रों में रहा होता ।

आत्मबल इसी आन्तरिक ऊर्जा का नाम है, जो मनुष्य को भौतिक और आत्मिक क्षेत्र में प्रबल पुरुषार्थ करने तथा आश्चर्यचकित करने वाली उपलब्धियाँ उपार्जित करने का अवसर देता है । प्राणायाम की भिन्नता क्रिया प्रधान नहीं, जितना कि वह संकल्प, जो ऊर्जा भण्डार से प्राण शक्ति को खींच निकालने में समर्थ होता है । कहना न होगा कि इसके लिए पहले अपने स्थूल काय-कलेवर को इस योग्य बनाना होगा कि वह इस दिव्य सम्पदा को धारण कर सके, क्षय न होने दे । आहार-विहार, यम-निमय आदि के पालन द्वारा व्यक्ति स्वयं को इस योग्य बनाता है कि प्राणयोग की साधना कर सके । पूरक, कुम्भक, रेचक के विस्तार में नहीं, मूल तत्त्व उस भावना प्रधान चिन्तन में निहित है, जो इन प्रयोगों के साथ करना अनिवार्य है । प्राण के शरीर में कितने व क्या स्वरूप हैं, व किन्हें किस प्रकार मस्तिष्क के विभिन्न ऊर्जा केन्द्रों तक पहुँचा कर उन्हें समर्थ बनाया जाता है, इस रहस्य का उद्घाटन अगले अध्यायों में किया गया है ।

प्राणायाम : मनोबलवर्धक, एक श्रेष्ठ उपचार पद्धति

प्राणशक्ति की महिमा सभी स्वीकार करते हैं । इसे जीवन और शरीर की क्रियाशीलता का मूल आधार, केन्द्र बिन्दु कहा जा सकता है । यह विपुल विद्युत सम्पदा सारे अन्तरिक्ष जगत में बिखरी पड़ी हैं, इसे कैसे धारण किया जाय व प्राण प्रयोग द्वारा कैसे स्वयं को और समर्थ बनाया जाय, इस विधा से अवगत न होने के कारण बहुसंख्य व्यक्ति भ्रम-जंजाल में पड़े चिह्न-पूजा भर कर लेते हैं । प्राण शक्ति की प्रतिक्रिया मात्र श्वाँस-प्रश्वाँसजन्य ऊर्जा उत्पादन, रासायनिक परिवर्तनों तक सीमित नहीं है । इस सामर्थ्य को उतना ही शक्ति शाली माना जाना चाहिए, जितना कि परमाणु के नाभिक विखण्डन प्रक्रिया को भौतिकवादी मानते हैं । प्राण शक्ति चेतना विद्युत है, जो मस्तिष्क के प्रत्येक कोष को प्रभावित करती है एवं प्रक्रिया के सही होने पर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सोद्देश्य ध्यान के साथ जुड़ जाने पर न केवल विकारों का शमन करती है, अपितु प्रतिभा, प्रखरता, स्मृति आदि को भी बढ़ाती, मनुष्य को क्षमता सम्पन्न बनाती है ।

प्राण का अभाव ही जीवट की कमी, पल-पल में घबराना, तनाव से परेशान रहना, खिन्न-उद्विग्न बने रहकर अपनी खीज-आवेश के रूप में दूसरों पर निकालना इन लक्षणों के रूप में बहिरंग में व्यक्त होता है । कारण कुछ होता है, चिकित्सा और कहीं की जाती है । प्राण शक्ति की गरिमा समझ ली जाय, तो व्यक्ति इन मनोविकारों के लिए औषधियाँ तलाशता-घूमता नहीं फिरेगा । यह शक्ति शरीर में संव्याप्त होकर व्यक्ति के ओजस्वी, मनःसंस्थान में उभर कर उसे मनस्वी व अन्तःकरण में समाविष्ट होकर तेजस्वी बनाती है । ऐसे व्यक्ति अपने आत्मतेज से समीपवर्ती वातावरण को प्रकाशित-प्रभावित करते हैं । जीवनी शक्ति की अपराजय सामर्थ्य, जिजीविषा, इच्छा शक्ति जो मनुष्य अर्जित करता है, वह प्राण धारण की ही प्रतिक्रिया है । प्राण शक्ति को, जीवित रहने को सुदृढ़ और सुस्थिर इच्छा शक्ति के रूप में देखा जा सकता हैं । स्वस्थ, सुदृढ़ और दीर्घ जीवन का लाभ शरीर को इसी आधार पर मिलता है । मनस्वी, ओजस्वी और तेजस्वी व्यक्तित्व ही विभिन्न क्षेत्रों में सफलताएँ प्राप्त करते हैं । इसके विपरीत दीन-हीन, भयभीत, शंकाशील, निराश, खिन्न, हतप्रभ व्यक्ति अपने इसी दोष के कारण उपेक्षित,तिरस्कृत एवं उपहासास्पद बने रहते हैं । उत्साह के साथ अविच्छिन्न रूप से जुड़े रहने वाली कर्म निष्ठा का जहाँ अभाव होगा वहाँ अवनति और अवगति के अतिरिक्त और कुछ रहेगा ही नहीं । साहस बाजी मारता है । बहादुरों के गले में ही अनादि काल से विजय-वैजयन्ती पहनाई जाती रही है, और अनन्त-काल तक यही क्रम चलता रहेगा ।

शौर्य-साहस को श्रम, निष्ठा, तत्परता-तन्मयता और अदम्य उत्साह के रूप में देखा जाता है । कायर और भयभीत संकोची और हतप्रभ व्यक्तियों से कुछ करते-धरते नहीं बनता । जो कुछ करते हैं आधा-अधूरा, भोंड़ा और अव्यवस्थित होता है । पेट्रोल के अभाव में मोटर खच-खच करके रह जाती है । तेल के अभाव में दीपक टिम-टिम जलता-बुझता दीखता है । साहसहीन व्यक्ति किसी तरह अपने सामने पड़े कार्य को रोता-झींकता पूरा करने का कुछ प्रयत्न करता है, पैर जीवट के अभाव में वह सदा आधा-अधूरा और काना-कुबड़ा ही बनकर रह जाता है। उसका स्तर इतना घटिया होता है, कि उपलब्ध परिणाम उपहासास्पद एवं असंतोषजनक बनकर रह जाता है ।

डाकू से लेकर सिद्ध पुरुषों तक, समाज-सेवियों से लेकर राजनेताओं तक हर किसी को अपने प्रयास में सफल होने के लिए जीवट की आवश्यकता पड़ती है । इसी की व्याख्या अदम्य उत्साह, अविचल धैर्य और मर मिटने के कटिबद्ध शौर्य के रूप में देखी जाती है । शरीर प्राण का विपुल भण्डार है । सिंह जैसे पशु और गरुड़ जैसे पक्षी यों हिंसक होने के कारण मानवी गरिमा से बहुत पिछड़े हुए हैं, तो भी उन्हें प्राणवान कह सकते हैं । शौर्य, साहस एवं पुरुषार्थ के कारण ही वे अपने-अपनें वर्ग के अधिपति बने हुए हैं । यों शरीर बल की दृष्टि से उनकी तुलना में अन्य कई प्राणी अधिक समर्थ स्थिति के भी मौजूद हैं ।

पहलवानों में देखी जाने वाली बलिष्ठता, कलाकारों में पाई जाने वाली फुर्ती और सैनिकों जैसी चुस्ती ही मात्र आरोग्य की निशानी नहीं हैं । इसका सबसे महत्त्वपूर्ण अंश है, जीवनी शक्ति की प्रचुरता, जिसे जीवट भी कह सकते हैं । रक्त अशुद्ध होने या कोई भीतरी अवयव क्षीण हो जाने पर कोई रुग्ण दीखने वाला मनुष्य स्वस्थ लोगों की तुलना में अधिक सक्रिय रह सकता है । इसे 'जिजीविषा' का नाम ही दिया जा सकता है । इसके सहारे मौत से जूझा जा सकता है, और अस्वस्थता के भार से दबे होने पर भी प्रबल पुरुषार्थियों जैसे प्रखर-कर्तृत्व सम्पन्न करते रहा जा सकता है । भीष्य का शरशैया पर पड़े रहकर भी उत्तरायण में सूर्य आने की प्रतीक्षा में जीवित रहना, आद्य शंकराचार्य के भगन्दर के फोड़े से संत्रस्त रहने पर भी आश्चर्यजनक सक्रियता का प्रमाण देना जैसे असंख्यों प्रमाण ऐसे मिलते हैं, जिसमें गान्धी जैसे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दुर्बल और राजेन्द्र बाबू जैसे रुग्ण मनुष्यों ने पूर्ण स्वस्थ मनुष्यों से भी आगे बढ़कर ऐसे काम करके दिखाये जिन पर आश्चर्यचकित रह जाना पड़ता है ।

इस प्रकार यह कहा जा सकता है कि जिसने इस शक्ति को जितनी अधिक मात्रा में धारण करने, पचाने व उसे सही दिशा में प्रयुक्त करने की विद्या सीख ली, वह उतना ही मनोबल सम्पन्न-स्वस्थ दीर्घायु होता चला गया । यह तो एक विडम्बना ही है कि या तो मनुष्य प्राण धारण की सही विधि से अपरिचित होने के कारण लाभ उठा पाने में असमर्थ रहते हैं, रोगी होते कष्ट पाते हैं अथवा मात्र नाक से साँस खींचने-छोड़ने को ही प्राणायाम मान बैठते हैं । यदि विधिपूर्वक सम्पन्न की जाय तो यह विद्या अवसाद, आवेश, आत्म-हीनता, सनक-उन्माद, अपराधी-वृत्ति, अल्पमन्दता जैसे मनोविकारों के उपचारों में भी प्रयुक्त होती है, एवं शारीरिक रोगों के अलावा दुर्व्यसनों के निवारण में भी सहायक सिद्ध हो सकती है । दुर्व्यसनों को भी लोग-बाग इतने सहज रूप में स्वीकार करते हैं, मानो वह प्रकृति का उनके लिए रचा विधान हो । इनसे मुक्ति पाने के लिए जिस प्रबल इच्छा-शक्ति की आवश्यकता है, इसका अर्जन प्राणायाम के प्रयोगों द्वारा बड़ी सरलतापूर्वक किया जा सकता है प्राणायाम फेफड़ों का व्यायाम ही नहीं इससे भी ऊँची स्थिति है । 'आयाम' की व्याख्या की जाये तो कहा जा सकता है कि यह फैलाव की, विस्तरण की, प्राण-प्रवाह को क्रियाशील बनाने की प्रक्रिया है । दुर्व्यसनों और मनोविकारों की सूक्ष्म रूप में उपस्थिति को देखते हुए उपचार के लिए इससे श्रेष्ठ और कोई उपाय हो भी नहीं सकता । आज अपच और कुपोषण के कारण उत्पन्न होने वाले रोगों का जितना दौर है, उससे कहीं अधिक विपत्ति तनावजन्य रोगों की है । आरोग्य क्षेत्र भी अब क्रमशः दो विभागों में विभक्त होता जाता है-एक पिछड़,। दूसरा विकसित । पिछड़े लोग जहाँ अभावजन्य कठिनाईयों से सम्बन्धित रोगों के शिकार होते हैं, वहाँ विकसित लोग शिक्षा एवं सम्पन्नता का दुरुपयोग करने के कारण मानसिक विक्षोभ से - तनाव से ग्रसित होते चले जाते हैं । नशेबाजी, विलासिता, आपाधापी, शेखीखोरी और अनुदारता जैसी दुष्प्रवृत्तियाँ एक प्रकार से सरल जीवन के साथ विद्रोह हैं । उच्छृंखलता सो उच्छृंखलता । एक के बाद दूसरी का तारतम्य जुड़ा रहता है, और पतनोन्मुखी आदतें न केवल व्यवहार पर वरन् चिन्तन पर भी आच्छादित होती चली जाती हैं । फलस्वरूप शरीर और मन दोनों की शक्तियों का अन्धाधुन्ध अपव्यय होता है और दोनों क्षेत्रों पर छाई रहने वाली उत्तेजना अन्ततः चित्र-विचित्र रोगों के रूप में फूटती है ।

यह व्यथा विकसितों को सम्पन्न एवं शिक्षितों को अधिक घेरती है । इस तरह पिछड़े लोग अपने ढंग से और प्रगतिशील अपने ढंग से रोगों से ग्रसित होते चले जा रहे हैं । आर्थिक और भौतिक आधार पर पनपते हुए वर्ण भेद ने अब रुग्णता के क्षेत्र में अपनी विभाजन रेखा खींचनी आरम्भ कर दी है । 'तनाव' समृद्धों के हिस्से में आया है । दुर्भाग्य है, उसकी शाखा-प्रशाखाएँ और जटिलताएँ अभावजन्य रोगों से कहीं अधिक हैं । इस प्रकार अपेक्षाकृत अधिक घाटे में तथाकथित समृद्ध लोगों को ही अधिक रहना पड़ रहा है ।

जीवन-यापन की विकृत शैली अपनाकर ही इन दिनों नये किस्मों की ऐसी व्यथाओं से घिरते जा रहे हैं, जो न अभाव जन्य हैं, और न विषाणुओं का आक्रमण । पिछले दिनों वैज्ञानिक, बौद्धिक, और आर्थिक प्रगति उतनी नहीं थी, जितनी इन दिनों है । इतने पर भी पूर्वज हल्की-फुल्की जिन्दगी जीने के अभ्यस्त थे और चिन्ताओं-भ्रान्तियों से, कुत्साओं-कुण्ठाओं से उतने नहीं घिरे रहते थे, जितने कि आज के तथाकथित 'सभ्य' मनुष्य । विकास की एक सीढ़ी यह भी मानी जा सकती है कि मनुष्य अनुदारता और उच्छृंखलता की दिशा में तेजी से बढ़ता, भागता जा रहा है । नई परिस्थितियों में नये किस्म के ऐसे रोग उत्पन्न हो रहे हैं, जिनका प्रस्तुत चिकित्सा ग्रन्थों में उल्लेख नहीं मिलता और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चिकित्सकों के अनुमान के आधार पर इलाज का तीर-तुक्का बिठाना पड़ता है ।

प्रतिपादन का विषय किसी चिकित्सा पद्धति में उलझना नहीं, वरन् यह है कि समग्र आरोग्य के लिए मनः तत्त्वों को आधार माना जाये और उसी के सहारे मानसिक तथा शारीरिक व्याधियों से छुटकारा पाने की बात सोची जाय । यह इसलिए कहा जा रहा है कि चेतना स्वतन्त्र ही नहीं समर्थ भी है । उसी नियन्त्रण में पाँचों तत्त्वों का काय-कलेवर का सारा ढाँचा गतिशील रहता है । मस्तिष्क शरीर का अवयव मानने में किसी को आपत्ति नहीं हो सकती, किन्तु मनः तत्त्व और मस्तिष्क को एक मान बैठना गलत है ।

चेतना का काया पर आधिपत्य है । उसके अलग होने पर ही अच्छी-खासी काया सड़ने लगती है । मस्तिष्क को चेतना का प्रधान उपकरण माना जा सकता है, पर यह मानना गलत है कि मस्तिष्क ही चेतना का आदि और अन्त है । भौतिक-शास्त्र मानवी सत्ता को पँच भौतिक मानता है, इसलिए उसके आरोग्य सम्बन्धी प्रतिपादन एवं उपचार भी उसी स्तर के हैं । अध्यात्म शास्त्र ने जीव सत्ता को चेतना प्रधान माना है, साथ ही इसी क्षेत्र की विकृतियों को शारीरिक तथा मस्तिष्कीय व्याधियों का प्रधान कारण माना है । ऐसी दशा में योगाभ्यास के आधार पर अपनाया गया मानसोपचार ठीक उसी प्रकार तर्क संगत बैठता है, जैसा कि शरीर की शक्तियों द्वारा प्रस्तुत औषधोपचार ।

बात यहाँ आकर अड़ती है कि मानवी सत्ता को पदार्थजन्य मानकर उसको उसकी शारीरिक और मानसिक व्यथाओं को दूर करने में रासायनिक हेर-फेर करने वाली उपचार पद्धति को पर्याप्त माना जाय ? अथवा जीवनभर चेतना का अधिकार स्वीकार करते हुए मानसोपचार की चिर पुरातन प्राणायाम वाली योगोपचार पद्धति को प्रमुखता दी जाये ?

अच्छा तो यही होता है कि योगाभ्यास की मानसोपचार पद्धति को शारीरिक और मानसिक व्यथाओं में प्राचीन काल की तरह प्रयोग किया जाता और दोहरा लाभ उठाया जाता, पर ऐसा इन दिनों सम्भव न हो सके तो शारीरिक कष्टों में औषधि चिकित्सा और मनोरोगों में योग चिकित्सा का उपचार तो हर दृष्टि से उपयुक्त हो सकता है । इन दिनों औषधि के लिए लोक मानस में गहरा अन्धविश्वासी आग्रह है । दूसरी ओर योग चिकित्सा भी परिष्कृत रूप में विकसित नहीं हो पाई है । इस मध्यान्तर अवधि में सर्वश्रेष्ठ तरीका यही अपनाया जा सकता है, कि शरीरगत व्यथाओं के निवारण हेतु सर्वोपलब्ध वनौषधि उपचार पद्धति प्रचलित करें और मनोरोगों के क्षेत्र में प्राणायाम की मानसोपचार पद्धति अपनाकर योगाभ्यास द्वारा सँभालने का प्रयत्न किया जाय ।

प्राणायाम चिकित्सा से मनोविकारों का उपचार

श्वसन प्रक्रिया का मन से बड़ा गहरा सम्बन्ध है, 'मन' या माइण्ड एक ऐसा अविज्ञात क्षेत्र है, जिसके विषय में बहुमूल्य उपकरण उपलब्ध होते हुए भी वैज्ञानिक अभी बहुत कम जान पाये हैं । रोगी की मनःस्थिति का विश्लेषण कर सकने में असफल चिकित्सक जैसा-तैसा करते रहते हैं, व चिह्न पूजा करते रहते हैं । इन मनोविकारों के उपचार हेतु प्राणायाम चिकित्सा से श्रेष्ठ कोई पद्धति नहीं हो सकती । स्नायु मण्डल व ज्ञान तन्तुओं को सीधे प्रभावित कर, चिन्तन शक्ति द्वारा स्वनिर्देश भेजकर एवं रसोत्पादन ग्रन्थियों द्वारा विचारणा व भावना को प्रभावित कर साधारण श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया को किस प्रकार चमत्कारी चिकित्सा व्यवस्था में बदला जा सकता है, यह जानना सभी के लिए अनिवार्य है, प्रस्तुत पुस्तक का मूल विषय ही मनोबल की शक्ति को बढ़ाकर प्राण प्रयोगों के द्वारा मनोविकारों का निवारण है । श्वसन-प्रक्रिया से रक्त शोधन, शरीर रोग निवारण पक्षों को तो निर्विवाद मानकर बाद में संक्षिप्त विवेचन हेतु छोड़ दिया गया है । मूल समस्या मनोविकार की है जिसका आज बाहुल्य है व उपचार दूर-दूर तक नहीं नजर आता ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मनः संस्थान की विकृति ही रोगों का मूल कारण

चिन्ता, भय, आशंका, असंतोष, ईर्ष्या, उद्वेग, आत्महीनता, अपराधी वृत्ति का ही यदि मन पर नियन्त्रण हो, तो मनः संस्थान का सारा संतुलन ही गड़बड़ा जायेगा व उसका प्रभाव सारे शरीर संस्थान पर मनो-शारीरिक व्याधियों के रूप में दिखाई देगा ।

सोचने का तरीका विकृत हो जाने पर सामान्य परिस्थितियाँ भी प्रतिकूल दिखाई पड़ती है और उनसे डरा, घबराया हुआ व्यक्ति अपना संतुलन गवाँ बैठता है । झाड़ी का भूत बन जाना, रस्सी का सर्प दिखाई पड़ना, भ्रम की प्रतिक्रिया को प्रत्यक्ष कर देता है । प्रतिकूलताएँ वस्तुतः उतनी नहीं जितनी कि समझी जाती हैं । मनुष्य हर परिस्थिति में गुजारा कर सकने योग्य मन लेकर जन्मा है । इनकी मूल संरचना में कोई दोष नहीं है । शरीर 'व्याधि' से और मन 'आधि' से यदि ग्रस्त होता है, तो उन विपत्तियों का कारण अपनी ही भूल होती है । असंयम हमें रुग्ण बनाता है और असन्तुलन से हम अर्धविक्षिप्त दिखाई पड़ते हैं ।

शरीर के साथ अनीति बरती जाय तो वह देर-सवेर में रुग्ण होकर रहेगा, कमजोरी और रोती, कराहती स्थिति में घसीट ले जायेगा । मस्तिष्क के साथ यदि अनीति बरती गई है, उसे कुसंस्कारी चिन्तन का अभ्यासी बनाया गया तो या तो वह वैसी परिस्थिति पैदा कर लेगा, या फिर सामान्य स्थिति में ही विपरीतता का आरोपण करके विक्षुब्ध रहने लगेगा । इस विक्षुब्धता को ही मानसिक रुग्णता कहा जाता है ।

इन दिनों शारीरिक रोग भी बेतरह बढ़ रहे हैं । नई-नई किस्म के नई-नई आकृति-प्रकृति के रोग हर साल उठ खड़े होते हैं, और डॉक्टर उनका पता चलाने एवं उपचार खोजने में नित-नई परेशानी अनुभव करते हैं । पुराने जमाने के परिचित रोगों की भी अब इतनी अधिक शाखा-प्रशाखाएँ फूट पड़ी हैं कि उन्हें नये रोग की संज्ञा देने में भी कोई आपत्ति नहीं होनी चाहिए । मानसिक रोगों की बढ़ोत्तरी इससे भी भयंकर है । जिस तरह पूर्ण स्वस्थ कहे जा सकने योग्य शरीर कठिनाई से ही ढूँढे मिलेंगे, उसी तरह ऐसे मनुष्य कदाचित ही मिलेंगे जिनका मस्तिष्क मानसिक रोगों के कारण विकृत और जर्जर बना हुआ न हो । आज की बढ़ी हुई अनैतिकता एवं असामाजिकता ऐसी समस्याएँ उत्पन्न करती हैं, जिससे सामान्य मनोबल का व्यक्ति सहज ही विक्षुब्ध हो उठता है । घटा, गिरा मनोबल भी इतना अपंग हो चला है कि सीधे-सादे, सरल स्वाभाविक मनुष्य जीवन के साथ अविच्छिन्न रूप से जुड़ी हुई अनुकूलता, प्रतिकूलताओं को विपत्ति मान बैठता है और रो-धो कर जमीन, आसमान को सिर पर उठा लेता है ।

परिस्थितियों के साथ चिन्तन का उपयुक्त तालमेल न बिठा सकने के कारण अब असंख्य व्यक्ति मानसिक रोगों से ग्रसित होते चले जा रहे हैं । यह अवाँछनीयता महामारी की तरह आँधी, तूफान की तरह बढ़ रही है और लगता है कि स्वस्थ और संतुलित मस्तिष्क वाले व्यक्ति अगले दिनों ढूँढ पाना कठिन हो जायगा ।

शरीर की तुलना में मन का मूल्य हजारों गुना अधिक है । उसी प्रकार शरीर-रोगों की तुलना में मानसिक रोगों की क्षति अत्याधिक है । शरीर रोगी रहे किन्तु यदि मस्तिष्क स्वस्थ हो, तो मनुष्य अनेकों मानसिक पुरुषार्थ कर सकता है, किन्तु मस्तिष्क विकृत हो जाय, तो शरीर के पूर्ण स्वस्थ होने पर भी सब कुछ निरर्थक बन जायेगा ।

इन दिनों मानसिक रोगों की बाढ़ जिस तूफानी गति से आ रही है-दावानल की तरह बढ़ती, धधकती चली जा रही है उसे देखते हुए लगता है कि मनुष्य जीवन से उसका सहज, सुलभ आनन्द छिनने जा रहा है । यह स्थिति अत्यन्त चिन्ताजनक है । सनकी, वहमी, शेखचिल्ली, उद्विग्न, क्रुद्ध, रुष्ट, असंतुष्ट, आशंकाग्रस्त, चिन्तित, निराश, भयभीत, उदासीन व्यक्ति क्रमशः अपने लिए भार बनते चले जाते हैं । उनके मस्तिष्क में ऐसे 'चक्रवात' उठते रहते हैं, जो सोचने की स्वस्थ शैली को तोड़ मरोड़कर रख देते हैं । टूटी हुई मनः स्थिति में तथ्य को समझना सम्भव नहीं रहता, कुछ के बदले कुछ

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

समझता है, और कुछ करने के स्थान पर कुछ करने लगता है । यह ऐसी विपत्ति है जिसके कारण मनुष्य अर्धविक्षिप्त स्थिति में चला जाता अपने आपके लिए तथा दूसरों के लिए एक समस्या बन जाता है । बढ़ते हुए मनोरोगों से क्रमशः सारा मनुष्य समाज जकड़ता चला जा रहा है । सन्तोष इतना ही है कि यह विपत्ति पूर्ण उन्माद की स्थिति तक नहीं पहुँचती है । मस्तिष्क के छोटे-छोटे हिस्सों पर ही उसने आधिपत्य जमाया है और लोग अर्धविक्षिप्त जैसे ही दिखाई पड़ते हैं । जो सही सोच नहीं सकता, सही निष्कर्ष नहीं निकाल सकता और साधनों का उपयोग करने एवं परिस्थितियों के साथ तालमेल बिठाने में समर्थ नहीं है, उसे मानसिक दृष्टि से रोगी ही कहा जायेगा । ऐसे व्यक्ति दर्द से कराहते भले ही न हों, पर उनकी जीवन सम्पदा एक प्रकार से कूड़ा-करकट ही बन जाती है । न वे स्वयं चैन से बैठते हैं, न दूसरों को बैठने ही देते हैं । इस प्रकार मनोविकारों-रोगों का क्षेत्र अत्यन्त व्यापक है । स्वस्थ दिख रहा व्यक्ति मन से भी स्वस्थ होगा, यह सुनिश्चित रूप से कहा नहीं जा सकता ।

मनोरोगों का मोटा विभाजन

आधुनिक मनः शास्त्र वेत्ता मनोरोगों को मूलतः दो बड़े विभागों में बाँटते हैं- आर्गेनिक (स्थूल शरीर सम्बन्धी) व फंक्शनल (सूक्ष्म-क्रिया सम्बन्धी) आर्गेनिक रोग वे हैं, जिनके साथ मस्तिष्क या शरीर में कोई ऐसी व्याधि पाई जाती है जो उस मनोरोग का कारण मानी जा सके- उदाहरण कैंसर, तेजज्वर, मस्तिष्क की रक्तवाहिनियों के रोग (सी. वी. ए.) अथवा रक्त के घटकों में परिवर्तन यथा डायबिटीज, एसिडोसिस आदि । इसके विपरीत फंक्शलन मनोरोग वे हैं, जिनका कोई प्रत्यक्ष कारण शरीर में नजर नहीं आता । इन्हें ही वस्तुतः मनोरोगविज्ञान में प्रमुखता दी जाती है व 'साइकिएट्री' का विषय माना जाता है । 'आर्गेनिक' का अनुपात जहाँ २ से ५ प्रतिशत होता है, वहाँ मनोविकारों (फंक्शनल मनोरोगों) का ९५ प्रतिशत । वैज्ञानिक परिभाषा के अनुसार मनोविकार 'माइनर' व 'मेजर' दो वर्गों में बाँटें जा सकते हैं ।

(अ) माइनर या लघु मनोरोग- वे हैं जिनमें पूर्ण व्यक्तित्व प्रभावित नहीं होता । उसका कुछ ही भाग असामान्य या व्याधिग्रस्त कहा जा सकता है । इन्हें व्यक्तित्त्व की व्याधियों (पर्सनालिटी डिसआर्डर्स) एवं विक्षिप्तता (न्यूरोसिस) दो वर्गों में बाँटा जा सकता है ।

समाज विरोधी मनोवृत्ति व व्यवहार, नशीले द्रव्यों की लत आक्रामक प्रवृत्ति, कामविकृतियाँ, तथा हमेशा दूसरों से अलग रहने की प्रवृत्ति इसी व्यक्तित्त्व व्याधि वाले समूह में आती हैं । ये व्यक्ति स्वयं किसी से अपनी पटरी बिठा नहीं पाते तथा अपने कृत्यों के कारण कई बार जेल की हवा भी खाते हैं ।

न्यूरोसिस का रोगी स्वयं को रोगी मानता है, साथ ही उसका बाह्य परिवेश-व्यवहार जगत से सम्बन्ध भी नहीं टूटता । यही इस प्रकार के रोगी का सबसे बड़ा लक्षण है । चिन्ता, हिस्टीरिया, भय, सनक व अवसाद इसी न्यूरोसिस के उपविभाजन हैं ।

(ब) 'मेजर' या बृहद् मनोरोग- वह समूह हैं जिसमें रोगी का सारा व्यक्तित्व ही रोगग्रस्त हो जाता है और ऐसा व्यक्ति बहिरंग से कतई तालमेल नहीं बिठा पाता । ऐसे रोगी आम बोल-चाल में पागल ही माने जाते हैं-स्वयं को इन्हें अपने रोग का भान नहीं होता वे हमेशा स्वयं को सही मानते हैं । इन्हें भी दो वर्ग- (१) अफेक्टिव डिसआर्डर्स (भावनात्मक विक्षोभ) एवं (२) स्कीजोफ्रेनिया (वैचारिक विकृति एवं विक्षोभ) दो वर्गों में बाँटा जा सकता है । अफेक्टिव या भावनात्मक विक्षोभों में भी 'मेनिया' अर्थात् बिना किसी कारण के अत्यधिक प्रसन्न रहना बिना- बात हँसना-हँसाना, समय-समय पर उत्तेजित हो जाना एवं 'डिप्रेशन' अर्थात् अकारण उदासी, निराश, सो नहीं पाना, आत्महत्या की प्रवृत्ति- ये दो मूल विभाजन हैं ।

स्कीजोफ्रेनिया एक बहुत बड़ा रोग समूह है, जिसकी कम से कम २० प्रजातियाँ हैं । सिम्पल,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हेबफ्रीनिक, केटाटोनिक, पैरानॉइड ये चार मुख्य विभाजन हैं । सभी में एक प्रधान लक्षण है- विचार प्रवाह का क्रमबद्ध न होकर बार-बार भटकना । छोटी सी बात पर भावनात्मक दृष्टि से असंतुलित हो जाना । आत्महत्या की प्रवृत्ति, एवं पागलपन के पूरे लक्षण प्रकट हो जाना यह विकास क्रम की दृष्टि से चरमावस्था है । इस रोग के रोगी सर्वाधिक होते हैं, वह बहुधा अपने हल्के स्वरूप में प्रहिचानने में भी नहीं आते ।

यह ढाँचा पाश्चात्य दृष्टिकोण से मनोरोगों का हुआ । तनाव निवारण औषधियाँ, संज्ञाहर इन्जेक्शंस, बिजली के झटके (इ. सी. टी.) लिथिइम तथा लोबक्टॉमी ल्सूकॉटामी जैसे उपचारों के बाद भी न इनके कारण समझ में आ पाए हैं, न उपचार ही हाथ लग पाया है । इस वर्गीकरण का आधार भी वैज्ञानिकों द्वारा कल्पित स्थान विशेष में रोगों का होना अथवा स्नायु-रसस्रावों की न्यूनाधिकता है । इससे सरल विश्लेषण उस व्यावहारिक वर्गीकरण में किया जा सकता है, जिसे आप्त पुरुषों ने भी मान्यता दी है व आयुर्विज्ञान के वैद्यों ने भी । यह वर्गीकरण मनोविकारों के लक्षणों पर आधारित है ।

मनोविकारों के ६ मुख्य प्रकार

(१) आवेश भरी मनः स्थिति, असंतुलन ।

(२) सनक व भ्रम, बेवजह की कल्पनाएँ, अकारण भय ।

(३) अवसाद, निराशा, भय, उदासी, कायरता ।

(४) आतुरता, जल्दबाजी, अधैर्य की स्थिति, सतत् तनाव ।

(५) अपराधी मनोवृत्ति चिन्तन, कामुकता ।

(६) अल्पमंदता ।

इन ६ विभाजनों के अनुसार ही मस्तिष्क स्थित ६ शक्ति केन्द्रों को जगाकर उपचार का प्रावधान प्राणायाम चिकित्सा में किया गया है । पाश्चात्य विभाजन को समझना सबके लिए सरल नहीं । लेकिन उपरोक्त लक्षणों के आधार पर चिकित्सा करना या परामर्श दे सकना सबके लिए सम्भव हो सकता है । शक्ति केन्द्रों की चर्चा व उपचार प्रक्रिया के विवरण के पूर्व इन मोटे वर्गों का संक्षिप्त विवेचन अनिवार्य है ।

(१) आवेशभरी मनः स्थिति - यह परिस्थितियों से ताल मेल न बिठा पाने व अपने क्रोध रूपी आवेग पर नियन्त्रण के अभाव के कारण उत्पन्न होती है । मस्तिष्कीय संरचना कुछ ऐसी है कि जिस भी आवेश का उसमें बार-बार उदय हो, उसके संस्कार गहरे होते जाते हैं और फिर वह आवेश स्वभाव का अंग बनता जाता है । एक ही बाधक विषय वस्तु के प्रति दो लोगों की प्रतिक्रिया भिन्न-भिन्न होती है- एक क्रोध से लाल-पीला होकर मरने-मारने पर उतारू हो जायेगा दूसरा उस बाधा के निवारण का गम्भीर प्रयास प्रारम्भ करेगा । यह भिन्नता मस्तिष्क में पड़ गये संस्कारों की ही है । असफलता प्राप्त होने पर जब क्रुद्ध होने की ही प्रवृत्ति दृढ़ हो जाती है, फिर यह आवेश उस बाधक तत्त्व के प्रति ही सीमाबद्ध नहीं रहता, अपितु सम्पर्क में आने वाले लोगों से अकारण क्रुद्ध व्यवहार का प्रेरक बन बैठता है ।

मन की जटिलताएँ भी मनुष्य की इस आवेशग्रस्त मनःस्थिति का कारण होती हैं । मनुष्य अपनी मानसिक जटिलताओं में उलझा उद्विग्न बना रहता है और यह उद्वेग जिस-तिस पर क्रोध बनकर बरस पड़ता है ।

इस प्रकार मोटे तौर पर आवेश के तीन वर्ग गिनाए जा सकते हैं- (१) कामना पूर्ति में अवरोधक-बाधक विषय के प्रति आवेश, जो बाधक को हानि पहुँचाने की भावना से जुड़ा रहता है ।

२. असफलता से क्रुद्ध मनः स्थिति में सम्पर्क में आये अन्य व्यक्तियों पर कारणवश या अकारण ही व्यक्त होने वाला आवेश ।

३. लम्बे अभ्यास से व्यसन सा बन चुका आवेश जो स्वभाव का स्थाई अंग बन जाता है ।

आवेश मन को उत्तेजित कर खिचीं हुई अवस्था में रख देता है, इससे शरीर में भी तनाव आ जाता है, रक्त संचालन तीव्र हो उठता है और अनावश्यक गर्मी शरीर में आ जाती है । विचार-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

शक्ति शिथिल हो जाती हैं, तीव्र रक्त-संचालन से चेहरा तमतमा उठता है, होंठ फड़कने लगते हैं आँखें लाल हो उठती हैं । भीतरी अवयवों पर भी ऐसा ही अनिष्ट और दूषित प्रभाव पड़ता है, हृदय स्पन्दन तेज हो जाता है, आँतों का पानी गर्मी से सूखने लगता है पाचन-क्रिया शिथिल पड़ जाती है, रक्त में एक प्रकार का विष उत्पन्न होता है, जो जीवनी शक्ति को क्षीण कर देता है । एड्रीनल ग्रन्थियों से क्रोध की स्थिति में जो हारमोन्स स्रवित होते हैं, वे रक्त के साथ मिलकर जिगर में पहुँचते हैं और वहाँ जमे ग्लाइकोजन को शर्करा में बदल देते हैं । यह अतिरिक्त शक्कर शरीर पर घातक प्रभाव डालती है ।

ऐसा मनुष्य दूसरों के समर्थ-शक्तिशाली होने पर जब अपने मंतव्य में सफल नहीं हो पाता, तो वह स्वयं अपने ऊपर वैसी ही प्रतिक्रिया करने लगता है, जो वह दूसरों को हानि पहुँचाने के लिए करने की सोच रहा था । अपना सिर फोड़ने लगना, बाल नोंचने लगना, अंग-भंग और आत्म हत्या कर बैठना ऐसी ही मनः स्थिति के परिणाम होते हैं ।

उत्तेजित प्रकृति के पागल हर समय बैचेन रहते हैं, उत्तेजना ग्रस्त, अस्थिर, चंचल उन्हें पाया जाता है, कुछ-कुछ उठक-पटक करते रहते हैं, बड़बड़ाते हैं, दूसरों के कामों में हस्तक्षेप करते हैं और लड़ने मरने पर उतारू रहते हैं आत्म-प्रशंसा, दर्प, प्रदर्शन, धमकी, दूसरों का तिरस्कार जैसी हरकतों में उन्हें संलग्न देखा जा सकता है ।

यह मनोविकार तनाव की चरम सीमा कहा जा सकता है, जो व्यवहार में भी प्रतिक्षण परिलक्षित होता रहता है । प्रत्यक्षतः तो ऐसे व्यक्ति रोगी नहीं कहे जाते पर आध्यात्मिक परिभाषा के अनुसार अनियंत्रित आवेश को भी मनोविकार मानकर उसकी चिकित्सा की जाती है ।

(२) सनक व भ्रम-सनक का तकनीकी शब्द 'ऑब्सेशन' अर्थात् बार-बार मन में एक ही विचार, कल्पना या दृश्य का आते रहना व न चाहते हुए भी रोगी का अपनी इस प्रवृत्ति पर नियन्त्रण न हो पाना ।

सनक के प्रभाव से विवश होकर जो कृत्य किये जाते हैं, उन्हें 'कम्पल्सन' कहा जाता है । न चाहते हुए भी वे विचार जिन्हें ऐसे व्यक्ति मन से हटाना चाहते हैं, सतत् आते व उन पर हावी होते रहते हैं, भ्रम भी इसी श्रेणी में आते हैं । कुछ तो वैचारिक होते हैं (डिल्युजन) और कुछ बोध परक (हैल्युसिनेशन) । डिल्युजन वस्तुतः एक ऐसी कल्पना है, जो रोगी जानता है कि गलत है, फिर भी उस पर हावी रहती है । बहुधा ये भयपरक होते हैं । भय किसी भी व्यक्ति का हो सकता है । हैल्युसिनेशन का अर्थ है- मनः स्थिति के विकृत होने से ऐसी आवाजों, दृश्यों, गन्धों आदि का बोध होना, जो कि वास्तव में विद्यमान नहीं हैं । भ्रमपरक ये सभी बोध भय से ही सम्बन्धित होते हैं । अपने आपको मारे जाने की काल्पनिक धमकियाँ सुनकर ये व्यक्ति सतत् घबराये व आत्मरक्षा हेतु आक्रामक होते हुए भी देखे गये हैं ।

(३) अवसाद- निराशा, भ्रम, उदासी, कायरता इसी वर्ग में आते हैं । उदासी स्वाभाविक नहीं, हमेशा अप्राकृतिक ही होती है । और धीरे-धीरे ऐसे व्यक्ति व्याधि के स्तर पर पहुँच कर मनोरोग ग्रस्त हो जाते हैं । यदि सामान्य सी बात पर भी कोई व्यक्ति घोर निराशा में डूब जाय, कारण हट जाने पर भी उदास बना रहे, तो अवसाद ग्रस्त कहा जा सकता है ।

निराशा एक मानसिक रोग है । यह मनुष्य की गतिशीलता को अस्वस्थ बना देता है । निराशावादी व्यक्ति प्रगति की भावना और उन्नति की जिज्ञासा से उदासीन हो जाता है । प्रगति अथवा उन्नति की बात मन में आते ही उसे ऐसा आभास होने लगता है, मानो वह अपने ऊपर कोई विपत्ति लाने की बात सोच रहा है । काम में प्रवृत्ति लाने से पूर्व ही उसे आपत्तियाँ, कठिनाईयाँ और असफलतायें दिखलायी देने लगती हैं । उनका साहस मर जाता है, उत्साह ठण्डा पड़ जाता है । अपने को जहाँ का तहाँ पड़ा असुरक्षित अनुभव करता है । एक निराशावादी और मृत व्यक्ति में कोई विशेष अन्तर नहीं होता । उसकी स्थिति शव की तरह होती है, एक चलती-फिरती लाश की तरह ।

संसार में जो मनुष्य अपने को अकेला और असहाय अनुभव करता है, वह निश्चित रूप से

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

निराशा का रोगी होता है । निराश मनुष्य के हृदय में एक मिथ्या धारणा घर कर लेती है कि संसार में उसका अपना कोई नहीं है । उसके सारे साथी, मित्र और हितैषीजन उसे छोड़कर चले गए हैं । ऐसा हो, चाहे न हो पर निराशाग्रस्त व्यक्ति को अपने मलीन मनोभावों के कारण ऐसा ही अनुभव होता है । ऐसा ही नहीं, उसकी भावना के अनुसार एक दिन उसके संगी-साथी और मित्र-हितैषी उसे छोड़ भी देते हैं । निराश और निरुत्साही मनुष्य का साथ किसी को पसन्द नहीं होता अन्तर में बसी निराशा मनुष्य का मुख उसी प्रकार मलीन बना देती हैं, जिस प्रकार आग का धुआँ घर-वातायनों को काला कर देती है । मलीन मुख, उदास वृत्ति और विषादी स्वभाव वाले का साथ करना किसे पसन्द आ सकता है ? अन्य प्रसन्न प्रवृत्ति वाले व्यक्ति एक दूसरे से मिलने पर उत्साहवर्धक और सरल बातें करते हैं, जीवन की सफलता के चित्र खींचते हैं, वहाँ निराश व्यक्ति मिलने पर आहों, कराहों और विषादपूर्ण बातों से लोगों का सिर भारी कर देता है ।

अवसाद जब मनोरोग बन जाता है, तो व्यक्ति को आत्महत्या के लिए विवश कर देता है । आत्महीनता की ग्रन्थि सतत् अन्दर पलती रहे, तो इसकी परिणति भी अन्ततः अवसाद में ही होती है ।

(४) आतुरता- आतुरता का अर्थ है ऐसी अधैर्य की, जल्दबाजी की स्थिति कि व्यक्ति को कभी चैन न पड़े । अचेतन में घुसी यह प्रवृत्ति अनेक मनोशारीरिक रोगों के रूप में प्रकट होती है । उच्च रक्त चाप से लेकर, हृदयाघात, कोटाएटिक, पेप्टिक, अल्सर व कैंसर को भी आज मनोशारीरिक व आतुरताजन्य ही बताया जा रहा है । किसी भी प्रकार का अधैर्य सामयिक या दीर्घकालीन समस्या के रूप में उपस्थित हो सकता है । जब यह व्यवहार का अंग बन जाता है, तो मनोरोग का स्वरूप ले लेता है । ऐसे व्यक्तियों को 'एंक्शीयस' पर्सनालिटी कहा जाता है । विक्षिप्तता व स्कीजोफ्रेनिया का एक पूर्व लक्षण भी यह हो सकता है । ऐसे व्यक्ति अपने हर काम निर्धारित समय से स्वयं भी जल्दी करते हैं व दूसरों को भी उसके लिए हैरान करते रहते हैं ।

आतुरता का एक छोटा स्वरूप साधारण सी बातों में प्रकट हो उठने वाली चिन्ता भी हो सकता है ।

चिन्ता की चिता में बैठा मनुष्य अपनी यातनापूर्ण मृत्यु की प्रतीक्षा करने के सिवाय और कुछ नहीं कर सकता । जिस वृक्ष में आग लग गयी हो अथवा जिसे दावाग्नि ने झुलसा डाला हो, उसमें हरियाली की आशा करना दुराशा मात्र है । ऐसे दाव-दग्ध वृक्ष में न नये पत्ते उग सकते हैं, न फूल खिल सकते हैं और न फल आ सकते हैं । उसका ठूँठ होकर निरुपयोगी हो जाना अनिवार्य है ।

प्रगति और उन्नति का उत्साह मन में उत्पन्न होता है, बुद्धि उसकी योजना बनाती है और शरीर उसको कार्यान्वित करता है । जिसका मन और मस्तिष्क चिन्ता से तप रहा हो, शारीरिक स्वास्थ्य जिसकी आग में आहुति बन रहा हो, ऐसे व्यक्ति के हृदय में उत्साह का जन्म होना असम्भव है । बुद्धि का कुण्ठित तथा कलुषित हो जाना स्वाभाविक है, और अस्वस्थ शरीर तो किसी योग्य रह ही नहीं जाता । इस प्रकार जिस मनुष्य की यह तीनों शक्तियाँ बेकार हो जाय, उसे प्रगति और उन्नति के शब्द अपने शब्द-कोष से निकाल ही देने चाहिए ।

असन्तोष भी इसी का दूसरा स्वरूप है । बात-बात में कमी निकालना-अभाव की समस्या का रोग तथा उसके लिए सतत् परेशान रहना, यह इसमें सामान्यतया पाया जाता है ।

असन्तोष भी एक प्रकार की मानसिक व्याधि ही होती है । यह मनुष्य की सुख-शान्ति-का हरण कर लेता है । 'सन्तोषी सदा सुखी' की तरह कहना होगा-'असंतोषी सदा दुखी' । यह गलत भी नहीं है । असन्तोष का जन्म अभाव से बतलाया गया है । जिसके पास काम न हो, भोजन-वस्त्र का अभाव हो, जीवनयापन के सामान्य साधनों की कमी हो, उसे असन्तोष होना स्वाभाविक है । किन्तु यह असन्तोष वह असन्तोष नहीं होता, जिसको मानसिक व्याधि कहकर निन्दा की जाती है । इस प्रकार का अभावजन्य असन्तोष वास्तव में असन्तोष न होकर आवश्यकता का दबाव होता है । यह बुरा नहीं । यदि आवश्यकताओं का दबाव अकारण सह

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

लेने का अभ्यास बना लिया जाय, तो मनुष्य सामान्य स्थिति से नीचे गिरकर दीन और दरिद्र ही बन जाए । कहीं से कुछ मिल गया खा लिया, नहीं तो भूखे पड़े तरस रहे हैं । कपड़ों के स्थान पर चीथड़ों को ही लपेटे हैं । इस प्रकार का विवशतापूर्ण जीवन मनुष्य के योग्य नहीं । वह तो बुद्धि एवं पुरुषार्थ से वँचित पशुता का जीवन है । आवश्यकता मनुष्य को पुरुषार्थ एवं परिश्रम की प्रेरणा देती है । उनकी माँग का उचित उत्तर दिया ही जाना चाहिए ।

मानसिक व्याधि वाला असन्तोष दूसरी चीज है । उसका जन्म अभाव अथवा आवश्यकता से नहीं, बल्कि लाभ और तृष्णा से होता है । यह एक असात्विक स्वभाव और आसुरी वृत्ति होती है । जो अकारण ही यातना दिया करती है । इस वृत्ति का व्यक्ति सब कुछ होने पर भी उसके सुख से वंचित ही रहता है । असन्तोष की पीड़ा उसे घेरे ही रहती है । लोभ के कारण असन्तोषी व्यक्ति सम्पत्ति एवं सम्पन्नता की दशा में भी अपने को अभावग्रस्त अनुभव किया करता है । लक्ष्मी का भण्डार, पृथ्वी की सम्पदा और कुबेर का कोष क्यों न दे दिया जाए, किन्तु असन्तोष का रोगी कभी सन्तुष्ट नहीं होता ।

(५) अपराधी मनोवृत्ति-आज इस प्रवृत्ति के लोगों का बाहुल्य है । जीवनयापन की शैली ही जब बदल जाये, उसमें अनैतिकता से ही निर्वाह एक महत्त्वपूर्ण पक्ष बन जाये तो धीरे-धीरे यह रोग का रूप ले लेता है । अनैतिक आचरण से अन्तर्द्वन्द उठते हैं - आत्म-ग्लानि बढ़ती है । समाज की निन्दा, तिरस्कार और शासन का न्याय दण्ड सदा डराता रहता है । इस दबाव से मनः संस्थान इतना पिसता है जितना कि लगातार मानसिक श्रम करने पर भी सहन नहीं करना पड़ता । सन्तुलित जीवनयापन करने के लिए चिन्तन की सन्तुलित दिशाधारा लोगों को मालूम नहीं होती, फलतः इधर से उधर भटकने और अचिन्त्य-चिन्तन करने लगते हैं । भय, आशंका, निराशा उन्हीं लोगों को होती है जो परिस्थितियों पर असन्तुलित प्रतिक्रिया उत्पन्न करते हैं, और जो घबराहट में अपने पैरों आप कुल्हाड़ी मारने की तरह मस्तिष्क को विक्षिप्त एवं अर्धविक्षिप्त बना लेते हैं ।

अफेक्शन एवं पर्सनलिटी भी अपने अन्तिम रूप में अपराधी वृत्ति का स्वरूप ले लेते हैं । हमेशा आक्रामक चिन्तन, एवं कामुक विचार भी इसी प्रकार मनोविकार में गिने जाते हैं । तथा अन्ततः भयानक स्वरूप ले लेते हैं । ऐसे व्यक्ति बहुधा प्रारम्भ में दुर्व्यसन तथा नशीली गोलियों के शिकार होते हैं ।

(६)अल्पमंदता-

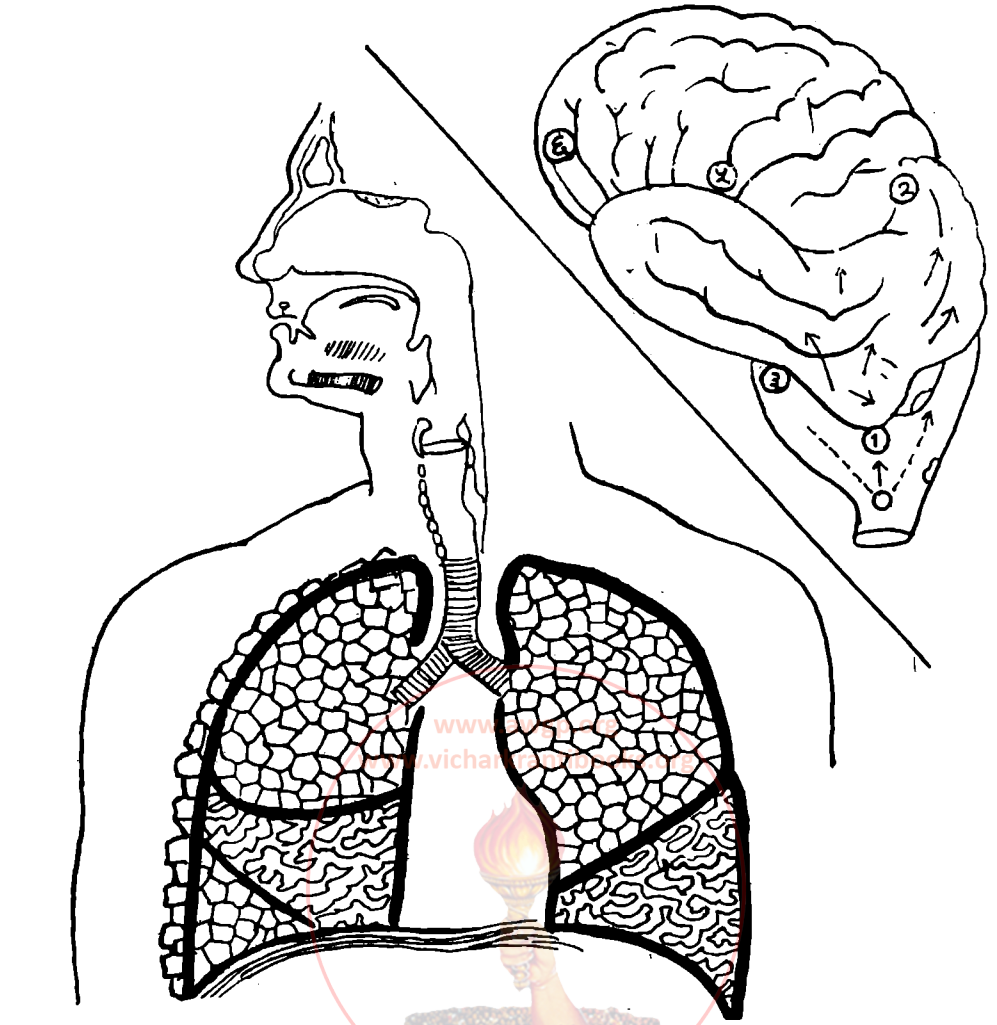
यह जन्मजात भी हो सकती हैं व आत्महीनता के कारण अपने पर थोपी हुई भी । अदक्ष होना कोई प्रकृति प्रदत्त अभाव नहीं है । यदि कोई रोग मस्तिष्क में न हुआ हो- यथा सेरेब्रल पैल्सी, ब्रेन ट्यूमर अथवा एनकेफेलाइटिस तो यह चिन्तन कि व्यक्ति अदक्ष है, उसे अल्पमंद बना कर छोड़ना है ऐसे व्यक्तियों के विचार छितराये रहते हैं । जो भी सोचते हैं आधा-अधूरा ही सोचते हैं । विकल्पों पर चिन्तन करने के बजाय अपनी अकुशलता का रोना ही रोते हैं । आलसी व प्रमादी इसी प्रकार बने रहने पर अन्ततः अल्पमंदता को ही प्राप्त होते हैं । यह हर दृष्टि से परिवर्तनशील है, यदि व्यक्ति यह निर्णय कर ले कि उसे क्या व कैसे करना है ? सही दिशा न मिलने से बहुसंख्य इसी स्थिति में पड़े अन्ततः रोगी हो जाते हैं ।

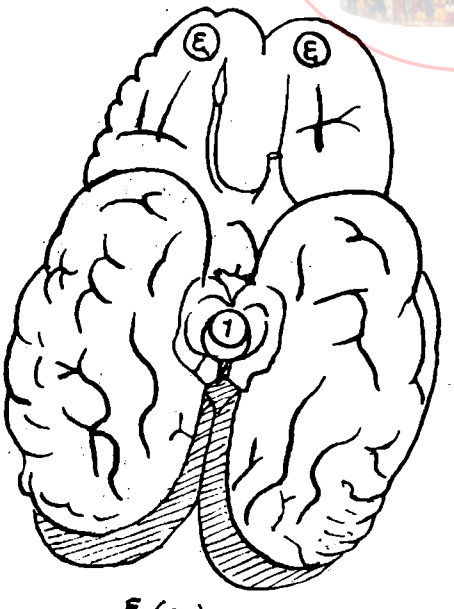
मस्तिष्क के शक्ति केन्द्र एवं उनके जागरण से मनोविकारों का निवारण

अध्यात्म मान्यता यह है कि हमारा मस्तिष्क दैवी शक्तियों का केन्द्र है । साधारण स्थिति में यह सभी प्रसुप्त स्थिति में पड़े रहते हैं, पर अपने भावनात्मक चिन्तन द्वारा प्राण प्रवाह को उन केन्द्रों तक दौड़ा कर उन्हें सक्रिय बनाना व उस माध्यम से उनसे सम्बन्धित मनोविकारों का शमन सम्भव है ।

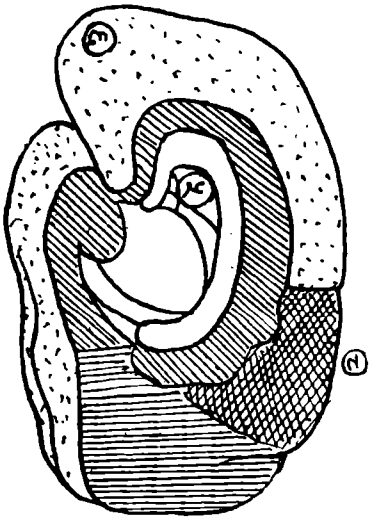
Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org





६ (ग)



६ (ख)

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्थूल दृष्टि से देखने का प्रयास करने पर नौ ग्रे मैटर रूपी क्षीर-सागर में इन्हें पाया नहीं जा सकता, परन्तु उनके समीप स्थित स्थूल अंगों के कार्यों से जोड़कर उन्हें समझाया तो जा सकता है । मिडब्रेन (सुषुम्ना व मस्तिष्क का मिलन बिन्दु) में स्थित एसेण्डिग रेटीकुअर एक्विवेटिंग सिस्टम (ए० आर० ए० एस०) चित्र क्र. एक प्रकार का फव्वारा है, जो शरीर की ज्ञानेन्द्रियों व कर्मेन्द्रियों से प्राप्त सम्वेदना द्वारा सतत् जागृत रहता है व चेतना के स्फुल्लिंग इससे उठते रहते हैं ।

प्राण प्रवाह इड़ा- पिंगला नाड़ी के माध्यम से सुषुम्ना में जिस स्नायु प्रक्रिया को उत्तेजित करते हैं, वह इस स्फुल्लिंग से प्रवाहित हो निर्देशित स्थल पर जाकर टकराती है, व सतत् उत्तेजित करती रहती है । मस्तिष्क के ६ केन्द्र इस प्रकार हैं ।

(१) संतुलन हेतु-(आवेश पर नियन्त्रण, समस्वरता की मनः स्थिति) थेलेमस का ऊपरी व पिछली भाग जिसे वैज्ञानिक पल्वाइनर कहते हैं । यहाँ पर थेलेमस के वे महत्त्वपूर्ण न्यूकलाई बिखरे पड़े होते हैं जिन्हें उत्तेजित कर आवेश के लिए उत्तरदायी केन्द्रों को नियन्त्रित करना सम्भव है, जो थेलेमस व हाइपोथेलेमस के मध्य अवस्थित होते हैं यह भाग मस्तिष्क के फव्वारे आर० ए० एस० के सबसे समीप व सबसे सक्रिय है । मध्य में स्थित होने के कारण दोनों सेरेब्रल हेमीस्फियर में संतुलन बिठा पाना भी इस स्थान से पूरी तरह सम्भव है ।

(२) सनक व भ्रम पर नियन्त्रण हेतु, अकारण भय के निवारण के लिये

बाँयें व दाँयें सेरीब्रल हेमीस्फियर का पेराइटल लोब वाला भाग (चित्र में अंकित '२') जो सेन्सरी कार्टेक्स के पीछे होता है । बाहरी व अन्तः सतह के मध्य में स्थित बिखरे ये केन्द्र, किसी भी व्यक्ति के स्वयं के विषय में निर्धारण, स्मृति आदि कालों से सम्बन्धित हैं, तथा जागरण के बाद ९३ प्रतिशत सोये पड़े कार्टेक्स के एक बहुत बड़े व महत्त्वपूर्ण भाग की संभावनाओं का उद्घाटन करते हैं । मिडब्रेन से ऊपर उठता प्रवाह सीधे इन केन्द्रों से टकराता, इन्हें जगाता व प्रकाशवान बनाता है । रोगों को प्राणायाम क्रिया के साथ की गयी भावना निरन्तर अभ्यास से इन विकारों पर नियंत्रण में सहायक सिद्ध होती है ।

(३) अवसाद, निराशा के निवारण हेतु-

हाइपो थेलेमस के न्यूकलाई (चित्र में अंकित ३) जो उत्तेजित होने पर महत्त्वपूर्ण स्नायुरसों का स्राव करते हैं व निकट स्थित प्लेजर सेण्टर्स व अन्य केन्द्रों को सक्रिय बनाकर रोगी को आशा से भर देते हैं, आत्म-विश्वास बढ़ाते हैं । थेलेमस से थोड़ा आगे स्थित यह हिस्सा मस्तिष्क के एन्जाइम्स-एनकेफेलीन व एण्डार्फिन्स के स्राव तथा पिट्यूटरी व पीनियल के नियंत्रण व स्वचालित स्नायु संस्थान के नियमन के लिए उत्तरदायी है । कमिशुरल फाईबर्स के माध्यम से मिडब्रेन से भेजे गये संदेश न्यूकलाई को उत्तेजित करने व रसस्राव द्वारा वांछित प्रभाव लाने में सफल होते हैं ।

(४) आतुरता, जल्दबाजी, अधैर्य, चिन्ता के निवारण हेतु-

एमिग्डेलाइट बाडी में अवस्थित न्यूक्लाई(चित्र में अंकित ४) जो एण्टीरियर परफोरेटेड सब्सटेन्स के दोनों ओर स्थित होते हैं व हाईपोथेलेमस से ही नियन्त्रित होते हैं । इनके पिट्यूटरी व पीनियल सम्बन्धों तथा लिम्बिक सिस्टम से सभी पता व परस्पर सम्बन्धों के कारण चिन्ता के लिये उत्तरदायी रसों को निष्क्रिय करने वाला हारमोन उत्तेजन के फलस्वरूप स्रावित होता है, व व्यक्ति को तनाव निवारण, प्रसन्नता की स्थिति में लाता है ।

(५) आक्रामक मनः स्थिति को शान्त करने व कामुक अवाँछनीय चिंतन को रोकने के लिए –

लिम्बिक सिस्टम के अग्रभाग पर स्थित फार्निक्स के समीप के डीप न्यूकलाई । (चित्र में अंकित ५) ये मस्तिष्क के मध्य भाग पर भृकुटी की सीध में पीनियल व पिट्यूटरी को मिलने वाली रेखा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

के मध्य के लगभग होते हैं । मिडब्रेन से चलने वाला स्नायु प्रवाह सीधे गहराई में बैठे इन केन्द्रों को उत्तेजित करता व रसस्राव के लिए उत्तरदायी बनता है । यहाँ स्थित ग्रेमेटर के न्यूकलाई लगभग सभी महत्त्वपूर्ण केन्द्रों, थेलेमस व हाइपो थेलेमस से जुड़े होते हैं । इस प्रकार भावनात्मक नियन्त्रण की स्थिति ला सकने में इनके उत्तेजन से सहायता मिलती है ।

(६) मेधावर्धन, अल्पमदंता निवारण हेतु--प्रिफ्रण्टल कार्टेक्स में स्थित बुद्धि से सम्बन्धित केन्द्र (चित्र में अंकित ६) मस्तिष्क का अग्रभाग फ्रण्टल लोब है । दोनों आँखों के पीछे की ओर इसका नुकीला अग्रभाग होता है, जिसमें स्थित केन्द्र उत्तेजित होने पर सतत् प्रक्रिया द्वारा इस क्षेत्र को प्रकाशवान बनाते व प्रसुप्त को जगाते हैं । सम्भावनाएँ होने पर निश्चित ही भावनापूर्वक किये गये प्राणायाम से बुद्धि बढ़ती है, तर्क शक्ति विकसित होती व भावाभिव्यक्ति की कला प्रखर होती है ।

उपरोक्त विभाजन स्नायु विज्ञान व योगविज्ञान की क्रमशः स्थूल व सूक्ष्म नाड़ियों में परस्पर संगति बैठाते हुए किया गया हैं । मूल तो वह दर्शन है, जो हर व्यक्ति द्वारा प्राणायाम की क्रिया के साथ स्वसंवेदन-स्वनिर्देश देते हुए केन्द्रों के प्रकाशवान होने तथा प्रश्वाँस के साथ विकारों के निष्कासित होने के रूप में किया जाता है । प्राणायाम-प्राणधारण व प्राणविनियोग् की प्रक्रिया है, मात्र छाती फुलाकर साँस खींच लेना, निकाल बाहर करना नहीं । इसी कारण मन निर्देशों को हमेशा सही रखने व पूरी निष्ठा भाव के साथ उन्हें बार-बार दुहराने की सलाह प्रयोगकताओं को दी जाती है ।

प्राणायाम उपचार प्रक्रिया-

सबसे पहले हर व्यक्ति को साँस लेने का सही तरीका सीखना होगा । अधिकाँश व्यक्ति उथली साँस लेकर, रक्त-अशुद्धि को प्रत्येक श्वाँस के साथ बढ़ाते व अपनी आयु उसी अनुपात में कम करते रहते हैं ।

साँस लेने की क्रिया में चार भाग होते हैं - पूरक अर्थात् अन्दर श्वाँस खींचना, अन्तः कुम्भक अर्थात् श्वाँस को अन्दर रोकना, रेचक अर्थात् श्वाँस बाहर निकालना, बाह्य कुम्भक अर्थात् प्रश्वाँस के बाद थोड़ी देर रुके रहना । इन नामों के जंजाल व गहराई में न जाकर इसे यह माना जाय कि श्वाँस प्रक्रिया भी नियम बद्ध पी. टी. की तरह की जाती है, व आवश्यकतानुसार श्वाँस अन्दर रोकने व बाहर रोकने का समय बढ़ाया-घटाया जा सकता है । ताल बद्ध प्राणायाम व प्राण प्रयोग के आध्यात्मिक प्राणायामों में बाह्य कुम्भक करना अनिवार्य है, भले ही वह कुछ सेकेण्ड का ही क्यों न हो । व्यायामपरक रोग निवारक प्राणायामों में रेचक के तुरन्त बाद दूसरा प्राणायाम आरम्भ किया जा सकता है । पूरक-कुम्भक-रेचक की १ : २ : १ अर्थात् जितने में पूरक उससे दूने में अन्तः कुम्भक तथा पूरक के बराबर रेचक, यही सबसे सुगम मात्रा है ।

श्वसन प्रक्रिया उदर से भी होती हैं व छाती से भी । सुखासन में बैठकर वाँछित साफ स्थान पर वस्त्र बिछाकर लेटकर हृदय पटल (डायफ्राम-माँसपेशी) व उदर से खींचे गये श्वाँस-प्रश्वाँस को श्वसन तथा छाती व पसलियों के विस्तार से किये पूरक- रेचक को छाती श्वसन कहते हैं, जब दोनों ही प्रक्रियाओं का योग कर दिया जाता है, तो वह योग की रोग निवारण- सूक्ष्म व्यायाम वाली पूर्ण यौगिक श्वसन क्रिया कहलाती है । यही वाँछनीय सर्वश्रेष्ठ है । पहले छाती, फिर पेट को शिथिल करके रेचक किया जाता है, तथा एक झटके से नीचे से ऊपर तक वायु को निष्कासित कर दिया जाता है । यह तो श्वसन प्रक्रिया-उपचार का पूर्वाभ्यास हुआ । जब प्रयोग-रोगानुसार करने होते हैं, तो ६ रोगों-विकारों के अनुसार अपने लिए उपयुक्त योग का चयन कर उपरोक्त स्थिति में बैठकर १० से १५ मिनट तक यह क्रिया करते रह सकते हैं । धीरे-धीरे प्राणायाम की संख्या व हर श्वाँस के साथ गहराई घटायी बढ़ायी जा सकती है । जिस आसन में शरीर तनाव रहित हो, अनावश्यक दबाव न पड़ता हो वही उपयुक्त है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कंधे ऊपर की ओर हो, आगे झुकें न हों । प्रक्रिया बड़ी सुगम निम्नानुसार है ।

प्राणायाम योग क्रमाङ्क १ इसे आवेशग्रस्त मनः स्थिति के असंतुलन व क्रोध आवेश प्रधान व्यक्ति करें । बाँयी ओर से श्वाँस खींचे । भावना यह करें कि प्रकाश की किरणें चन्द्रनाड़ी से अन्दर प्रवेश कर इड़ा, पिंगला, सुषुम्ना धुरी पर प्राण प्रवाह को उत्तेजित कर रही हैं । वहाँ से निकला प्रकाश पुँज इसके थेलेमस स्थित केन्द्र से टकराकर उसे प्रकाशवान बना रहा है । जितनी देर साँस रोकें, यही भावना करें कि आवेश अब शान्त होता जा रहा है, मनः स्थिति संतुलित व व्यवस्थित बनती चली जा रही है एवं केन्द्र जहाँ पहले अँधेरा था अब प्रकाश से भरा ज्योतिपुँज बन गया है । रेचक के साथ जो दाँयीं ओर से किया जाना है- यही भावना की जाय कि पहले जो विकार अपने अन्दर थे, वे प्रश्वाँस के साथ बाहर निखिल ब्रह्माण्ड में निष्कासित किये जा रहे हैं । पीला सा मटमैला प्रकाश बाहर जा रहा है व धीरे-धीरे आवेश शान्त हो रहा है । यही भावना हर क्रिया के साथ की जाय । हर बार इन्हीं सन्देशों को दुहराते चला जाय ।

प्राणायाम योग क्रमाङ्क २- यह सनक, भ्रम अकारण भय से ग्रस्त मनः स्थिति के व्यक्ति करें । इसमें बाँए से दाँएँ व फिर दाँए से बाँए वेगपूर्वक पूरक-कुम्भक-रेचक क्रम बार-बार किया जाता है । हर पूर्वार्द्ध क्रम के पूरा होने पर यह कल्पना की जाय कि मस्तिष्क के फव्वारे के पास उत्सर्जित प्राण प्रवाह का स्फुल्लिंग ऊपर उठता व पेराहरल कार्टेक्स स्थित केन्द्र से टकराता है, उसे जगाता व प्रकाशदान बनाता है । उत्तरार्ध के साथ ही सारी कल्पनाएँ वेगपूर्वक बाहर निकल जाने की भावना की जाती है । हर बार की गयी दो बार में पूरी हुई क्रिया अन्दर सही विचार, सही कल्पनाएँ, व्यक्ति विशेष के विषय में श्रेष्ठ चिन्तन लाती व अन्दर विराजमान दुश्चिन्तन को खदेड़ती चली जाती है ।

प्राणायाम योग क्रमाङ्क ३- अवसाद, निराश, कायर, भीरु मनःस्थिति के व्यक्ति इसे सम्पादित करें । इस बार साँस दायीं ओर से (सूर्य नाड़ी) खींची जाय व पूरक के साथ यही ध्यान किया जाय कि आशावादी, प्रसन्नतादायक विचार अखिल ब्रह्माण्ड से अन्दर प्रवेश कर रहे हैं । कुम्भक की अवधि में प्राण प्रवाह के मस्तिष्क के मध्य से ऊपर उठने व हाइपोथेलेमस स्थित केन्द्रों को प्रकाशित प्राणवान बनाने की कल्पना की जाती है । भावना की जाती है कि हर बार तेजी से यह सद्चिन्तन आकर घर जमाये बैठी अवसाद कारक प्रवृत्तियों को समूल उखाड़ रहा है, दोनों में जबरदस्त द्वन्द छिड़ा है व अन्ततः अवसाद को जन्म देने वाला चिन्तन बायीं ओर से होकर रेचक के साथ निकाल बाहर कर दिया गया है । हर प्रकाश के साथ इन्हीं अभ्यासों को दुहराते चलें ।

प्राणायाम योग क्रमाङ्क ४-इसे आतुरता, जल्दबाजी के रोगी, अधैर्य मनः स्थिति के व्यक्ति करें । बायींओर से चन्द्रनाड़ी की ओर से शान्तिदायक, धैर्य प्रदान करने वाले, सारी व्यग्रता तनाव तथा बैचेनी को समाप्त करने वाले सद्विचार ब्रह्माण्ड के प्राण महासागर से खींच कर मस्तिष्क मध्य से स्नायु विद्युत स्फुल्लिंग प्रवाहों के साथ एमग्डेलाइट बॉडी स्थित (पिट्यूटरी के समीप के) केन्द्रों को जगाकर, प्रकाशवान बना रहे हैं तथा इससे उत्पन्न विद्युतप्रवाह के स्फुल्लिंग आतुरता को जन्म देने वाले विचारों को साथ लेकर बायीं ही ओर से इन्हें रेचक के साथ बाहर निकाल रहे हैं । यह चिन्तन हर क्रिया के साथ दुहराया जाय, हर बार और प्रचण्ड संकल्प युक्त बनाया जाये ।

प्राणायाम योग क्रमाङ्क ५- अपराधी मनोवृत्ति व सतत् अवाँछनीय चिन्तन से ग्रस्त मनः स्थिति के व्यक्ति इसे सम्पन्न करें । इस बार दायीं ओर सद्विचार पूरी तेजी से अन्दर की ओर पूरक के साथ खींचे जायँ । भावना यह की जाये कि मन की अचेतन प्रवृत्तियों में जो भी आदिम दुर्गुण संव्याप्त थे, उन्हें शांत करने वाला प्राण-प्रवाह मिडब्रेन से ऊपर बादलों की

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तरह उठता व लिम्बिक सिस्टम स्थित कार्निक्स के समीपस्थ के न्यूकलाई को उत्तेजित-जाग्रत-अभिसिंचित करता चला जा रहा है । हर खींची साँस के साथ जो विचार अन्दर आये हैं, वे इतने दैवी हैं, शुभ हैं कि असत् विचारों के लिए ठहरने की कोई स्थिति अब रही नहीं । हर बार कुम्भक के बाद रेचक के साथ श्वाँस द्वारा इन्हें दायीं ओर से ही बाहर कर दिया जाय । यह प्रक्रिया बार-बार दुहराई जाय व हर बार सद्चिन्तन को मस्तिष्क पटल पर छाया व दुश्चिन्तन को भागते देखा व कल्पित किया जाये । सन्देश इतने प्राणवान हों कि प्राणायाम की सम्पूर्णता के साथ ही लगने लगे कि अपने अन्दर से अब आक्रामकता, कामुकता की आदिम वृत्ति चली गई है व देव पक्ष जाग उठा है ।

प्राणायाम योग क्रमाङ्क ६— अल्पमन्दता से ग्रस्त, आत्महीनता की प्रवंचना में पड़े, अस्त-व्यस्त विचार वाले व्यक्ति अपनी मेधा को पैना प्रखर बनाने के लिए इस अभ्यास को करें । हर बार पूरक-कुम्भक- रेचक हेतु हाथ की मदद से निर्देशित नथुने बन्द कर साँस अन्दर खींची जाती व खोलकर बाहर निकाली जाती है । इस योग में हाथों का प्रयोग न कर शान्त स्थिति में बैठकर दोनों ही नथुनों से तेजी से श्वाँस प्रवाह खींचकर मन्थन व प्राणों के आवागमन की भावना की जाये व मस्तिष्क पटल पर इन विद्युतप्रवाहों को दौड़ते व मेधा के लिए उत्तरदायी केन्द्रों को जाग्रत देखा जाये । सोचा जाये कि हर बार दोनों ही ओर से खींचा गया प्राण प्रवाह तेजी से प्रिफ्रण्टल लोब के केन्द्रों से टकराता, उन्हें प्रकाशवान बनाता व रेचक के साथ दोनों नथुनों से वापस लौट जाता है । अगली बार वह दूनी शक्ति से आता है व फिर मस्तिष्क के अग्रभाग को प्रकाश से भर देता है । बुद्धि प्रखर होने, अपनी ग्रन्थियाँ समाप्त होने व अपने को श्रेष्ठ और बुद्धिमान और भी अधिक मनस्वी होने की कल्पना प्रत्येक प्राणायाम के साथ की जाये । प्रत्येक बार दुहराया गया यह अभ्यास पूरे स्नायु प्रवाह को सक्रिय बनाता चला जाता है ।

ऊपर जो यह ६ योग व्यक्त किये गये, उन्हें संक्षेप में फिर दुहराया जाये- आवेश हेतु बायें से पूरक-दाएँ से रेचक, सनक हेतु बाएँ-दाएँ यही क्रिया दो बार, अवसाद हेतु दाएँ से पूरक बाएँ से रेचक, आतुरता हेतु बाएँ से पूरक व दाएँ से रेचक, अपराधी वृत्ति हेतु दाएँ से पूरक व बाएँ से ही रेचक एवं अन्त में अल्पमन्दता हेतु दोनों नथुनों से पूरक व रेचक ।

इस प्रकार यह मनोविकार निवारण हेतु उपचारों का प्रावधान हुआ । इसमें वैज्ञानिक पृष्ठभूमि के साथ योग विज्ञान के गहरे सूत्रों व सिद्ध अनुभूत प्रयोगों का समावेश है । स्वनिर्देश के माध्यम से हर बार की गई यह क्रिया निश्चय ही मनोविकारों के शमन हेतु सफल होती व मन की शक्तियों को बढ़ाती देखी जा सकती है । प्रतिदिन प्राणायाम अवधि के बाद दस मिनट शान्त मनः स्थिति में शिथिलीकरण की स्थिति में बैठकर या लेटकर अपने संकल्पों को याद रखने का प्रयास करें व यह भावना करें कि हर दिन एक नये जन्म के रूप में आ रहा है, अब वह रोगी जैसी मनःस्थिति नहीं रही । धीरे-धीरे संकल्प दृढ़ होता व अन्दर की प्रतिक्रियाएँ जड़ जमाती चली जायेंगी ।

कुछ अन्य लाभदायक प्राण-प्रयोग

प्राण-वृद्धि का अभ्यास

कमरे के फर्श तख्त या कसी हुई चारपाई पर सीधे लेटकर समस्त शरीर को शिथिल, ढीला कर दें । दोनों हाथों को छाती के नीचे, जहाँ से दोनों तरफ की पसलियां अलग होने लगती है, रखें । यह सूर्य चक्र का स्थान है । अब धीरे-धीरे तालयुक्त श्वांस लेने लगें । जब वह ताल ठीक हो जाये तो कुछ, गहरी साँस लेते हुए यह भावना करें कि प्रत्येक सांस प्राण भण्डार से अधिक प्राण शक्ति खींचकर ला रही हैं और वह सूर्य चक्र में एकत्रित हो रही है । जब साँस बाहर निकालें तो भावना करें कि वह प्राण शक्ति समस्त शरीर में सिर से पैर तक फैलकर विभिन्न अंगों को जीवनी शक्ति प्रदान कर रही है । इस अभ्यास को करते समय क्रमशः ऐसे तन्मय हो जायें कि बाहर से प्राण-शक्ति के भीतर जाने और सूर्य चक्र द्वारा उसके शरीर के

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रत्येक अंग, प्रत्येक नाड़ी, प्रत्येक सिरा और अणु-अणु तक पहुँचने की एक मूर्ति सी भीतरी नेत्रों से दिखाई पड़ने लगे । इस क्रिया में बहुत बल लगाने की आवश्यकता नहीं, केवल भावना व आकाँक्षा करते हुए शान्तिपूर्वक प्राणशक्ति को वैसी आज्ञा देना ही पर्याप्त होता है । कुछ दिन के अभ्यास से यह क्रिया स्वाभाविक रूप से होने लगती है । इससे समस्त नाड़ी जाल ताजा और शक्तिशाली हो जाता है, और सब तरफ की थकावट और निर्बलता उसी समय दूर होती जान पड़ती है । थोड़े अर्से के अभ्यास के बाद ही इससे स्वास्थ्य की आश्चर्यजनक रूप से उन्नति हो जाती है ।

रक्त संचालन सम्बन्धी अभ्यास

जिन व्यक्तियों का रक्त-संचार ठीक दशा में नहीं होता उनको प्रायः सिर दर्द और विभिन्न अंगों में निर्बलता या थकावट जान पड़ने की शिकायत हुआ करती है । ऐसी अवस्था में अगर लेटकर या किसी साधारण आसन पर सीधे बैठ कर तालयुक्त श्वाँस का अभ्यास किया जाय और उसी के साथ रक्त को नीचे की तरफ जाने की प्रेरणा दी जाय, तो कुछ ही समय में सिर पीड़ा से छुटकारा मिल सकता है और पैरों तथा अन्य अंगों की निर्बलता भी दूर हो सकती है । यह बात चाहे सुनने में कठिन अथवा अटपटी- सी जान पड़ती हो, पर रुधिर का संचालन बहुत कुछ हमारी मानसिक आकाँक्षा अथवा भावना के नियंत्रण में रहता है । इसलिए लगातार भावना करते रहने से उसका शरीर के अभीष्ट स्थान पर पहुँच सकना सम्भव होता है ।

प्राण-शक्ति की पूर्ति कैसे की जाय ?

त्रुटिपूर्ण आहार-विहार के प्रभाव से मनुष्य को किसी भी प्राणों की क्षीणता का अनुभव होने लगता है, जिसके फलस्वरूप उसमें उत्साह तथा साहस का अभाव हो जाता है और वह किसी भी महत्त्वपूर्ण कार्य को करने में हिचकने लगता है । ऐसी अवस्था में प्राण-संचय करने का अभ्यास बहुत लाभदायक होता है । इसके लिए चित्त लेटकर दोनों पैरों को एक दूसरे से मिला लिया जाय और दोनों की उँगलियों को भी सुविधानुसार एक दूसरे में अटका कर ग्रन्थि रूप में कर लिया जाय । ऐसा करने से एक मण्डल सा बन जाता हैं, जिसके भीतर से प्राण शक्ति बाहर नहीं निकल सकती । इस प्रकार मंडल बाँधकर तालयुक्त श्वाँस लेना आरम्भ करें, तो प्राण शरीर में भरने लग जायेगा और कुछ मिनटों में ही जीवनी शक्ति की वृद्धि के रूप में उसका प्रभाव शरीर में स्पष्टतः अनुभव होने लगेगा ।

समस्त शरीर को प्राण से भरने का उपाय

ऊपर दिये गये अभ्यास कुछ विशेष अंगों पर प्रभाव डालते हैं पर योगियों की एक खास श्वाँस क्रिया ऐसी है कि जिससे समस्त शरीर को एक साथ जीवनी शक्ति प्राप्त होने का लाभ मिल सकता है । इसके लिए लेट कर शरीर को बिल्कुल शिथिल कर लिया जाता है और जब ताल-युक्त श्वाँस लेते हुए यह कल्पना की जाती है कि श्वाँस टाँगों की हड्डियों से, हाथों की हड्डियों से, जननेन्द्रिय के सभी ओर जा रही है और उन्हीं में होकर निकल रही है । इस कल्पना को बराबर बढ़ाते हुए यह कल्पना मूर्तिमान कर लेनी चाहिए कि हमारे शरीर का रोम-रोम श्वाँस ले रहा है और निकाल रहा है और इस प्रकार समस्त शरीर प्राण से भरा जा रहा है, और निकाल रहा है इससे श्वाँस को कल्पना द्वारा और आदेश देकर ललाट, सिर के पिछले भाग, मस्तिष्क के आधार, सूर्य, चक्र, गुदाचक्र, नाभिप्रदेश, जननेन्द्रिय में एक-एक करके भेजें और बराबर यह भावना करते रहें कि उनको पर्याप्त प्राण शक्ति प्राप्त हो रही है । इस प्रकार कई बार समस्त अंगों को प्राण शक्ति प्रदान करके अभ्यास को समाप्त कर दें और कुछ देर साधारण ताल युक्त श्वाँस लेकर उठ बैठें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्राण-योग साधना के आध्यात्मिक प्रयोग

प्राणायाम मात्र श्वाँस-प्रश्वाँस नहीं एक विज्ञान सम्मत मानसोपचार प्रक्रिया है । प्राण स्थूल ऑक्सीजन तत्त्व नहीं वरन् उसकी कारण शक्ति का ही परिणाम होता है, कि इस प्रक्रिया को करने के बाद साधक स्वयं को अधिक शान्त मनः स्थिति में पाता है । विधिपूर्वक खींचा गया श्वाँस शरीर स्थित प्राण के भण्डार में वृद्धि करता है तथा मस्तिष्क के शक्ति केन्द्रों को जागृत कर सामान्य को असामान्य बनाने तथा रोगी मनः स्थिति वाले के विकारों का शमन करने में सहायक सिद्ध होता है । इस सम्बन्ध में योग-विद्या के ज्ञाताओं का कथन है कि ऐसा करने से प्राण मस्तिष्क के स्नायुओं तथा नाड़ी केन्द्र की चक्र-उपत्थिकाओं में उसी प्रकार जमा हो जाता है, जैसे-स्टोरेज बैटरी में संग्रहीत विद्युत समयानुसार काम आती है । अपनी योग दृष्टि से विश्लेषण कर आप्त पुरुषों ने 'प्राण' को पाँच उप विभागों तथा ५ उन प्राणों में विभाजित किया है । ऐसा माना जाता है कि प्राण शरीर-प्राणमय कोष इन्हीं दस के सम्मिश्रण से बनता है ।

५ मुख्य प्राण हैं (१) अपान (२) समान (३) प्राण (४) उदान (५) व्यान । उपप्राणों को (१) देवदत्त (२) कृकल (३) कूर्म (४) नाग (५) धनंजय- नाम दिया गया है ।

शरीर क्षेत्र में इन प्राणों के क्या-क्या कार्य हैं ? इसका वर्णन आयुर्वेद शास्त्र में इस प्रकार किया गया है ।

(१) अपान- **अपनयति प्रकर्षेण मलं निस्सारयति अपकर्षति च शक्तिम् इति अपानः ।**

अर्थात्- जो मलों को बाहर फैंकने की शक्ति से सम्पन्न हैं, वह अपान है । मल-मूत्र, स्वेद, कफ, वीर्य आदि का विसर्जन भ्रूण का प्रसव आदि बाहर फेंकने वाली क्रियाएँ इसी अपान प्राण के बल से सम्पन्न होती हैं ।

(२) समान- **रसं समं नयति सम्यक् प्रकारेण नयति इति समानः ।**

अर्थात्- जो रसों को ठीक तरह यथास्थान ले जाता और वितरित करता है, वह समान है । पाचक रसों का उत्पादन और उनका स्तर उपयुक्त बनाये रहना इसी का काम है ।

(३) प्राण- **प्रकर्षेण नयति प्रकर्षेण वा बलं ददाति आकर्षति च शक्ति सः प्राणः ।**

अर्थात्- जो श्वाँस, आहार आदि को खींचता है, और शरीर में बल संचार करता है, वह प्राण है । शब्दोचार में प्रायः इसी की प्रमुखता रहती है।

(४) उदान- **उन्नयति यः उद् आनयति वा उदानः ।**

अर्थात्- जो शरीर को उठाये रखे, कड़क रखे, गिरने न दे वह उदान है । ऊर्ध्वगमन की अनेकों प्रत्यक्ष एवं अप्रत्यक्ष क्रियायें इसी के द्वारा सम्पन्न होती हैं ।

(५) व्यान - **व्याप्नोति शरीरं यः स व्यानः ।**

अर्थात्- जो सम्पूर्ण शरीर में संव्याप्त है वह व्यान है । रक्त संचार, श्वाँस-प्रश्वाँस, ज्ञान-तन्तु आदि के माध्यम से यह सारे शरीर पर नियंत्रण रखता है । अन्तर्मन की स्वसंचालित शारीरिक गतिविधियाँ इसी के माध्यम से सम्पन्न होती है ।

पाँच उप प्राण इन्हीं पाँच प्रमुखों के साथ उसी तरह जुड़े हुए हैं, जैसे-मिनिस्टरों के साथ सेक्रेटरी रहते हैं । प्राण के साथ नाग । अपान के साथ कूर्म । समान के साथ कृकल । उदान के साथ देवदत्त और व्यान के साथ धनञ्जय का सम्बन्ध है । नाग का कार्य वायु संचार, डकार, हिचकी, गुदा वायु, कूर्म का नेत्रों के क्रिया-कलाप, कृकल का भूख-प्यास, देवदत्त का जँभाई-अँगड़ाई, धनंजय को हर अवयव की सफाई जैसे-कार्यों का उत्तरदायी बताया गया है, पर वस्तुतः वे इतने छोटे कार्यों तक सीमित नहीं हैं । मुख्य प्राणों की प्रक्रिया को सुव्यवस्थित बनाये रखने में उनका पूरा योगदान रहता है । महाप्राणों को ओजस् व उप प्राणों को तेजस् भी कहा गया है ।

इसी वर्गीकरण का उद्धरण गीता के चौथे अध्याय में भी मिलता है, जहाँ श्रीकृष्ण प्राण की व्याख्या करते हुए अर्जुन से कहते हैं ।-

अपाने जुह्वति प्राणं प्राणेऽपानं तथाकुरु ।
प्राणापान गति रुद्ध्वा प्राणायामपरायणाः ।।

-गीता ४-२९

अर्थात्-"प्राणायाम में परायण अन्य योगीगण प्राण और अपान की गति को अवरुद्ध करके

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अपान में प्राण का और प्राण में अपान का हवन करते हैं ।'' इस प्रकार की साधना करने वाले योगी भी अन्य विधियों से साधना करने वालों की तरह परमात्मा को प्राप्त करते हैं जैसा कि इसके आगे ही बतलाया गया है-

अपरे नियताहाराः प्राणान्प्राणेषु जुह्वति ।
सर्वेऽप्येते यज्ञविदो यज्ञक्षपित कल्मषाः ।।
यज्ञशिष्टामृतभुजो यान्ति ब्रह्मसनातनम् ।
नायं लोकोऽस्त्ययज्ञस्य कुतोऽन्त कुरुसत्तम ।।

गीता ४-२९

अर्थात्- ''अन्य नियमित आहार करने वाले योगीजन प्राणों को ही प्राणों में हवन करते है । इस प्रकार से यज्ञों द्वारा जिनका पाप नष्ट हो जाता है, वे सब यज्ञ के जानने वाले होते हैं । ऐसे यज्ञ द्वारा प्राप्त ज्ञानामृत का सेवन करने वाले सभी योगीजन सनातन ब्रह्म (परमात्मा) को प्राप्त होते हैं । यज्ञ से रहित पुरुष न इस लोक में सुख पा सकते हैं और न परलोक में कल्याण के भागी हो सकते हैं ।''

इसकी व्याख्या करने से स्पष्ट होता है कि जो श्वाँस बाहर से भीतर की तरफ खींची जाती है, वह प्राण कहलाती है और जो भीतर से बाहर की तरफ निकाली जाती है, वह 'अपान' कही जाती हैं । इस सिद्धान्त के अनुसार पहले 'प्राण' को 'अपान' में हवन करना चाहिये अर्थात् श्वाँस को सामान्य क्रम में बाहर निकाल देने की बजाय उसे भीतर रोककर अन्तः कुम्भक करना चाहिए । उसके पश्चात् 'अपान' का प्राण में हवन करना चाहिए'' अर्थात् बाहर निकाली श्वाँस को वहीं रोककर थोड़ी देर छाती खाली रहने देना चाहिए । ऐसा करने से बाह्य कुम्भक होता है । जब फिर श्वाँस भीतर ली जाती है, तो वह फेफड़ों में भली प्रकार प्रवेश कर शरीर शुद्धि तथा मनः शक्ति के विकास का कार्य सम्पूर्ण सामर्थ्य के साथ करने लगती है ।

प्राणायाम को अध्यात्म साधनाओं में अति महत्त्वपूर्ण माना जाता है । मनः शोधन-विकारों के शमन के अतिरिक्त शरीर रूपी प्राण को ब्रह्माण्ड व्यापी महाप्राण से जोड़ने में प्राण धारण की साधक की सामर्थ्य बढ़ाने एवं उसे साधना के उच्चतर आयामों में पहुँचाने में प्राणायाम साधना को विशेष स्थान दिया गया है । इसमें क्रिया को अधिक नहीं, उस चिन्तव् को प्रधानता दी जाती है, जो हर बार प्रत्येक क्रिया के साथ दुहराया जाता है ।

इच्छा, भावना और संकल्प की विशेषताएँ जुड़ जाने से क्रियाओं का महत्त्व और प्रतिफल कई गुना अधिक बढ़ जाता है । सामान्य सी दिखाई देने वाली क्रिया भी चमत्कारी फल देने वाली सिद्ध होती हैं, जबकि उपरोक्त विशेषताओं के अभाव में पूरे किए गये क्रिया-कृत्यों का वह लाभ नहीं मिल पाता जैसी कि अपेक्षा की गयी थी । भावना और संकल्प का चमत्कार तो सर्वत्र देखा और अनुभव किया जा सकता है । एक सी क्रियाएँ पूरी करते हुए भी परिणाम में भारी अन्तर दृष्टिगोचर होता है । शरीर की दृष्टि से श्रम एक मजदूर भी करता है, और एक पहलवान भी । पर एक अपना स्वास्थ्य गँवाता रहता है, जबकि दूसरा बलिष्ठता एवं समर्थता का लाभ प्राप्त करता है । स्थूल दृष्टि से आहार आदि की अतिरिक्त विशेषता मानकर संतोष किया जा सकता है, पर बात ऐसी है नहीं, एक जैसा आहार दोनों के लिए जुटा दिया जाय तो भी मजदूर किसी भी प्रकार अपना स्वास्थ्य भले ही संतुलित रख ले, पहलवान की भाँति अतिरिक्त सामर्थ्य अर्जित कर लेने में समर्थ नहीं हो पाता ।

इस अन्तर की खोजबीन करने पर एक ही निष्कर्ष निकलता है कि मात्र क्रियाओं को पूरा कर लेना ही पर्याप्त नहीं है । उसमें भावना और संकल्प का पुट नहीं जुड़ा तो अभीष्ट परिणाम निकलना संदिग्ध ही बना रहेगा । अपेक्षाकृत पहलवान से अधिक श्रम करते हुए भी मजदूर द्वारा सामर्थ्य अर्जित न कर पाने का एक ही कारण होता है कि उसकी क्रियाओं में संकल्प और भावना का समावेश नहीं होता, फलतः वह बलिष्ठ बनने का लाभ नहीं प्राप्त कर पाता । जबकि पहलवान की प्रत्येक क्रिया अपने लिए भावना एवं संकल्प से अनुप्राणित होती है । फलस्वरूप वह अपने लक्ष्य की प्राप्ति में सफल रहता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

साधनात्मक क्षेत्र में क्रियाओं से भी अधिक महत्त्व भावना, इच्छा और संकल्प का हैं । प्राय: देखा भी जाता है कि एक जैसे विधिविधान साधना के पूरे करते हुए भी एक व्यक्ति चमत्कारी सामर्थ्य अर्जित कर लेता है, जबकि दूसरा कोई विशेष लाभ नहीं उठा पाता । साधना के परिणामों में भारी अन्तर का कारण स्पष्ट है । जिसे भावना एवं संकल्प के होने के रूप में समझा जा सकता है । प्रत्येक साधनात्मक क्रियाकृत्यों के साथ यही नियम लागू होता है ।

प्राणायाम के चमत्कारी परिणामों का वर्णन योग-ग्रन्थों में मिलता है । उसे अनेकों प्रकार की सिद्धियों का एक समर्थ माध्यम माना गया है । योगियों में विलक्षण सामर्थ्य विकसित हो जाने का वर्णन पढ़ा, सुना और देखा जाता है । यह संकल्प युक्त प्राणायाम की ही परिणति होती है । उनमें अनेकों प्रकार की शक्तियाँ प्राण के संचय करते रहने से विकसित हो जाती हैं । वे इस तथ्य से भली-भाँति परिचित रहते हैं कि प्राण का विपुल भण्डार सर्वत्र भरा पड़ा है, पर जीवधारी मात्र उस भण्डार से जीवनायापन करने की आवश्यकता पूरी करने योग्य अल्प मात्रा ही उससे प्राप्त कर पाते हैं । जिस प्रकार बूँद-बूँद के मिलने से घड़ा भरता है, उसी तरह योगी प्राणतत्त्व का संचय और अभिवर्धन करते रहते हैं तथा असाधारण शक्ति के स्वामी बन जाते हैं ।

प्राण तत्त्व की प्रचुरता भौतिक सफलताओं का कारण बनती है और आध्यात्मिक प्रगति की भी । भौतिक जीवन में प्राणवान व्यक्ति का सर्वत्र वर्चस्व होता है । व्यक्तित्त्व की प्रभावोत्पादक क्षमता सहज ही अपने अनुयायियों, सहयोगियों एवं समर्थकों की संख्या बढ़ाती है । जीवट सम्पन्न ही संसार में विजय हासिल कर पाते हैं तथा कुछ महत्त्वपूर्ण कहा जाने योग्य काम कर पाते हैं । मनोबल, संकल्प की दृढ़ता, प्राण तत्त्व के आधार पर ही बनती है, जो हर भौतिक सफलताओं का आधार बनती है । आध्यात्मिक क्षेत्र में भी प्राणवान ही सफल हो पाते तथा कुछ महत्त्वपूर्ण उपलब्धियाँ अर्जित कर पाते हैं । कुछ को यह सम्पदा जन्म-जन्मान्तरों की साधना के फलस्वरूप अनायास भी जन्मजात प्राप्त होती है, विशिष्ट साधना प्रक्रिया अपनाकर हर कोई प्राण के लहलहाते महासागर में से अपनी झोली भर सकता है और प्राणसम्पन्न बन सकता है ।

तीन प्रकार के प्राणायामों का यहाँ वर्णन किया जा रहा है-

(१) प्राणाकर्षण प्राणायाम
(२) नाड़ी शोधक प्राणायाम
(३) सूर्य वेधन प्राणायाम
(४)सोऽहम प्राणायाम,

मूलत: हंसयोग की साधना है, जिसमें भावना को प्रधानता दी गई है- श्वाँस स्वयं क्रमबद्ध रूप से तदुपरान्त चलने लगती है ।

(१) प्राणाकर्षण प्राणायाम

विविध प्रयोगों के लिए प्राणायाम की विभिन्न प्रक्रियाएँ निर्धारित की गई हैं जिनमें से एक है प्राणाकर्षण प्राणायाम । कहा जा चुका है कि इच्छा भावना एवं संकल्प का पुट जोड़ने से ही क्रियाएँ प्राणवान बनती तथा अभीष्ट परिणाम प्रस्तुत करती हैं । प्राणाकर्षण प्राणायाम की सफलता पूरी तरह संकल्प शक्ति की दृढ़ता के ऊपर निर्भर करती है । प्रक्रिया इस प्रकार है-

प्राणायाम के लिए सर्वोत्तम समय प्रात: काल का ब्रह्ममुहूर्त का है । कारण यह है कि उस समय अन्तरिक्ष में प्राण तत्त्व का प्रभाव अत्यन्त तीव्र होता है, तथा विशिष्ट प्रकार की चैतन्य धाराएँ सूक्ष्म केन्द्रों से समूचे ब्रह्माण्ड में प्रवाहित होती हैं । करने को तो कभी प्राणायाम किया जा सकता है, उस पर कोई प्रतिबन्ध नहीं है, पर प्रात: काल जैसा लाभ अन्य समय में नहीं मिल पाता । अस्तु, प्राणायाम के लिए सबसे श्रेष्ठ समय प्रात: काल को ही माना गया है ।

प्रात: काल नित्यकर्म से निवृत्त होकर पूर्व दिशा की ओर मुख करके सहज-आसन में बैठें । दोनों हाथ घुटनों पर हों । मेरुदण्ड सीधा, आँखें बन्द । ध्यान करें कि अखिल आकाश में तेज और शक्ति से ओत-प्रोत प्राणतत्त्व हिलोरें ले रहा है । गरम भाप के, सूर्य के प्रकाश में चमकती हुई बादलों

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जैसी शक्ल के प्राण का उफान हमारे चारों ओर उमड़ता चला आ रहा है और उस प्राण उफान के बीच हम निश्चिन्त, शान्तचित्त, निर्विकार एवं प्रसन्न मुद्रा में बैठे हुए हैं ।

नासिका के दोनों छिद्रों से धीरे-धीरे साँस, खींचना आरम्भ करें तथा भावना करें कि प्राण तत्त्व के उफनते हुए बादलों को हम अपनी साँस द्वारा भीतर खींच रहे हैं । जिस प्रकार पक्षी अपने घोंसले में, साँप अपने बिल में प्रवेश करता है, उसी प्रकार अपने चारों ओर बिखरा हुआ प्राण प्रवाह हमारी नासिका द्वारा साँस के साथ शरीर के भीतर प्रविष्ट हो रहा है और मस्तिष्क, छाती, हृदय, पेट, आँतों से लेकर समस्त अंगों में प्रवेश कर रहा है । जब साँस पूरी खींच लें तो उसे भीतर रोकें और भावना करें कि-जो प्राण तत्त्व खींचा गया है, उसे हमारे भीतर अंग-प्रत्यंग सोख रहे हैं । जिस प्रकार मिट्टी पर पानी डाला जाय तो वह उसे सोख लेती है, उसी प्रकार हमारे अंग सूखी मिट्टी के समान है और जल रूपी इस खींचे हुए प्राण को सोखकर अपने अन्दर सदा के लिए धारण कर रहे हैं, साथ ही प्राण तत्त्व में सम्मिलित चेतना, तेज, बल उत्साह, साहस, धैर्य, पराक्रम जैसे अनेकों तल हमारे अंग-प्रत्यंग में स्थिर हो रहे हैं ।

जितनी देर साँस आसानी से रोकी जा सके उतनी देर रोकने के बाद धीरे-धीरे साँस निकाल दें । साथ में यह भावना करें कि प्राण वायु का साप्रतत्त्व हमारे अंग-प्रत्यंगों द्वारा खींच लिए जाने के बाद अब उसी प्रकार विकार युक्त वायु के माध्यम से बाहर निकाला जा रहा है, जैसा मक्खन निकाल लेने के बाद निस्सार दूर हटा दिया जाता है ।

शरीर, मन और मस्तिष्क में जो विकार थे, वे सब इस निकलती हुई साँस के साथ घुल गये हैं जैसा काले धुएँ के समान अनेक दूषणों को लेकर, बाहर निकल रहे हैं ।

पूरी साँस बाहर निकल जाने के बाद कुछ देर बाहर साँस रोके रहें, अर्थात् बिना साँस के रहें और भावना करे कि अन्दर के जो दोष बाहर निकाले गये थे । उनको वापिस न लौटाने देने की दृष्टि से दरवाजा बन्द कर दिया गया है और वे बहिष्कृत होकर हमसे बहुत दूर उड़े जा रहे हैं ।

यह प्राणायाम की पूरी प्रक्रिया हुई । जिसे आरम्भिक चरण में पाँच की संख्या में आरम्भ करना चाहिए अर्थात् उपरोक्त प्रक्रिया पाँच बार दुहराई जाय । हर महीने एक प्राणायाम बढ़ाया जा सकता है । यह प्रकिया क्रमशः बढ़ते हुए वर्ष की अवधि में आधे घण्टे समय तक पहुँचाई जा सकती है ।

(२) नाड़ी शोधन प्राणायाम

आत्मिक प्रगति में मानसिक ही नहीं शारीरिक अवयवों की मलीनता एवं निष्क्रियता भी बाधक बनती है । स्थूल अंग-प्रत्यंगों के परिशोधन के लिए आसन व्यायाम, बंध, मुद्रा के विविध यौगिक उपचारों का वर्णन योग ग्रन्थों में आता है । जो शरीर को स्वस्थ और निरोग रखने में महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं । सूक्ष्म शरीर नाड़ी गुच्छकों से बना होता है । इन उपचारों की पहुँच उस तक नहीं होती, उसके परिष्कार के लिए प्राणायाम की विशिष्ट प्रक्रिया अपनानी पड़ती है । प्राण प्रक्रिया द्वारा नाड़ी शोधन होने से प्राण संचार की व्यवस्था ठीक बनती तथा मलीनताजन्य निष्क्रियता दूर होती है । फलतः आत्मिक प्रगति का मार्ग प्रशस्त होता है । पर यह तथ्य सदा स्मरण रखा जाना चाहिए कि योग ग्रन्थों में प्रयुक्त किया गया नाड़ी शब्द शरीर शास्त्रियों द्वारा बताये गये नसों के लिए नहीं-नाड़ियों के सम्पर्क से चलने वाले प्राण-प्रवाह के लिए प्रयुक्त किया गया है ।

शरीर शास्त्रियों के अनुसार शारीरिक नाड़ी संस्थान में जब गड़बड़ी होती है, तो रक्त संचार में बाधा पहुँचती है तथा कई प्रकार के व्यतिरेक उत्पन्न होते हैं । ऐंठे अकड़े नाड़ी तन्तु रक्त का दबाव ठीक प्रकार न सह सकने के कारण दर्द से पीड़ित होते हैं । संचार व्यवस्था में व्यतिरेक से शरीर के प्रत्येक अंग-प्रत्यंग को समुचित परिमाण में रक्त की मात्रा नहीं मिल पाती । फलतः वे भी अशक्तता की स्थिति में अपना काम भली-भाँति पूरा नहीं कर पाते । शरीर की गन्दगी का विजातीय तत्त्वों का निष्कासन न हो तो भीतर ही भीतर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विषाक्तता बढ़ने है तथा क्रमशः जीवनी शक्ति घटती है । विषाक्तता के बढ़ने तथा जीवनी शक्ति के घटने से ही विविध रोगों का आक्रमण होता है तथा मनुष्य दुर्बल और रुग्ण बनता चला जाता है । ठीक इसी प्रकार सूक्ष्म शरीर की विद्युत नाड़ियों में गड़बड़ी उत्पन्न होने से भी ठीक ऐसी ही अव्यवस्था उत्पन्न होती है । इस तथ्य से सभी परिचित हैं कि टेलीफोन अथवा बिजली के तारों में कहीं मध्यवर्ती अवरोध उत्पन्न हो जाने पर विद्युत प्रवाह रुकता तथा सप्लाई बन्द हो जाती है । सूक्ष्म नाड़ी मंडल की व्यवस्था का प्रभाव समूचे सूक्ष्म शरीर-प्राण शरीर के ऊपर पड़ता हैं । फलस्वरूप अनेकों प्रकार के शारीरिक एवं मानसिक व्यतिरेक दिखाई पड़ते हैं, जो साधक के लिए चट्टान की भाँति अवरोध सिद्ध होते हैं ।

मन न लगने, जी उचटने, मन के चलायमान होने जैसी कितनी ही शिकायतें अधिकाँश साधक करते रहते हैं । साधना सम्बन्धी विधि-विधानों का ठीक प्रकार पालन करते हुए भी वे आगे नहीं बढ़ पाते । अध्यात्म विज्ञानियों ने इसका प्रमुख कारण बताया है- नाड़ियों के प्राण-संचार व्यवस्था की विकृति । अस्तु यह आवश्यक हो जाता है कि योगाभ्यास आरम्भ करते हुए सूक्ष्म नाड़ी संस्थान के परिशोधन का प्रयत्न किया जाये । इसकी उपेक्षा करने से साधना के उच्चस्तरीय सोपानों पर चढ़ पाना, तथा अभीष्ट लाभ उठा सकना कठिन पड़ता है । यह सच है कि मस्तिष्क में ध्यान धारणा से नादानुसंधान, प्राण-सन्दोह, त्राटक आदि से प्रचण्ड ऊर्जा उत्पन्न होती है, पर उपरोक्त गड़बड़ी से सूक्ष्म अवयवों में ऊर्जा का समुचित वितरण नहीं हो पाता । यह अवरोध सूक्ष्म शरीर को बलिष्ठ बनाने के उद्देश्य से किये गये प्रयत्नों को सफल नहीं होने देता । यही कारण है कि जिस प्रकार शारीरिक परिशोधन में रक्त संचार प्रणाली को ठीक करने पर महत्त्व दिया जाता है, उसी तरह आत्म-विकास की साधनात्मक पद्धतियों में सूक्ष्म नाड़ी संस्थान के परिशोधन को प्राथमिकता दी जाती है ।

आत्मवेत्ताओं के अनुसार मेरुदण्ड में अवस्थित 'ऑटोनॉमिक नर्वस सिस्टम' यद्यपि मस्तिष्क के साथ जुड़ा रहता है, पर उसकी मूलभूत गतिविधयाँ स्वसंचालित है । मस्तिष्क के साथ उसका सम्बन्ध होते हुए भी घनिष्ठता एवं नियन्त्रण की स्थिति नगण्य है । शरीरगत महत्त्वपूर्ण गतिविधियाँ मेरुदण्ड से निकलकर सर्वत्र फैलने वाले स्नायुमण्डल से ससंचालित होती हैं । उनका संचालन सूत्र सुषुम्ना में अवस्थित है- मस्तिष्क में नहीं । इसलिए आत्मविज्ञान में मेरुदण्ड को भी एक तरह का मस्तिष्क मानना पड़ता है और उसे मस्तिष्क मेरुधुरी 'सेरिब्रो स्पाइनल एक्सिस' कहकर समाधान करना होता है । शरीर विज्ञानी सुषुम्ना को-मेरुदण्ड के भीतर दोनों ओर नीचे-से-ऊपर तक समानान्तर चलने वाले स्नायु गुच्छकों की शृखंला मानते हैं । यह स्वसंचालित है । इसे अपनी क्रिया-कलाप जारी रखने के लिए किसी बाह्य प्रेरणा की आवश्यकता नहीं पड़ती । इस शृंखला का वाम पार्श्व इड़ा, दाहिना पार्श्व पिंगला और मध्यवर्ती समन्वित भाग सुषुम्ना कहा जाता है । यह तीनों ही परस्पर एक दूसरे से घनिष्ठता पूर्वक सम्बद्ध है, पर उनके भीतर चलने वाले विद्युत प्रवाह के आरोह-अवरोह को देखते हुए उपरोक्त वर्गीकरण किया गया है ।

यों तो योग ग्रन्थों में ७२ हजार नाड़ियों का उल्लेख किया जाता है, पर उनमें से प्रमुख १४ ही मानी गयी हैं । इनके नाम इस प्रकार हैं-

(१) सुषुम्ना (२) इड़ा (३) पिंगला (४) गान्धारी (५) हस्तजिह्वा (६) कुहू (७) सरस्वती (८) पूषा (९) शंखिनी (१०) यशस्विनी (११) वारुणी (१२) अलम्बुसा (१३) विश्वोधरा (१४) पयस्विनी (योग चूड़ामणि उपनिषद)

इनमें भी सर्वोपरि तीन हैं- (१) इड़ा (२) पिंगला (३) सुषुम्ना । इन्हें तीन शरीर का तीन लोकों का प्रतिनिधि बताया गया है । इसका नामकरण इस आधार पर किया गया है, उनकी विशेषताएँ, कार्य पद्धति एवं दिशा धाराएँ क्या-क्या हैं ? उनकी सहायता से किन प्रयोजनों की पूर्ति तथा किन सफलताओं की प्राप्ति होती है ? उल्लेख आता

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

है कि समुद्र मन्थन से चौदह रत्न उपलब्ध हुए थे । चौदह नाड़ियों को उसी स्तर के अनुदानों के लिए सूक्ष्म जगत से सम्बद्ध सूत्र का काम करने वाली विद्युत धाराएँ कहा जा सकता है । इन प्राणधाराओं को सूक्ष्म शरीर के साथ सूक्ष्म जगत में काम करने वाली चेतन धारा कहा जा सकता है ।

शरीरस्थ सूक्ष्म केन्द्रीय नाड़ी मण्डल मस्तिष्क और मेरुदण्ड को मिलाकर बना है । इन दोनों को जोड़ने वाला एक बाल्व है, जिसे शरीर शास्त्र में मेडुला आब्लांगेटा कहते है । इस संस्थान का श्वाँस-प्रश्वाँस की स्वसंचालित प्रक्रिया से सीधा सम्बन्ध है । मेरुदण्ड में पाई जाने वाली भूरी और सफेद मज्जा में भी वही तत्त्व पाये जाते हैं । इस पदार्थ का मेरुदण्ड से सम्बन्ध वैसा ही है, जैसा कि मस्तिष्क का क्रेनियल कैविटी से । मस्तिष्क एवं मेरुदण्ड दोनों में ही सेरेब्रो स्पाइनल द्रव्य तैरते हैं । मेरुदण्ड के पोले भाग से होकर ब्रह्म नाड़ी मूलाधार से लेकर सहस्रसार तक पहुँचती हैं । विशेष महत्त्वपूर्ण तथा चेतन तत्त्वों का सूक्ष्म प्राण संचार इसी पोले भाग में होकर होता है ।

सूक्ष्म नाड़ी मण्डल का संक्षिप्त वर्णन इसलिए करना यहाँ अभीष्ट था, ताकि उसकी उपयोगिता एवं महत्ता को भली-भाँति समझा जा सके । उनसे समुचित लाभ उठा सकना तभी सम्भव है, जबकि उनमें बहने वाला प्राण-प्रवाह सुव्यवस्थित बना रहे तथा जमी विकृतियों का परिशोधन हो सके । नाड़ियों की मलीनता के कारण आत्मिक प्रगति सम्भव नहीं, ऐसा उल्लेख योग ग्रन्थों में मिलता है -

मलाकुलासु नाडीसु मारुतौ नैव मध्यमः ।
कथं स्यादुन्मनीभावः कार्यसिद्धि कथं भवेत् ।।

-योग सन्ध्या

जब तक नाड़ी मल से व्याप्त है, तब तक प्राण मध्यम अर्थात् सुषुम्ना मार्ग में नहीं चल सकता, किन्तु मल शुद्धि होने पर ही वह सुषुम्ना नाड़ी से प्रवेश करेगा और जब तक मल नाड़ियों में विद्यमान है, तब तक उन्मनी भाव कहाँ ? पुनः मोक्ष रूप कार्य की सिद्धि कैसे हो सकती है ।

मलाकुलासु नाडीसु मारुतो नैव गच्छति ।
प्राणायामः कथं सिद्धस्तत्वज्ञानं कथं भवेत् ।।
तस्मादादौ नाड़ी शुद्धि प्राणायाम ततोऽभ्यसेत् ।

-महायोग विज्ञान

अर्थात्- मलों से भरी हुई नाड़ियों में प्राणवायु अवरुद्ध रहता है । ऐसे अवरोधों की स्थिति में प्राणायाम कैसे सफल हो ? इसलिए प्रथम नाड़ी शोधन करना चाहिए, पीछे प्राणायाम ।

शुद्धिमेति यदा सर्वनाड़ीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राण संग्रहणे क्षमः ।।

-गौरक्ष पद्धति

मलों से भरे हुए नाड़ी चक्रों की जब शुद्धि हो जाती है, तो योगी प्राण संग्रह करने में समर्थ होता है ।

प्राणायाम ततः कुर्यान्नित्यं सात्विकयाधिया ।
यया सुषुम्ना नाड़ीस्था मलाः शुद्धि प्रयान्ति च ।।

-हठयोग प्रदीपिका

अतः सात्त्विक बुद्धि से नित्य प्रति प्राणायाम करना चाहिए, जिससे सुषुम्ना स्थित मल की शुद्धि होती जाये ।

यदा तु नाड़ी शुद्धिः स्याद् योगिनस्तत्वदर्शिनः ।
तदा विघ्नस्तदोषश्च भवेदारम्भ सम्भवः ।।

-शिव संहिता

जब नाड़ी शुद्ध होगी तब दोष शुद्ध होगा । उसी स्थिति में योग का आरम्भ सम्भव है ।

यदा तु नाडी शुद्धिस्यात्तथाचिन्हानि बाह्यतः ।
कायस्तु कृशता कान्तिस्तदा जायेत निश्चितम् ।।

-हठयोग प्रदीपिका

जिस समय नाड़ियों की शुद्धि होती है उस समय के चिह्न हैं- शरीर की कृशता और कान्ति में निश्चित रूप से वृद्धि होना ।

नाड़ी शोधन प्राणायाम की संक्षिप्त विधि इस प्रकार है-

प्रातःकाल पूर्व दिशा की ओर मुँह करके बैठें । पालथी मारकर सुखासन, पद्मासन अथवा सिद्धासन में अपने अभ्यास के अनुरूप बैठा जा सकता है । कमर सीधी हो तथा नेत्र अधखुले ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दाहिने नासिका छिद्र को बन्द रखें । बायें से साँस खींचे और उसे धीरे-धीरे नाभि चक्र तक ले जाँय । ध्यान करें कि नाभि स्थान में पूर्णिमा के पूर्ण चन्द्रमा के समान पीतवर्ण शीतल प्रकाश विद्यमान है । खींचा हुआ साँस उसे स्पर्श कर रहा है ।

जितने समय में साँस खींचा गया था, उतने ही समय तक भीतर रोकें और ध्यान करते रहें कि नाभिचक्र में स्थित पूर्णचन्द्र के प्रकाश को खींचा हुआ श्वाँस स्पर्श करके शीतल और प्रकाशवान बना रहा है ।

जिस नथुने से साँस खींचा था उसी बाएँ छिद्र से ही बाहर निकालें और ध्यान करें कि नाभिचक्र के चन्द्रमा को छूकर वापिस लौटने वाली प्रकाशवान एवं शीतल वायु इड़ा नाड़ी की छिद्र नलिकाओं को शीतल एवं प्रकाशवान बनाती हुई वापिस लौट रही है । साँस छोड़ने की गति अत्यन्त धीमी हो । कुछ देर साँस बाहर रोकिए, बिना श्वाँस के रहें । बाएँ से ही इस क्रिया को तीन बार दुहराएँ ।

जिस प्रकार बाएँ नथुने से पूरक, कुम्भक व रेचक एवं बाह्य कुम्भक किया था, उसी प्रकार दाहिने नथुने से भी करें । नाभिचक्र में चन्द्रमा के स्थान पर इस बार सूर्य का ध्यान कीजिए तथा साँस छोड़ते समय भावना कीजिए कि नाभि स्थित सूर्य को छूकर वापिस लौटने वाली वायु श्वाँस नली के भीतर उष्णता और प्रकाश उत्पन्न करती हुई लौट रही है । बाएँ नाक के छिद्र को बन्द रखकर दाहिने से भी इस क्रिया को तीन बार करें ।

अब नासिका के छिद्र खोल दीजिए । दोनों से सहज क्रम में लम्बा श्वाँस खींचिए, और थोड़ी देर भीतर रोककर तथा मुँह खोल कर साँस बाहर निकाल दीजिए । यह क्रिया मात्र एक बार ही करनी चाहिए ।

इस तरह तीन बार बाँये नासिका छिद्र से साँस खींचते और छोड़ते हुए नाभि चक्र में चन्द्रमा का शीतल ध्यान, तीन बार दाहिने नासिका छिद्र से साँस खींचते हुए सूर्य के ऊष्ण प्रकाश का ध्यान एक बार दोनों छिद्रों से साँस खींचते हुए मुख से साँस निकालने की क्रिया, इन सबसे मिलकर एक पूर्ण नाड़ी शोधन प्राणायाम बनता है । आरम्भ तीन प्राणायाम से करना चाहिए, हर माह एक-एक क्रमशः बढ़ाते हुए सात माह में दस तक इसकी संख्या पहुँचाई जा सकती है ।

(३) सूर्य वेधन प्राणायाम

शक्ति आयामों में विभिन्न शक्तियों की चर्चा है । पदार्थ की शक्ति, विद्युत शक्ति, चुम्बकीय शक्ति, गुरुत्वाकर्षण शक्ति, शारीरिक शक्ति आदि का एक और भी आयाम है, जो इनकी तुलना में कहीं अधिक सूक्ष्म पर अधिक सामर्थ्यवान है । वह है प्राण की शक्ति । जीव चेतना में प्राण की एक सीमित मात्रा भरी हुई है, जिसके द्वारा इस जीवन का दैनिक व्यापार चलता है । ब्रह्माण्ड में प्राण शक्ति प्रचुर परिणाम में संव्याप्त है । ब्रह्माण्ड एक विराट् सागर है, जिसमें प्राण तत्त्व हिलोरें ले रहा है । पिण्ड सत्ता-जीव सत्ता में समाहित प्राण तत्त्व को आत्माग्नि कहा जा सकता है और ब्रह्माण्ड में संव्याप्त प्राण को ब्रह्माग्नि । आत्माग्नि लघु है-ब्रह्माग्नि विभु । एक बूँद है-दूसरा सागर । इस प्रकार मूलतः एक होते हुए भी भेद के कारण उसके दो रूप बन गये । तालाब में जब वर्षा होती है, यह विपुल जलराशि अपने गर्भ में भर कर परिपूर्ण हो जाता है । वर्षा का यह अनुदान न मिलने पर तालाब सूखता और घटता जाता है । पानी में मलीनता भी बढ़ती हैं । इसलिए तालाब को स्वच्छ रखने के लिए नये वर्षा जल की आवश्यकता पड़ती है । ठीक इसी प्रकार आत्माग्नि में ब्रह्माग्नि का अनुदान सतत् पहुँचते रहना आवश्यक है । जिस साधना प्रक्रिया द्वारा इस प्रयोजन की आपूर्ति होती है, उसे प्राणायाम करते हैं । प्राणायाम अर्थात् प्राण का आयाम जोड़ने-की प्राण तत्त्व सम्वर्धन-की एक ऐसी प्रक्रिया जिसमें जीवात्मा का क्षुद्र प्राण-ब्रह्म चेतना के महा प्राण से जुड़कर उसी के तुल्य बन जाय ।

योग शास्त्रों में व्यक्ति-प्राण और ब्रह्म प्राण के एकरूपता के सम्बन्ध में इस प्रकार उल्लेख आता है--

प्राणा वै द्विदेवत्याः एक मात्रागृह्यते । तस्तात प्राणा एक नामान्ता द्विमात्रा हूयन्ते तस्मात्प्राण द्वन्द्वम् ।

-ऐतरेय० २ । २७

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अर्थात् प्राण एक है, पर वह दो देवताओं में दो पात्रों में भरा हुआ है ।

शरीर शास्त्र की दृष्टि से यों तो 'डीप ब्रीदिंग' गहरी साँस लेने को आरोग्यवर्धक बताया गया है । इससे फेफड़ों को अधिक ऑक्सीजन की मात्रा मिलती है, जो स्वास्थ्य सन्तुलन एवं संवर्धन में सहायक सिद्ध होती हैं, पर अध्यात्म विज्ञान में जिस प्राणायाम की चर्चा की जाती है, वह शरीर-शास्त्रियों की प्रचलित डीप ब्रीदिंग से भिन्न होती है । गहरी साँस के अतिरिक्त ऑक्सीजन मिलने और स्वास्थ्य सम्वर्धन का मात्र शारीरिक स्थूल प्रयोजन पूरा होता है, पर यौगिक प्राणायामों में चैतन्य प्राण तत्त्व का महत्त्वपूर्ण लाभ साधक को मिलता है । उल्लेखनीय है कि ऑक्सीजन और प्राण तत्त्व एक नहीं है । वायु में-निखिल ब्रह्माण्ड में दूध में घी की भाँति प्राण तत्त्व घुला-मिला तो है अवश्य । वह ऑक्सीजन स्वयं प्राण नहीं है- प्राण का संवाहक है । प्राणायाम प्रक्रिया में ब्रह्माण्ड व्यापी महाप्राण के लहलहाते सागर में से अभीष्ट परिमाण में प्राणतत्त्व खींचकर आत्मप्राण तक पहुँचाया जाता है । इस प्रकार आन्तरिक प्राण सम्पदा की मात्रा क्रमशः बढ़ती जाती है । जिससे भौतिक सफलताओं और आत्मिक विभूतियों का अवरुद्ध मार्ग खुलता है ।

मानवी सत्ता में शक्ति भण्डागार बीज रूप में विद्यमान है, जिसे कुण्डलिनी महाशक्ति के रूप में जाना जाता है । परमाणु के नाभिक में प्रचण्ड शक्ति भरी पड़ी है । पर वह दिखाई पड़ती और उपयोग में तभी आती है, जब एक निश्चित वैज्ञानिक प्रक्रिया अपनाकर नाभिकीय विखण्डन कराया जाता है । यह प्रक्रिया अत्यन्त जटिल है और खचीर्ली भी । कुण्डलिनी महाशक्ति जिसे-सरपेन्टाइन पावर वाइटेल फोर्स आदि के नाम से जाना जाता है, हर मनुष्य में सुषुप्तावस्था में पड़ी रहती है । दबे हुए खजाने की भाँति वह उस शक्ति का लाभ नहीं उठा पाता । उस महाशक्ति की एक नगण्य चिनगारी काम उभार के रूप में दिखाई पड़ती तथा विपरीत लिंगों के प्रति आकर्षण पैदा करती, तथा प्रजनन के लिए प्रेरणा देती है । शक्ति के भण्डागार का सामान्य मनुष्य कोई लाभ नहीं उठा पाता । प्राणायाम की विशिष्ट प्रक्रिया उस महाशक्ति के जागरण में विशेष सहयोग करती है । कुण्डलिनी जागरण के लिए प्राणशक्ति का प्रचण्ड आघात आवश्यक होता है । शरीर में विद्यमान प्राण की मात्रा इस प्रयोजन की पूर्ति नहीं कर पाती । निखिल, ब्रह्माण्ड में संव्याप्त प्राण तत्त्व को आकर्षित करना तथा अपने भीतर भरना पड़ता है । सूर्यवेधन प्राणायाम इस प्रयोजन के लिए सर्वाधिक सहायक सिद्ध होता है । कुण्डलिनी जागरण की साधना में सूर्यवेधन स्तर के प्राणायाम की ही आवश्यकता पड़ती है ।

प्राण के प्रहार जीवाग्नि के उद्दीपन, प्रज्वलन का उल्लेख साधना ग्रन्थों में अनेकों स्थान पर हुआ है । यह वही अग्नि है, जिसे योगाग्नि, प्राण ऊर्जा, जीवनी शक्ति अथवा कुण्डलिनी कहते हैं । अग्नि में ऐसा ही ईंधन डाला जाता है, जिसमें अग्नि तत्त्व की प्रधानता वाले रासायनिक पदार्थ अधिक मात्रा में होते हैं । कुण्डलिनी प्राणाग्नि है, उसमें सजातीय तत्त्व ईंधन डालने से ही उद्दीपन होता है । सूर्यवेधन द्वारा इड़ा, पिंगला के माध्यम से अन्तरिक्ष से खींचकर लाया प्राण तत्त्व मूलाधार में अवस्थित चिनगारी जैसी प्रसुप्त अग्नि तक पहुँचाया जाता है, तो वह भड़कती है और जाज्वल्यमान लपटों के रूप में सारी सत्ता को अग्निमय बनाती है । अग्नि का उल्लेख शास्त्रों में मूलाधार स्थित प्राण-ऊर्जा के लिए ही हुआ है-

आदेहमध्य कट्यन्तमग्निस्थानमुदाहृतम् ।
तत्र सिन्दूर व र्णोऽग्निर्ज्वलनं दशपंच च ।।

-त्रिशिखोपनिषद्

अर्थात्-कटि के निम्न भाग में अग्नि स्थापना वह सिन्दूर के रंग का है । उसमें पन्द्रह घड़ी प्राण को रोककर अग्नि की साधना करनी चाहिये ।

नाभेस्तिर्यगधोध्वं कुण्डलिनी स्थानम् । अष्ट प्रकृति रूपाऽष्टधाकुण्डलीकृता कुण्डलिनी शक्तिर्भवति । यथा वद्वायु संचारं जलान्नदीनि पारितः स्कन्धपाश्वष निरुधयैनं मुखेनैष समाबेष्टय ब्रह्मरन्ध्र योगकालेऽपापेनाग्निना च स्फुरति ।

-शाण्डिल्योपनिषद्

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अर्थात्-नाभि के नीचे कुण्डलिनी का निवास है । यह आठ प्रकृति वाली है । इसके आठ कुण्डल हैं । यह प्राण वायु को यथावत् करती है । अन्न और जल को व्यवस्थित करती है । मुख तथा ब्रह्मरन्ध्र की अग्नि को प्रकाशित करती है ।

मूलाधारस्थ ब्रह्मयात्म तेजोमध्ये व्यवस्थिता ।
जीवशक्तिः कुण्डलाख्या प्राणकाश तैजसी ।।

- रुद्र तन्त्र

अर्थात्- मूलाधार में निवास करने वाली आत्म तेजरूपी अग्नि, जीवशक्ति है । प्राणरूपी आकाश में प्रकाशवान कुण्डलिनी ही है ।

प्राण का मूलाधार स्थित जीवाग्नि का प्रहार तथा उद्दीपन यही है- सूर्यवेधन प्राणायाम का लक्ष्य । सूर्यवेधन प्राणायाम की प्रक्रिया इस प्रकार है-

किसी शान्त एकान्त स्थान में प्रातःकाल अथवा सायंकाल की बेला में स्थिर चित्त होकर बैठना चाहिए । आसन सहज हो, मेरुदण्ड सीधा, नेत्र अधखुले, घुटने पर दोनों हाथ, यह प्राण मुद्रा कहलाती है । सूर्यवेधन प्राणायाम के लिए इसी मुद्रा में बैठना चाहिए ।

दाएँ नासिका का छिद्र बन्द करके बाएँ से धीरे-धीरे श्वाँस खींचना चाहिए । भावना यह हो कि वायु के साथ प्राण ऊर्जा की प्रचुर मात्रा मिली हुई है । वह प्राण ऊर्जा को सुषुम्ना मार्ग के ऋण विद्युत प्रवाह इड़ा धारा द्वारा मूलाधार तक पहुँचाना वहाँ अवस्थित प्रसुप्त चिनगारी को झकझोरना, थपथपाना, जागृत करना । यह सूर्यवेधन प्राणायाम का पूर्वार्ध है । उत्तरार्ध में प्राण को पिंगला (मेरुदण्ड के दक्षिण मार्ग के धन विद्युत प्रवाह) में से होकर वापिस लाया जाता है । जाते समय अन्तरिक्ष स्थित प्राण शीतल होता है- ऋण धारा भी शीतल मानी जाती है । इसलिए इड़ा को-पूरक को-चन्द्रावत कहा जाता है । इड़ा को चन्द्र नाड़ी कहने से यही प्रयोजन है । लौटते समय अग्नि उद्दीपन-प्राण प्रहार की संघर्ष प्रक्रिया से ऊष्मा बढ़ती और प्राण में सम्मिलित होती है । लौटने को पिंगला मार्ग धन विद्युत का नेत्र होने से ऊष्ण माना गया है । दोनों ही कारणों से प्राण वायु ऊष्ण रहता है, इसलिए उसें सूर्य की उपमा दी गई है । इड़ा चन्द्र और पिंगला सूर्य है । पूरक चन्द्र और रेचक सूर्य । योग ग्रन्थों में ऐसा ही वर्णन मिलता है ।

साधना में क्रिया-कृत्यों की तुलना में भावना एवं संकल्प का महत्त्व अधिक है । साधक को इसके अनुरूप ही लाभ मिलता है । श्वाँस द्वारा खींचे हुए प्राण को मेरुदण्ड मार्ग से मूलाधारी चक्र तक पहुँचाने का संकल्प दृढ़ता पूर्वक करना पड़ता है । यह मान्यता परिपक्व करनी पड़ती है कि निश्चित रूप से अंतरिक्ष से खींचा गया और श्वाँस द्वारा मेरुदण्ड मार्ग से प्रेरित किया गया प्राण मूलाधार तक पहुँचता है, और प्रसुप्त कुण्डलिनी शक्ति को-प्राणाग्नि को-अपने प्रचण्ड आघातों द्वारा जगा रहा है । प्रहार के उपरान्त प्राण को सूर्य नाड़ी पिंगला द्वारा वापिस लाने तथा सूक्ष्म सत्ता को प्रकाशित, आलोकित करने की भावना परिपक्व करनी पड़ती है ।

दूसरी बार इससे उल्टे क्रम में अभ्यास करना पड़ता है अर्थात् दाहिने नथुने में प्राण को खींचना और बाँई ओर से लौटाना पड़ता है । इस बार पिंगला से प्राण का प्रवेश कराना तथा इड़ा से लौटाना पड़ता है । मूलाधार पर प्राण तथा प्राणोद्दीपन की भावना पूर्ववत् करनी पड़ती है । एक बार इड़ा से जाना-पिंगला से लौटाना । दूसरी बार पिंगला से जाना इड़ा से लौटाना यही है, सूर्यवेधन प्राणायाम का संक्षिप्त विधि-विधान । कहीं-कहीं यौगिक ग्रन्थों में सूर्यवेधन प्राणायाम को ही अनुलोम-विलोम प्राणायाम भी कहा गया है । लोम कहते हैं सीधे को, विलोम उल्टे को । एक बार सीधा एक बार उलटा । फिर उलटा, फिर सीधा । यह सीधा-उल्टा चक्र ही लोम विलोम कहलाता है । लोम-विलोम की पूरी प्रक्रिया से एक पूरा सूर्यवेधन प्राणायाम होता है ।

कुण्डलिनी महाशक्ति के जागरण के लिए प्राण ऊर्जा की प्रचुर परिमाण में आवश्यकता पड़ती है । यह प्रयोजन सूर्यवेधन द्वारा पूरा होता है । प्राण ऊर्जा का अभिवर्धन साधक की भौतिक और आध्यात्मिक सफलताओं का मार्ग प्रशस्त करता है । सूर्यवेधन की प्रक्रिया सामान्य दिखाई देते हुए भी असामान्य परिणाम प्रस्तुत करने वाली है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(४) प्राणयोग का उच्चस्तरीय प्रयोग-सोऽहम् साधना

उच्चस्तरीय प्राणायामों में सोऽहम् साधना को सर्वोपरि माना जाता है । यह मूलतः ध्यानयोग की साधना है, एवं उच्चस्तरीय प्राणयोग भी इसे कहा जाता है । इस साधना को प्राणायाम प्रक्रिया एवं प्राणयोग की प्राणाकर्षण साधना से अलग व विशिष्ट माना जाना चाहिए ।

सोऽहम् साधना भावोत्कर्ष व शक्ति अवतरण की साधना प्रक्रिया है । इस साधना के साथ जुड़ा संकल्प चेतना को उच्चतम स्तर तक उछाल देने में, जीव-ब्रह्म का समन्वय संयोग करा सकने में समर्थ होता है । इतनी स्तर की-भाव संवेदना और किसी प्राणायाम में नहीं । इसलिए इसे प्राणयोग नाम न देकर हंसयोग भी कहते हैं, एवं इसे एक स्वतन्त्र शाखा के रूप में महत्त्व दिया जाता है । 'अजपाजप' अथवा प्राण गायत्री भी कहते हैं । ऐसी मान्यता है कि श्वाँस के शरीर में प्रवेश करते समय 'सो' जैसी और बाहर निकालते समय 'हम' जैसी अत्यन्त सूक्ष्म ध्वनि होती है । इस प्रवाह को सूक्ष्म श्रवण शक्ति के सहारे अन्तः भूमिका में अनुभव करना, और इस अवधि में निरन्तर प्राण द्वारा बीज रूप में गायत्री जप करना, यही संक्षेप में सोऽहम् साधना का विधान है । चूँकि ध्वनि सूक्ष्म है इसलिए उसे अपने सूक्ष्म शरीर में रहने वाली सूक्ष्म कर्मेन्द्रियों द्वारा-शब्द तन्मात्रा के रूप में सुना जा सकता है ।

सोऽहम् साधना की शास्त्रकारों ने स्थान-स्थान पर विवेचना करते हुए प्रशस्ति की है, व इसे कुण्डलिनी योग की साधना का भी एक अनिवार्य अंग माना है ।

पंचतन्त्र कहता है-

देहो देवालयः प्रोक्तो जीवो नाम सदाशिवः ।
स्यजेद ज्ञानं निर्माल्यं सोऽहं भावेन पूजयेत् ।।

अर्थात्-देह देवालय है, जिसमें जीव रूप में शिव विराजमान है । इसकी पूजा वस्तुओं से नहीं, सोऽहम् साधना से करनी चाहिए ।

योग रसायनम् में शास्त्रकार लिखते हैं-

हंसो हंसोहमित्येव पुनरावर्त्तनक्रमात् ।
सोऽहं सोऽहं भवेच्चूनमिति योगविदो विदुः ।।

अर्थात्- हंसो हंसो इस पुनरावृत्ति क्रम से जप करते रहने पर ही सोऽहं-सोऽहं ऐसा जप होने लगता है, योगवेत्ता इसे जानते हैं ।

प्रश्न उठता है कि यह सोऽहम् की प्रक्रिया ऐसा क्या परिवर्तन शरीर में लाती है, जो इसे उच्चस्तरीय प्राणयोग में गिना जाता है सोऽहम् को तत्ववेत्ता अनाहत शब्द कहते हैं । आहत वे हैं जो कहीं चोट लगने से उत्पन्न हुए हों । जबकि अनाहत बिना किसी आघात के उत्पन्न होते हैं । नादयोग में सुनाई देने वाले शब्द प्रकृति के अन्तराल की उथल-पुथल वे पँचतत्त्वों की काया के भीतर की गतिविधि हलचलों के होने से आहत माने जाते हैं । जप भी आहत हैं, क्योंकि मुख से जो शब्द उत्पन्न होते हैं, वे वाणी संस्थान के अवयवों की गतिविधियों से उत्पन्न होते हैं । सोऽहम् अनाहत है । यह ब्राह्मी चेतना की गतिविधियों का सूक्ष्म श्रवण है । इसलिए इसे अत्यधिक महत्त्व दिया जाता है ।

वायु का प्रवाह जब तीव्र वेग से छोटे छिद्रों में होकर होता है, तो घर्षण से ध्वनि प्रवाह होता है । बाँसुरी में इसी सिद्धान्त के आधार पर स्वर लहरियाँ उत्पन्न होती हैं । बाँसों में विद्यमान छेदों से जब हवा निकलती है, तो जंगलों में बाँसुरी जैसी ध्वनि निकलती सुनाई देती है । वृक्षों से टकराकर जब तेज गति से हवा चलती है; तो घर्षण की प्रतिक्रिया स्वरूप ऐसी ही ध्वनि सुनाई देती है । यहाँ यह तुलना इस कारण की गई कि नासिका छिद्र भी बाँसुरी के छेदों के समान हैं । इस सीमित परिधि से होकर जब वायु भीतर प्रवेश करती है, तो सूक्ष्म ध्वनि प्रवाह इस घर्षण से उत्पन्न होता है । गहरी और मन्द गति से ली गई साँस से नासिका छिद्रों से टकराकर उत्पन्न होने वाला ध्वनि प्रवाह और भी अधिक तीव्र हो जाता है, पर इसे कर्णेन्द्रियों की सूक्ष्म चेतना में ही अनुभव किया जा सकता है ।

चित्त को श्वसन क्रिया पर एकाग्र कर भावना को इस स्तर का बनाया जाता है कि श्वाँस लेते समय 'सो' शब्द के ध्वनि प्रवाह की मन्द अनुभूति

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

होने लगे । साँस छोड़ते समय यह मान्यता बनानी चाहिए कि 'हम्' ध्वनि प्रवाह निःसृत हो रहा है । धीरे-धीरे चित्त एकाग्र करते-करते यह अनुभूति तीव्र होती चली जाती है, और एक अभूतपूर्व आनन्द की प्राप्ति इसमें होने लगती है । 'सो' का तात्पर्य परमात्मा और 'हम्' का अर्थ है जीव चेतना । निखिल विश्व ब्रह्माण्ड में संव्याप्त महाप्राण 'सो' की ध्वनि के नासिका द्वारा हमारे शरीर में प्रवेश करता है, और हमारे अंग-प्रत्यंग में, जीवकोष, तन्तु जाल तथा नाड़ी-नाड़िकाओं में प्रविष्ट हो उसको अपने सम्पर्क, संसर्ग का लाभ प्रदान करता है । यह प्राणायाम के साथ यह ध्यानपरक अनुभूति अनिवार्य है । 'हम्' शब्द के साथ विश्वास द्वारा यह सोचा जाय कि जीव ने अपनेपन का भाव छोड़ दिया तथा काय-कलेवर से अपना आधिपत्य हटाकर उसने महाप्राण को स्थान दे दिया । प्रकारान्तर से परमात्म सत्ता का अपने शरीर और मनः क्षेत्र पर अधिकार स्थापित हो जाने की धारणा है ।

तत्त्वदर्शी ऐसा मानते हैं कि जीवात्मा के गहन अन्तराल में उसकी आत्मबोध प्रज्ञा जो उसके वास्तविक 'स्व' का स्वरूप है, जागृत अवस्था में रहती है, और उसी की स्फुरण से सोऽहम् का आत्मबोध अजपा जप बनकर स्वसंचालित रहता है । सोऽहम् का भाव स्थापित हो जाने का अर्थ है- आत्मा-परमात्मा का एकीकरण-अद्वैत की स्थापना । तत्वमसि अयमात्मा ब्रह्म-शिवोऽहम्, सच्चिदानन्दोऽहम्, शुद्धोऽसि, बुद्धोऽसि, निरंजनोऽसि आदि विवेचनों में इसी वेदान्त दर्शन का प्रतिपादन है ।

सोऽहम् उपासना की सार्थकता इसी में है कि जीव अपने आपको भ्रम-जंजाल से मुक्त करे । यह मात्र प्राणायाम व ध्वनि की अनुभूति मात्र न बनकर रह जाय । स्वार्थवादी संकीर्णता, काम, क्रोध, लोभ, मोह आदि भव-बन्धनों से जकड़ी यह जीवात्मा दिग्भ्रान्त बनी रहती है । इस स्थिति को ही जीव भाव या जीव भूमिका कहा जाता है । इस भ्रम-जंजाल भरे जीव को हटा दिया, तो ईश्वर का विशुद्ध अंश ही अविनाशी निश्छल आत्मा के रूप में शेष रह जाता है । अपने काय-कलेवर के कण-कण पर परमात्मा के शासन की स्थापना ही इस साधना का चरम लक्ष्य है । परमात्मा अर्थात् आदर्शों का समुच्चय, जीवात्मा अर्थात् उसी का एक अंश जो भटकाव में लिप्त है, पर मार्ग नहीं खोज पा रहा है । सोऽहम् की श्वाँस-प्रश्वाँस प्रक्रिया के माध्यम से 'सो' और 'हम्' की ध्वनि के सहारे इसी भाव चेतना को जागृत किया जाता है कि अपना स्वरूप ही बदल रहा है- समूचा कायाकल्प हो रहा है । अब शरीर और मन पर से लोभ मोह का-वासना तृष्णा का आधिपत्य समाप्त हो रहा है । उसके स्थान पर उत्कृष्ट चिन्तन एवं आदर्श कर्तृत्व, दूरदर्शी दृष्टिकोण एवं व्यवहार में सज्जनता परमार्थ परायणता के रूप में ब्रह्म-सत्ता की स्थापना हो रही है । सोऽहम् साधना इसी अनुभूति के स्तर को क्रमशः प्रगाढ़ करती चली जाती है और अपना अन्तः करण यह अनुभव करने लगता है कि अब इस पर असुरता का नियन्त्रण नहीं रहा । समग्र संचालन श्रेष्ठता की प्रतीक-आदर्शों की प्रतिमा-देवसत्ता द्वारा किया जा रहा है ।

इस साधना में क्रिया उतनी महत्त्वपूर्ण नहीं है, जितना कि उससे जुड़ा ध्यान । पन्द्रह मिनट सोऽहम् जप के उपरान्त आधे घण्टे वह चिन्तन किया जाय कि साँस में घुले परम पिता परमेश्वर अपनी समस्त विभूतियों-गुण सम्पदाओं के साथ काया के रोम-रोम में प्रवेश कर रहे हैं । मात्र आने-जाने का ही क्रम यह नहीं है, वरन् प्रत्येक अंग अवयव पर अपनी प्राण सत्ता के अंश-अंश पर ईश्वरीय सत्ता का सघन आधिपत्य स्थापित हो रहा है, यह भावना की जानी चाहिये । एक-एक करके भाव चित्र हर अंग के मानस पटल पर लाये जाँय व यह कल्पना की जाय कि हम ईश्वर के ही एक अंश हो गये । जब हमारी कर्मेन्द्रियाँ व ज्ञानेन्द्रियाँ वही करेंगी जो ईश्वरीय अनुशासन चाहता है । स्वादेन्द्रियों, वाणी, जननेन्द्रियों, हाथ-पाँव, मस्तिष्क, बुद्धि, चित्त किसी से भी ऐसी गतिविधि नहीं होगी, जो हम चाहते हैं, पर ईश्वरीय सत्ता नहीं चाहती । इस ध्यान प्रक्रिया में आस्था इतनी प्रगाढ़ होनी चाहिए कि यह मात्र मनोविनोद न रह कर क्रिया में परिणत हो जाय

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और तब तक हमें चैन मिले । सार्थक भी वे ही विचार होते हैं, जो क्रिया रूप में बदल सकने योग्य प्रखरता से भरे हों ।

सोऽहम् साधना का पूर्वार्ध इस प्रकार अपने काय कलेवर जीव चेतना पर महाप्राण की सत्ता स्थापना के चिन्तन से जुड़ा हुआ है, इसका उत्तरार्ध है पाप-निष्कासन । शरीर से अवाँछनीय इन्द्रिय लिप्साओं-दुष्प्रवृत्तियों का निवारण ही इस चिन्तन का लक्ष्य हो व इसमें प्रगाढ़ भावनाएँ जुड़ी हों हर घड़ी यह तथ्य प्रत्यक्षतः मानस पटल पर घटित होते देखा जाय कि समस्त दुर्भावनाएँ व निकृष्टताएँ हमारे अन्तः से पलायन कर रही हैं । जैसे सूर्य का प्रकाश चहुँ ओर व्याप्त होते ही अन्धकार मिटता चला जाता है, उसी प्रकार ब्रह्म सत्ता के दिव्य प्रकाश से हमारे अन्तः के कषाय मिटते चले जा रहे हैं । जब इनके बाहर निकल पड़ने से प्राप्त होने वाला हल्कापन-उल्लास हमें प्रत्यक्ष अनुभव होने लगे, तो समझना चाहिये उत्तरार्ध सफल रहा ।

हम ईश्वर के अंश हैं व जीवात्मा अविनाशी है, यह हम निरन्तर शास्त्र बचनों में पढ़ते सुनते रहते हैं । पर जब यह मान्यता अन्तःकरण की गहराई में उतर जाती है-गहन आस्था बनकर अन्तः प्रेरणा बन जाती है, तो इस (मोटिव फार्म) द्वारा धकेले हमारे मस्तिष्क व शरीर रूप सेवकों को उत्कृष्ट कार्यों में संलग्न होना ही पड़ता है । सोऽहम् का तत्त्वज्ञान अन्तरात्मा की प्रखर श्रद्धा के रूप में विकसित- फलित हो सके तो इसके सत्परिणाम सुनिश्चित रूप से दिव्य क्रिया-कलापों, देवदूत-ऋषि महामानव के स्तर के चिन्तन के रूप में उभरकर सामने आते हैं । उसे अन्तरात्मा का प्रत्यक्ष काया-कल्प कहना चाहिए । तब व्यक्ति बाध्य हो जाता है, वही सोचने के लिए जो ईश्वर सारे विश्व के जीवों के विषय में सोचता है, वही करना होगा जो ईश्वर करता है ।

सामान्य प्राणायाम तो मात्र स्वास्थ्य सम्वर्धन एवं मनोगत विकास का प्रयोजन भर पूरा कर पाते हैं । उन्हें ही समग्र साधना मान लेना गलत है । जब संकल्प शक्ति का प्रखर प्रयोग उसमें जुड़ जाता है, तो वह प्राणयोग की प्रारम्भिक स्थिति के रूप में विकसित हो जाता है । इससे भावनात्मक परिष्कार आत्मबल में वृद्धि, कितनी ही अलौकिक विशेषताओं के जागरण में सहायता मिलती है । सबसे ऊँची स्थिति सोऽहम् साधना की है । जिसमें आत्मचेतना का मन्थन किया जाता है व ईश्वरीय सत्ता के प्राण तत्त्व को इस काय-कलेवर में समाविष्ट कर स्वयं को भी उसके समान बनाने की भावना की जाती है ।

परिशिष्ट

(अ) प्राणायाम सम्बन्धी सामान्य नियम

(१) प्राणायाम करने का स्थान स्वच्छ, हवादार, शान्तिमय और पवित्र हो । प्राकृतिक स्थान, नदी सरोवर का तट, पहाड़ आदि उत्तम हैं । फिर भी स्वच्छ, हवादार कमरे या छत पर भी काम चलाया जा सकता है । दुर्गन्ध-सीलन-धुआँ धूल युक्त स्थान पर प्राणायाम करने से हानि भी हो सकती है ।

(२) ध्यानात्मक आसन सिद्धासन अथवा योगासन अथवा सुखासन अथवा वज्रासन आदि की स्थिति में बैठकर प्राणायाम करना चाहिए । खासकर इस बात का ध्यान रखा जाय कि मेरुदण्ड, गर्दन, कमर, छाती को सीधा रखें । इससे ही अनुकूल लाभ मिल सकेंगे ।

(३) प्राणायाम से पर्याप्त लाभ उठाने के लिए आहार-विहार का संतुलन व्यवस्थित जीवनक्रम होना आवश्यक जीवन की मर्यादाओं का व्यतिरेक करने पर किसी भी अभ्यास से लाभ नहीं मिलता ।

(४) प्राणायाम के लिए प्रातः, सायं का समय उपयुक्त है । भोजन करने के ४ घण्टे बाद ही प्राणायाम किया जाय । खाली पेट प्राणायाम करना चाहिए । पर बहुत ज्यादा भूख लग रही हो, तब भी प्राणायाम नहीं करना चाहिए । व्यायाम के रूप में आरम्भिक अभ्यासों में कोई भय नहीं ।

(५) प्राणायाम के अभ्यास करने वाले का भोजन हल्का, सात्त्विक, स्निग्ध पेय आदि है । इस तरह रोटी, साग, दूध, घी, दलिया, चावल, खिचड़ी फल (सूखे मेवे भी) आदि उत्तम है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(६) किसी तीव्र रोग ज्वरादि की स्थिति में, गर्भवती स्त्रियों को वेगयुक्त प्राणायाम का अभ्यास करना वर्जित है । इससे हानि की सम्भावना रहती है ।

(७) अशक्त और निर्बल शरीर के लोगों को भस्त्रिका, अग्नि-प्रदीप्त, सर्वाङ्ग स्तम्भ आदि प्राणायाम बिना पर्याप्त मार्गदर्शन के नहीं करना चाहिए ।

(८) शीतली बिना सीत्कारी, शीतकार, कण्ठ, वायु, उदर पूरक, प्लावनी आदि प्राणायाम बिना प्रकृति का निर्धारण हुए स्वतः आरम्भ करें ।

(९) शक्ति वर्धन एवं भारी काम करने के प्राणायामों में भोजन विशेष रूप से पौष्टिक, स्निग्ध और सुपाच्य लेना चाहिए ।

(१०) प्राणायाम के अभ्यासी को सदैव नाक से श्वाँस लेने की आदत डालनी चाहिए, मुँह से नहीं ।

(११) ब्रह्मचर्य के पालन का विशेष ध्यान रखना आवश्यक है ।

(१२) पेट को हल्का और मल रहित रखने का प्रयत्न करना आवश्यक है । इससे प्राणायाम के अभ्यास में सुगमता और सिद्धि मिलती है ।

(१३) प्राणायाम के अभ्यास के बाद १५-२० मिनट या जितना बने, विश्राम अवश्य ले लेना चाहिए ।

(१४) तीनों बन्धों को आवश्यकतानुसार ही मार्ग दर्शन के बाद लगाना चाहिए ।

(१५) प्राणायाम करते समय छाती को फुलाना चाहिए । इससे फेफडें और अन्य अवयवों को विकास के लिए काफी सहायता मिल जाती है । सही ढंग से न बैठने या लोटने से पर्याप्त लाभ नहीं मिलता ।

(ब) श्वसन क्रिया में नासिका का महत्त्व

कई लोग मुँह से साँस लेते हैं, किन्तु यह आदत अस्वाभाविक, अप्राकृतिक होने से अहितकर होती है । श्वाँस लेने के लिए प्रकृति ने नासापुटों का निर्माण किया है । प्राणायाम के अभ्यासियों को नाक से श्वाँस लेने का अभ्यासी होना आवश्यक है ।

(१) मनुष्य के श्वाँस-प्रश्वाँस संस्थान, फुफ्फुस श्वाँस नलिकायें आदि अत्यन्त ही कोमल और मूल्यवान होते हैं । थोड़ी बहुत भी मलयुक्त वायु, कीटाणुओं, धूल आदि से इन्हें भारी नुकसान होता है । ऐसी स्थिति में इसकी आवश्यकता है कि अन्दर खींचे जाने वाली वायु छनकर जाय । इसके लिए नाक में पर्याप्त व्यवस्था है, वायु स्थित मल, कीट, धूल आदि नाक के बालों से छनकर जाते हैं । इसके पश्चात् आन्तरिक क्षेत्र में श्लेष्मा जैसे स्रवित द्रव में उक्त दूषित पदार्थ चिपक जाते हैं और वायु पूर्णरुपेण छनकर जाती है । मुँह से श्वाँस लेने पर वायु जैसी की तैसी अवस्था में श्वाँस संस्थान, फुफ्फुसों , वायु नलिकाओं तक पहुँच जाती है और इसमें क्षय, दमा, खाँसी आदि फेफड़े सम्बन्धी कई बीमारियाँ पैदा हो जाती है ।

(२) वायु एक निश्चित ताप की अवस्था में ही अन्दर जाने पर श्वाँस संस्थान ठीक रहता है । यदि शरीर से अधिक कम-ताप की वायु अन्दर चली जाय तो फुफ्फुसों की श्लेष्मिक कला में शोथ उत्पन्न करके उन्हें निर्बल बना देगी, जिससे कोई भी कीटाणु अपनी जड़ सरलता से जमा लेते हैं । मुँह से हवा जिस ताप की होती है, उसी अवस्था में अन्दर चली जाती है और वह अस्वास्थ्य कर होती है । नासिका में इसके लिए ऊपरी भाग में तीन टेढ़ी-मेढ़ी सुरंगें सी बनी हैं । वहाँ रक्त का संचार बड़ा तीव्र होता है । ली हुई वायु इन सुरंगों में जाकर फैल जाती है, और वहाँ उष्ण रक्त के सम्पर्क में आकर गर्म हो जाती है । इस तरह शीत वायु भी एक निश्चित ताप में अन्दर जाती है । प्रकृति की इसी सुविधा के कारण ठण्डे और शीत प्रधान देशों में रहना सम्भव होता है । अतः नाक से श्वाँस लेने पर वायु के तापमान का सन्तुलन हो जाता है । ताप के साथ ही वायु तर भी होती है, नहीं तो शुष्क वायु से खुश्की अनुभव होने लग जाती है ।

(३) मुँह से श्वाँस लेने पर बिना परिमाण के एक साथ तेजी से वायु खींच ली जाती है, जो अप्राकृतिक है । वस्तुतः श्वाँस धीरे-धीरे लम्बी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

लेना आवश्यक है । उसके लिए नाक उपयुक्त साधन है । नाक से एवं ठीक परिमाणों में क्रमशः श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया होती है । इस तरह नाक से श्वाँस-प्रश्वाँस करने पर परिमाण और गति में स्वाभाविकता रहती है, नियंत्रण प्राप्त होता है ।

(४) नासिका से ही श्वाँस छोड़ने पर श्वाँस लेते समय बालों में फँसे हुए कीट, धूल आदि बाहर निकल जाते है । मुँह से इस तरह की क्रिया नहीं होती ।

(५) नासिका से गन्ध ज्ञान होता है । अतः ऐसी वायु जो दुर्गन्ध युक्त और गन्दी हो, उससे बचा जा सकता है । मुँह से श्वाँस लेने पर गन्ध का ज्ञान नहीं होता ।

अतः श्वाँस-प्रश्वाँस नाक द्वारा करना ही आवश्यक है । मुँह से श्वाँस-प्रश्वाँस क्रिया सर्वथा वर्जित है ।

(स) शिथिलीकरण मुद्रा

इस मुद्रा का अभ्यास प्राणायाम के बाद बिस्तर में लेटकर अथवा आराम कुर्सी पर शरीर ढीला छोड़कर किया जाता है । शरीर एवं मन, बुद्धि को तनाव मुक्त करके नयी स्फूर्ति से भर देने में यह साधना असाधारण रूप से उपयोगी है । साधक को शरीर से भिन्न अपनी सत्ता की प्रत्यक्ष अनुभूति इसके अन्तर्गत होती है । अपने अन्दर द्रष्टा एवं निर्देशक का स्वाभिमान एवं तदनुरूप क्षमता का उदय होता है । इष्ट की गोद में अपने आपको विसर्जित करने का भाव एवं उसके आनन्द की अनुभूति भी इस साधना के अगले चरणों में होती है ।

इसे साधक स्वयं आत्म निर्देशन से भी करते हैं तथा किसी अन्य साधक द्वारा बाह्य निर्देश से भी इसे सम्पन्न किया जा सकता है । जब जैसी व्यवस्था हो वैसा किया जाना उचित है ।

शवासन में लेटकर अथवा आराम कुर्सी पर शिथिल होकर इसे करते हैं । स्थान कोलाहल से मुक्त हो । मच्छर, मक्खी तंग करें तो बिजली के पंखे के उपयोग से या शरीर पर हल्की चादर डालकर उससे बचा जा सकता है ।

पहले शरीर शिथिलीकरण के निर्देश दिए जाते हैं । शरीर के निचले अंगों से प्रारम्भ करके ऊपर की ओर यह क्रम चलाया जाता है । हर अंग को एक स्वतन्त्र सत्ता मानकर उसे पूर्ण विश्राम करने का स्नेह भरा निर्देश दिया जाता है । ऊपर सिर तक सभी अंगों को निर्देश दिये जा चुकने पर कुछ देर उस स्थिति में छोड़ा जाय । फिर धीरे से श्वाँस तीव्र करके शरीर को कड़ा और ढीला करने का निर्देश दिया जाय । अंगड़ाई, करवट आदि जैसा शरीर माँगे उसे कर दिया जाय । २-३ मिनट बाद उठकर अगला कोर्स आरम्भ किया जा सकता है ।

शारीरिक शिथिलीकरण बनने लगे तो क्रमशः मानसिक शिथिलीकरण एवं द्रष्टा रूप में शरीर को पड़ा देखने, चेतना के सरोवर में ईश्वर को वह समर्पित कर देने का भाव किया जा सकता है । शारीरिक शिथिलीकरण से आगे के चरण अधिक अनुभव एवं प्रत्यक्ष मार्ग दर्शन चाहते हैं ।

शिथिलीकरण के तुरन्त बाद कठोर श्रम न किया जाय । सहज टहलने, स्वाध्याय आदि जैसे कार्य करना उचित है ।

(द) प्राणायाम का स्थान और आसन

कोई भी प्राणायाम का अभ्यासी चाहे उसे शारीरिक दृष्टि से करे और चाहे आध्यात्मिक दृष्टि से, पर उसका स्थान ऐसा होना चाहिए जहाँ शुद्ध व ताजी वायु निरन्तर आती रहे । इसका अर्थ यह नहीं कि उसके शरीर को तेज वायु का झोंका लगता हो । खुले हुए स्थान में प्राणायाम करना भी बहुत लाभदायक होता है । पर जो लोग आध्यात्मिक दृष्टि से प्राणायाम करते हैं उनको इस बात का भी ध्यान रखना पड़ता है, कि अभ्यास के समय ऐसी कोई बात न हो, जिससे एकाग्रता में बाधा पड़े । उसके लिए ध्यान में एकाग्र होना सबसे अधिक महत्त्वपूर्ण है । इसके लिए एक ऐसा हवादार कमरा होना आवश्यक है जो मच्छर, मक्खी, चींटी आदि कीड़े, मकोड़ों के उपद्रव से रहित हो और जहाँ वह निर्बाध रूप से अपनी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

क्रिया कर सके । किसी प्रकार विघ्न-बाधा की सम्भावना होने से भी एकाग्रता में कमी पड़ जाती है । अगर वह इस कार्य के लिए एक कमरे को सर्वथा पृथक् रख सकें और उसमें आध्यात्मिक वातावरण कर लें, तो इसमें बहुत लाभ हो सकता है ।

बैठने के लिए आसन की प्राचीन व्यवस्था ही सर्वोत्तम है । नीचे कुश का आसन बिछाया जाय और उस पर एक खद्दर या कपड़े का टुकड़ा हो जो नित्य प्रति धोया जा सके । यह आसन बहुत सुखप्रद होता है, और योगाभिलाषियों के लिए सब दृष्टियों से सुविधाजनक होता है । आध्यात्मिक मार्ग के साधकों को इस आसन में ऐसी प्रेरणा मिलती है, और यह उनको ऐसा आकर्षक जान पड़ता है, जैसा कि किसी सम्राट का सिंहासन भी नहीं हो सकता ।

जो व्यक्ति शारीरिक दृष्टि से प्राणायाम करते हैं उनके लिए भी इस प्रकार के आसन में कोई बाधा नहीं हो सकती, वरन् उनको भी इसमें एक अन्य प्रकार का आकर्षण जान पड़ेगा । फिर भी उनके लिए ऐसे आसन पर बैठकर ही प्राणायाम करना अनिवार्य नहीं है ।

इस प्रकार शारीरिक दृष्टि से प्राणायाम करने वाले को आसन के सम्बन्ध में अधिक ध्यान देने की कोई आवश्यकता नहीं है और न उसे इस बात की ही आवश्यकता पड़ती है कि आसन पर बैठकर शरीर को किस दिशा में रखा जाय, अगर वह खड़े होकर प्राणायाम करता है, तो सीधा सीना तान कर खड़ा होना चाहिए, और दोनों हाथों को कमर की दोनों हड्डियों पर रख लेना चाहिए । इसी प्रकार यदि वह बैठकर प्राणायाम करना पसन्द करे तो उसे रीढ़ की हड्डी को और मस्तक को सीधा रखना चाहिए । उसके योगियों को विशेष प्रणाली से बैठने की आवश्यकता नहीं होती । पर आध्यात्मिक दृष्टि से अभ्यास करने योग्य किसी आसन पर जैसे सिद्धासन, पद्मासन, स्वास्तिक, आसन आदि पर बैठना होता है । इनमें से पद्मासन से पैर की नसों पर अधिक दबाव पड़ता है, इसलिये सामान्यतः सिद्धासन, वज्रासन व स्वस्तिकासन अभ्यास करने वाले को सुविधाजनक होते हैं । इन्हें किन्हीं भी आसनादि की पुस्तक से पढ़ कर अथवा क्रमशः मार्गदर्शक से पूछकर किया जा सकता है ।

(इ) प्राणायाम सहित कुछ सरल व्यायाम

जो लोग प्राणायाम से केवल शारीरिक लाभ ही उठाना चाहते हैं, उनके लिए सबसे अच्छी विधि सरल व्यायाम के साथ श्वाँस को खींचना और निकालना (पूरक और रेचक) करना है । इन व्यायामों में कोई विशेषता नहीं होती और ये पूर्णतः स्कूलों में लड़कों को कराई जाने वाली 'ड्रिल' की तरह ही होते हैं । दोनों में अन्तर यही है कि स्कूली ड्रिल में साँस के आवागमन पर कोई खास ध्यान नहीं दिया जाता, जबकि इन व्यायामों में बराबर श्वाँस को खींचने और निकालने (पूरक और रेचक) का पूरा ध्यान दिया जाता है । और नियम का पालन किया जाता है । उसके फलस्वरूप श्वाँस यन्त्र (फेफड़े) और हृदय की शक्ति बढ़ती है और बाहरी अंगों के साथ भीतरी अवयवों में भी मजबूती आती है ।

(१) व्यायाम करने के स्थान पर सीधे खड़े हो जाँय, पैरों से सिर तक सारा शरीर एक सीध में खड़ा रहे । दोनों हाथों को तने हुए सामने ऊपर की ओर उठायें और धीरे-धीरे ऊपर ले जायें । सिर के ऊपर जाने पर धड़ भी पीछे झुकने लगेगा । किन्तु कमर के नीचे का भाग बिल्कुल सीधा रहे । हाथों को ऊपर होकर पीछे की ओर जितना झुकाया जा सके । इसी क्रिया के साथ धीरे-धीरे पूरक करते जाँय । ज्यों-ज्यों हाथ ऊपर उठाते जाये, उसी के साथ पूरक से धीरे फुफ्फुस वायु से भरते जायेंगे ।

जब हाथ पूर्ण रूपेण पीछे जहाँ तक बने झुकाये जायें, उससे आगे फिर हाथों को वापिस सामने लौटाया जाय । स्मरण रहे हाथ तने हुए रहें । दोनों हाथों को क्रमशः धीरे-धीरे झुकाते हुए भूमि पर टिका दें । पैर, हाथ, धड़ आदि सीधे रहेंगे कहीं से मुडेंगे नहीं । इसी क्रिया के शुरू होने के साथ रेचक करना शुरू करें और जमीन पर हाथ

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

टिकाने पर फुफ्फुसों से सम्पूर्ण वायु रिक्त हो जाय । दोनों हाथ, पैर भूमि पर टिकी रही अवस्था में ही बाह्य कुम्भक करें । अपनी सामर्थ्य के अनुसार इसी अवस्था में रहें ।

दोनों क्रियाओं से इस व्यायाम की पूर्णता होती है । दोनों मिलाकर कम से कम-चार-पाँच बार यह व्यायाम करें और धीरे-धीरे बढ़ाते रहें।

(२) सीधे खड़े हो जाँय । पंजे खुले हुए रखें । एड़ियाँ मिली रहें । दोनों हाथ कमर पर रख लें । पंजों के बल भूमि से ऊपर उचकें । फिर उसी स्थान में आ जायें, फिर पूर्व स्थिति में हो जायें ।

इसी तरह दूसरी विधि के अन्तर्गत उछलते हुए दोनों पंजों को चौड़ा करें और उसी अवस्था में भूमि पर स्थित करें । ऐसी हालत में लगभग डेढ़ फिट का अन्तर रहे । फिर उछलकर पूर्व स्थिति में आ जायें । इसी तरह कई बार करें । यह अभ्यास तीव्र गति से करना चाहिये । इसी बीच श्वाँस-प्रश्वाँस भी गहराई के साथ लिए जाँयें ।

(३) पैरों के बीच में लगभग डेढ़ फिट का अन्तर रखकर खड़े हो जाँय । दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँध लें । कोहनियों पर से हाथों को मोड़ते हुए वेगपूर्वक कन्धों से स्पर्श करें । दोनों कोहनियाँ धड़ से ८-८ इंच दूर रहेंगी । तदनन्तर वेगपूर्वक दोनों भुजाओं को ऊपर की ओर तान दें । मुट्ठियाँ पूर्ववत् बँधी रहेंगी । हाथों का अन्तर भी इसी तरह रहेगा । इस स्थिति में गहराई के साथ रेचक करें ।

अब भुजाओं को तेजी के साथ ऊपर से नीचे की ओर लाकर प्रथम स्थिति में आ जाँय । इसके साथ ही गम्भीरता से पूरक करें । इस व्यायाम को कई बार करें ।

(४) सीधे खड़े रहें । दोनों हाथ की मुट्ठियाँ बाँधें और उन्हें वेगसहित शक्ति पूर्वक पार्श्व भाग में उठाकर कन्धों की सीध में स्थित करें । मुट्ठियाँ बँधी रहेंगी । इसके साथ ही पूरक करें । इसके बाद दोनों हाथों को वेग पूर्वक नीचे गिरा दें और बगलों में स्थित करें । इसके साथ रेचक करें ।

(५) दोनों मुट्ठियों को बलपूर्वक सामने लायें और इसी के साथ रेचक करें । मुट्ठियाँ सामने एक सीध में, हाथ तने हुए रहेंगे । इसके बाद दोनों हाथों को बलपूर्वक कन्धों की सीध में दोनों पार्श्व में स्थित करें । मुट्ठियाँ बन्द रहेंगी इसके साथ ही पूरक करें । इस क्रिया को कई बार करें ।

* * *

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सूर्य चिकित्सा विज्ञान

सूर्यआत्मा जगस्तस्थुषश्च ।-यजु० ७।४२

सूर्य संसार की आत्मा है । संसार का सम्पूर्ण भौतिक विकास सूर्य की सत्ता पर निर्भर है । सूर्य की शक्ति के बिना पौधे नहीं उग सकते, अण्डे नहीं बढ़ सकते, वायु का शोध नहीं हो सकता, जल की उपलब्धि नहीं हो सकती । निदान कुछ भी नहीं हो सकता । सूर्य की शक्ति के बिना हमारा जन्म तो होना दूर इस पृथ्वी का जन्म भी न हुआ होता ।

प्रकृति का केन्द्र सूर्य है । इसको समस्त शक्तियाँ सूर्य से ही प्राप्त हैं । आत्मा के बिना शरीर का अस्तित्व नहीं हो सकता उसी प्रकार जगत की सत्ता सूर्य पर अवलम्बित है । भौंरा अपना जीवन रस प्राप्त करने के लिए फूल के चारों ओर जिस प्रकार मँडराया करता है उसी प्रकार पृथ्वी अपनी जीवन रक्षा के उपयुक्त सामग्री पाने के लिए सूर्य की परिक्रमा किया करती है । धरती यदि हमारी माता है तो सूर्य पिता है दोनों के रज वीर्य से हम जीवन धारण किये हुए हैं । शारीरिक रसों का परिपाक सूर्य की गर्मी से होता है । शक्तियों का विकास, अंगों की परिपुष्टि और मलों का निकलना उसी महत् शक्ति पर निर्भर है । यह तो हुई हमारे शरीर और उसके जीवित रहने के साधनों के विकास और परिपुष्टि की बात । यह साधारण क्रम सभी जड़ चेतन जीवधारियों के जीवन में भी चलता रहता है ।

जब संकटपूर्ण दिशायें आती हैं तब सूर्य से हमें असाधारण मदद मिलती है । भगवान् भास्कर में इतनी प्रचण्ड रोग नाशक शक्ति है, जिसके बल से कठिन से कठिन रोग दूर होते हैं । दूर जाने की जरूरत नहीं, भूखे-प्यासे रहकर काम करने वाले किसान जिन्हें बहुमूल्य पौष्टिक पदार्थों के दर्शन दुर्लभ होते हैं और दिन-रात कठोर कार्य में पिले रहते हैं फिर भी स्वस्थ और हट्टे-कट्टे रहते हैं, बीमारी उनके पास भी नहीं आती । यदि कोई रोग हुआ तो दो-चार दिन बिना दवा के अपने आप ही अच्छा हो जाता है । इसके विपरीत शहरों में रहने वाले वे लोग जो दिन भर छाया में रहते हैं, पौष्टिक पदार्थ खाने और पूरा आराम करने के बावजूद भी बीमार पड़े रहते हैं । पेट की शिकायत, भोजन हजम न होने, टट्टी साफ न आने की शिकायत तो प्रायः शत्-प्रतिशत लोगों को होती है । धातुस्राव, जुकाम, रक्त-हीनता और मेद वृद्धि आदि बीमारियाँ भी उनमें से अधिकांश को घेरे रहती हैं । तपेदिक और निमोनियाँ से जितने शहरी लोग मरते हैं उतने ग्रामीण नहीं । सब जगह पुरुषों की अपेक्षा स्त्रियों का स्वास्थ्य खराब पाया जाता है । इन सबका एक ही कारण है सूर्य रश्मियों का अनादर । जब से हमने धूप में रहना असभ्यता और बन्द जगहों में निवास करना सभ्यता में शामिल किया है तब से अपने बहुमूल्य स्वास्थ्य को गँवा दिया है । सभ्यता के चक्कर में पड़कर हमने सूर्य का तिरस्कार किया, फलस्वरूप स्वास्थ्य ने हमारा तिरस्कार कर दिया ।

स्वस्थ जीवन बिताने के लिए सूर्य की सहायता लेने की हमें बड़ी आवश्यकता होती है । इस महत्त्व को समझकर हमारे प्राचीन आचार्यों ने सूर्य प्राणायाम, सूर्य नमस्कार, सूर्य उपासना, सूर्य योग, सूर्य चक्र वेधन, सूर्य यज्ञ आदि अनेक क्रियाओं को धार्मिक स्थान दिया था । डॉक्टर सोले कहते हैं कि "सूर्य में जितनी रोग नाशक शक्ति मौजूद है उतनी संसार की किसी वस्तु में नहीं है । कैन्सर, नासूर और भगन्दर प्रभृति दुस्साध्य रोग जो बिजली और रेडियम के प्रयोग से भी ठीक नहीं किये जा सकते थे वे सूर्य किरणों का ठीक प्रयोग करने से अच्छे हो गये ।" तपेदिक के डॉक्टर हरनिच का कथन है कि "पिछले तीस वर्षों में मैंने करीब-करीब सभी प्रसिद्ध औषधियों को अपने चिकित्सालय में आये हुए प्रायः २२ हजार रोगियों पर अजमा डाला पर मुझे उनमें से किसी पर भी पूर्ण सन्तोष न हुआ । अब, गत तीन वर्षों से मैंने सूर्य चिकित्सा प्रणाली का उपयोग अपने मरीजों पर किया है । फलतः मैं यह कह सकने को तत्पर हूँ कि सूर्य-शक्ति से बढ़कर क्षयी के लिए और कोई औषधि नहीं है ।"

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

डॉक्टर होनग ने लिखा है कि "रक्त का पीलापन, पतलापन, लोहे की कमी, नसों की दुर्बलता, कमजोरी, थकान, पेशियों की शिथिलता आदि की बीमारियों में मैंने पाया कि सूर्य की मदद से इलाज करना लाजवाब है ।" लेडी कीबो जो अमेरिका की प्रसिद्ध चिकित्सक हैं अपने अनुभवों की पुस्तक में लिखती हैं कि "इस वर्ष मेरे इलाज में करीब २ दर्जन लोग ऐसे आये जो बिल्कुल दुबले हो रहे थे, जिनकी चमड़ी लटक रही थी और हड्डियाँ टेड़ी पड़ गई थीं । आँच करने पर पता लगा कि इन्हें धूप से वंचित रखा गया है । मैंने सलाह दी कि प्रातःकाल एक घन्टे तक इन्हें नंगे बदन धूप में टहलाया जाय और खुली हवा में इन्हें घूमने-फिरने दिया जाय । इस उपाय से उनकी तन्दुरुस्ती दिन-प्रतिदिन बढ़ने लगी और कुछ ही दिनों में बिल्कुल स्वस्थ हो गये ।" मियो अस्पताल के सिविल सर्जन एफ. प्रिवेल्ड ने निवारण पुस्तक में अपना अनुभव लिखते हुए कहा है कि "सूरज की धूप का अगर ठीक तौर से इस्तेमाल किया जाय तो सेहत दुरुस्त रह सकती है और अगर किसी किस्म की बीमारी हो जाय तो भी वह धूप के जरिये दूर हो सकती है ।" प्रसिद्ध दार्शनिक न्योची का मत है कि जब तक दुनियाँ में सूरज मौजूद है तब तक लोग व्यर्थ ही दवाओं की तलाश में भटकते हैं । उन्हें चाहिए कि इस शक्ति सौन्दर्य और स्वास्थ्य के केन्द्र सूर्य की तरफ देखें और उसकी सहायता से अपनी असली अवस्था को प्राप्त करें ।

भारतवासी भगवान् सूर्य के इस अद्भुत रहस्य से अपरिचित नहीं हैं । गुरु लोग बालकों को अपराध करने पर धूप में खड़ा रहने का दण्ड देते थे । योगी लोग धूप में तप करते थे । यह करने से पूर्व सूर्य की रोग-नाशक शक्ति के बारे में विचार कर लिया गया था । सूर्य-उपासना से कष्टसाध्य रोग नष्ट हो जाने और स्वर्ण काया हो जाने की बात घर-घर में प्रचलित है और उस पर विश्वास किया जाता है ।

सूर्य, हमारा जीवन, हमारा प्राण

सूर्य को गर्मी और रोशनी का घूमता आकाश पिण्ड माना जाता है । पर यह उसका दृश्य एवं अनुभव गम्य स्वरूप है । उसमें अदृश्य गुण असंख्यों हैं जिनमें से दो को प्रमुख कहा जा सकता है । एक है जीवन वितरण, दूसरा है रोग कीटकों का हवन । यह दोनों ही उपलब्धियाँ ऐसी हैं जिन पर हमारा जीवन निर्भर है ।

गर्मी रोशनी से पृथ्वी पर उगने वाली वनस्पतियों एवं प्राणि प्रजातियों का उत्पादन होता है । यदि सूर्य की किरणें पृथ्वी तक न पहुँचें तो वह बर्फीले, निर्जीव, निष्प्राण पिण्ड बनकर रह जाय । सूर्य के प्रभाव से वस्तुएँ चमकती हैं और आँखे देखती हैं । उसके अभाव में सर्वत्र अन्धकार ही छाया रहे । आँखें होते हुए भी अन्धे की तरह रहना पड़े । चूल्हे में जलने वाली आग भी सूर्य की गर्मी का ही एक रूप है । भाप बनने और बादल बरसने के लिए हमें सूर्य का ही कृतज्ञ होना चाहिए ।

कीचड़, सड़न, दल-दल, नमी को सुखाना किरणों का ही काम है । वे अपना काम न करें तो सर्वत्र जल और मिट्टी मिली कीचड़ ही बिछी दृष्टि-गोचर हो ।

पेड़-पौधे, खाद-पानी पर नहीं जीते । उन्हें धूप और हवा भी चाहिए । गर्मी के प्रभाव में प्रभावित होकर हवा भी दौड़ती है । फूल खिलना, अंकुर उगना, फल पकना यह परोक्ष रूप से सूर्य की ही अनुकम्पा है जिसके सहारे प्राणी जीवन धारण किये रहते हैं ।

हानिकारक कृमि कीटक सूर्य ताप से मरते हैं । कपड़ों की गन्ध मात्र साबुन से नहीं सूर्य की गर्मी से दूर होती है । किरणों से सीधा सम्बन्ध रखने वाला फलों और शाकों का ऊपरी भाग अपेक्षाकृत अधिक पौष्टिक होता है । गूदे की तुलना में छिलका कहीं अधिक शक्ति सम्पन्न प्राणवान है । इसलिए स्वास्थ्य विज्ञानी सलाह देते हैं कि आटा, दाल, शाक आदि को छिलके समेत प्रयोग करना

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चाहिए । जिन फलों और शाकों का उपयोग बिना छिलका उतारे हो सकता है उन्हें प्राकृतिक रूप में ही प्रयोग करना चाहिए ।

सूर्य की धूप सभी शरीर धारियों के लिए पशु-पक्षियों तथा मनुष्यों के लिए हितकर है । जो सदा छाया में ही रहते, तथा काम करते हैं, उन्हें बीमारियाँ घेरती हैं । मध्याह्न काल की जलन तेज धूप से बचा जा सकता है, किन्तु प्रात:काल के उगते सूर्य की धूप तो अतीव लाभप्रद है । प्रयत्न यह करना चाहिए कि प्रात: सेवन करके गीले वदन उगते सूर्य के सम्मुख बैठा जाय । इस प्रयोग के लिए दस पन्द्रह मिनट भी काफी हो सकते हैं । इसके अतिरिक्त घर में दरवाजे, खिड़कियाँ इस प्रकार लगी होनी चाहिए कि उससे अधिकाधिक क्षेत्रों में धूप तथा हवा की पहुँच हो सके । बिस्तर तथा कपड़ों को धूप में तपा कर गरम कर लेना चाहिए । धोने के बाद कपड़ों को धूप में सुखाया जाना चाहिए । यदि उन्हें छाया में सुखाते रहा जायगा तो रंग पीला पड़ जायेगा और बदबू आने लगेगी । हमारे प्रयोग की हर वस्तु का सूर्य सम्पर्क रहना चाहिए । खाद्यान्न से लेकर ईंधन तक को धूप लगानी चाहिए ताकि उनके हानिकारक कृमि कीटाणु पनपने न पायें ।

यों सूर्य सदा ही जीवधारियों के लिए अनेकानेक उपयोगी प्रयोजन सिद्ध करता है । पर अपने शरीर को उसके प्रकाश सम्पर्क में रखना चाहिए । तेज धूप सहन न हो तो उससे बचा भी जा सकता है । पर उसकी ऊर्जा जिस क्षेत्र में अधिक समय रहती हो उसमें रहने, बैठने आदि के लाभ से तो वंचित नहीं रहना चाहिए ।

प्रत्यक्ष दृश्यमान सूर्य ऊर्जा का भण्डार है । यह ऊर्जा जहाँ जीवनोपयोगी अन्यान्य प्रयोजनों में प्रयुक्त होती है, वहाँ वह आरोग्य लाभ के अनेकानेक उद्देश्य भी पूरे करती है । वह प्रत्यक्ष जीवनी शक्ति है । शरीर में प्रवेश करके समर्थता का संवर्धन करती है । अवयवों को रस, रक्त, माँस, मेद, स्नायु संस्थान आदि को बलिष्ठ बनाती है, जिसके आधार पर शरीर बलवान रहता है और दीर्घ जीवी बनता है । इस गर्मी में स्वेद, मल, मूत्र, श्वास आदि के माध्यम से मल विसर्जन में सुविधा होती है । भीतरी और बाहरी सफाई का आधार मजबूत रहता है । विजातीय द्रव्य ठहरने नहीं पाते । वे जिस-तिस मार्ग से बाहर निकलते रहते हैं । रोग कीटक विषाणु जहाँ कहीं भी शरीर में जड़ जमा लेते हैं, उन्हें नष्ट करने की राम बाण दवा सूर्य किरणें हैं । प्रभात काल की धूप में जितनी देर रहा जा सके उतना उत्तम है । ग्रीष्म ऋतु में मध्याह्न काल की कड़कती धूप ही खुले बदन पर लेने से कुछ हानि पहुँचाती है । मनुष्यों और पशुओं के खाद्य में काम आने वाली वनस्पतियों पर जब सूर्य की सीधी किरणें पड़ती हैं, तब उनमें विटामिन 'डी' जैसे कई पोषक तत्व अनायास ही बढ़ जाते हैं और वे सेवनकर्त्ताओं को विशेष लाभ पहुँचाते हैं । शास्त्रकारों का कथन भी है कि "आरोग्यं भास्करात् इच्छेत्" अर्थात् आरोग्य की कामना सूर्य सम्पर्क से करें ।

सूर्य किरण चिकित्सा का प्रचलन धीरे-धीरे संसार भर के विज्ञजनों में होता जा रहा है । सातों रंगों के पृथक-पृथक गुण हैं । नीला शीतल, लाल उष्ण और पीला पाचक होता है । इन तीन के सम्मिश्रण से ही सात रंग बनते हैं । शरीरगत रुग्णता को देखते हुए रंगीन काँचों के माध्यम से आवश्यक किरणों को ही पीड़ित अंग पर डाला जाता है । अभीष्ट रंग की बोतलों में पानी भरकर उसके सेवन से क्रोमोपैथी के माध्यम से लाभ उठाया जाता है । अब तक इस प्रयोग का जो लाभ देखा गया है उसके आधार पर सोचा यही जा रहा है कि चिकित्सा विज्ञान में सूर्य किरण चिकित्सा का एक बड़ा आधार जुड़ेगा और बिना कुछ खर्च किये लोग आरोग्य लाभ का एक महत्त्वपूर्ण माध्यम हस्तगत कर सकेंगे ।

इस सन्दर्भ में वैज्ञानिक उन्नति के साथ-साथ अब सूर्य प्रकाश एवं स्वास्थ्य के सम्बन्ध को अधिकाधिक समझा जाने लगा है । आधुनिक युग में रोग छुड़ाने के लिए सूर्य रश्मियों का प्रयोग पहले-पहले डेनमार्क निवासी डॉ. एन. आर. फिनसेन ने सन् १८९३ ई० में किया था । इसके दस वर्ष बाद स्विट्जरलैंड में डॉक्टर रोलियर ने यक्ष्मा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

के रोगियों के लिये पहली धूपशाला खोली । उनके लिए किये गये प्रयोगों के परिणाम को देखकर तो धूप की रोग नाशक शक्ति का कायल सारा चिकित्सा संसार हो गया है ।

प्राय: उन सभी लोगों का, जिन्होंने धूप की रोग नाशक शक्ति के सम्बन्ध में अनुसंधान किये हैं, कहना है कि सूर्य किरण में पाई जाने वाली अल्ट्रावायलेट किरणें ही मनुष्य के विशेष काम की हैं । अधिक तादाद में अल्ट्रावायलेट किरणें उपजाने वाली मशीनें भी बना ली गई हैं पर देखा गया है कि इन मशीनों द्वारा प्राप्त किरणें उतनी लाभदायक नहीं होतीं जितनी सूर्य की किरणें । ऐसी भी मशीनें बनी हैं जो अल्ट्रावायलेट किरणें बिल्कुल ही नहीं देती वे केवल इन्फ्रा रेड किरणें डालकर रोगों पर अपना प्रभाव दिखाती हैं । घर में इस्तेमाल किये जाने वाले साधारण बल्ब में भी यदि कुछ खासतौर के रिफ्लेक्टर लगा दिये जायें तो उनके प्रकाश में भी कुछ न कुछ औषधागुण अवश्य उत्पन्न हो जायगा यद्यपि उनमें न अल्ट्रावायलेट किरणें होती हैं न इन्फ्रा रेड । इससे यह साबित होता है कि सूर्य की किसी भी अकेली किरण में चाहे वह सूर्य से ली जाय या किसी मशीन से पैदा की जाय वह प्रभाव नहीं होता जो सूर्य की सीधी इकट्ठी किरणों में ।

अब किसी ऐसे व्यक्ति के शरीर पर ध्यान दीजिये जिसे अधिकतर धूप में रहना पड़ता है । उसकी तपे ताँबें की सी देह को उनकी देह से मिलाइये जो कपड़ों छातों और ऊँचे-ऊँचे घरों की सहायता से अपने को धूप से दूर रखते हैं । पीली मुरझाई निस्तेज त्वचा में न तो ठंडक गरमी बर्दाश्त करने की ताकत होती है और न रक्त की गन्दगी को पसीने के रूप में बाहर निकाल डालने की शक्ति ।

यह आवश्यक नहीं है कि हर समय धूप में ही रहा जाय । ऐसे अवसर का उपयोग अवश्य किया जाय जब दिन भर बाहर रहने का मौका मिले । पर दस पन्द्रह मिनट रोज तो धूप ली ही जाय । इसके लिये खुले बदन धूप में लेटना चाहिए । केवल सिर ढका रहे । जो लोग देर से स्नान करते हैं वे धूप लेने के बाद स्नान करें तो उनके चर्म रोग होने की कभी सम्भावना ही न रहे । धूप लेने के बाद यदि स्नान किया जाय तो सारे बदन को गीले कपड़े से अवश्य ही पोंछ डालना चाहिये ।

भोजन शास्त्री जब गरीबों के लिये भोजन बताने लगते हैं तो वे इस चक्कर में पड़ जाते हैं कि विटामिन डी, उनके भोजन में किस प्रकार दी जाय । दूध, मक्खन, क्रीम अंडे से दूर उनकी नजर नहीं जा पाती । यह काम धूप से पूरी तौर से लिया जा सकता है । धूप को गरीबों का दूध, मक्खन, क्रीम ही समझिये ।

हमारे स्कूलों में बच्चों को पांचवें दर्जे से हाइजीन पढ़ाई जाती है और यह पढ़ाई आठवें दर्जे तक जारी रहती है । बच्चे उसे किताबों में पढ़ते हैं अध्यापक किताबों से पढ़ाते हैं । अध्ययन एवं शिक्षण, ज्ञान के लिये होता है व्यवहार के लिये नहीं । यदि केवल धूप लेने की बात भी लोगों के गले उतर जाय तो हमारी पौध बढ़ जाय और यक्ष्मा की बढ़त ही न रुक जाय बल्कि उसकी जड़ भी कट जाय ।

जीवनदाता सूर्य

सूर्य हमारे जीवन और स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है । यह हम प्राय: देखा करते हैं कि जो प्राणी और पेड़-पौधे खुली हवा और प्रकाश में रहते हैं वे उन प्राणियों और पेड़-पौधों की अपेक्षा अधिक उन्नत, स्वस्थ लहलहाते और हरे-भरे हैं जिन्हें कम धूप और हवा मिलती है । सूर्य-ग्रहण के समय प्राणी बड़े भयभीत हो उठते हैं, क्यों ? केवल इसीलिए कि सूर्य-प्रकाश के अभाव में रहने की कल्पना ही जीवन में अनुत्साह ला देती है । खुले प्रकाश में गाय, बछड़े तथा अन्य प्राणी कैसे खेलते-कूदते और किलकते हैं कैसे प्रसन्न रहते हैं, यह बात किससे छिपी है ? जो साग-सब्जी खुली धूप में पकती है । उसमें सूर्य की किरणों से 'विटामिन' जीवन शक्ति बहुत अधिक बढ़ जाती है और उसके सेवन से अनेक रोगों का नाश होता है ।

जिन पेड़ पौधों और लताओं को सूर्य का प्रकाश नहीं मिलता वे या तो बढ़ते-पनपते ही नहीं और यदि बढ़े, पनपे भी, तो उनमें ताजगी नहीं

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रहती । जिन मजदूरों को कारखानों के भीतर काम करना पड़ता है, अँधेरे जेलखानों में बरसों गुजारने पड़ते हैं, खुली धूप और हवा नहीं मिल पाती, वे ठिगने रह जाते हैं, उनके चेहरे पर उदासी छाई रहती है, उनका स्वास्थ्य बुरी तरह गिर जाता है और शरीर नाना प्रकार के रोगों का शिकार बन जाता है । शरीर को स्वस्थ और रोग-मुक्त रखने के लिए सूर्य के प्रकाश की अनिवार्य आवश्यकता है ।

मनुष्य जीवन पर सूर्य का प्रभाव

हमारे यहाँ प्रारम्भ से ही आरोग्य और दीर्घ-जीवन की प्राप्ति के लिए सूर्य को एक महान् साधन माना जाता रहा है और हम देवता के रूप में पूजा करते आ रहे हैं । वेद का सार गायत्री भी सूर्य की ही पूजा है और उसके जप का विधान भी यह है कि कमर से ऊपर नंगे शरीर होकर किया जाय अर्थात् खुले शरीर पर सूर्य की आरोग्यवर्द्धक किरणें पड़ने दी जायें । प्रात:काल सूर्य की किरणों का पवित्र स्नान मुफ्त में मिलने वाले स्वास्थ्य सुख और आनन्द का अनुपम साधन है । इससे रक्त तो शुद्ध होता है, बल और उत्साह की भी प्राप्ति होती है ।

डॉक्टर मूर का कथन है-"जिस बालक को धूप से बचाकर रखा जाता है वह सुन्दर और बुद्धिमान बनने के बजाय कुरूप और मूर्ख बनता है । स्विट्जरलैंड में जहाँ सूर्य की सीधी किरणें नहीं पहुँचती वहाँ की अँधेरी कोठरियों में जो लोग निवास करते हैं उनकी मूर्खता भरी बातें देख-सुनकर वहाँ पर पहुँचने वाले यात्री आश्चर्य से चकित होकर रह जाते हैं । उनमें अनेक लोग साफ-साफ बोल नहीं पाते, अनेक अन्धे होते हैं, अनेक बहरे तथा कुरूप ।" गाँवों में रहने वाले किसानों का स्वास्थ्य शहर की अँधेरी कोठरियों में रहने वाले लोगों से कहीं अच्छा होता है, इस बात को कौन नहीं जानता ?

अँधेरी कोठरियों का अभिशाप

अँधेरी कोठरियों में रहने वाले मनुष्य खुले मकानों में रहने वालों की अपेक्षा अधिक बीमार पड़ते और मरते हैं । इसी कारण यह कहावत बन गई है कि-"Where the sun does not enter; doctor must." अर्थात्-जिस घर में सूर्य का प्रकाश नहीं आता उस घर में डॉक्टर को आना ही होगा । सर जेम्सबाई ने कहा है कि -"सेंटपीटर्सबर्ग में जो सैनिक बिना प्रकाश वाले हिस्से में रहते थे वे प्रकाश में रहने वाले सैनिकों से तिगुनी संख्या में मरते थे । महामारी फैलने पर देखा जाता है कि अँधेरे स्थानों में रहने वाले लोग खुले में रहने वालों की अपेक्षा कहीं अधिक उसके शिकार बनते हैं । अत: जिन लोगों को अपने स्वास्थ्य और दीर्घायु होने की चिंता हो उन्हें चाहिए कि वे ऐसे ही मकानों में रहें और काम करें जहाँ सूर्य का खूब प्रकाश आता हो ।

सूर्य महान् रोगनाशक वैद्य

हमारे शास्त्रों और आयुर्वेद के ग्रन्थों में सूर्य-प्रकाश की बड़ी महिमा गायी गयी है । उससे अनेक रोग दूर होते हैं । सूर्य-किरणों के सेवन से मनुष्य वात, पित्त और कफजनित सभी व्याधियों का नाश कर सौ वर्ष तक जीवित रह सकता है । भोजन में जिन तत्वों की कमी रहती है वे अनेक अंशों में हमें सूर्य-किरणों से मिल जाते हैं ।

हमारे देश के अलावा पारसी, मिस्रवासी, यूनान और इटली के निवासी भी चिरकाल से सूर्य को देवता के रूप में पूजते आ रहे हैं । यूनान में सूर्य की उपासना के लिए बना 'सूर्य-मन्दिर' तो बहुत प्रसिद्ध था । २००० वर्ष पूर्व यूनान का प्रसिद्ध वैद्य हिपोक्रेटीज सूर्य की किरणों द्वारा भयंकर रोगों की चिकित्सा किया करता था । अब तो विदेशों में सूर्य की किरणों से चिकित्सा का कार्य खूब चलने लगा है । सूर्य की रंग-बिरंगी किरणों का असाध्य

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रोगों के निवारण के लिए भरपूर प्रयोग किया जा रहा है । पाचनेन्द्रिय के रोग चर्म रोग, मज्जातन्तु के रोग तो सूर्य की किरणों से अच्छे किये ही जाते हैं क्षय जैसे भयंकर रोग के भी उससे दूर होने के उदाहरण मिले हैं । डॉक्टर रोलियर तो शारीरिक विकृति के लिए भी आपरेशन के बजाय सूर्य स्नान का ही प्रयोग करते हैं । डॉक्टर फीनसीन भी सूर्य-किरणों द्वारा असंख्य रोग अच्छे करते हैं । उनका कहना है कि बालकों के सम्पूर्ण और सर्वांगीण विकास के लिए सूर्य-किरणों की अनिवार्य आवश्यकता है । जंगली प्राणी भी जब बीमार पड़ते हैं तो सचमुच धूप में आकर पड़े रहते हैं और निरोग हो जाते हैं । फिर मनुष्य क्यों तरह-तरह की हानिकर दवाओं का प्रयोग कर और अधिक रोगों को निमन्त्रण दे ? क्यों न वह भी सूर्य की अद्‌भुत किरणों से लाभ उठायें ?

सूर्य की जीवनदात्री शक्ति

प्राणियों को जीवन और आरोग्य प्रदान करके उनके रोग और अन्धकार को दूर करने की जितनी शक्ति सूर्य में है, उतनी संसार भर के समस्त आरोग्य प्रद पदार्थों को मिला देने से भी नहीं हो सकती । भारतीय तत्वदर्शी इस रहस्य को अतीतकाल से जानते हैं, अतएव उन्होंने सूर्य को भगवान माना है और अपने दैनिक कार्यों एवं धार्मिक विधान में सूर्य के सम्मुख रहने, उससे शक्ति प्राप्त करने की उत्तम व्यवस्था की है ।

वैज्ञानिक खोजों ने सूर्य की अद्‌भुत शक्ति को एक स्वर में स्वीकार किया है । सर्वप्रथम विज्ञान-वेत्ता नौर्गन डेवी ने अठारहवीं शताब्दी के उत्तरार्द्ध में अपने महत्त्वपूर्ण अनुसन्धानों के पश्चात् यह घोषित किया था, कि "सूर्य से बढ़कर रोगों को दूर करने वाला और कोई चिकित्सक नहीं है । सूर्य राश्मियों की समता संसार की कोई औषधि नहीं कर सकती, करोड़ों बीमारियों को बहुत ही शीघ्र दूर कर देना सूर्य शक्ति के अन्तर्गत ही हो सकता है ।"

एक दूसरे आधुनिक अन्वेषक ने निर्विवाद-रूप से इस बात को मान लिया है, कि रोग कीटों को नष्ट करने की सूर्य किरणों में प्रचंड शक्ति है । कृमिनाशक, जर्मासाइड (jormieide) या फिनायल आदि किसी वस्तु में वैसा गुण नहीं है ।

सर आलियर लॉज इस बात पर आश्चर्य प्रकट करते हैं कि लोग स्वास्थ्य की उन्नति के लिए अनेक भोग्य पदार्थों, औषधियों और विशिष्ट क्रिया की खोज तो करते हैं, किन्तु सूर्य की किरणें जो आरोग्यता की अद्वितीय शक्ति रखती हैं और मुफ्त मिलती हैं, उन्हें न जाने क्यों नहीं अपनाते ?

इंगलैण्ड के मेडीकल सुपरिन्टेन्डेन्ट सर हेनरी गौवेन अपना अनुभव बताते हुए कहते हैं, कि जिन लोगों को सूर्य का प्रकाश नहीं मिलता या कम मिलता है, अधिकांश वे ही लोग पागल, दुष्टकर्मा, अपाहिज, अशक्त और बीमार रहते हैं । मृत्यु रजिस्टरों की रिपोर्ट इस बात की साक्षी है, कि जिस ऋतु में कुहरा अधिक रहता है और सूर्य की किरणें पृथ्वी पर कम आती हैं, उन दिनों में मृत्यु संख्या अधिक बढ़ जाती है । सबसे अधिक अँधेरा सूर्योदय से कुछ घड़ी पहले रहता है, इसलिए उसी समय बहुत बड़ी संख्या में रोगियों का महा-प्रयाण होता है ।

टाइम्स के सन् १९२३ के १८ अप्रैल के अंक में उसका मेंडीकल रिपोर्टर लिखता है, कि इस वर्ष इंगलैण्ड और वेल्स में मृत्यु संख्या का अनुपात १:२१ रहा । इतनी कम मृत्युयें आज तक कभी इस देश में नहीं हुई थीं । कारण यह है कि इस साल सूर्य का प्रकाश हमारे देश में प्रचुर परिमाण में प्राप्त हुआ, जो कि निश्चित रूप से रोगों को दूर करने वाला और जीवनी शक्ति को बढ़ाने वाला है ।

तपैदिक की बीमारी-क्षयी के सम्बन्ध में हैलिंग द्वीप के सैंडी वाइंट स्थान में बहुत अन्वेषण हुआ है और वहाँ बड़े-बड़े शरीर शास्त्रियों ने इस सम्बन्ध में गहरी खोजें की हैं, इस सब का विस्तृत विवरण श्री. सी. ई. लोरेन्स ने एक पुस्तक में प्रकाशित किया है, वे कहते हैं कि-यह प्रभाव प्रत्यक्ष देख लिया गया है, कि सूर्य की किरणों के प्रयोग से बीमारों के फेफड़े की सूजन कम हो जाती है और भीतर ही भीतर घाव भरने लगते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

यह भी स्पष्ट है कि क्षय के कीटाणु धूप लेने के बाद बहुत घट जाते हैं । इसी प्रकार जो अनेकानेक परिवर्तन होते हैं, उनका कारण अल्ट्रा वायलेट किरणें ही नहीं, वरन् धूप के अन्य तत्व भी हैं, जिनका अनुसन्धान अभी किया ही जा रहा है ।

डॉक्टर मेवरिन ने इस बात को प्रमाणित किया है, कि बच्चों की हड्डियाँ टेढ़ी हो जाने का रोग सूर्य का प्रकाश पर्याप्त न मिलने के कारण होता है और जब इन रोगी बच्चों को धूप की समुचित व्यवस्था कर दी जाती है, तो वह बीमारी अच्छी हो जाती है ।

वेद कहता है, कि सूर्य संसार की आत्मा है । भौतिक विज्ञान इस सूत्र के एक-एक पद पर महाभाष्य रच रहा है । विश्व के समस्त तत्वज्ञ एक स्वर से घोषित करते हैं, सूर्य से बढ़ कर कोई डॉक्टर नहीं । किन्तु हाय, अज्ञानी मनुष्य अब भी सभ्यता के नाम पर धूप का सेवन नहीं चाहते और खोये हुए स्वास्थ्य को सुधारने के लिए सदैव सूर्य से बचकर इधर-उधर टक्करें खाते फिरते हैं ।

सूर्य-शक्ति से आरोग्य प्राप्ति

हे प्रातःकाल के उगते हुए सूर्य देव ! आप सम्पूर्ण शक्ति के प्राण हैं । आप वह प्रकाश भर जाते हैं, जिससे प्रजा को चेतना, आरोग्य और स्वास्थ्य मिलता है ।

सूर्यदेव की स्तुति में वेद भगवान्-स नो भूड़ाति तन्वे त्र जुगो सजन । भाइयो, मित्रो आओ देखो यह जो प्राची में प्रकाश-पिण्ड के रूप में सूर्यदेव उग रहे हैं, वह हमारे शरीरों के दोष दूर करते हैं और आरोग्य प्रदान करते हैं ।

एक बार एक अत्यन्त कृशवदन बालिका चिकित्सा के लिये लाई गई । उसकी त्वचा ने काम करना बन्द कर दिया था । सारी देह में खुजली उठती रहती थी वह बिल्कुल दुबली-पतली हो गई थी, स्वास्थ्य-वर्द्धक आहार और टानिक देने पर भी न रक्त बनता था, न रक्त संचार होता था । चिकित्सक महोदय काफी परेशान हुए, उनका मस्तिष्क काम न दिया-बालिका का उपचार कैसे किया जाये ।

अन्त में एक प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह पर बालिका को कई दिन धूप में रखा गया । खाना बन्द कर दिया गया, उससे भीतर की गन्दगी समाप्त हुई और इधर धूप के कारण त्वचा में हलचल आरम्भ हुई । रोम-छिद्रों से प्रकाश और आकाश तत्व का शरीर में प्रवेश होने से बालिका के शरीर में स्फूर्ति और चेतनता बढ़ने लगी । कुछ ही दिन में बालिका घर भर में सबसे ज्यादा पुष्ट हो गई । तब से उक्त परिवार के सदस्यों ने नियमित धूप से वन का क्रम बना लिया ।

धूप में प्राकृतिक अवस्था में शरीर को आरोग्य शक्ति उपलब्ध होती है, यह प्रकृति की अमूल्य देन है । जो मनुष्य ऐसे स्थान में रहते या काम करते हैं, जहाँ धूप नहीं पहुँचती वह लोग निश्चय ही निस्तेज, निष्प्रभ और पीले पड़ जाते हैं । धूप किरणों से मिलने वाली विटामिन डी शरीर के विकास में बड़ी सहायक होती है, इसलिये गर्भावस्था से ही बालक को धूप के संस्पर्श में रखना चाहिए । अर्थात् गर्भवती स्त्रियों को प्रतिदिन प्रातःकाल भगवान सूर्यदेव की किरणों में रहकर काम करना चाहिए । काम न हो तो सारे शरीर को धूप से सेंकना चाहिए । यदि स्त्री धूप सेवन नहीं करती तो उसके चलने-फिरने में कष्ट हो सकता है ।

हड्डियों और दाँतों के विकास के लिए भी विटामिन डी आवश्यक है । भोजन से उसकी पूर्ति सम्भव नहीं । बच्चों में सूखा रोग इसी के अभाव में होता है, हड्डियाँ, पाँव और कमर लचीली और कमजोर हो जाती हैं । माँस-पेशियाँ और हड्डियों की संधियाँ कमजोर पड़ जाती हैं । इसलिए आवश्यक है कि छोटे बच्चों को निश्चित रूप से हल्की धूप में घूमने, हँसने और खेलने दिया जाये । चतुर मातायें बच्चों को धूप में बैठकर मालिश करती हैं और थोड़ी देर के लिये, जब तक धूप बच्चे की कोमल त्वचा को सह्य हो धूप में ही लिटा देती हैं । इससे बच्चे को एक प्रकार का प्राण ही मिलता है ।

स्त्रियों को अस्टोमलेशिया (हड्डी का कमजोर होना) होना इस बात का प्रतीक है कि उसने धूप से अपने आपको वंचित रखा ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सूर्य के प्रकाश में रोगियों को कुछ समय तक बैठाने से त्वचा की निष्क्रियता समाप्त हो जाती है, जिससे पाण्डु-रोग ठीक हो जाता है । और भी कहा है–

अनुसूर्यमुदायतां हृद्द्योतो हारमा च ते ।

प्रातःकालीन नारंगी रंग वाले सूर्य के द्वारा तेरे हृदय रोग तथा पाण्डु रोग दूर हो जायें ।

अब इस बात को डॉक्टर भी मानते हैं कि कुछ कीटाणु ऐसे होते हैं, जो खौलते पानी में भी नष्ट नहीं होते ऐसे कीटाणु भी धूप से नष्ट हो जाते हैं । इसलिए कहना न होगा कि सूर्य हमारा जीवन-रक्षक, हमारा प्रत्यक्ष देवता है ।

सूर्य किरणों की अनेक जातियाँ मनुष्य के लिए वरदान ही होती हैं, उसकी अदृश्य किरणों में अवरक्त (इनफरेड रेज) शरीर को ताप प्रदान करती हैं, यह किरणें आवरण भेद करके भी अन्दर पहुँच जाती हैं, धूप से हमें जो गर्मी मिलती है, वह उसी से प्राप्त होती है । डॉक्टर लोग इन किरणों का प्रयोग कुछ विशेष बीमारियों में करते हैं ।

इसी प्रकार अल्ट्रावायलेट (पराबैंगनी किरणें) किरणों का भी कई बीमारियों में उपयोग किया जाता है । यह किरणें सबसे छोटी होती हैं, वे पृथ्वी में बहुत थोड़ी पहुँच पाती हैं, इसलिए सूर्य लैम्पों की मदद से इनसे चिकित्सा का काम लिया जाता है ।

सूर्य किरणें शरीर को गन्दगी से बचाती हैं, इनमें कुछ विलक्षण शक्ति होती है, जिससे वह गन्दगी को अपान मार्गों से बाहर धकेल देती है । पसीने के द्वारा भी भारी मात्रा में गन्दगी निकल जाती है । इसलिए धूप सेवन के बाद शीतल जल से स्नान अवश्य कर डालना चाहिए उससे रोम-छिद्र साफ हो जाते हैं ।

बौद्धिक काम करने वालों को धूप स्नान करते समय या धूप में टहलते समय सिर में तौलिया अवश्य बाँधे रहना चाहिए अन्यथा मस्तिष्क की गर्मी बढ़ सकती है पर शरीर के शेष भाग को लाभ ही होता है । हाँ, तेज धूप से बचना आवश्यक है । अभ्यास के दिनों में धूप में रहने का समय धीरे-धीरे बढ़ाना चाहिए ।

नियमित धूप सेवन से रोग पीड़ा दूर होती है । सिर के रोग, हृदय शूल दूर होता है । सिर-दर्द, खाँसी और शरीर के जोड़ों में घुसे हुए रोगों को भी धूप की किरणें ढूँढ़ निकालती और मार भगाती हैं । तपेदिक रोग में भी हल्की धूप लाभदायक होती है । वात, पित्त और कफ को भी दूर करती हैं, ये सूर्य किरणें ।

गायत्री उपासना से जिन स्थूल लाभों की चर्चा की जाती है, वह सूर्यदेव की प्रकाश शक्ति का ही चमत्कार है । जिस तरह मन में जब काम-वासना के विचार उठते हैं, उसकी शारीरिक इन्द्रियों पर उत्तेजना परिलक्षित होती है, उसी प्रकार मन का ध्यान जब सूर्य-लोक में करते हैं तो सूर्य की सबसे समीप वाली किरणों में मन का स्नान होता है और उसकी वह शक्तियाँ भी निश्चित रूप से शरीर में परिलक्षित होती हैं । भयंकर रोग, गायत्री उपासना से ठीक होते देखे गये हैं, वह इस वैज्ञानिक पद्धति के आधार पर ही है । सूर्य भगवान का ध्यान करते हुए, धूप लेने से मानसिक शुद्धि और आत्मिक पवित्रता भी बढ़ती है, इसलिए ही सूर्य को लोक एवं परलोक दोनों प्रकार के सुखों का दाता कहा गया है ।

इन लाभों को देखकर हमें सूर्य की आरोग्यदायिनी शक्ति से वंचित नहीं रहना चाहिए । शरीर ही नहीं हमारे आस-पास का वातावरण और कमरे, घर ऐसे खुले हुए होने चाहिए, जहाँ सूर्य का प्रकाश अबाध रूप से प्रवेश कर सके । जिन घरों में सूर्य की रोशनी नहीं पहुँचती, वहाँ सीलन रोग के कीटाणु जन्म लेते और आक्रमण करते रहते हैं, इसके बावजूद धूप वाले स्थानों की वायु शुद्ध रहती है, विषैले तत्व दूर भाग जाते हैं । आफिसों और कारखानों में काम करने वाले स्थानों में जहाँ अधिक गन्दगी फैलने की सम्भावना रहती है, वहाँ का वातावरण तो और भी खुला हुआ रहना चाहिए, जिससे सूर्य की किरणों का कार्य बन्द न हो । बन्द मिलों में काम करने वाले श्रमिक पीले पड़ जाते हैं, बीमार हो जाते हैं और उनकी कार्यक्षमता बहुत घट जाती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

धूप मनुष्यों का जीवन है । सूर्य सृष्टि का प्राण है, प्राणों की उपेक्षा कर जीवन के अस्तित्व की रक्षा नहीं की जा सकती, इसलिए स्वस्थ, वलिष्ट और रोग-मुक्त रहने के लिए हमें सूर्य किरणों, सूर्य के प्राण की सब विधि उपासना करनी ही चाहिए ।

वेदों में सूर्य चिकित्सा

अपचितः प्रपतत सुपर्णो बसतेरिक सूर्यः कृणोतु भेषजं चन्द्रमा वोपोच्छतु ।

अथर्व ६ । ३ । ३

(अपचितः) हे हानिकारक व्याधियों ! (प्रपतत) दूर जाओ (इव) जैसे (सुपर्णः) तेज उड़ने वाला पक्षी (बसतेः) अपने घोंसले से निकल जाता है । (सूर्यः) सूर्य (भेषजम्) चिकित्सा (कृणोतु) करे (वा) तथा (चन्द्रमा) चन्द्रमा (उप-उच्छतु) समीप होकर प्रकाश करे ।

भावार्थ-सूर्य की प्रचण्ड शक्ति समस्त रोगों की चिकित्सा करती है । शरीर की जीवनी शक्ति सूर्य द्वारा ही संचित होती है । रक्त के रोग विनाशक श्वेत कीटाणुओं को बल सूर्य की किरणों द्वारा ही मिलता है । जब हम सूर्य भगवान का तेज अपने अन्दर धारण करते हैं, तो समस्त हानिकारक व्याधियाँ इसी प्रकार दूर भाग जाती हैं, जैसे पक्षी अपने घोंसले छोड़कर सूर्योदय होने पर दूसरी जगह चले जाते हैं । चन्द्रमा के प्रकाश में शीतल और स्निग्धता के गुण हैं ।

उत् पुरस्तात् सूर्य एकत विश्व दृष्टो अदृष्ट हा ।
दृष्टांश्च घ्नन्दृष्टांश्च सर्वांश्च प्रमृणन् क्रिमीन् ।।

अथर्व ५ । २३ । ५

(पुरस्तात्) पूर्व दिशा में (सूर्यः) सूर्य (उत एति) उदय होता है, (विश्वदृष्टः) सब उसको देखते हैं, (अदृष्ट हा) जो सूक्ष्म रोग जन्तु हमें दिखाई नहीं देते, उन्हें नष्ट करता है, (दृष्टान्) दिखाई देने वालों को (घ्नन्) मारता हुआ (च) और (अदृष्टान्) न दिखाई देने वाले (सर्वान्) जितने प्रकार के भी हैं, उन सब (क्रमीन्) रोग कीटाणुओं को (प्रमृणन्) नष्ट करता हुआ, सूर्य उदय होता है ।

भावार्थ-नाना प्रकार के रोग कीटाणुओं से हमारी रक्षा करने वाला सूर्य है । वह अदृश्य रोग जन्तुओं का निरन्तर संहार करता रहता है । दिखाई देने वाले ज्वर, क्षय, खाँसी, संग्रहणी आदि प्रबल रोग सूर्य द्वारा अच्छे होते हैं और जो रोग प्रगट नहीं हुए हैं वरन् गर्भ में ही हैं, उन्हें भी सूर्य का तेज नाश कर देता है, जब सूर्य उदय होता है, तो समस्त रोग बाधाओं को नाश करता आता है ।

या रोहिणीर्देवत्या जांवो या उत रोहिणी : ।
रूपं रूपं वयोवयस्ता भिष्टा परि दध्मसि ।।

अथर्व १ । २२ । ३

जो देवता सम्बन्धी लाल सूर्य किरणें हैं वे लाल गौवें हैं, उनको रूप और बल के अनुरोध उनके साथ तुझको चारों ओर धारण करते हैं, पुष्ट करते हैं ।

भावार्थ-सूर्य की लाल किरणों की उपमा वेद में लाल गौओं से दी गई है । जैसे गौएँ उत्तम दूध देकर हमारे शरीरों को परिपुष्ट करती हैं, बल वीर्य को बढ़ाती हैं, अशक्तता और निर्बलता को दूर करती हैं, उसी प्रकार लाल किरणों में भी अनेक गुण हैं । वे रोगों के पंजे से छुड़ाकर शरीर को पुष्ट करती है, बलवान् बनाती हैं ।

परित्वा रोहितैर्वर्णै दीर्घायुत्वाय दध्मसि ।
यथा यमरपा असदथो अहरितो भुवत् ।।

अथर्व १ । २२ । २

दीर्घ आयु की प्राप्ति के लिए तुझको लाल रंगों से चारों ओर धारण करता हूँ । जिससे यदि निरोग हो जाये और फीकेपन से रहित हो जाय ।

भावार्थ-जिन्हें दीर्घायु प्राप्त करने की इच्छा हो; जो अधिक काल तक जीवित रहने की इच्छा रखता हो, उन्हें सूर्य की लाल किरणों का सेवन करना चाहिए । फीकापन, निस्तेजता, कफ प्रकोप, आलस्य, मलीनता को इन लाल किरणों की सहायता से बड़ी सुगमतापूर्वक दूर किया जा सकता है ।

अनु सूर्य मुदयतां हृदयो तो हरिमा चते ।
गो रोहिस्य वर्णेन तेनत्वा परि दध्मसि ।।

अथर्व १ । २२ । १

तेरा पीलापन पाण्डुरोग तथा हृदय की जलन, हृदय रोग, सूर्य के अनुकूलता से उड़ जाय । गो के तथा प्रकाश के उस लाल रंग से तुझको सब ओर धारण करता हूँ ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

भावार्थ–सूर्य की लाल किरणों में पीलिया, पाण्डु, हृदय की जलन, हृदय रोग आदि अनेक रोगों को दूर करने की बड़ी प्रचण्ड शक्ति भरी हुई है । जो उनको गो दूध की तरह सेवन करते रहते हैं, वे निरोग रहते हैं ।

उपरोक्त सूत्रों में सूर्य की लाल किरणों का वर्णन किया गया है । पीली, नीली आदि सप्त रंग की किरणों में सब गुण हैं । सूर्य के सप्त मुखी घोड़े यह सात रंगों की किरण ही हैं । इनके गुणों को जानने वाला व्यक्ति अमृत पाणि होकर यशस्वी चिकित्सक बन सकता है ।

उत् सूर्या दिव एति पुरो रक्षांसि निजूर्वन् आदित्यः पर्वतेभ्यो विश्व दृष्टो अदृष्टहा ।

अथर्व ६।५२।१

(विष्व दृष्टः अदृष्ट हा) सबको दिखाई देने वाला अदृश्य रोग जन्तुओं को मारने वाला (आदित्यः) नाश रहित (सूर्यः) सूर्य (दिवः) द्युलोक से (पर्वतेभ्यः) पर्वतों से (उत् एति) उदय होता है, (पुरः) अपने आगे-आगे (रक्षांसि) नाना प्रकार के रोग क्रिमियों को (निजूर्वन्) नष्ट करता जाता है ।

भावार्थ–अविनाशी सूर्य नाना प्रकार के दृश्य और अदृश्य रोग जन्तुओं का नाश करता हुआ आगे बढ़ता है । जिन स्थानों पर सूर्य की किरणें पहुँचती हैं, वहाँ रोग नहीं ठहर पाते ।

सूर्य-सेवन से रोग मुक्ति

साहित्य सेवियों को अपने कार्य में कुछ ऐसा चस्का होता है कि वे अपने स्वास्थ्य की परवाह किए बिना सामर्थ्य से बहुत अधिक कार्य करते रहते हैं । मुझे भी ऐसा ही चस्का था अध्ययन और साहित्य निर्माण में इतनी दिलचस्पी थी कि निरन्तर कम से कम बारह घंटा प्रतिदिन के औसत से काम करता था, आर्थिक दशा अच्छी न होने के कारण पौष्टिक भोजन मिल नहीं पाता था । सामर्थ्य से अधिक शक्तियों का खर्च करते-करते आखिर मैं क्षय रोग का शिकार हो गया ।

तपैदिक के कीटाणु मेरे फेफड़े को गलाने लगे । हल्का-हल्का बुखार रहने लगा । डॉक्टरों की चिकित्सा आरम्भ हुई । पैकिटों के पैकिट गोलियाँ, बोतलों की बोतलें दवाइयाँ, दर्जनों इंजेक्शन मेरे शरीर में प्रवेश कर गये । डॉक्टरों की फीस और दवाओं की कीमत चुकाते-चुकाते मेरा घर ख़ाली हो गया । परन्तु लाभ का कोई चिह्न नजर न आता था दशा दिन पर दिन बिगड़ती चली जा रही थी । मुझे ऐसा मालूम देने लगा मानो मृत्यु अपना विकराल मुँह फाड़कर मेरी ओर बढ़ती चली आ रही है । छोटे-छोटे बच्चों को निर्धन और असहाय अवस्था में छोड़कर चले जाने से उनकी जो दुर्दशा होगी उसका स्मरण करके मेरी अन्तरात्मा में बड़ी वेदना होने लगी । जिन ग्रन्थों को मैं अपने जीवन में पूरा करना चाहता था वे सब अधूरे पड़े रह जायेंगे यह सोच-सोचकर मैं अत्यधिक दुःखी रहने लगा ।

एक दिन मेरे मित्र विकवेन मुझे देखने आये । उन्होंने जब मुझे इस दशा में देखा तो बहुत दुःखी हुए । मि. विकवेन प्रकृति विज्ञान के अन्वेषक थे । उन्होंने बताया कि सूर्य किरणों में क्षय के कीटाणुओं को नाश करने की ऐसी अद्भुत शक्ति है । जैसी संसार की किसी भी दवा में नहीं है । यदि मैं सूर्य की किरणों का सेवन करूँ तो इस दशा में भी मृत्यु के मुख से निकल सकता हूँ । उन्होंने सूर्य सेवन की सभी विधि भी मुझे समझा दीं ।

मैं अब भी बच सकता हूँ, यह आशा मेरे लिए इतनी महत्त्वपूर्ण थी कि उसके बदले में बड़े से बड़ा काम करने को भी मैं तैयार था । दूसरे दिन ही मैं शहर के बाहर खुली आब-हवा वाले स्थान एरिजीना के लिए रवाना हो गया । यह स्थान ऐसा था जहाँ शहर का धुआँ और गर्द-गुबार नहीं पहुँचता था, सूर्य की किरणें बिना किसी रुकावट के उस स्थान पर पड़ती थीं । हर रोज दोपहरी की कड़ी धूप को छोड़कर ढाई घंटे सबेरे और ढाई घंटे शाम को मैं हल्की धूप का सेवन करने लगा । सफेद रंग का एक बारीक सा कपड़ा शरीर पर पहनकर धूप में बैठा या लेटा रहता । सिर को ढके रहना जरूरी था । इसके सिवाय शरीर के हर अंग को बारी-बारी लौट-पलटकर धूप में सेंकता । जब धूप हल्की होती तो बिल्कुल नंगे बदन सूर्य सेवन

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

करता । पेट और छाती को अधिक धूप लगाता था । इससे त्वचा के छेद खुलकर खूब पसीना निकलता था । सूर्य सेवन के बाद बन्द कमरे में साबुन की सहायता से खूब रगड़-रगड़ कर स्नान करता । आमतौर से क्षय में स्नान नहीं कराया जाता परन्तु मेरे मित्र ने बताया कि कमजोर आदमी को स्नान के समय हवा के झोंके से बचाव कराके स्नान करना चाहिए । स्नान से हानि नहीं वरन् लाभ ही होता है ।

इस प्रकार करीब तीन मास मैंने सूर्य सेवन किया । दिन-पर-दिन मेरी हालत सुधरती गई और तीन महीने में मैं पूर्ण स्वस्थ हो गया । इस प्रकार सूर्य की सहायता से मैं मृत्यु के मुख से निकल आया । मेरा विश्वास है कि हर एक रोग से चाहे वह कितना ही कठिन हो सूर्य की किरणों का समुचित सेवन करने से छुटकारा प्राप्त किया जा सकता है ।

प्रकृति की अमूल्य देन सूर्य-किरणें

डा. लेबिस ने लिखा है कि धूप और पाचन की क्रियाओं में बड़ा घनिष्ठ सम्बन्ध है । यदि मनुष्य या अन्य किसी प्राणी पर प्रति दिन सूर्य किरणें नहीं पड़तीं, तो उसकी पाचन और समीकरण शक्ति क्षीण हो जाती है । स्फुरण तथा मानव जीवन-इन दोनों का परस्पर घनिष्ठ सम्बन्ध है । जीवन का सम्बन्ध प्रकाश-शक्ति तथा उसके वर्ण-वैभव से है, न कि प्रोटीन, श्वेत सार, हाइड्रोजन, कार्बन अथवा उष्णांक से ।

आकाश और वायु-तत्व की भाँति प्रकाश-तत्व भी अत्यन्त सूक्ष्म है । प्रकृति के हरे-भरे प्रशस्त अंचल में हम जो नाना रंगों की चित्रपटी देखते हैं-यह सब सूर्य की सतरंगी किरणों की ही माया है । प्रकाश में अन्तर्निहित रंगीनी केवल नेत्रों को ही सुन्दर प्रतीत नहीं होती प्रत्युत जीवन रंजक भी है । सूर्य की किरणों का प्राणी जगत पर स्थायी प्रभाव पड़ा करता है । सूर्य किरण चिकित्सा का यही मूलाधार है । रंगीन बोतलों में पानी रखने से प्रकाश का प्रभाव भी बदलता रहता है और उसमें भाँति-भाँति के गुण उत्पन्न हो जाते हैं ।

सूर्य की किरणों के रंग

चर्म चक्षुओं से सूर्य की किरणें श्वेत प्रतीत होती हैं किन्तु वास्तव में ये सात रंगों की बनी हुई हैं । इन सात रंगों का रासायनिक प्रभाव पृथक-पृथक होता है । विभिन्न फलों तथा तरकारियों में प्रकाश तथा रंग का नाना प्रकार के गुण प्रदान करता है । इन रासायनिक गुणों के अनुसार हम शाक-भाजियों का प्रयोग करते हैं । प्रकृति की रंगीन रचना में सबका कुछ न कुछ गुप्त प्रयोजन है । वनस्पति जगत में प्रकाश तत्व के कारण ही नाना प्रकार के गुण, रंग एवं रासायनिक तत्व देखने में आते हैं ।

रंगीन फल तथा तरकारियों का प्रभाव

रंगों के आधार पर हम फल तथा तरकारियों को निम्न वर्गों में विभाजित कर सकते हैं-

(१) पीला रंग—इस रंग वाले फलों का प्रभाव पाचन क्रिया पर बड़ा अच्छा पड़ता है, आमाशय और कोष्ठ के स्नायुओं को उत्तेजित करने में इसका विशेष महत्व है । ये फल रोचक एवं पाचक होते हैं । पेट की खराबियों में ये खासतौर पर काम में लाये जाते हैं । इनमें कागजी नीबू, चकोतरा, मकोय, अनन्नास, खरबूजा, पपीता, बथुआ, अमरूद । इनमें कार्बन, नाइट्रोजन तथा खनिज लवण प्रचुर मात्रा में होता है ।

(२) लाल रंग—इस रंग वाले फलों में लोहा और पोटैशियम की मात्रा अधिक होती है । नाइट्रोजन और ऑक्सीजन की भी पर्याप्त मात्रा होती है । इस वर्ग में चुकन्दर, लाल बेर, टमाटर, पालक, लालशाक, मूली इत्यादि रखे गये हैं ।

(३) नारंगी रंग—इन फलों तथा तरकारियों में चूना और लोहा विशेष रूप से पाया जाता है । इस श्रेणी में नारंगी, आम, गाजर इत्यादि हैं ।

(४) नीला रंग—इस रंग की श्रेणी में हम गहरा नीला और बैंजनी भी रखते हैं । इन शाक-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तरकारियों में ऑक्सीजन, नाइट्रोजन, मैगनीशियम तथा फास्फोरस अधिक होता है । इस श्रेणी में जामुन, फालसा, आलू, बुखारा, बेल, सेव, विशेष रूप से आते हैं ।

(५) हरे रंग—इस रंग की तरकारियाँ शीतल प्रकृति की होती हैं, गुर्दों की हितकारी, पेट को साफ करने वाली और नेत्र तथा चर्म रोगों में लाभदायक सिद्ध होती हैं ।

मनुष्य के शारीरिक अथवा मानसिक विकास में सूर्य की किरणों द्वारा उत्पन्न उपरोक्त सभी रंगों के फल, शाक-भाजियों का संतुलन आवश्यक है । यदि एक ही प्रकार के रंग का भोजन अधिक दिन तक लेते रहें, तो वह रंग शरीर में अधिक हो जायेगा और रोग उत्पन्न हो सकता है । अत: यथासम्भव सभी रंगों का भोजन काम में लेना चाहिए । व्यक्तिगत रंग-सन्तुलन स्थापित कर हम सामंजस्य स्थापित कर सकते हैं ।

दैनिक जीवन में सूर्य किरणों का उपयोग

मनुष्य के लिए सूर्य का प्रकाश सर्वश्रेष्ठ एवं अकथनीय गुणकारी है । हमारी आत्मा पर इसका प्रभाव इतना विकासपूर्ण होता है कि प्राय: हम अनुभव किया करते हैं कि अँधेरे में जैसे दम घुट रहा हो । उजाले में रहने से आन्तरिक क्लेश दूर होता है और हृदय की खिन्नता मिटकर चित्त प्रसन्न होता है । प्रकाश उत्साह, साहस और उत्फुल्लता का द्योतक है ।

सूर्य-स्नान—सूर्य में कीटाणुनाशक शक्तियाँ हैं अत: अधिक से अधिक धूप में रहने का अभ्यास करना चाहिए । सूर्य की प्राण पोषक शक्तियों को ग्रहण करने के लिए अमेरिका और इंगलैंड में सूर्य स्नान का रिवाज है । समुद्र तट पर जब लोग सूर्य-स्नान के लिए जाते हैं तो केवल जांघिया के, अन्य पोशाक बिल्कुल उतार देते हैं, सूर्य की तेज किरणों में रेत पर लेट जाते हैं.। सूर्य-स्नान के एक दृश्य का वर्णन श्रीयुत मन्नारायण अग्रवाल ने इस प्रकार किया है-

"थोड़ा आराम करके हम लोगों ने समुद्र में स्नान करने का विचार किया । अपने-अपने नहाने के कपड़े लेकर पैदल चल दिये । धूप काफी तेज थी और दूर से समुद्र का पानी चमक रहा था । यद्यपि हमारा स्थान ईस्टबोर्न से दूर था, तो भी वहाँ समुद्र स्नान के प्रेमियों की भीड़ थी । सागर की लहरें किनारे के कंकड़ों पर जोर-जोर से गिर रही थीं । कुछ दूर पर छोटे-छोटे जहाज इधर-उधर जा रहे थे । किनारे पर बहुत से स्त्री और पुरुष अपने नहाने की पोशाक पहने सूर्य स्नान कर रहे थे । कोई छाती के बल लेटा था, कोई पीठ के बल । स्त्रियाँ अपने पतले छातों के नीचे पड़ी थीं । पहले-पहले यह दृश्य बहुत विचित्र लगा । स्त्री और पुरुष जिनकी देह का अधिकांश भाग खुला था, बिल्कुल पास लेटे थे । लन्दन में तो बिना मोजे पहने निकलना पाप समझा जाता है । घरों में भी ड्रेसिंग गाउन पहिनना बहुत जरूरी समझा जाता है लेकिन ये सब बातें धूप-स्नान करते हुए समुद्र के किनारे लागू नहीं । वहाँ तो शरीर का जितना अधिक भाग खुला रहे, उतना ही अच्छा है ।"

अनिद्रा में उपयोग

अनिद्रा और अनीमिया अर्थात् रक्त की कमी में सूर्य का प्रकाश अमृत तुल्य है । अनिद्रा क्षय तक उत्पन्न कर सकती है । सूर्य-प्रकाश लेने से रुधिर की प्राणपोषक वायु बढ़ जाती है, गति में भी तीव्रता आ जाती है । प्रकाश में श्वास क्रिया गहरी और धीमी हो जाती है । इसके फलस्वरूप रात में अच्छी नींद आती है ।

रक्त की कमी (अनीमिया) में रोगी सर दर्द बड़ा परेशान रहता है । ऐसी दशा में सूर्य किरणें देने से लाभ होता है ।

रक्तचाप—सूर्य किरणों का बढ़े हुए रक्त चाप में उपयोग करने से रक्तचाप में कमी आ जाती है । सर्वसाधारण के लिए भी यह उपयुक्त है कि वह १०-१५ मिनट के लिए अवश्य धूप में बैठे । सूर्य किरण के सेवन से वजन बढ़ जाता है । रक्तचाप की सभी अवस्थाओं में किसी योग्य चिकित्सक के आदेशानुसार ही सूर्य-प्रकाश का सेवन करना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

घाव—घावों को चंगा करने में सूर्य का प्रकाश बड़ा आश्चर्य जनक सिद्ध हुआ है क्योंकि रक्त में गति आ जाती है । सूर्य की किरणों से दूषित कीटाणु नष्ट होते हैं । सूर्य किरण शरीर को पार कर जाती हैं और रुधिर में जीवाणुओं की अभिवृद्धि करती है । इससे सब प्रकार की कृमियाँ नष्ट होकर घाव अच्छा हो जाता है । रोगी को थोड़ी देर तक राज सर्वाङ्ग-सूर्य-स्नान लेना चाहिए ।

क्षय में सूर्य का चमत्कार—क्षय रोग में सूर्य किरणों से अत्यधिक लाभ होता है । रुधिर में प्राण-शक्ति का अविर्भाव होता है । क्षय के रोगी धूप में १० से २० मिनट तक बैठना चाहिए । शरीर पर जितने कम कपड़े रहें उतना ही अच्छा है । शरीर नंगा रहे तो सर्वोत्तम है । आधुनिक चिकित्सक सूर्य किरण को क्षय के लिए महौषधि मानते हैं । क्षय में सूर्य किरण का उपयोग करते हुए किसी योग्य चिकित्सक का आदेश लेना चाहिए ।

साधारण जीवन में—सूर्य-स्नान महान उपयोगी है; प्रकृति की अमूल्य तथा अनुपम देन है । छोटे-छोटे बच्चों का नित्य प्रति कुछ देर के लिए धूप सेवन कराना चाहिए । शीतकाल में उन्हें धूप में ही खेलने देना चाहिए । गोद के शिशुओं को सूर्य किरणों में कुछ देर के लिए लिटाना चाहिए । रोगियों के लिए सूर्य प्रकाश महौषधि है ।

सूर्य स्नान से शरीर के रक्त में लोहे की मात्रा २ प्रतिशत बढ़ जायेगी । इसके लिए आप को लोह-प्रधान पदार्थ या लोह-तत्व बढ़ाने वाले भोजनों की आवश्यकता न पड़ेगी । धूप-स्नान से शरीर में इतना प्रभावोत्पादक गुण उत्पन्न होता है, जो कि औषधि-प्रणाली के लिए सर्वदा अज्ञात ही है-उसकी किसी भी दवा में इतना प्रभावोत्पादक गुण कभी नहीं पाया जाता । त्वचा के नीचे जो तत्व पहले से ही विद्यमान हैं, उसे सूर्य किरणें तत्काल ही विटामिन डी में परिणत कर देती हैं । शरीर में चूने की कमी के कारण होने वाले रोगों का इलाज बड़ा सहज है । वह है सूर्य-रश्मियों का उपयोग ।

सूर्य के शक्ति भण्डार का स्वास्थ्यवर्द्धक सदुपयोग

ऋग्वेद में 'सूर्य को जगत की आत्मा' कहा गया है वस्तुतः इस संसार में जो कुछ भी विकास-क्रम चल रहा है-हलचलें दृष्टिगोचर हो रही हैं उस सबका उद्गम शक्ति स्रोत सूर्य ही है । यदि उसका अस्तित्व न होता तो हमारी धरती एक अन्धकार मग्न शीतल, निस्तब्ध, निर्जीव पिण्ड के अतिरिक्त और कुछ न होती ।

संसार की अनेकानेक आवश्यकताओं की पूर्ति के अतिरिक्त सूर्य मनुष्य को आरोग्य भी प्रदान करता है । शास्त्र वचन है-'आरोग्यं भास्करादिच्छेत्' आरोग्य की सूर्य से याचना करें । सूर्य सम्पर्क में रहने से आरोग्य सुरक्षित रखा जा सकता है और रोगों के उपद्रवों को भी सूर्य-किरणों की महाशक्ति के सहारे दूर किया जा सकता है ।

गाय घास को दूध में परिणत करती है यह जटिल रासायनिक परिवर्तन के द्वारा सम्पन्न होता है । पौधे पानी में रहने वाले हाइड्रोजन तत्व को अपने भीतर खींचने के लिए जिस शक्ति का उपयोग करते हैं उसे वैज्ञानिकों की भाषा में 'एल्कोट्रोमैगनेटिक' कहते हैं । इसी शक्ति के द्वारा वे हवा में से कार्बन डाय-ऑक्साइड खींचते हैं । इन जल एवं वायु द्वारा खींचे गये तत्वों का संयुक्त रूप 'कार्बोहाइड्रेड' कहलाता है । वनस्पति शास्त्र में इस प्रक्रिया की व्याख्या 'फोटोसिनथिसिस' के रूप में की जाती है ।

मनुष्य भी इसी प्रकार अन्न, शाक, फल आदि खाद्य-पदार्थों के माध्यम से अपने में रक्त माँस जैसे पदार्थ उत्पन्न करता है और उनके सहारे विभिन्न प्रकार के श्रम उद्योग करने की क्षमता प्राप्त करता है ।

प्रश्न यह उत्पन्न होता है कि यह शक्ति पशुओं, पौधों और मनुष्यों में आती कहाँ से है ? इसका उद्गम केन्द्र कहाँ है ? निर्जीव पदार्थों में भी जो अणु-परमाणु होते हैं वे भी द्रुतगति से एक क्रम व्यवस्था के साथ हरकत में संलग्न रहते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आखिर उन्हें इस कार्य संचालन के लिए आवश्यक शक्ति कहाँ से प्राप्त होती है ? जब सभी प्रकार के यन्त्रों और औजारों को चलाने में शक्ति की व्यवस्था करनी पड़ती है तो यह सारा जड़-चेतन विश्व जिस अनवरत क्रिया-कलाप में संलग्न है आखिर उसके लिए भी तो कोई शक्ति स्रोत होना ही चाहिए ।

धरती पर विद्यमान ठोस, प्रवाही एवं वाष्प रूप पदार्थों में विभिन्न प्रकार की शक्तियाँ भरी पड़ी हैं जिन्हें अद्‌भुत और असाधारण कह सकते हैं । पीत आकाश को भी खाली नहीं समझा जाना चाहिए । दृश्य जगत की अपेक्षा अदृश्य ज़गत में भरा हुआ शक्ति भण्डार और भी अधिक सामर्थ्यवान है । रेडियो तरंगें उसी में परिभ्रमण करती हैं । प्रकाश, ऊष्मा, शब्द आदि के रूप में पाई जाने वाली शक्तियों के असंख्य स्तर और प्रकार हैं । यह सारा शक्ति परिवार आकाश क्षेत्र में प्रचुर परिमाण से भरा पड़ा है । वही प्रश्न यहाँ भी है कि इस शक्ति विस्तार का मूल स्रोत आखिर है कहाँ ?

अनुसन्धानों ने बताया है कि इस धरती के प्रत्येक कण एवं क्षेत्र में पाई जाने वाली शक्तियों का उद्‌गम केन्द्र सूर्य है । उसकी गुलाबी, नीली, हरी, पीली, नारंगी, लाल दीखने वाली किरणें वस्तुतः शक्ति तरंगें ही हैं जो विभिन्न स्तर के उपहार लेकर इस धरती के प्राणियों एवं पदार्थों को देने के लिए अनवरत रूप से अन्तरिक्ष को चीरती हुई द्रुतगति से आती रहती हैं ।

अल्फा, बीटा, गामा किरणों की चमत्कारी परते जैसे-जैसे खुलती जाती हैं वैसे-वैसे विदित होता जा रहा है, इन स्रोतों में सर्वशक्तिमान बनने के साधन मौजूद हैं । अल्ट्रावायलेट और इन्फ्रारेड किरणों का जो थोड़ा बहुत उपयोग जाना जा सकता है उसी ने मनुष्य को मदान्ध कर दिया है आगे जो परतें खुलने वाली हैं वे अप्रत्याशित हैं । उनकी सम्भावनाओं का विचार करने पर मस्तिष्क जादुई तिलस्म के लोक में उड़ने लगता है ।

सूर्य के शक्ति प्रवाह में पदार्थों के साथ पहला स्पर्श करने का श्रेय अल्ट्रा वायलेट किरणों को है । यह स्पर्श जहाँ होता है वहाँ चमत्कारी उपलब्धियाँ उत्पन्न होती हैं । खाद्य-पदार्थों को ही लें उनकी ऊपरी परत का सूर्य किरणों से अधिक सम्पर्क रहता है । फल, शाक, अन्न आदि ऊपरी भाग जिसे चोकर या छिलका कहते हैं सूर्य प्रकाश के अधिक सम्पर्क में रहता है अस्तु उसमें अन्य उपयोगी तत्वों के साथ-साथ विटामिन 'डी' विशेष रूप से पाया जाता है । कैल्सियम एवं फास्फोरस जैसे तत्वों को खाद्य-पदार्थों में से खींचना और शरीर के अंग-प्रत्यंगों में उन्हें घुलाकर स्थिर बना देना यह विटामिन डी का ही काम है ।

वर्षा के दिनों में जबकि सूर्य बादलों से जिस क्षेत्र में ढका रहता है उस क्षेत्र में तरह-तरह की छोटी-बड़ी दबी ढकी बीमारियाँ सिर उठाती हैं, कारण कि उनका प्रतिरोधी तत्व सूर्य स्पर्श प्रभावहीन हो जाता है । रात्रि में हम थके माँदे सो जाते हैं, काम करने को जी नहीं करता, इसका बड़ा कारण यही है-सौर उत्तेजना से हमारे क्रियातन्तु प्रेरणा लेना बन्द कर देते हैं और शिथिलता, निष्क्रियता धर दबोचती है ।

डॉ. फोर्ब्सबिंसलो ने अपने ग्रन्थ 'लाइट, इट्‌ज इन्फ्लुएन्स आन लाइफ एण्ड हैल्थ' में इस बात पर जोर दिया है कि लोग बन्द मकानों में रहना और मोटे परिधानों से ढके रहना छोड़ें अन्यथा निरोगता उन्हें छोड़ती चली जायगी ।

संसार के अन्यान्य प्रकृति विशेषज्ञों ने भी उपेक्षित सूर्य रश्मियों के गुणकारी प्रभाव के सम्बन्ध में जनसाधारण का ध्यान आकर्षित किया है और कहा है कि सूर्य किरणों के रूप मिलने वाले बहुमूल्य प्रकृति वरदान की अवज्ञा न करें । इस दिशा में अधिक शोध कार्य करने वाले विज्ञानियों में डॉ. जेम्स कुक, ए. वी. गारडेन, फ्रेंकक्रेन, एफ. जी. वेल्स, जेम्स जेक्सन आदि के नाम अग्रिम पंक्ति में रखे जा सकते हैं ।

प्रातःकालीन सूर्य रश्मियों में 'अल्ट्रावायलेट' तत्व की समुचित मात्रा रहती है जैसे-जैसे धूप चढ़ती जाती है वैसे-वैसे लाल रंग की किरणें बढ़ती हैं उनमें अधिक गर्मी पैदा करने का गुण है । प्रातःकालीन सूर्य किरणों को नंगे शरीर पर लेने का महत्त्व शारीरिक और धार्मिक दोनों ही दृष्टि से माना गया है । प्रातःकालीन वायु में टहलना भी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इसीलिए अधिक उपयोगी माना गया है कि उस समय सूर्यदेव द्वारा निसृत अल्ट्रा वायलेट किरणों के साथ जितना सम्पर्क स्थापित किया जा सकता है और जितना लाभ लिया जा सकता है वैसा अवसर फिर चौबीस घण्टे में कभी भी नहीं आता ।

डॉ. वरनर मेकफेडन, वेनिडिक्ट लस्ट, स्टेनली लीक आदि प्रकृति विज्ञानी प्रभातकालीन सूर्य किरणों के सेवन पर बहुत जोर देते रहे हैं । इन किरणों में विटामिन डी विटामिन बी और विटामिन ए की प्रचुर मात्रा शरीर को प्रदान करने की शक्ति है । बलवर्द्धक टानिकों की अपेक्षा यह किरणें कहीं अधिक शक्तिशाली एवं निश्चित परिणाम उत्पन्न करनी वाली हैं ।

स्विट्जरलैण्ड के सूर्य रश्मियों से चिकित्सा करने में निष्णात डा० रोलियर ने सर्वसाधारण को अधिक कपड़े पहनकर सूर्य रश्मियों का द्वार बन्द रखने की आदत छोड़ने का परामर्श दिया है । वे कहते हैं बन्द कमरों में जहाँ सूर्य किरणें नहीं पहुँचती वहीं बीमारियाँ पहुँचती हैं । इसी प्रकार यदि शरीर को ढके रहेंगे तो प्रकृति के एक बड़े वरदान से वंचित रहना पड़ेगा । रक्त में पाया जाने वाला 'हेमोग्लोबिन' तो सन्तुलित स्थिति में सूर्य किरणों का सहारा पाकर ही रहता है । पौधों को खुली धूप से वंचित रखें और उन्हें किसी परिधान से ढका रहने दें तो कुछ ही समय में वे पीले पड़ जायेंगे, मुरझा जायेंगे और अन्ततः अविकसित रह कर मर जायेंगे । जो प्रभाव सूर्य शक्ति से विलग रहने पर पौधों पर होता है वही दुर्गति हमारे शरीर की भी होती है ।

भूगोल पर दृष्टि डालने से यह तथ्य अत्यन्त स्पष्ट हो जाता है कि जिन देशों या द्वीपों में सूर्य किरणों का अधिक लाभ मिलता है, उनकी स्वास्थ्य सम्बन्धी स्थिति उनकी तुलना में कहीं अच्छी है जिन्हें सूर्य किरणों का अवरोध रहता है ।

सूर्य किरणों को दो भागों में विभक्त कर सकते हैं एक वे जो दीखती, चमकती हैं-सातों रंग इन्हीं में होते हैं । दूसरी जो दीखती नहीं किन्तु रासायनिक दृष्टि से इनका बहुत महत्त्व होता है उन्हें अल्ट्रा-वायलेट किरणें कहते हैं । इन्फ्रारेड किरणों का अपना अलग ही महत्त्व है । वे शरीर को गरम करती हैं जब गर्मी रहती है तभी अल्ट्रा-वायलेट किरणों का असर होता है । इनकी कीटाणु नाशक शक्ति प्रख्यात है ।

धूलि, धुआँ, नमी, कपड़े आदि के व्यवधानों से यह उपयोगी अदृश्य किरणें रुकती हैं और अपना प्रभाव समुचित रूप से शरीर को प्रदान नहीं कर पातीं । शुद्ध वायुमण्डल के पहाड़ी तथा वन्य प्रदेशों में रहने वाले इन उपयोगी किरणों का समुचित लाभ उठाते हैं क्योंकि वहाँ वायु प्रदूषण अथवा अन्य प्रकार की रुकावटें नहीं होतीं । कम से कम और ढीले वस्त्र पहनने की नीति इसीलिए उत्तम है कि इस प्रकार शरीर को सूर्य प्रभाव से अधिक लाभान्वित होने का अवसर मिल जाता है । प्रभातकालीन सूर्य की किरणें यदि खुले शरीर पर नियमित रूप से ग्रहण की जाती रहें तो उनसे त्वचा का विटामिन 'डी' की परत जमती है और वह शरीर में भीतर प्रवेश करके रोग निवारक एवं बलवर्द्धक प्रतिक्रिया उत्पन्न करती है ।

सूर्य को शक्ति का भण्डार माना गया है । प्राणियों में जीवनी शक्ति और पदार्थों में क्रिया शक्ति का उद्भव सूर्य द्वारा दिये गये अनुदानों के आधार पर ही सम्भव होता है ।

यों सूर्य सफेद रंग का दीखता है और उसकी किरणें भी उजली ही लगती हैं, पर वस्तुतः उनमें सात रंगों का सम्मिश्रण होता है । वे परस्पर मिलकर तो अनगिनत संख्या में हल्के-गहरे रंगों का निर्माण करती हैं । हर किरण की अपनी विशेषता है । किस पदार्थ पर किस किरण का कितना प्रभाव पड़ा इसका परिचय उसके रंग को देखकर प्राप्त किया जा सकता है । विभिन्न वस्तुओं के विभिन्न प्रकार के रंग दृष्टिगोचर होते हैं, यह अकारण ही नहीं है । उन पदार्थों ने अपनी विशेषताओं के कारण सूर्य शक्ति की अमुक किरणों को विशेष रूप से आकर्षित एवं संचित किया है; फलस्वरूप उनका वह रंग बना है जिसे हमारी आँखें देखती-पहचानती हैं ।

रंगों का उपयोग मात्र उनकी पहचान करने तक सीमित नहीं है, वरन् उन्हें देखने से उसे विशेषत

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

की सहज उपलब्धि हमें होती है जो सूर्य शक्ति से उन पदार्थों ने अपने भीतर जमा की है । हरियाली को ही लें । पेड़-पौधे, घास-पात हरे रंग के होते हैं । उन्हें देखने से आँखों को प्रसन्नता मिलती है । गर्मी के दिनों में हरियाली के समीप पहुँचने पर जी प्रसन्न होता है । यह अकारण ही नहीं है । हरे रंग में वह गुण है जिससे गर्मी के आतप का समाधान हो सके ।

सर्दियों में आग की गर्मी से दूर रहने पर भी उसकी दूरवर्ती सिन्दूरी आभा मन पर गरम प्रभाव डालती है, ठण्ड से बचने में उसका दर्शन भी बहुत राहत पहुँचाता है । आग के निकट पहुँचकर उसकी गर्मी का लाभ तो मिलता ही है; उसका सिन्दूरी रंग भी कम उत्साह उत्पन्न नहीं करता सिन्दूरी रंग में सूर्य की ऊष्मा का बाहुल्य अनुभव होता है ।

बच्चों के अंग-प्रत्यंगों पर कोमलता सूचक आभा, किशोरों के कपोलों का गुलाबीपन, वृद्धावस्था में त्वचा का बदलता हुआ चाकलेटीपन यह बताता है कि प्रकृति उन्हें किन उपहारों से लाद रही है अथवा क्या-क्या वापस लेकर उसकी जगह पर क्या स्थानान्तरण कर रही है । सौन्दर्य और कुरूपता का बहुत कुछ लेखा-जोखा इसी आधार पर लिया जाता है ।

अमेरिकी डॉक्टर अर्नेस्ट ने मानव शरीर के विभिन्न अंगों में घटते-बढ़ते रंगों को देखकर उसकी आन्तरिक स्थिति जानने का विज्ञान विकसित किया है । कनाडा के डॉक्टर सेलिट ने भी इस सन्दर्भ में लम्बी खोज की है और रोगियों की त्वचा, आँखें, नाखून, जीभ, मल-मूत्र आदि का रंग देखने भर से यह जानने में सफलता प्राप्त की है कि उनकी आन्तरिक स्थिति क्या है और किस रोग ने उन्हें किस हद तक जकड़ रखा है ।

जिस प्रकार एलोपैथी में कीटाणु परीक्षण, होम्योपैथी में विष विस्तार, आयुर्वेद में त्रिदोष परिचय बायोकैमी में लवण विश्लेषण को आधार माना गया है, उसी प्रकार रंग विज्ञान को क्रोमोपैथी नाम दिया गया है । इस विद्या का विस्तार और अन्वेषण क्रमशः अधिक तत्परतापूर्वक हो रहा है । किस रंग की कमी किस रोगी के शरीर में है और उसके लिए उसी रंग की किरणों का-उनसे प्रभावित पदार्थों का सेवन सम्पर्क कराया जाय, इस सम्बन्ध में जितने प्रयोग हुए हैं उनमें उत्साहवर्द्धक परिणाम सामने आये हैं ।

वस्त्रों को रंगना, दीवारों को पेन्टों से पोतना, खिड़कियों में पर्दे लगाना, आँखों पर रंगीन चश्मा पहनना, खाद्य पदार्थों में अभीष्ट रंग की वस्तुओं का चयन करना तथा रंगीन काँच के नीचे रुग्ण स्थान को रखकर उस पर उसी रंग की सूर्य किरणें पड़ने देना जैसे उपचारों को इस विज्ञान में प्रमुखता दी गई है । ऐसे कमरे बनाये गये हैं जिनकी छतों एवं खिड़कियों में रोगी की स्थिति के अनुरूप रंगीन काँच बदल दिये जाते हैं फलतः सारे कमरे में उसी रंग की धूप आती है जिसकी कि रोगी के शरीर में कमी पड़ रही थी । यदि रंगों की न्यूनाधिकता का निदान सही हो सकता तो इस उपचार से रोग निवृत्ति में आश्चर्यजनक सफलता मिलती है ।

एक वर्ष अमेरिका के एक क्षेत्र में पानी कम बरसा, पशुओं को हरी घास न मिल सकी । पिछले वर्ष की सूखी घास उन्हें दी गई तो वे देखने भर से उसे खाने में आनाकानी करने लगे इस पर उनकी आँखों पर हरे रंग के चश्मे चढ़ा दिये गये । अब उन्हें वह सूखी पीली घास हरी दीखने लगी और मजे-मजे में खाने लगे । गर्मी की ऋतु में हरे और नीले चश्में पहनकर कड़ी धूप में हम निकलते हैं और उतनी गर्मी अनुभव नहीं करते । इसे रंगों का चमत्कार ही कह सकते हैं । कमरों की दीवारें हल्के हरे या नीले रंग मिले चूने से पोती जाने का रिवाज है, इससे आँखों को राहत मिलती है । यदि गहरा लाल या काला रंग पोत दिया जाय तो वे ही दीवारें न केवल डरावनी मालूम पड़ेंगी वरन् वहाँ रहने वालों को बुरे सपने लाने से लेकर स्वभाव में चिड़चिड़ापन उत्पन्न होने तक के अनेक विकार उत्पन्न करेंगी ।

पीला रंग पाचक, नीला शीतल शान्तिदायक, लाल ऊष्मा प्रधान गरम माना गया है । यह तीन रंग मुख्य हैं इन्हीं के सम्मिश्रण से अन्य हल्के भारी रंग बनते हैं । शरीर की स्थिति एवं आवश्यकतानुसार

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रंगीन काँचों में छानकर रुग्ण अंग पर उसी रंग की सूर्य किरणें ली जा सकती हैं ।

सामान्यतया सूर्य के सम्पर्क में रहना ही अच्छा है । असह्य तेज धूप में फिरने की तो आवश्यकता नहीं है, पर अपना निवास एवं कार्य क्षेत्र ऐसे स्थानों में ही रखना चाहिए जहाँ सूर्य किरणों का उन्मुक्त आवागमन होता रहे । खुली वायु और सूर्य किरणों के सम्पर्क में रहकर हम पौष्टिक भोजन जितना ही आरोग्य लाभ कर सकते हैं ।

रोगों का कारण

सूर्य-चिकित्सा शास्त्र शरीर में रंगों की घट-बढ़ के कारण रोगों का होना मानता है इसके लिये यह जान लेना आवश्यक है कि रंग वास्तव में क्या है ?

पदार्थ-विज्ञान के छात्र जानते होंगे कि संसार के सम्पूर्ण पदार्थ परमाणुओं द्वारा बने हुए हैं । विश्व में असंख्यों प्रकार के रासायनिक तत्व व्याप्त हैं । विभिन्न-विभिन्न प्रकार के तत्वों के विभिन्न मात्रा में मिलने पर अलग-अलग पदार्थ बन जाते हैं । यह मिश्रित पदार्थ जड़ और चेतन दोनों प्रकार के होते हैं । तुम दूध को कई पात्रों में रखो और उनमें से एक में दही, दूसरे में कांजी, तीसरे में नमक, चौथे में शक्कर डालकर कुछ देर तक रखा रहने दो । फिर देखो कि उनमें क्या परिवर्तन होता है । सब पात्रों का दूध अलग-अलग स्थिति में होगा और उनके गुण तथा रूप आपस में बिल्कुल भिन्न होंगे ।

चूना हल्दी को इकट्ठा कर दें तो उसका रंग लाल हो जायगा, उसी प्रकार नारियल के तेल में रतन ज्योति बूटी डाल दें तो उसका रंग भी लाल हो जायेगा । इन चारों चीजों में से यद्यपि किसी का रंग लाल न था पर मिश्रण होते ही रंग बदल गया इसलिए समझना चाहिए रंग कोई स्वतन्त्र पदार्थ नहीं है वह विभिन्न प्रकार के रासायनिक पदार्थों के आपस में विभिन्न मात्रा में मिश्रण के परिणाम हैं ।

जिस प्रकार हर वस्तु के स्थूल सूक्ष्म और अत्यन्त सूक्ष्म परमाणु होते हैं, वैसे ही रंगों के भी होते हैं । बाजार से जो रंग मोल लाओगे उसमें स्थूल परमाणु होंगे । उसे पानी में घोलकर किसी कपड़े को रंग दोगे तो वह स्थूल परमाणु पानी के सहारे सूक्ष्म होकर कपड़े के रेशे में मिल जायेंगे उस दशा में रंग के अणु सूक्ष्म ही हैं पर अत्यन्त सूक्ष्म नहीं, क्योंकि उन्हें साबुन या किन्हीं मसालों की सहायता से छुड़ाया जा सकता है । अत्यन्त सूक्ष्म परमाणु वह है जो किसी पदार्थ में इतना मिल जाय कि बिना उस पदार्थ को नष्ट किये वह पृथक न हो सके । पत्तियों का रंग, बालों का रंग, शरीर का रंग ऐसे ही अत्यन्त सूक्ष्म परमाणुओं से बना हुआ है । रंगीन काँच में जो रंग होता है वह भी इसी श्रेणी के परमाणुओं द्वारा निर्मित है ।

रंग स्वयं एक वैज्ञानिक मिश्रण है । आगे चलकर हम बतायेंगे कि कौन-कौन-सा रंग किन-किन रासायनिक पदार्थों के सम्मिश्रण से बना है । लड्डू देखने में तो स्वतन्त्र चीज है परन्तु वास्तव में वह खाँड, मैदा, घी, खोआ आदि का सम्मिश्रण मात्र है । इसी प्रकार रंग की कोई स्वतन्त्र चीज नहीं वह भी विभिन्न रासायनिक पदार्थों के अत्यन्त सूक्ष्म परमाणुओं की स्फुरणा है ।

हमारा शरीर भी रासायनिक तत्वों से बना हुआ है । उसके जिस अंग में जिस प्रकार के तत्व अधिक होते हैं वही रंग भी हो जाता है । चमड़े का रंग गेहुँआ, बालों का रंग काला, आँखों का सफेद, पुतली का कसीसी, जीभ का गुलाबी, नाखूनों का फिरोजी, नसों का नीला, फेफड़ों का पीला, आँतों का भूरा, भीतरी झिल्लियों का मटमैला, हड्डियों का सफेद इस प्रकार शरीर के विभिन्न अंगों के विभिन्न रंग होते हैं । यदि इनमें पृथक-पृथक प्रकार के द्रव्य न होते और द्रव्यों के मिश्रण से विभिन्न रंग न बनते तो भीतर बाहर सब जगह एक सा रंग होता । अब पाठक समझ गये होंगे कि शरीर में रंगों की विभिन्नता किस कारण से है ।

शरीर में स्थित पदार्थों की कमी-वेशी की सर्वसुलभ, सस्ती और निश्चयात्मक परीक्षा किसी भी अंग का रंग देखकर की जा सकती है । पीला चेहरा देखकर आप अनायास ही कह सकते हैं कि इसे कमजोरी है और रक्त निर्बल हो गया है । पीली आँखें पाण्डु रोग और नीली या हरी आँखें कमलवाय (कामला) रोग का प्रतिनिधित्व करती

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हैं । कफ, पेशाब, मल आदि का रंग शरीर में उपस्थित गड़बड़ी का बहुत कुछ बयान कर देता है । यदि रंग का घटने-बढ़ने का महत्त्व न होता तो पीला या लाल रंग लिए हुए पेशाब आने पर आप क्यों चिंतित हो उठते हैं ? जवान सफेद पड़ने लगे और नाखून पीले हो जायें तो आपको बीमारी की आशंका प्रकट होती है । जीभ के काली पड़ जाने पर मृत्यु की आशंका प्रकट हो जाती है ।

निश्चय ही शरीर में रंग एक विशिष्ट तत्व है और इसका ठीक रहना आवश्यक है । यदि अंगों के स्वाभाविक रंग घटें या बढ़ें तो रोग का ही प्रतीक समझना चाहिए । सूर्य चिकित्सा शास्त्री इसी रोग की कमी-वेशी को लक्ष करके पीड़ित स्थान पर उसी के अनुसार रंग पहुँचा कर चिकित्सा करते हैं ।

कोई भी परिवर्तन इस समय तक नहीं हो सकता जब तक कि गर्मी न पहुँचे । गर्मी और पानी से हर जीवित पदार्थ में तुरन्त ही परिवर्तन हो जाता है । बरसात में पौधे बहुत तादाद में उगते हैं और बहुत जल्दी बढ़ते हैं । हजारों किस्म के कीड़े-मकोड़े वर्षा ऋतु में अपने आप पैदा हो जाते हैं । मक्खियाँ, मच्छर, बीरबहूटी, केंचुए, मेढक और न जाने कितने तरह के जन्तु इस ऋतु में पैदा होते हैं, वे गर्मी और जाड़े में पैदा नहीं होते ।

गर्मी का केन्द्र सूर्य है, इसे ही अग्नि तत्व का अधिष्ठाता माना गया है । जो आग हम चूल्हे में जलाते हैं वह भी सूर्य की शक्ति से ही आ जाती है । आपने देखा होगा कि गर्मी के दिनों में जरा से प्रयत्न से आग जल उठती है और उसमें गर्मी अधिक होती है किन्तु जाड़े और बरसात में वह प्रयत्नपूर्वक प्रज्ज्वलित होती है सो भी मन्द वेग से । मनुष्यों के शरीर गर्मी के कारण ही जीवित रह सकते हैं । गर्मी शान्त होते ही शरीर मुर्दा हो जाता है । यह जीवित रखने वाली गर्मी हमें सूर्य से प्राप्त होती है । इसलिए सूर्य की किरणों को पानी में मिश्रित करके उसे इस योग्य बनाया जाता है कि वह शरीर में आवश्यक परिवर्तन करता हुआ उचित द्रव्यों को पहुँचा सके । सूर्य किरणों में एक और भी खूबी है । वह यह है कि उनमें स्वयं रंग होते हैं । आकाशस्थ चन्द्र, मंगल, बुध, बृहस्पति, शुक्र, शनि आदि ग्रहों की किरणें भी पृथ्वी पर आती हैं, यह सूर्य की किरणों में मिल जाने के कारण उन्हें सप्त रंग वाली बना देती हैं । सूर्य के सप्तमुखी घोड़े का वर्णन पुराणों में इसी दृष्टि से किया गया है । किरणें घोड़ा हैं और सात रंग उसके सात मुख हैं । इन्द्र-धनुष में सात रंग साफ दिखाई देते हैं । आतिशी शीशे के तीन पहलू टुकड़े में भी यह रंग दिखाई देते हैं । सूर्य-किरणों में गर्मी के साथ-साथ वे रंग भी मौजूद हैं जिनकी रुग्ण शरीरों को जरूरत है । सूर्य की गर्मी से समस्त रोगों का नष्ट होना प्रसिद्ध है और इसे प्रत्येक विज्ञानी स्वीकार भी करता है ।

सूर्य-चिकित्सा शास्त्री जिन रंगों की रुग्ण शरीर में कमी देखता है, उन्हें पहुँचाता है । इस रंग को वह सूर्य किरणों से प्राप्त करता है । रंगीन काँच में एक ही ऐसी वैज्ञानिक किरण पार हो सकती है और शेष रंगों की बाहर ही रह जाती है । इसलिए रंगीन काँचों का आवश्यकतानुसार उपयोग करके उनके द्वारा वांछनीय रंगों को प्राप्त कर लिया जाता है । बीमार भाग पर रंगीन काँच द्वारा प्रकाश देना इसी सिद्धान्त पर निर्भर है ।

बोतलों में पानी भरकर उनमें उन रंगों को आकर्षित इसलिए किया जाता है कि यह रंगों से प्रभावित जल द्वारा पेट में पहुँचकर रक्त में मिल जाय और अपने प्रभाव से अव्यवस्था को दूर कर दे और क्षतिपूर्ति करता हुआ पीड़ित भाग को स्वस्थ बनाये । जल की विशेषता प्रसिद्ध है कि सूर्य के साथ सम्मिश्रण से जीवित पदार्थों में वह तुरन्त ही सजीव प्रतिक्रिया पैदा करता है ।

शक्कर, तेल, मक्खन, औषधि आदि को इन्हीं रंगों से प्रभावित कर लेना ठीक है । इससे इन वस्तुओं की शक्ति स्वभावत: कई गुनी बढ़ जाती है ।

रोगों का निदान

सूर्य चिकित्सा-विज्ञान के विद्यार्थी को विभिन्न प्रकार के रोगों के नाम याद करने की जरूरत नहीं है उसे तो यह देखना चाहिए कि रोग क्यों हुआ है, आमतौर से बीमारियों के तीन मुख्य

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कारण हैं–(१) गर्मी का बढ़ जाना, (२) सर्दी का बढ़ जाना, (३) पाचन क्रिया में कमी आ जाना ।

गर्मी बढ़ जाने से रोगी को जलन, बेचैनी, प्यास, खुश्की, घबराहट आदि बातें होती हैं । पीड़ित स्थान गर्म होता है । बीमार को ठण्ड प्राप्त करने की विशेष इच्छा होती है । ऐसे में रोगों को लाल रंग की अधिकता से उत्पन्न हुआ समझना चाहिए ।

सर्दी बढ़ जाने से रोगी की नसें सिकुड़ जाती हैं । पेशाब अधिक होता है, दस्त पतला होता है, शरीर में पीलापन छाया रहता है तथा मुँह, नाक आदि से बलगम जाने लगती है । बीमार गर्मी में सुख अनुभव करता है । ऐसे रोगों को नीले रंग की अधिकता से उत्पन्न हुआ समझना चाहिए ।

शरीर के रसों का ठीक तरह से परिपाक न होने का कारण पीले रंग की कमी है । पीले रंग का काम है कि वह शरीर की समस्त धातुओं को पचावे । भोजन से रस, रस से रक्त, रक्त से माँस इसी प्रकार क्रमशः अस्थि, मज्जा, मेद, शुक्र का ठीक प्रकार से बनाना शरीर स्थित पीले रंग का काम है । यदि धातुयें ठीक प्रकार न बन रही हों और वे कच्ची रह जाती हों तो पीले रंग की न्यूनता समझते हुए उसी रंग को शरीर में पहुँचाने का प्रबन्ध करना चाहिए ।

आयुर्वेद प्रणाली में वात, पित्त, कफ का सिद्धान्त है । वह भी इन रंगों से मिलता-जुलता है । पीला रंग वात, लाल पित्त और नीला कफ से बहुत कुछ समानता रखता है । आयुर्वेदिक वैद्य जिस बीमारी को पित्त से उत्पन्न बतायेगा सूर्य चिकित्सक उसे प्रायः लाल रंग से उत्पन्न निर्णय करेगा । वैद्य जैसे दो या तीनों दोनों के मिलने से कई बीमारियों की उत्पत्ति बताते हैं वैसे दो-दो या तीन-तीन रंगों की कमी से कई बीमारियाँ उत्पन्न हो सकती हैं ।

सूर्य-चिकित्सक को रोग का निदान करने के लिए किसी पुस्तक पर पूरी तरह अवलम्बित न रहकर अपनी बुद्धि से अधिक काम लेना पड़ता है । उसके लिए यह जरूरी नहीं है कि हजारों बीमारियों और उनके लक्षणों को कण्ठाग्र करे, अपितु उसकी बुद्धि ऐसी तीक्ष्ण होनी चाहिए कि सूक्ष्म दृष्टि से इस बात की परीक्षा भली-भाँति कर ले कि किस रंग की कौन-कौन से रंगों का निदान कर लेना आधा इलाज है । यदि इस विज्ञान के विद्यार्थी रोग के कारण को ठीक प्रकार समझ लेंगे तो वे चिकित्सा करने में अवश्य सफल होंगे ।

रोगों की कमी के कुछ लक्षण इस प्रकार हैं-

नीले रंग की कमी से—आँखों में जलन तथा सुर्खी, नाखूनों पर अधिक सुर्खी, पेशाब में ललाई या पीलापन, दस्त ढीला और पतला, चमड़ी पर पीलापन या शरीर की कमी उष्णता बढ़ाना, चंचलता, क्रोध की अधिकता, अतिसार, पाण्डु रोग ।

पीले रंग की कमी से—खुश्की, मन्दाग्नि, भूख न लगना, नींद कम आना, शरीर में दर्द, जँभाई, हाथ-पैरों में भड़कन ।

लाल रंग की कमी से—नींद की अधिकता, सुस्ती, आलस्य, कब्ज, आँख, नख, मल-मूत्र आदि में सफेदी के साथ नीली झलक ।

दो रंगों की कमी होने पर दोनों के लक्षण मिलते हैं । तीनों रंग कम हो जाने पर तीनों के लक्षण पाये जायेंगे ।

रोग की परीक्षा करते समय सूर्य चिकित्सक रोगी के सारे कष्टों को मालूम करता है तथा समस्त शरीर के रोगों को बढ़े ध्यानपूर्वक देखता है । तदुपरान्त अपनी सूक्ष्म बुद्धि के अनुसार निर्णय करता है कि–

(१) समस्त शरीर में गर्मी बढ़ रही है ? (२) सर्दी बढ़ रही है ? (३) परिपाक नहीं होता ? (४) गर्मी-सर्दी मिली हुई है ? (५) अपरिपाक के साथ सर्दी-गर्मी भी मिश्रित है ? (६) अलग-अलग अंगों में अलग-अलग विकार हैं ? (७) तीनों कारणों में से कौन-सा कारण कम और कौन-सा अधिक तादाद में है ?

इन सब प्रश्नों पर विचार करके वह रोग की वर्तमान स्थिति का पूरा निश्चय कर लेता है । तदुपरान्त उसके लिए चिकित्सा का निश्चय करता है । मान लीजिए गर्मी और अपरिपाक का मिश्रित रोग है तो नीला और पीला मिला हुआ रंग देता है । यदि गर्मी बहुत अधिक और अपरिपाक

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

साधारण है तो पीला रंग अधिक और नीला कम मिलाना पड़ेगा । किन्तु यदि गर्मी साधारण हो और अपच बढ़ा हुआ हो तो पीला अधिक और नीला कम मिलाना पड़ेगा । अलग-अलग अंगों में अलग-अलग दोष हैं तो उनका बाहरी उपचार भी अलग-अलग करेगा । एक अंग पर एक प्रकार की तो दूसरे रंग की रोशनी डालने या लगाने का उपचार हो सकता है । किन्तु पीने का जो जल होगा वह समस्त शरीर में बढ़े हुए कारणों की मात्रा का ध्यान रखते हुए कोई मिश्रित रंग का निर्णय करना पड़ेगा और उसी का जल औषधि की तरह देना पड़ेगा ।

इस निदान और उपचार के निर्णय में चिकित्सक की तीक्ष्ण बुद्धि ही निर्णय कर सकती है ।

सूर्य का रंग

सूर्य का रंग देखने में पारे की तरह सफेद मालूम पड़ता है । परन्तु उसकी किरणों में सात रंग रहते हैं । यह सब रंग अलग-अलग ग्रहों के हैं । सूर्य के आस-पास जो ग्रह घूमते हैं उनकी किरणें पृथ्वी पर आती हैं और यह भी सूर्य की किरणों के साथ ही मिल जाती हैं । यूरोप के ज्योतिषियों ने यन्त्रों द्वारा यह सिद्ध कर दिया है कि चन्द्रमा का रंग चाँदी जैसा सफेद, मंगल का ताँबे के समान, बुध का गहरा पीला, बृहस्पति का सुनहरी, शुक्र का नीलमणि के समान, शनि का लोहे जैसा, राहू का अँधियारा और केतु का अनिश्चित रंग है । राहु केतु की किरणें नहीं चमक सकतीं, केतु के रंग का कोई ठिकाना नहीं । इसलिए सात ग्रहों के सात रंग ही सूर्य की किरणों में पाये जाते हैं । उपरोक्त ग्रह हमेशा घूमते रहते हैं । अपनी गति के अनुसार जब वे पृथ्वी के निकट या दूर होते हैं तो उनकी किरणों में भी घट-बढ़ हो जाती है । तदनुसार प्राणियों पर अपना प्रभाव डालती हैं ।

पुराणों में सूर्य के सात घोड़े होने की कथा इसी आधार पर है । उन्होंने किरणों को घोड़ों की उपमा दी है । सातों रंग मिलने से सफेद रंग बनता है इसी से सूर्य सफेद दिखाई देता है । एक तिकोना बिल्लौरी काँच लेकर उसे धूप में रखो तो उन सातों किरणों को अलग-अलग देख सकते हो । पानी की बूँदों में जब दूरस्थ सूर्य किरणें चमकती हैं तो वे पूर्व या पश्चिम इन्द्र धनुष पड़ता है । इस इन्द्र धनुष में भी सातों रंगों के दर्शन किये जा सकते हैं । पश्चिमी ज्योतिषी इन किरणों को अपने यन्त्रों की सहायता से देखते हैं और उसके आधार पर ग्रहों की स्थिति के बारे में बहुत ज्ञान प्राप्त करते हैं ।

सूर्य किरणों के सातों रंग यह हैं:(१) लाल (२) पीला (३) नीला (४) बैंगनी (५) आसमानी (६) नारंगी (७) हरा । यह तो सब लोग जानते हैं कि असल में लाल, पीला और नीला तीन ही रंग हैं । अन्य रंग इसके आपसी मिश्रण से बनते हैं । अलग-अलग ग्रहों से आने के कारण, किरणों के सातों रंग स्वतन्त्र हैं वे मिलावट के कारण इस रूप में दिखाई नहीं देते । तो भी उनका जो असर होता है वह मूल रंगों के अनुसार ही होता है इसलिए उसका वही गुण होगा जो इन दोनों रंगों की ऐसी मात्रा मिला देने से होता है, जिसके अनुसार हरा रंग बना था । इसलिए हम इस पुस्तक में उन मूल रूप तीन ही रंगों का विवरण करेंगे ।

शरीर में रासायनिक पदार्थ

हमारे शरीर में रहने वाली वस्तुओं में करीब तीन चौथाई भाग ऑक्सीजन का है, और शेष नाइट्रोजन, हाइड्रोजन, क्लोरीन, फ्लुओरिन आदि हैं । इनके अतिरिक्त आहार द्वारा विभिन्न मात्राओं में मैगनीशियम, पोटेशियम, सोडियम, सिलिकन, चूना, कैल्सियम, कार्बन, लिथियम, पारा, शीशा, ताँबा, लोहा, गन्धक, फास्फोरस आदि पदार्थ मिलते हैं । यही पदार्थ रंगों में भी पाये जाते हैं । इनकी मात्रा विभिन्न रंगों में विभिन्न प्रकार की होती है ।

डॉक्टरों ने वैज्ञानिक अन्वेषण के पश्चात् विभिन्न रंगों में जो पदार्थ पाये जाते हैं, उनका वर्णन इस प्रकार किया है-

गहरे बैंगनी रंग में-हाइड्रोजन, कैल्शियम, एल्युमिनियम ।

पीलापन लिये हुए हरे रंग में-आक्सीजन, नाइट्रोजन, कार्बन, सोडियम, कैल्सियम, बेरियम, क्रोमियम, निकल, ताँबा, ऐल्युमिनियम, टिटेनिम,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्ट्राटियम, केडिमियम, कोबाल्ट, रूबीडियम, मैंगनीशियम ।

पीले रंग में—नाइट्रोजन, कार्बन, ऑक्सीजन, बेरियम, कैल्सियम, स्ट्राटियम, केडमियम, कोबाल्ट, नेगेजिन, टिटेमि, एल्युमिनियम, क्रोमियम, लोहा, निकिल, ताँबा, जस्ता ।

लाल रंग में—रूबीडियम, कैडमियम, स्ट्रान्टियम, जस्ता, बेरियम, ऑक्सीजन, नाइट्रोजन ।

नारंगी रंग में-टिटेनियम, एल्युमिनियम, रूबीडियन, कोबाल्ट, जस्ता, निकिल, लोहा, कैल्सियम, ऑक्सीजन ।

पीलापन लिये हुए नारंगी रंग में—मैंगनीज, निकिल, जस्ता, सोडियम, नाइट्रोजन, कार्बन ।

गहरे नारंगी रंग में—केडमियम, स्ट्रान्टियम, ताँबा, लोहा, बेरियम, कैल्सियम, नाइट्रोजन, ऑक्सीजन, हाइड्रोजन ।

यहाँ यह बात ध्यान रखने की है कि मुख्य रंग लाल, पीला और नीला तीन ही हैं । इन्हीं की न्यूनाधिक मात्रा के मिश्रण से विभिन्न रंग बनते हैं ।

रंग के गुण

हल्का नीला रंग—जिसे आसमानी भी कहते हैं, इण्डा शान्तिप्रद आकर्षक चुम्बक-शक्ति लिए हुए है । साथ ही यह अग्नि को मंद करता है । समस्त शरीर में या उसके किसी भाग में गर्मी बढ़ गई हो तो उसके शान्त करने के लिए नीला रंग अपना अद्‌भुत असर रखता है । ज्वर की गर्मी से जो जला रहा हो, बार-बार पानी माँगता हो, प्यास न बुझती हो, उसके लिए नीला रंग बड़ा उपकारी है, सिर में चक्कर आ रहे हों, दर्द हो रहा हो, माथा भन्नाता हो, भ्रम या मूर्छा के लक्षण प्रतीत हों तब नीले रंग का प्रयोग बड़ा लाभदायक सिद्ध होगा । गर्मी के दिनों में नीलें रंग से प्रभावित किया हुआ पानी बड़ी शीतलता प्रदान करता है । जिन मनुष्यों को गर्मी अधिक सताती है उन्हें नीले रंग का पानी बहुत फायदा पहुँचायेगा । कुत्तों को पिलाने से उनके पागल होने का भय नहीं रहता । आग से जले हुए या पागल कुत्ते अथवा सियार के काटे हुए स्थान पर आसमानी पानी का भीगा हुआ कपड़ा रखना चाहिए और स्थान को उसी पानी में बराबर भिगोये रखना चाहिए । ऐसे रोगियों को नीला जल दो-दो घन्टे के बाद २९-२९ ग्राम की मात्रा में औषधि की तरह पिलाया भी जा सकता है ।

कै-दस्त की बीमारी (हैजा) में नीला रंग बहुत मुफीद है । बीमारी फैल रही हो तो स्वस्थ मनुष्यों को इसका प्रयोग करना चाहिए । हैजा जब बहुत उग्र अवस्था में पहुँच जाता है तब रोगी के शरीर में लाल रंग की कमी हो जाती है, और शरीर ठण्डा पड़ने लगता है तब नीले रंग के साथ लाल रंग भी देना हितकर होता है । पेट पर इसी जल के भीगे हुए कपड़े की गद्दी रखने से दस्तों में रुकावट होती है और कै होना रुक जाता है । अतः सात-आठ घन्टे में रोगी को खतरे से बाहर किया जा सकता है ।

पेचिश, ऐंठा के साथ दस्त होना, आँव या लहू आना, नीले रंग की पानी की ५-६ खुराकों में रुक जाता है । तीन चार दिन में ही बिल्कुल आराम हो जाता है । इस रोग में गर्म चीजें हानिकारक हैं इसलिए हल्का और सुपाच्य भोजन खिलाना अच्छा है । यदि नीले रंग की बोतल में दूध भरकर १५ मिनट धूप में रखा जाय तो औषधि और पथ्य दोनों में काम दे सकता है ।

विलायत से अण्डी का तेल जिन बोतलों में आता है वह नीले रंग और कुछ सुर्खी की झलक लिए होती हैं उनमें तैयार किया हुआ पानी निमोनिया की बीमारी में फायदा पहुँचाता है । इससे फेफड़ों को मदद मिलती है । प्लेग की बीमारी में नीले रंग का पानी पिलाना और गिल्टी पर उसी से भीगा हुआ कपड़ा रखना चाहिए । पित्त ज्वर में नीला पानी बहुत ठीक है ।

आँखें दुखने आ गई हो या रोहे पड़ गये हों तो नीले पानी की बूँदें दवा की तरह उचित है । सिर तथा आँखों पर नीले काँच द्वारा प्रकाश डालना चाहिए, मोतीझरा या चेचक में भी नीला रंग उपयोगी है । हाँ यदि मोतीझरा या चेचक अच्छी तरह निकली हों तो उसे बाहर निकालने के लिए लाल पानी दिया जा सकता है । तिल्ली, पांडु, जिगर बढ़ना नीले रंग के प्रभाव से शान्त हो सकते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बिच्छू, बर्र, ततैया, मधुमक्खी, कानखजूरा, कांतर, चींटी आदि के काट लेने पर इसी के पानी की गद्दी काटे हुए स्थान पर रखनी चाहिए । जननेन्द्रिय सम्बन्धी रोगों में नीला रंग अद्‌भुत गुण दिखाता है । प्रमेह, स्वप्नदोष, सुजाक, गर्मी, रक्त-प्रदर, मासिक-धर्म की खराबी, जल्दी रजस्वला हो जाना, रक्त अधिक जाना आदि नीले रंग का प्रयोग सदैव हितकर होगा । सिर के बाल झड़ना, मुँह के छाले, हाथ पैर फटना, मसूड़े फूलना, जलन, हड़फूटन, अनिद्रा में भी ये रंग गुणकारी है । क्षयी, दमा, रक्त, पित्त के विकार नीले रंग से बहुत शीघ्र अच्छे होते हैं । बुड्ढों के लिए तो यह रंग अमृत तुल्य है ।

लाल रंग के गुण

लाल रंग का धर्म गर्म है । शरीर को इससे बल और उत्तेजना मिलती है । जो अंग कारणवश शिथिल हो गये हैं, ठीक उसी प्रकार अपना काम नहीं करते वे लाल रंग से उत्तेजित होकर अपने काम में प्रवृत्त हो जाते हैं । ठण्ड के कारण जो अंग सिकुड़ गया है, या सूज गया है वह इस रंग के प्रभाव से अच्छा हो जाता है । सुस्ती, आलस्य, निर्बलता, रक्त की गति न्यून हो जाना आदि के लिए भी उपयोगी है । शरीर में कोई रोग भीतर छुपा हुआ हो तो उसे उखाड़ने के लिए उत्तम है । लकवा, गठिया, जोड़ों का दर्द, वात की पीड़ा में इसका प्रयोग आश्चर्यजनक फल दिखाता है । पसली का दर्द, बहुत कमजोरी, मासिक धर्म का न होना या देर में बहुत थोड़ा होना, नपुंसकता प्रभृति रोगों के अनेक रोगी लाल रंग के उपयोग से अच्छे हो चुके हैं । अनावश्यक चर्बी बढ़ जाने से शरीर मोटा होने लगता है और यह भार इतना बढ़ जाता है कि उसकी संख्या एक प्रकार के रोगों में शुमार हो जाती है । लाल रंग का इस्तेमाल मुटापे को घटाकर शरीर को स्वाभाविक दशा में ले आता है । अण्डकोष बढ़ जाने पर इसका उपचार बहुत फलदायक होता है ।

पीले रंग के गुण

पीला रंग पाचक और शोधक है । यह रसों को पचाता है और शारीरिक विकारों का शोधन करता है । विशुद्ध पीले रंग की बोतलें अक्सर प्राप्त नहीं होतीं । उनमें कुछ लाल रंग की झलक होती है । विदेशों में सूर्य-चिकित्सकों ने इस कार्य के लिए खासतौर से पीले रंग की बोतलें बनवाई हैं पर वे हिन्दुस्तान में हमें अभी तक प्राप्त नहीं हुईं, विदेशों में इनका मूल्य बहुत है और मार्ग-व्यय सहित यहाँ आकर बहुत दाम की पड़ती हैं । इसलिए सूर्य-चिकित्सक आमतौर से लाल झलक लिए हुए नारंगी बोतलों का ही प्रयोग कर लेते हैं । यह भी अच्छी है । इनके द्वारा तैयार किये हुए जल में कुछ उष्णता का गुण बढ़ जाता है ।

पीला रंग पेट की खराबी के लिए बहुत अच्छा है कुछ दिन के लगातार सेवन से आमाशय और आँतों की खराबियाँ दूर हो जाती हैं । मुख, नाक या गुदा द्वारा रक्त जाने, कण्ठमाला, मधु प्रमेह, बहरापन, चर्म रोग एवं कुष्ठ रोगों में पीले रंग से बहुत फायदा होता है । बैठे रहने के कारण जिन लोगों को भोजन ठीक प्रकार हजम नहीं होता वे पीले रंग का गुण अजमाकर सन्तोष लाभ कर सकते हैं । दस वर्ष से कम उम्र के बच्चों को लाल रंग की अपेक्षा पीला रंग ही देना चाहिए क्योंकि यह अधिक गर्म न होते हुए भी लाल रंग के सब गुण रखता है । छोटे बच्चों को अधिक गर्मी की आवश्यकता नहीं होती इसलिए उन्हें पीला या नारंगी रंग ही देना उचित है ।

जाड़े में आने वाले या फसली बुखारों के लिए पीला पानी अच्छा है । नजला और हिस्टीरिया में भी इसके द्वारा बहुत लाभ होता है ।

मिश्रित रंग

लाल, पीले, नीले रंगों के आपस में मिलने से ही अन्य अनेक रंग बनते हैं । इन अन्य अनेक मिले हुए रंगों के गुण वहीं होंगे जो उसमें मिले हुए मूल रंगों के हैं । कई रंगों के मिलने से जो रंग बना है उसमें यह देखना चाहिए कि कौन-सा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अधिक है । उसी के अनुसार मिश्रित रंग का गुण समझना चाहिए । मान लीजिए कि किसी काँच का रंग बैंगनी है, उसके रंग में नीलापन अधिक है और लाल कम है तो वह थोड़ी-सी गर्मी लिए हुए शीतल होगा किन्तु यदि लाल रंग अधिक कम हो तो उसे शीतलता लिए हुए गरम समझना चाहिए । विभिन्न रंगों के क्या-क्या गुण होते हैं इसका कुछ थोड़ा-सा परिचय इस प्रकार है ।

नारंगी, रंग—नारंगी रंग कब्ज को दूर करने वाला है । इस रंग का सूर्य की किरणों का जल पीने से आँते ठीक होकर अपना काम पूर्ववत् करने लगती हैं । परन्तु स्मरण रखना चाहिए इसका अधिक तादाद में पी जाना लाभ के स्थान में उल्टा हानि कर सकता है । जो लोग दिन भर बैठे रहते हैं और घूमने-फिरने का अन्य प्रकार का कोई शारीरिक परिश्रम नहीं करते उनके लिए नारंगी रंग का सेवन करते रहना बड़ा उपयोगी है । १२ वर्ष से कम आयु वाले बालकों को लाल रंग नहीं दिया जाता क्योंकि उनके स्वभाव में स्वयमेव गर्मी और चंचलता अधिक होती है । जिन रोगों में लाल रंग देने का विधान है उनमें बालकों को हमेशा नारंगी रंग ही देना चाहिए । नारंगी रंग के कुछ दिन के लगातार सेवन से खून खराबी, चर्म रोग और कुष्ट रोग अच्छे हो जाते हैं । किन्हीं-किन्हीं को इसके सेवन से दस्त चलने लगते हैं उन्हें इसकी मात्रा कम कर देनी चाहिए । अनेक चिकित्सकों ने इस रंग का उपयोग शीत ज्वर, नजला, छाती की जलन, अपच, पेट का दर्द, मिरगी, फेफड़े के रोग आदि पर किया है और उससे अद्‌भुत लाभ पाया है ।

बैंगनी रंग—यह शीतल और भेदक है । जब शरीर में गर्मी अधिक बढ़ जाये या ज्ञान-तन्तुओं में उत्तेजना हो तब इस रंग का उपयोग बड़ा लाभप्रद होता है । सन्निपात, प्रलाप, कै, बहुमूत्र तथा प्रमेह रोग में इसके द्वारा अद्‌भुत लाभ होता है ।

गुलाबी रंग—यह कुछ उत्तेजना देने वाला, हल्का, पाचन करने वाला और शीतल है । गर्भवती स्त्रियों के रोगों में लाल की जगह गुलाबी रंग देना चाहिए । प्रसूत रोग, गर्भाशय की पीड़ा, सिर दर्द, मुँह में छाले आदि में इसका आश्चर्यजनक लाभ होता है ।

गहरा नीला—यहाँ गहरा नीला कहने से हमारा मतलब उस रंग से है जो कुछ कालापन लिए हुए है । लाल या पीली झलक उसमें बिल्कुल न होनी चाहिए । गहरा नीला एक प्रकार का टॉनिक है, ताकत देना इसका प्रधान गुण है । प्रमेह आदि के कारण या बहुत दिनों की बीमारी की वजह से लोग बहुत कमजोर हो गये हों उनके लिए गहरे नीले रंग का उपयोग बहुत मुफीद है । क्षय रोगों में जबकि रोगी की दशा दिन-दिन गिरती ही जाती है, गहरा नीला रंग देना चाहिए । इससे रोगी को बड़ी मदद मिलती है और उसका ह्रास रुक जाता है ।

खाकी रंग—यह रंग पशुओं की बीमारी में कई बीमारियों में बहुत फायदा करता है परन्तु मनुष्यों के लिए उतना उपयोगी नहीं है । यह एक प्रकार का नशा लाता है । पेट में खलबली पैदा करता है और रक्त की चाल को बढ़ा देता है । कोई जहरीली चीज खा लेने पर जब वमन कराने की जरूरत हो तब इसका उपयोग करना चाहिए ।

हरा रंग—मस्तिष्क को शान्ति देता है और बुद्धि को विकसित करता है । जुकाम के लिए फायदे मंद है । बैंगनी रंग बहुमूत्र, मूत्रकृच्छ में अपना अद्‌भुत लाभ दिखाता है । आसमानी रंग मानसिक चिन्ताओं को दूर करता है ।

सफेद और काले रंग सूर्य चिकित्सा में प्रयोग नहीं किये जाते क्योंकि इन रंगों के काँचों में होती हुई जो किरणें जाती हैं वह ऐसी कोई शक्ति उत्पन्न नहीं करती जिनका असर मानव शरीर के रोगों को दूर करने लायक हो ।

यह थोड़े से मिश्रण इसलिए बताये गये हैं कि पाठकों की समझ में वास्तविक बात आ जाय । रंगों की कमी-वेशी के कारण तथा मिश्रण की मात्राओं में अन्तर होने के कारण इतने रंग बन सकते हैं जिनकी गणना करना असम्भव है । यह कहने की तो आवश्यकता ही नहीं कि हल्का रंग न्यून और गहरा रंग अधिक गुण रखता है । किन्तु इतना गहरा जिसमें होकर सूर्य की किरणें अच्छी तरह पार न हो सकें, व्यर्थ होगा । उससे अधिक

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

लाभ मिलना तो दूर न्यून लाभ भी न मिल सकेगा । यह सब होते हुए भी निश्चित रंगों में एक अपनी विशेषता अलग भी होती है । सूर्य-चिकित्सकों को इसकी जानकारी प्राप्त कर लेना आवश्यक है ।

काँच का चुनाव

यह बताया जा चुका है कि सूर्य की सप्तरंगी किरणों में से केवल एक रंग लेने के लिए रंगीन काँच ही सर्वोत्तम साधन है । क्योंकि उसमें होकर सूर्य की किरणों का वही एक रंग पार हो सकता है जिस रंग का काँच हो, इसलिए सूर्य चिकित्सक के लिए एक मात्र उपकरण रंगीन काँच ही है ।

प्रयोग के लिए कौन सा काँच लेना चाहिए यह बड़ी टेढ़ी समस्या है । सूर्य चिकित्सा के लिए खास तौर से जो काँच विदेशों में तैयार किये गये हैं वह भारतवर्ष में प्रायः प्राप्त नहीं होते, क्योंकि एक तो देश में सूर्य चिकित्सा विज्ञान का अभी प्रचलन ही बहुत कम हुआ है दूसरे इन काँचों का मूल्य अधिक है । इन्हीं कारणों से व्यापारी लोग उन्हें मँगाते नहीं । जिन चिकित्सकों को जरूरत होती है वह इसलिए नहीं मँगाते कि एक तो थोड़े से काँच मँगाने पर मार्ग व्यय अधिक पड़ता है दूसरे रास्ते में टूट-फूट हो जाने का भय भी बना रहता है ।

जो चीज आसानी से उपलब्ध नहीं हो सकती उसके स्थान पर हमें सुगमतापूर्वक मिल सकने वाली वस्तु से ही काम चलाना चाहिए । बाजार में कई प्रकार के काँच मिलते हैं । इनमें से सावधानी पूर्वक अपने काम की वस्तु चुन लेनी चाहिए । जो काँच बाजार में मिलते हैं, उनमें अक्सर विशुद्ध एक रंग के कम मिलते हैं जैसे नीला काँच साधारणतः हर दुकानदार के यहाँ मिल जायेगा । पर उसके सम्बन्ध में जानकारी प्राप्त करने पर पता चलेगा कि यह कई किस्म के हैं । मेजरीन या कोबल्ट नामक काँच में कुछ लाल झलक भी होती है । इसलिए उसमें होकर नीली किरणों के साथ लाल किरणें भी पार होती हैं । इस प्रकार क्यूप्रोडा सल्फेट कलर्ड में नारंगी रंग की मिलावट होती है । यह परीक्षा साधारण आँखों से नहीं हो सकती । अँधेरे कमरे में एक दीपक जलाना चाहिए और काँच को आँखों के सामने रखकर देखना चाहिए कि दीपक की लौ का रंग कैसा है ? जो रंग उस लौ का दिखाई पड़े वही उस काँच का वास्तविक रंग समझना चाहिए । हरे रंग में आयरन ऑक्साइड से प्राप्त हुआ रंग अधिक शान्तिदायक होता है ।

सर्वसाधारण के लिए उन्हें अभी अधिक गहराई में न जाकर जो काँच या बोतल मिल सकें उन्हें ही संग्रह कर लेना चाहिए और अँधेरे कमरे में दीपक की लौ देखकर यह निर्णय करना चाहिए कि इसमें कौन-सा रंग अधिक और कौन-सा कम मात्रा में मिला हुआ है । उसी के मिश्रण के अनुसार उस काँच का गुण समझकर चिकित्सा में प्रयोग करना चाहिए ।

यदि विशुद्ध रंग के काँच न मिल सकें तो वह लेने चाहिए जिनमें कम से कम मिश्रण हो और जिस रंग का मिश्रण हो उसी के अनुसार उसका गुण भी समझना चाहिए । यह शीशे बिल्कुल साफ हों, बीच में ऊँचे-नीचे गड्ढेदार या दाग वाले काँच चिकित्सा में प्रयोग होने के अयोग्य हैं । इसी प्रकार बहुत अधिक गहरे रंग के भी अनुपयुक्त हैं । उनमें होकर किरणें ठीक प्रकार पार नहीं हो सकतीं और बाहर ही रह जाती हैं । काँच का रंग न तो बहुत हल्का ही होना चाहिए और न बहुत गहरा । मध्यम रंग के स्वच्छ और आधे सूत मोटे काँच इस कार्य के लिए ठीक हैं ।

जल, तेल, दूध, शक्कर आदि तैयार करने के लिए रंगीन बोतलों की जरूरत पड़ती है । इनमें उपरोक्त बातों का ध्यान रखना चाहिए । बोतलें भीतर बाहर से खूब साफ कर लेनी चाहिए, जिससे प्रस्तुत औषधि में अशुद्धि उत्पन्न न होने पावे ।

रंगीन काँच न मिलने पर एक दूसरी तरकीब भी काम में लाई जा सकती है । सफेद काँच या बोतल के ऊपर जिस रंग का गटापर्चा (पारदर्शी-बटर पेपर) लगा दिया जाय तो वह उसी रंग का काम देने लगता है । गटापर्चा को काँच पर पूरा चिपकाने की आवश्यकता नहीं है । केवल किनारों पर चिपका देना काफी है जिससे वह न गिरने पावे । जो स्थान चिपकाया गया है उस स्थान में होकर सूर्य किरणें ठीक तरह से पार नहीं होतीं,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इसलिए बोतल पर जहाँ गटापर्चा चिपकाया गया है उस भाग को धूप की ओर न रखकर छाया की ओर रखना चाहिए ।

चिकित्सा-विधि

सूर्य चिकित्सा में रंगीन काँचों का कई प्रकार से प्रयोग किया जाता है । पीड़ित स्थान पर समस्त शरीर पर रंगीन रोशनी दी जाती है । किसी एक स्थान पर रोशनी देने के लिए एक-एक फुट लम्बा चौड़ा शीशा लेना चाहिए । इसके किनारों पर चौखट जड़वा लिया जाय और दोनों तरफ पकड़ने के लिए दस्ते लगे हों, यदि चटकनीदार चौखट बनवाया जाय तो एक ही चौखट में आवश्यकतानुसार बदल-बदल कर काँच लगाये जा सकते हैं अन्यथा सब रंग के काँच अलग-अलग चौखटों में फिट होने चाहिए । काँच को धूप में रखना चाहिए और पीड़ित अंग को उसके नीचे रखकर प्रकाश देना चाहिए । यदि थोड़े ही स्थान पर प्रकाश देना है तो काँच का उतना ही भाग खुला रख कर शेष भाग के ऊपर कोई मोटा कागज, बसली, चमड़े या लकड़ी आदि का टुकड़ा रख देना चाहिए ।

इस कार्य के लिए एक छोटा कमरा भी खास तौर से बनाया जाता है । इसमें जंगल की तरफ धूप का ध्यान रखते हुए बड़े-बड़े काँच लगाये जाते हैं । कमरे के तमाम दरवाजे और खिड़कियाँ बिल्कुल बन्द कर दिये जाते हैं । जिससे आवश्यक रंग के अतिरिक्त और कोई किरण उसमें प्रवेश न करने पावे । रंगीन काँच में होती हुई किरणें कमरे के अन्दर जाती हैं जिन्हें रोगी अपने पीड़ित भाग या समस्त शरीर पर लेता है ।

रोशनी का तीसरा तरीका लालटेन का है । एक लालटेन इस प्रकार बनवानी चाहिए कि जो तीन तरफ से बन्द हो और सामने की ओर एक गोल काँच लगा हो । यह काँच गोलाई लिए हुए बीच में उठा हुआ और किनारों पर पतला जैसा कि साईकिल की लेम्प का होता है, हो सके तो और भी अच्छा है । इस लालटेन के भीतर बत्ती जलानी चाहिए । जलाने में तेल किसी भी किस्म का इस्तेमाल किया जा सकता है । फिर भी इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उस तेल का धुआँ कमरे की वायु को विषैला बनाने वाला न हो ।

यूरोप अमरीका आदि ठण्डे मुल्कों में जब कई-कई दिन मौसमी खराबी से सूर्य दर्शन नहीं होते तब इन लालटेनों द्वारा प्रकाश लेकर काम चलाया जाता है । रात के समय जब किसी रोगी को प्रकाश देने की आवश्यकता पड़ जाय तो इन लालटेनों से काम चलाया जा सकता है । मस्तिष्क सम्बन्धी और तन्तुजाल की बीमारियों में इस उपचार से आश्चर्यजनक लाभ होता है ।

रंगीन बोतलों द्वारा पानी, दूध, तेल, शक्कर, मक्खन या अन्य दवायें तैयार की जाती हैं । जमीन पर लकड़ी का तख्ता रखकर उस पर बोतलें रखनी चाहिए । पानी तैयार करने के लिए ८ घन्टे बोतलें रखनी चाहिए । यह ऐसे स्थान पर रखनी चाहिए जहाँ निर्बाध रूप से दिन भर धूप रहे । छतों पर बोतलें तैयार करना अधिक उपयुक्त है क्योंकि ऊँचे स्थान पर एक तो दूसरी चीज की छाया नहीं पड़ती, दूसरे धूल आदि भी वहाँ नहीं पहुँचती है । अलग-अलग रंग की बोतलों को एक-दूसरे से इतनी दूर रखना चाहिए कि किसी की छाया किसी के ऊपर न पड़े । यदि एक रंग की छाया दूसरे पर पड़ेगी तो निश्चय ही उसका गुण जाता रहेगा ।

बोतलों को खूब साफ करके उनमें स्वच्छ जल भरना चाहिए और कड़ा कार्क बन्द करके साफ स्थान पर रखे हुए लकड़ी के तख्ते के ऊपर उन्हें अलग-अलग रख देना चाहिए । आठ घन्टे में जल औषधि स्वरूप बन जाता है । तेल को १० दिन, घी को ६ दिन, शक्कर को एक सप्ताह, किसी दवा को आठ दिन लगातार धूप में रखना चाहिए । यदि एक ही अलमारी या सन्दूक में उन्हें रखना हो तो सब रंगों के लिए अलग-अलग खाने होने चाहिए । इस बात की खास सावधानी रखनी चाहिए कि तैयार बोतलों के ऊपर दीपक या किसी अन्य प्रकार का प्रकाश न पड़ने पावे ।

तैयार किया हुआ पानी तीन दिन बाद काम में नहीं लेना चाहिए वह गुणहीन हो जाता है । अन्य वस्तुएँ चार छः महीने तक काम दे सकती हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इसके बाद उन्हें गुणहीन समझना चाहिए । पानी को छोड़कर अन्य वस्तुएँ पन्द्रह दिन धूप में रखकर तैयार की जा सकती हैं । वे जितने अधिक दिन धूप में रखी जायेंगी, उतनी ही अधिक शक्ति वाली होंगी । किन्तु पन्द्रह दिन बाद वह वस्तु अपनी शक्ति खोने लगेगी । सूर्य चिकित्सकों को शक्कर आदि भी तैयार करके रख लेनी चाहिए । सफर में या वर्षा ऋतु में जब जल तैयार नहीं किया जा सकता यह वस्तुएँ पर्याप्त सहायता करती हैं । शक्कर के स्थान पर होमियोपैथी में काम आने वाली "शुगर आफ मिल्क" की गोलियाँ तैयार कर ली जावें तो वह और भी अधिक उपयुक्त हैं ।

जानने योग्य कुछ आवश्यक बातें

चिकित्सकों को यह भली प्रकार जान लेना चाहिए कि मुफ्त में ही काम चल जाने या पानी, शक्कर, तेल आदि का प्रयोग होने के कारण सूर्य चिकित्सा निर्बल या हीन वीर्य उपचार नहीं है । विधि पूर्वक तैयार किये गये पदार्थ शरीर में रासायनिक द्रव्यों से मिलकर ऐसा वैज्ञानिक सम्मिश्रण तैयार करते हैं कि रोगों में अद्‌भुत लाभ होता है । हमारे अनुभव में अब तक ऐसे मरीज आ चुके हैं जो बड़े-बड़े अस्पतालों में महीनों इलाज कराने के बाद निराश हो रहे थे । सूर्य चिकित्सा ने उनके प्राण बचाये और नवीन जीवन प्रदान किया । जिन रोगों में सर्जरी की आवश्यकता है उन्हें छोड़कर शेष रोग सूर्य चिकित्सा से अच्छे हो सकते हैं ।

सबसे अच्छी बात यह है कि यह चिकित्सा प्रणाली बिल्कुल निर्दोष है । अन्य चिकित्सक अन्य प्रकार की विषैली, अप्राकृतिक और तीक्ष्ण औषधियाँ देकर एक रोग को कुछ समय के लिए अच्छा कर देते हैं पर वह औषधि ही फिर दूसरे रोग का कारण बन जाती है । उदाहरण के लिए कुनैन से ज्वर चला जाता है पर दाह, जलन, कानों में बहरापन, सिर भिन्नाते रहना, गर्मी का प्रकोप आदि दूसरे रोग घेरते हैं । 'एस्प्रीन' सिर दर्द को दूर कर देती है पर बाद में दिल के ऊपर नया हमला होता है । सूर्य चिकित्सा इस प्रकार के रोगों से मुक्त है वह गिरी हुई दीवार को ईंट-ईंट करके चिनती है और कुछ ही दिनों में मजबूत इमारत खड़ी कर देती है । अफीम पड़ी हुई बाजीकरण औषधियाँ खाकर जिन्होंने कुछ दिनों स्तम्भन का सुख भोगा था । वे कुछ ही दिनों में शरीर की मूल शक्ति खो बैठे और पीछे सिर धुन-धुन कर पछताये ।

सूर्य चिकित्सा से बीमारी अच्छी होने में दूसरी औषधि के मुकाबले में कुछ क्षण अधिक लग सकते हैं परन्तु जो लाभ होगा वह स्थायी होगा । सच बात तो यह है कि सूर्य चिकित्सा द्वारा ही सबसे जल्दी आराम होता है । एक रोग के, एक सी स्थिति के, दो मरीजों को लिया जाय और एक का इलाज सूर्य चिकित्सा से और दूसरे का अन्य पद्धतियों से किया जाय और उसका अन्तिम परिणाम देखा जाय तो पता चलेगा कि तीक्ष्ण एवं विषैली दवाओं से एक रोग दब गया किन्तु दूसरा उठ खड़ा हुआ उसे ठीक करने पर फिर समय लगा । निश्चय ही उतने समय में सूर्य चिकित्सा द्वारा उपचारित दूसरा रोगी स्वस्थ हो गया । इस प्रकार यह आरोप ठीक नहीं कहा जा सकता है कि इस पद्धति से रोगी देर में अच्छे होते हैं । कुछ देरी होती भी है तो वह केवल पुराने रोगों में, जो रोग पुराने नहीं हैं उनमें तो बहुत ही जल्दी लाभ होता है कई बार तो जादू की तरह बीमारियाँ अच्छी होती देखी जाती हैं ।

यह कहना ठीक नहीं, किरणों द्वारा तैयार पानी आदि में बहुत थोड़ी ही शक्ति हो सकती है उसी भ्रम में यदि चिकित्सक भी रहा तो रोगी संकट में पड़ सकता है । लाल रंग का तैयार किया हुआ पानी यदि अधिक तादाद में पी लिया जाय तो दस्त लग जायेंगे और रोगी गर्मी के मारे बेचैन हो जायेगा । कभी-कभी तो मुँह या पेशाब के रास्ते खून तक जाने लगता है । नीला पानी अधिक पी जाने से जुकाम, सर्दी, पसली में दर्द, खाँसी, जोड़ों में दर्द, आदि उपद्रव हो सकते हैं । चिकित्सकों को सावधान किया जाता है कि वे इस भ्रम में न रहें कि इस जल, शक्कर या रोशनी को ज्यादा कम मात्रा में देने से कोई विशेष हानि लाभ नहीं है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

साधारणतः बड़े आदमी के लिए ढाई तोले जल की मात्रा दिन में दो से तीन बार देनी चाहिए । एक वर्ष से कम उम्र के बच्चे को ३ माशे, एक वर्ष से पाँच वर्ष तक के बच्चे को ६ माशे, पाँच से बारह वर्ष तक के बच्चे को एक तोला, बारह से सोलह वर्ष तक के को दो तोले, उससे ऊपर उम्र वालों को ढाई तोले जल की मात्रा देनी चाहिए ।

रंगीन काँच द्वारा रोशनी देनी हो तो छोटे बच्चों को एक मिनट, बड़े बच्चों को दो मिनट और जवान आदमी को पाँच मिनट, दोपहर से पूर्व की रंगीन धूप देनी चाहिए । जब शक्कर देनी हो तो उम्र के हिसाब से एक माशे से लेकर छः माशे तक देनी चाहिए । तेल और घी बाहरी अंगों में लगाने के काम आते हैं इसलिए इनकी कोई मात्रा नियत नहीं है जहाँ जितना लगाने की जरूरत है वहाँ उतना काम ले लेना चाहिए । दर्द को दूर करने और नसों को प्रभावित करने के लिए तेलों की मालिश की जाती है और घी मरहम की तरह काम में लाया जाता है ।

पथ्य की तरह रंगीन दूध का उपयोग होता है । दूध को सिर्फ एक घण्टा प्रातःकाल की धूप देनी चाहिए । दोपहर बाद की धूप दूध के लिए अनुपयुक्त है । शुद्ध, स्वच्छ, धारोष्ण दूध को साफ बोतल में बन्द करके पानी की तरह धूप में रखना चाहिए और एक घंटे बाद इसे प्रयोग करना चाहिए । यह दूध जवान आदमी को अधिक से अधिक पाव भर दिया जा सकता है ।

कुछ औषधि चिकित्सक अपनी दवाओं को सूर्य शक्ति से भी सम्पन्न करना चाहते हैं जिससे वे अधिक गुणकारी हो जाये । वे ऐसा कर सकते हैं, उन्हें क्वाथ कल्क २ घण्टे, अर्क अवलेह ६ घण्टे, कष्टादि चूर्ण, गोलियाँ पाक घृत ८ घंटे, तेल दो दिन और रसों को एक सप्ताह धूप देकर सूर्य शक्ति से सम्पन्न करना चाहिए । यह चिकित्सक को निर्णय करना कि किस औषधि का क्या गुण है और उसके अनुसार किरणों को रंग देना चाहिए । इसके विपरीत करने से औषधि में नीला रंग मिश्रित किया जाय तो वह ठण्डे गरम का मिश्रण होने से गुणहीन हो जायेगी । गरम औषधि को यदि अधिक शक्तिशाली बनाना है तो उसे लाल रंग देना चाहिए । औषधि का गुण और उनके अनुसार रंग चुनना यह वैद्य की बुद्धिमानी और ज्ञान के ऊपर निर्भर है । फिर भी यह ध्यान रखना चाहिए कि जल, शक्कर, तेल और रोशनी ही विशुद्ध-सूर्य चिकित्सा है । इसमें औषधि आदि का समावेश नहीं है । अन्य दवाओं में रंगों का भी प्रयोग कर लेना यह तो औषधि चिकित्सकों की अपनी मर्जी पर है ।

भिन्न-भिन्न रोगों की चिकित्सा

ज्वर अनेक प्रकार के होते हैं । आयुर्वेदिक, यूनानी और डॉक्टरी में उनके बहुत भेद बताये हैं । परन्तु इन सबका वास्तविक कारण एक ही है अर्थात् शरीर में अनावश्यक गर्मी का बढ़ जाना । कारणों की भिन्नता से यह अलग-अलग प्रकार का दिखाई देता है । जब ज्वर का प्रकोप दिमाग पर अधिक होता है तो जुकाम कहा जाता है । प्रकृति की ओर बढ़ता है तो पैत्तिक कहलाता है, सर्दी-गर्मी मिलकर जो बुखार आता है, वह मलेरिया है । जिन ज्वरों में कफ सूख जाता है उन्हें इन्फ्लूएन्जा कहते हैं । जुकाम बिगड़ जाने पर अक्सर खाँसी हो जाती है । पाठकों को यह स्मरण रखना चाहिए कि पेट में, आँतों में, रक्त या शरीर के अन्य किसी भाग के दूषित मल इकट्ठे हो जाते हैं तब उनके दूर करने के लिए प्रकृति संघर्ष करती है यही ज्वर का मूल कारण और स्पष्ट लक्षण शरीर में गर्मी बढ़ जाना है ।

गर्मी का रंग लाल है । हर प्रकार के ज्वरों में गर्मी बढ़ी हुई होती है । गर्मी को शान्त करने के लिए शीतलता का देना आवश्यक है । जब किसी गरम चीज को स्वाभाविक स्थिति में लाना होता है तो उसे ठण्डक देते हैं । यही प्राकृतिक नियम सूर्य-चिकित्सक पर भी लागू होता है । नीला रंग ठण्डा है इसलिए ज्वर की दवा नीला रंग है । हल्के रंग की बोतल में तैयार किया हुआ पानी देना चाहिए । सिर में दर्द अधिक हो तो मस्तक पर नीले काँच की रोशनी डालना उचित है अधिक पीड़ित अंग को भी नीले रंग के शीशे की धूप देनी चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

वात-ज्वर में गहरा नीला रंग, पित्त के ज्वर में आसमानी और कफ ज्वर में नारंगी रंग देना ठीक है । बड़े आदमी को ढाई तोले पानी की मात्रा दिन में ४ बार और बच्चों को एक तोले की मात्रा २ से ३ बार देनी चाहिए । बुखार के साथ में यदि पेट में कब्ज भी हो तो पीले रंग का देना उपयोगी होता है ।

लेकिन कुछ लक्षणों में विशेष सावधानी की जरूरत है । चेचक निकल रही हो तो नीला रंग न देना चाहिए, इससे चेचक निकलना रुक जायेगा जो बहुत हानिकारक सिद्ध हो सकता है । यदि सन्निपात या निमोनिया आदि में एकदम शीतलता आ जाय तो भी नीला रंग ठीक न होगा उस दशा में लाल रंग देना उचित है । बुखार की हालत में जुकाम बिगड़ा हुआ हो, कफ चिपट गया हो, कुकर खाँसी हो तो हरा रंग फायदेमन्द है ।

अतिसार

दस्तों की बीमारी की भी बुखार की तरह शाखायें हैं । आमातिसार, रक्तातिसार, पेचिश, मरोड़ संग्रहणी आदि का कारण एक ही है । आसमानी रंग सब प्रकार के दस्तों में फायदा करता है । पुराने दस्त जो बड़े-बड़े डॉक्टरों के इलाज से अच्छे नहीं हो सके थे वे नीले पानी के उपयोग से ठीक होते देखे गये हैं । नये और मामूली दस्तों में हल्के हरे रंग से फायदा हो जाता है ।

कब्ज

सूर्य-चिकित्सा के सिद्धान्तानुसार दो प्रकार के कब्ज होते हैं । एक लाल रंग के बढ़ने से, दूसरा पीले रंग के बढ़ने से या यों कहिए कि गर्मी की अधिकता से, दूसरा सर्दी की अधिकता से । लू लग जाने से, गर्मी के चले आने, तेज मिर्च-मसाले, सिरका, माँस आदि खाने, अति मैथुन करने ज्यादा परिश्रम करने, दुःख-क्रोध-शोक करने से जो कब्ज होता है, वह गर्मी का है । इसमें प्यास अधिक लगती है, चक्कर आते हैं मितली सी होती है, पेट ज्यादा भारी नहीं होता पर भोजन को देखते ही अरुचि होती है, दस्त पतला होता है, पेशाब पीला उतरता है, शरीर दुबला हो जाता है, पित्त बढ़ जाने के कारण मुँह का जायका कड़वा रहता है, खट्टी डकारें आती हैं ।

नीले रंग की अधिकता अर्थात् सर्दी के कारण कब्ज उनको अधिक होता है जो दिन भर घर पर बैठे रहते हैं, शारीरिक श्रम न करने के कारण मेंदा और आंते सुस्त पड़ जाते हैं, जिससे रोगी का शरीर फूलने लगता है । कुछ दिन में तोंद निकल आती है और चलना फिरना तक कठिन हो जाता है । अधिक घी पड़े हुए मिष्ठान या अधिक केला, अमरूद आदि गरिष्ठ पदार्थ खाने से भी कब्ज होता है । निराशा, सुस्ती, जुकाम से भी कब्ज होता है । पेट भारी रहता है, मेदे में सूजन मालूम होती है, दस्त कम तादाद में फटा हुआ, छिछड़ेदार और आँव लिये हुए आता है, पेट और आँते जकड़ी हुई सी मालूम देती हैं और भीतर सुइयाँ चुभाने जैसा हल्का दर्द होता रहता है ।

लाल रंग की अधिकता में नीला रंग और नीले रंग की अधिकता में लाल रंग देना चाहिए । नीला रंग दोनों तरह के अजीर्ण में फायदा करता है । कुछ चिकित्सक कारण के अनुसार नीला तथा लाल रंग और साथ में पीला रंग मिलाकर देते हैं । कई डॉक्टर सर्दी के कब्ज में नारंगी और गर्मी की अधिकता में हरा रंग देना फायदे मन्द बताते हैं । जिन स्त्रियों को गर्भ के कारण कब्ज रहता हो उन्हें नीले रंग का पानी देते रहना ही उचित है । पुराने कब्जों में जब पित्त विकृत हो जाता है तो कलेजा बढ़ने लगता है और उसमे जलन रहती है ऐसी दशा में हल्का नीला रंग उस इकट्ठे हुए विष शोधन कर देता है और रोगी शीघ्र ही अच्छा हो जाता है ।

सिर का दर्द

अक्सर कमजोरी, पेट की खराबी या आकस्मिक आघात से सिर में दर्द होता है । केवल मस्तिष्क की बीमारी के कारण दर्द होने वाले मरीज बहुत कम देखने में आते हैं । चूँकि मस्तिष्क के ज्ञान तन्तु समस्त शरीर में फैले हुए हैं इसलिए किसी भी अंग में पीड़ा हो मस्तिष्क में अपनी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

झंकार अवश्य पहुँचती है । बहुत समय तक शरीर के अन्य अंगों की पीड़ा की लगातार सूचना पाते रहने से सिर के भीतर के तन्तु उत्तेजित हो जाते हैं और सिर में दर्द होने लगता है । अपच के कारण पेट में जो जहरीली गैस बनती हैं वे मस्तिष्क तक प्रभाव पहुँचाकर सिर में पीड़ा उत्पन्न करती हैं । जिन लोगों को बहुत कमजोरी है वे थोड़ा ही शारीरिक या मानसिक परिश्रम करने से थक जाते हैं और यह थकान सिर शूल की शक्ल में दिखाई देती है । सर्दी या गर्मी का अचानक झटका लगने या माथे पर चोट लग जाने से भी दर्द होता हैं । बुखार और जुकाम में सिर दर्द होना प्रसिद्ध है ।

जिस कारण से सिर में दर्द हो रहा हो उसे जानकर स्थानीय इलाज करना चाहिए । सर्दी के कारण सिर दर्द है तो हल्का नीला रंग देना चाहिए । इन रंगों का पानी पिलाना तथा उसी रंग के पानी में भीगा कपड़ा सिर पर रखना चाहिए । हरे काँच द्वारा मस्तिष्क पर धूप देनी चाहिए । इस प्रयोग से दर्द बहुत जल्दी अच्छा हो जाता है ।

खाँसी

खाँसी दो प्रकार की होती है एक सूखी, दूसरी गीली । जिस खाँसी से गले में खुजली उठे, बार-बार खाँसना पड़े किन्तु कफ न आवे उसे सूखी और जिसमें कफ आवे उसे गीली खाँसी कहते हैं । कई बार खाँसी दूसरे रोगों से सम्बन्धित होती है । पुराना बुखार, तपेदिक आदि बीमारियों में भी खाँसी होती है ।

गहरे नीले रंग की बोतल का पानी खाँसी के लिए बहुत फायदेमंद है । इससे सूखा हुआ कफ गीला होकर निकलने लगता है जिससे रोगी को शान्ति मिलती है । यदि कफ सूखकर फेफड़ों में जमा हो गया हो या पसली से चिपट कर दर्द कर रहा हो तो नारंगी रंग देना चाहिए । खाँसी देर से अच्छा होने वाला रोग है । यदि यह अन्य रोग से सम्बन्धित है तब तो और भी अधिक समय लेगी । इसलिए धैर्यपूर्वक चिकित्सा करते जाना चाहिए ।

गले की एक दूसरी बीमारी स्वर भंग है । इसे गला बैठना भी कहते हैं । इसके होने के कई कारण हैं । अधिक बोलना, रात को जागना, अधिक परिश्रम करना, सर्दी लगना या तीक्ष्ण चीजें खा लेने से आवाज बैठ जाती है और इसी तरह के शब्द मुँह से निकलते हैं जैसे किसी ने गले को दबा लिया हो इस बीमारी में नीला रंग फायदेमंद है । एक-एक छोटा चम्मच पानी आधे-आधे घंटे बाद पीना चाहिए । अगर मामूली शिकायत हो तो तीन बार सुबह और तीन बार शाम को एक-एक तोले की खुराक लेनी चाहिए । इस प्रकार इलाज से अक्सर एक दो दिन में ही गला खुल जाता है ।

श्वाँस नली की जलन एक स्वतंत्र बीमारी है । इसमें गले में बड़ी जलन और खुजली सी मालूम पड़ती हैं । कान भी खुजलाते हैं । ऐसा मालूम पड़ता है कि खाँसी आवेगी पर वह आती नहीं जलन की बजह से प्यास भी मालूम पड़ती है पर थोड़ा-सा पानी पीने के बाद पेट पानी के लिए मना कर देता है । इस बीमारी का इलाज भी बिल्कुल स्वर भंग की तरह है । आधे घन्टे बाद छः-छः ग्राम नीला पानी देने से जलन बहुत जल्दी दूर हो जाती है ।

कभी-कभी गले के भीतर फोड़ा उठ आता है इसे 'हलक फुड़िया' भी कहते हैं । भोजन करना तो दूर पानी पीने में भी कष्ट होता है, बोला नहीं जाता, दर्द होता है और गला सूज जाता है । अधिक बढ़ जाने पर यह प्राण-घातक भी हो सकता है । इस मर्ज में थोड़ा-थोड़ा करके जल्दी-जल्दी हल्के नीले रंग की खुराकें देना चाहिए और इसी पानी से दो-दो घन्टे बाद कुल्ले कराने चाहिए ।

श्वाँस

जब दमे का दौरा हो जाता है तो पन्द्रह-पन्द्रह मिनट बाद एक-एक तोले नारंगी रंग का पानी देना चाहिए । पाँच-छः खुराकें लगातार देने के बाद परिणाम देखने के लिए दो-तीन घन्टा ठहरना चाहिए और फिर उसकी मात्रा शुरू कर देनी चाहिए । इससे दौरा शान्त हो जायगा । जिन लोगों को दमे का पुराना मर्ज है उन्हें भोजन के बाद नारंगी रंग की एक मात्रा लेते रहना चाहिए । इससे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

भोजन हजम होता है और श्वाँस रोग को लाभ पहुँचता है ।

क्षय

तपैदिक या पुराने बुखारों में दो-दो तोले नीले पानी की खुराकें दिन में चार बार देनी चाहिए और फेफड़ों पर नीले काँच का प्रभाव डालना चाहिए । यदि रोगी बहुत निर्बल हो गया हो और उसकी स्नायु असमर्थ होती जा रही हों तो तीसरे चौथे दिन नारंगी रंग की भी एक खुराक देनी चाहिए ।

दाँतों के रोग

दाँतों में कीड़ा लग जाने से वह भीतर ही भीतर खोखले हो जाते हैं, जड़ें ढीली हो जाने के कारण दाँत हिलने लगते हैं, कब्ज के कारण मसूड़े फूलते हैं, इन सब दशाओं में दर्द होता है, भोजन के समय तकलीफ होती है, ज्यादा ठण्डा पानी भी नहीं पिया जाता । दाँतों के ऊपर चढ़ा रहने वाला मसाला जब कमजोर हो जाता है तो खट्टी चीज खाते ही दाँत झूँठे पड़ जाते हैं और फिर उनसे चीज कुचली नहीं जाती ।

मामूली शिकायतों में आसमानी रंग के पानी से दिन में पाँच-छः बार कुल्ले करने चाहिए । अगर दर्द ज्यादा हो रहा हो या मसूड़े फूल रहे हों तो नारंगी रंग के पानी से कुल्ले करने चाहिए । मसूड़ों में कभी-कभी फुन्सियाँ उठ आती हैं या सारे मुँह, होंठ, जबान, गले आदि में छोटे-छोटे छाले उठ आते हैं उस दशा में भी नीले रंग के पानी के कुल्ले करना बहुत फायदेमन्द होता है ।

दाँत निकलने के समय छोटे बच्चों को बहुत पीड़ा होती है । शरीर में गर्मी बढ़ जाने के कारण बच्चों को दस्त होने लगते हैं, आँखें फूल जाती हैं, बुखार आता है, दूध पटकते हैं तथा बहुत रोते हैं । इन सब बीमारियों में बच्चों को नीले शीशे का प्रकाश देना बहुत ही लाभदायक है । बीमारी बढ़ी हुई हो तो नीले रंग का थोड़ा सा पानी भी दिया जा सकता है । परन्तु जहाँ तक हो सके नीले रंग के प्रकाश का ही उपयोग करना चाहिए । बच्चों के लिए यही उपाय बहुत सरल और बिना जोखिम का है ।

कान के रोग

ठण्ड लग जाने से कान के भीतरी पर्दे सुन्न हो जाते हैं । भीतर मैल होने पर भी तकलीफ होती है । कभी-कभी फुन्सियाँ उठ आती हैं तब तो बड़ा दर्द होता है और कान सूज जाता है । भीतरी पर्दों में जख्म हो जाने से सड़न पैदा हो जाती है और पीव बहता रहता है । पर्दे तथा ज्ञान के तन्तुओं के कठोर हो जाने से कम सुनाई देता है । कान की जड़ की नसों में विजातीय द्रव्य इकट्ठा हो जाने से कान के नीचे का भाग तथा जबड़े के आस-पास की जगह सूज जाती है ।

इन सब व्याधियों में उनके कारण को देखते हुए इलाज करना चाहिए । यदि ठण्ड लगने का दर्द हो तो लाल रंग की बोतल में तैयार किया हुआ तेल दो-दो बूँद कान में डाल सकते हैं । मैल जमा हो तो उसे आहिस्ता-आहिस्ता निकाल देने के बाद नीले रंग का तेल डालना चाहिए । फुड़ियाँ हों तो नीले रंग के पानी की पिचकारी लगा कर उसे धोना चाहिए और नीले ही तेल की बूँदें डालकर रुई लगा देनीं चाहिए । बहरेपन के लिए हरे रंग की रोशनी कान और सिर पर डालनी चाहिए तथा कान की जड़ में सूजन होने पर नीले रंग की रोशनी देनी चाहिए ।

कानों की बीमारियों का अक्सर पेट से भी सम्बन्ध रहता है इसलिए पेट में कब्ज न होने पावे इसका भी ध्यान रखना चाहिए ।

नेत्रों के रोग

पेट में कब्ज होने पर आँखों के अधिकांश रोग होते हैं । इसलिए स्थिति को देखते हुए यदि उचित हो तो आरम्भ में रोगी को कुछ दस्त करा देने चाहिए ।

आँखों का दुखना, रोहे पड़ जाना, लाली रहना, धुँधला दिखाई देना, पानी बहना, कीचड़ आना, पलकों के कोने कटना, इन सब बीमारियों में नीला रंग बहुत ही फायदेमंद है । स्वच्छ, ताजा और छना हुआ जल नीले रंग की बोतल में तैयार करके उसकी दो-दो बूँद आँखों में डालनी चाहिए तथा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

नीले रंग का प्रकाश आँखों तथा समस्त चेहरे पर डालना चाहिए । इससे थोड़े ही समय में बीमारी दूर हो जाती है । तेज धूप और धूल से बचने के लिए यदि नीले काँच का चश्मा लगाया जाय तो भी बहुत मदद मिलती है ।

मस्तिष्क के रोग

पागलपन, निराशा, चित्त में उद्विग्नता, मृगी, भयंकर स्वप्न देखना, स्मरण शक्ति की कमी, चिड़चिड़ापन, पूरे या आधे सिर में दर्द होना, डर लगना, चित्त न जमना, किसी की बात से तुरन्त प्रभावित हो जाना । आदि रोग मस्तिष्क की निर्बलता और उसमें गर्मी अधिक बढ़ जाने के कारण होते हैं ।

इन रोगों में समूचे मस्तिष्क पर नीले रंग का प्रकाश डालना चाहिए । यदि रोग बढ़ा हुआ हो तो नीले पानी में भिगोकर कपड़े या रुई की गद्दी सिर पर रखनी चाहिए । मृगी में नारंगी रंग का पानी देना और सिर पर हरे रंग का प्रकाश डालना उचित है । चित्त भ्रम, भूत आदि की आशंका होने पर पीला पानी देना और इसी रंग का प्रकाश डालन हितकर होता है ।

नसों का रोग

नसों की निर्बलता या शक्तिहीनता के कारण कई रोग पैदा होते हैं । जोड़ों का दर्द, गठिया गाँठों में या सूजन, नसों में अकड़न, खिंचाव, लकवा, आधा शरीर मारा जाना, कोई अंग काँपने लगना, भड़कन, कमर, पीठ हाथ, पाँव या किसी और अंग में सूखा दर्द, माँसपेशियों में झनझनाहट, रीढ़ का दर्द, किसी हिस्से का संज्ञाहीन हो जाना, उसमें सुई चुभाने का भी ज्ञान न होना यह सब नसों की बीमारियाँ हैं ।

जब शरीर के विष बाहर न निकल कर भीतर ही जमा होने लगते हैं, तब प्रायः नसों के रोग उत्पन्न हो जाते हैं ।

इन बीमारियों में लाल रंग बहुत ही उपयोगी है । पीड़ित स्थान तथा छाती, फेफड़े और पेट पर लाल रंग की रोशनी प्रतिदिन ४-५ मिनट डालनी चाहिए । दिन में एक बार लाल रंग का पानी और दो बार नीले रंग का पिलाना चाहिए । यदि लाल रंग के सेवन से रोगी को घबराहट होने लगे तो उसकी छाती पर नीले रंग का कपड़ा डालना उचित है इससे थोड़ी ही देर में घबराहट बन्द हो जायगी । लाल रंग उसी दशा में देना चाहिए । जब रोगी को विशेष कष्ट हो तो पीले या नारंगी रंग का उपयोग करना चाहिए । यह बात ध्यान रखने की है कि सिर में किसी भी प्रकार का दर्द क्यों न हो वहाँ लाल रंग का उपयोग नहीं किया जाता क्योंकि इससे मस्तिष्क में गर्मी बढ़ जाने से अन्य रोग उठ खड़े होने की आशंका है । यही बात रीढ़ के दर्द के बारे में है । उस पर भी पीले या नारंगी रंग का ही प्रयोग करना चाहिए ।

दर्दों की दशा में नियत रंग की बोतलों में तैयार की हुई शक्कर में से तीन-तीन माशे की मात्रा देकर ऊपर से उसी रंग का पानी दो तोला पिलाना चाहिए ।

मूत्रेन्द्रिय के रोग

स्वप्नदोष, प्रमेह, नपुंसकता, शीघ्रपतन, सुजाक, आतिशक, मधुमेह, पेशाब पीला होना, मूत्र में एल्ब्यूमिन, चूना, चर्बी या मांस आदि का आना पथरी, मूत्र नाली में दाह आदि मूत्रेन्द्रिय में कई प्रकार के रोग होते हैं । कारणों को देखते हुए इनकी चिकित्सा करनी चाहिए ।

स्वप्नदोष के लिए रीढ़ पर नीले रंग का प्रकाश डालना और नीले रंग का जल पिलाना लाभदायक है ।

प्रमेह के लिए नीले तेल की समस्त शरीर पर मालिश करना, नीले रंग का दूध बनाकर देना, नीला पानी सुबह और शाम पिलाना, रीढ़ पर नीला प्रकाश डालना उचित है ।

यदि पेशाब में शकर आती हो तो रीढ़ पर नीले रंग का तेज प्रकाश पन्द्रह मिनट और तदुपरान्त एक मिनट बैंगनी रंग का प्रकाश डालना चाहिए, प्रातः काल पीला और शाम को नीला पानी देना चाहिए तथा पीले तेल की मालिश भी करनी चाहिए ।

नपुंसकता के लिए मूत्रेन्द्रिय पर लाल रंग का प्रकाश डालना और नारंगी तेल की मालिश करना लाभप्रद है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सुजाक में नीले रंग का पानी सुबह शाम देना चाहिए और मूत्रेन्द्रिय पर नीला प्रकाश डालना चाहिए । नीले रंग का दूध देना भी हितकर है ।

गुर्दे की सूजन, मूत्राशय की जलन में पीला रंग हितकर है । पथरी के लिए तीन मिनट नारंगी रंग का प्रकाश पेडू पर देना चाहिए और दिन में चार बार नारंगी रंग का पानी पिलाना चाहिए ।

आतिशक में समस्त शरीर पर दिन में दो बार नीला प्रकाश देना चाहिए । समस्त शरीर पर नीला प्रकाश देने के बाद दो मिनट तक रीढ़ पर प्रकाश देना चाहिए । हरे रंग का मक्खन मरहम की तरह जख्मों पर लगाना चाहिए तथा दिन में चार बार नीले रंग का पानी देना उचित है ।

जख्म

जख्म होने के अनेक कारण हैं । चाहे जिस प्रकार के घाव (जख्म) हो उसे अच्छा करने का एक ही तरीका है । हरे रंग के पानी से जख्म को धोना, ५ मिनट हरी रोशनी डालना और हरे रंग के तेल में रुई का टुकड़ा भिगोकर उस पर रखना । जहाँ मरहम की जरूरत हो वहाँ हरे रंग का मक्खन लगाया जा सकता है ।

यदि शरीर में फोड़े या फुन्सियाँ उठ रही हों तो भी उन पर हरे रंग का प्रयोग उपरोक्त प्रकार से करना चाहिए तथा सुबह शाम हरा पानी पिलाना चाहिए ।

खुजली दो प्रकार की होती है । एक सूखी, दूसरी गीली । सूखी में खुजली खूब चलती है, गीली में पीली-पीली फुन्सियाँ भी उठती हैं । सूखी खुजली के स्थान को नीले पानी से धोना चाहिए और नीला प्रकाश डालना चाहिए ।

सिर में खुजली मचती हो, खुरण्ट जमा होते हों, बाल उड़ते हों, चमड़ी फटती हो तो नीला प्रकाश डालना चाहिए और नीले तेल की मालिश करनी चाहिए ।

चिरस्थायी रोग

बहुत से रोग ऐसे होते हैं जो धीरे-धीरे उत्पन्न होते हैं, जब वे पैदा होते हैं तब तो पता भी नहीं चलता, जब बढ़ जाते हैं तब लक्षण प्रकट होते हैं और रोग का पता चलता है । ऐसे रोग शरीर के स्वस्थ परमाणुओं को बहुत निर्बल बना देते हैं इसलिए वे देर तक ठहरने वाले और देर में अच्छे होने वाले होते हैं ।

दिल के रोग ऐसे ही चिरस्थायी होते हैं । दिल का ज्यादा धड़कना, अचानक हिलने लगना, थोड़ा-सा भी भय होने पर दिल में घबराहट होना, दिल में दर्द होना आदि मर्ज दिल के रोगी हो जाने पर होते हैं । प्रातः सायं नीला पानी तथा १५ मिनट तक हृदय पर नीला प्रकाश डालना इन रोगों को दूर करने के लिए उचित है ।

तिल्ली बढ़ जाने पर नारंगी रंग का पानी पिलाना चाहिए और नारंगी ही प्रकाश देना चाहिए ।

कलेजा बढ़ जाने पर पीला प्रकाश और पीला पानी पिलाना हितकर है ।

जलोदार (पेट में पानी बढ़ जाने) की दशा में नारंगी रंग का प्रयोग लाभकारी है ।

बवासीर खूनी और बादी दो प्रकार की होती है । बादी बवासीर में दिन में तीन बार नारंगी रंग का पानी पिलाना और मस्सों पर नीले रंग के पानी में भीगा हुआ कपड़ा रखना चाहिए या नीला प्रकाश देना चाहिए । आतिशी शीशे द्वारा सूर्य-किरणों से मस्सों को जला देना भी ठीक है । खूनी बवासीर में पीले रंग का पानी दिन में चार बार पिलाना और गुर्दा तथा पेट पर नीले रंग का प्रकाश देना हितकर है ।

पाण्डु या पीलिया रोग में शरीर मटीला और पीला हो जाता है, नाखून और आँखों में डेले भी पीले पड़ जाते हैं । दिन भर पड़े रहने को जी चाहता है, पेट भारी रहता है और उदासी छा जाती है । ऐसे रोगों में हरा प्रकाश समस्त शरीर पर १५ मिनट डालना चाहिए और हरा पानी एक छटाँक दिन में चार बार देना चाहिए ।

रक्त-पित्त रोग के कारण मुख द्वारा या मल-मूत्र द्वारा खून जाता हो तो प्रायः आसमानी रंग का पानी और फिर दिन में तीन बार पीले रंग का पानी देना चाहिए । फेफड़ों में घाव हो जाने के कारण यदि

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

खून आ रहा हो तो छाती पर नारंगी प्रकाश डालना लाभप्रद है । नाक से नकसीर फटने पर नीले रंग का पानी नाक द्वारा खींचना चाहिए और पीने के लिए भी नीले जल का प्रयोग करना चाहिए ।

आकस्मिक रोग

शरीर के स्वस्थ होते हुए भी कई बाधायें अचानक उठ खड़ी होती हैं । उनके उपाय जान लेना भी आवश्यक है ।

आग से कोई भाग जल जाने पर नीले पानी को नारियल के तेल में मिलाकर लगाना चाहिए या नीले रंग की बोतल में मक्खन तैयार करके उसे मरहम की तरह लगाना चाहिए ।

साँप के काटने पर उसको चीरकर खून निकाल देना चाहिए । पर तीन चार जगह कसकर बाँध देना चाहिए । खून निकल जाने के बाद नीले जल से धोकर उस स्थान पर नीले रंग में भीगी हुई रुई की गद्दी बाँधनी चाहिए तथा उसके आस-पास नीला प्रकाश देना चाहिए ।

बिच्छू, बर्र, मधुमक्खी आदि के काटे हुए स्थान में से सुई के सहारे डंक निकाल लेना चाहिए, तत्पश्चात् वहाँ नीले पानी की गद्दी बाँध देनी चाहिए ।

पागल कुत्ते या सियार के काटे हुए स्थान पर हरे रंग का प्रकाश देना, हरे तेल का फाहा बाँधना तथा हरा पानी पिलाना उचित है ।

ठण्डक में से निकल कर एक दम तेज धूप में चले जाने या बहुत देर तक कड़ी धूप में रहने से लू लग जाती है । ऐसी दशा में नीले रंग की शकर में नीला पानी मिलाकर शर्बत की तरह एक-एक छटाँक की मात्रा दिन में चार बार पीना चाहिए ।

उन्माद रोग, चित्त भ्रम या भूत आदि लग जाने की दशा में रात के समय नीला प्रकाश देना चाहिए । इस कार्य के लिए साईकिल की लैम्प जैसी एक बड़ी लालटेन बनवा लेनी चाहिए । वह तीन ओर से बन्द हो और सामने बड़ा गोल काँच लगा हो । इस काँच के पीछे नीला शीशा लगा देने पर नीली रोशनी होती है । मस्तिष्क के पिछले भाग पर यह रोशनी डालने से मस्तिष्क सम्बन्धी विकारों में अपूर्व लाभ पहुँचाती है । यदि किसी पर भूत आदि का विशेष प्रकोप हो तो इसी लालटेन में लाल रंग का काँच लगाकर उस पर देखने के लिए रोगी से कहना चाहिए । अपने भ्रम के अनुसार उसे उस काँच पर अपने मानसिक चित्र में भूत आदि दिखाई देंगे । इसी समय रोगी को आश्वासन देना चाहिए कि तुम्हारा भूत इस लालटेन में बन्द करके जला दिया गया है आदि बात कहकर उसका भ्रम दूर कर देना चाहिए । इस प्रकार बहुत रोगी अच्छे हो जाते हैं ।

स्त्रियों के रोग

मासिक धर्म का कम होना या बिल्कुल न होना, बहुत कमजोरी के कारण होता है । दोनों ही अवस्था में प्रातः और सायंकाल नारंगी रंग का पानी देना चाहिए । मासिक धर्म के समय पेडू में दर्द होने की बीमारी में भी नारंगी रंग का पानी बहुत लाभप्रद है । ऋतु के एक सप्ताह पूर्व से लेकर ऋतु नहाने के एक दिन बाद तक इस जल का सेवन करना चाहिए ।

यदि रक्त बहुत अधिक आता हो तो नीले पानी की गद्दी पेडू पर बाँधना चाहिए और एक-एक घन्टे बाद नीले पानी की मात्राएँ देनी चाहिए । यदि रोग बहुत भयंकर हो और रक्त बहुत मात्रा में जाता हो तो पेडू पर नीले रंग का कपड़ा स्त्री को चित्त लिटाकर डाल देना चाहिए और नीले रंग का जल किसी पात्र में लटकाकर उसके पेंदे में छेद कर देना चाहिए । जिसमें से बूँद-बूँद पानी टपक कर पेडू पर बँधे हुए कपड़े पर गिरता रहे । इस प्रकार पानी टपकने से बहुत जल्द रक्त बन्द हो जाता है ।

प्रदर रोग दो प्रकार का होता है । योनि से लाल या सफेद रंग का पानी धीरे-धीरे बहता रहता है । दोनों की चिकित्सा एक ही है । नीला पानी और उसी की गद्दी पेडू पर बाँधना ही इसकी श्रेष्ठ चिकित्सा है ।

पेट में रक्त जाने से गर्भ का मिथ्या भ्रम होता है । नारंगी रंग का सेवन करना और पेट पर नारंगी रंग का प्रकाश डालना इसके लिए उपयोगी है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जिन दिनों स्त्री के पेट में गर्भ हो उन दिनों दवा देने में बड़ी होशियारी की जरूरत है क्योंकि थोड़ी सी असावधानी होने पर गर्भ को हानि हो सकती है । इन दिनों स्त्री को ज्वर, दस्त, दाह, कै, अरुचि आदि साधारण शिकायतें हों तो नीले रंग की थोड़ी-थोड़ी मात्रा देनी चाहिए । इसी से लाभ हो जाता है ।

सूर्य सेवन

सूर्य स्वस्थता एवं जीवनी शक्ति का भण्डार है । इसकी किरणों द्वारा पृथ्वी पर अमृत बरसता है । सृष्टि में जो स्फूर्ति, हलचल, विकास, वृद्धि एवं तेजस्विता दिखाई पड़ रही है, उसका स्रोत सूर्य है । सूर्य का सम्बन्ध यदि पृथ्वी से हटा दिया जाय तो भूतल पर एक भी जीव का अस्तित्व नहीं रह सकता । तब बर्फ का यह अन्धकार मय गोला एक निकम्मी स्थिति में पहुँचकर अपने अस्तित्व को खो बैठने के लिए बाध्य होगा । वैदिक साहित्य में पृथ्वी को रज और सूर्य को वीर्य की उपमा दी गई है । पृथ्वी की उत्पादक शक्ति में प्राण डालने वाला यह सविता-सूर्य ही है ।

जो प्राणी सूर्य के जितने ही निकट सम्पर्क में रहते हैं उतने ही स्वस्थ एवं सजीव पाये जाते हैं । जिन पेड़-पौधे, लताओं को सूर्य का प्रकाश नहीं मिला वे या तो बढ़ते पनपते ही नहीं, यदि बढ़े पनपे तो उनमें चैतन्यता, ताजगी एवं जीवन शक्ति नहीं रहती । सूर्य के प्रकाश से वंचित रहने वाले प्राणी प्रायः पीले निस्तेज, मुर्झाये हुए, बीमार और अविकसित रहते हैं ।

डॉक्टर मूर ने सूर्य की दिव्य शक्तियों का वैज्ञानिक ढंग से चिकित्सा में प्रयोग करके अद्‌भुत सफलता पाई है । उन्होंने लिखा है कि जिस बालक को धूप से बचाकर रखा जाता है वह सुन्दर और बुद्धिमान बनने के बजाय कुरूप और मूर्ख बनता है । स्विट्‌जरलैण्ड में जहाँ सूर्य की सीधी किरणें नहीं पहुँचती वहाँ की अँधेरी कोठरियों में जो लोग निवास करते हैं उनकी मूर्खता भरी बात देख सुनकर वहाँ पर पहुँचने वाले यात्री आश्चर्य से चकित रह जाते हैं । उनमें अनेक लोग साफ-साफ बोल नहीं पाते, अनेक अन्धे होते हैं, अनेक बहरे तथा कुरूप । गाँवों में खुले प्रकाश में रहने वाले गरीब किसान का स्वास्थ्य शहर की अँधेरी कोठरियों में रहने वाले धनवानों से कहीं अच्छा होता है । यह सर्वविदित है ।

सर जेम्स वाथ ने अपने अनुसन्धान की रिपोर्ट में लिखा है कि सेन्ट पीटर्स वर्ग में जो सैनिक बिना प्रकाश वाले स्थानों में रहते थे वे प्रकाशवान स्थान में रहने वाले सैनिकों की अपेक्षा तीन गुनी अधिक संख्या में मरते थे । महामारी फैलने पर देखा जाता है कि अँधेरे मुहल्लों और अँधेरे मकानों में बीमारी और मृत्यु का प्रकोप सबसे अधिक रहता है । डॉक्टर ऐलियर के चिकित्सालय में ऐसे रोग भी सूर्य किरणों द्वारा ही अच्छे किये जाते हैं जिनके लिए कि डॉक्टरों के पास आपरेशन के अतिरिक्त और कोई इलाज नहीं । चीन के डॉक्टर फीनसीन ने धूप की सहायता से इलाज करने में बड़ी भारी ख्याति प्राप्त की है । उनका कथन है कि जबकि सूर्य की किरणें बिना मूल्य अमृत बरसाती हैं तो फिर विषैली, खर्चीली, कड़वी और कष्टसाध्य दवाओं को लोग क्यों सेवन करते हैं, यह मेरी समझ में नहीं आता ।

भारतीय सभ्यता में शरीर को खुला रखने की प्रथा थी । किसी भी देवता या महापुरुष का चित्र देखिये आपको लज्जा निवारण के कटि वस्त्र के अतिरिक्त प्रायः उनके सब अंग खुले हुए मिलेंगे । हमारे पूर्वज शरीर को खुला रखते थे ताकि सूर्य किरणों में प्रकाश द्वारा जो अमृत वर्षा होती है उसे शरीर ठीक प्रकार ग्रहण कर सके । इससे स्वास्थ्य की दृष्टि से बड़ा लाभ होता है । रोगों के कीटाणु खुले किरणों के सम्पर्क में आकर बच नहीं सकते चर्म रोग उन्हें नहीं होते जो शरीर को खुला रखते हैं । जुकाम, दमा, खाँसी, क्षय तथा फेफड़े और आँतों के रोग खुले बदन वालों को आसानी से नहीं होते । झूँठी और हानिकर फैशन के चक्कर में पड़कर लोग वस्त्रों की भरमार करते हैं । इतने कपड़े लादे जाते हैं कि प्रकाश और हवा का शरीर से स्पर्श ही न हो सके । बच्चों को भी झूँठी सजावट और शेखी के मारे अनावश्यक कपड़े

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पहनाये जाते हैं, इससे शरीर की वृद्धि में बाधा पड़ती है, सहन शक्ति घटती है और देह मुर्झाकर पीली पड़ जाती है । ऐसी स्थिति में बीमारी के कीटाणु निश्चिन्ततापूर्वक पलते रहते हैं और चुपके-चुपके शरीर को खोखला करते रहते हैं ।

स्वास्थ्य कायम रखने और बीमारियों से बचने के लिए यह आवश्यक है कि हम धूप और प्रकाश से बचकर न भागें वरन् उसके निकट सम्पर्क में आवें । ग्रीष्म ऋतु की दोपहरी में पड़ने वाली असह्य धूप को छोड़कर शेष समय सूर्य की दृष्टि के सामने रहना चाहिए । प्रातःकाल की धूप तो अति उत्तम है । प्रातःकाल की सुनहरी धूप स्वस्थ और बीमार दोनों के लिए ही समान रूप से उपयोगी है । बीमारों को यदि सबेरे की धूप तेज हवा से बचाते हुए स्नान कराया जाय तो उनके लिए बहुत ही लाभदायक सिद्ध होता है ।

सूर्य चिकित्सा या धूप-स्नान

चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आप्राद्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तथुषश्च

-ऋग्वेद १-११५-१

"देवगण का अद्‌भुत मुखरूप तथा मित्र, वरुण (जल), अग्नि का नेत्र रूप सूर्य उदय हो गया । जो सूर्य समस्त स्थावर तथा जंगम सृष्टि का प्राणस्वरूप है उसने आकाश, पृथ्वी और अन्तरिक्ष को सब ओर से प्रकाशित कर दिया ।"

संसार में हमको जितनी प्रकार की शक्तियाँ दिखाई पड़ती हैं उन सब का मूल सूर्य में ही है । जल का बहना, वायु का चलना, अग्नि का जलना, पृथ्वी की भाँति-भाँति की वनस्पतियों को उत्पन्न करना आदि सबका आधार सूर्य ही है । वास्तविक बात तो यह है कि हमारी पृथ्वी, ग्रह, उपग्रह सब सूर्य से ही उत्पन्न हुए हैं और उसी के द्वारा पाले जा रहे हैं । इसलिए पंचतत्वों से उत्पन्न कोई भी पदार्थ या प्राणी सूर्य की शक्ति के द्वारा ही अपने अस्तित्व को स्थिर रखता है, वृद्धि को प्राप्त होता है और समयानुसार परिवर्तित रूप को ग्रहण करता है । साधारणतः लोग सूर्य को प्रकाश तथा उष्णता का साधन मानते हैं और उससे रोगी के निवारण का कार्य भी लेते हैं । पर सूर्य का महत्त्व इससे कहीं अधिक है और वह मनुष्य के लिए भोजन या आहार का काम भी देता है । अगर सूर्य प्रकाश ठीक ढंग से न मिले या उससे बिल्कुल ही वंचित रहना पड़े तो मनुष्य थोड़े समय में ही अवश्य ही निर्बल और अस्वस्थ हो जायगा ।

मानव-शरीर में जो अनेक रासायनिक तत्व पाये जाते हैं उनमें फास्फोरस या कैल्सियम की गणना प्रधान द्रव्यों में की जाती है । हमारी हड्डियों और दाँतों का निर्माण विशेषतः इन्हीं से होता है । सूर्य की धूप जब हमारे चर्म पर लगती है तो उससे रक्त में उष्णता आती है और गति बढ़ने लगती है जिससे नया रक्त ऊपर आने लगता है । इस रक्त में "अर्गोसटेरोल" नामक पदार्थ होता है जो सूर्य की धूप के संयोग से 'विटामिन डी' में बदल जाता है । यह विटामिन डी आँतों में एसिड (अम्ल) और अल्कली (क्षार) के परिणाम को नियंत्रित करता है और भोजन में से कैल्सियम (चूना) और फास्फोरस को ग्रहण करने में सहायता पहुँचाता है । इसलिए यदि मनुष्य को सूर्य प्रकाश प्राप्त न हो तो यह इन दो प्रधान तत्वों को भोजन में से प्राप्त करके शरीर में सम्मिलित नहीं कर सकता । ऐसी अवस्था में हड्डियों का निर्माण ठीक ढंग से नहीं हो पाता और बहुसंख्यक बालकों को 'रिकेट' (सूखा) रोग लग जाता है ।

प्राकृतिक-चिकित्सा में बिना पकाये भोजन का बहुत अधिक महत्त्व बतलाया गया है । उससे खाद्य पदार्थ के समस्त स्वाभाविक तत्व शरीर को प्राप्त हो जाते हैं । खास कर भोजन में पाये जाने वाले कई प्रकार के विटामिन, जिनको नवजीवनदाता कहा जाता है, आग पर पकाने से अधिकांश में नष्ट हो जाते हैं । इसलिए सब देशों के प्राकृतिक चिकित्सक रोगियों और स्वास्थ्याभिलाषियों को ताजा फल, तरकारी, शाक आदि कम से कम परिवर्तन किए बिना भोजन के रूप में ग्रहण करने की सलाह दिया करते हैं । बहुत से लोग ऐसे भोजन को 'कच्चा भोजन' या 'बिना पकाया भोजन' के नाम से पुकारते हैं, पर वास्तव में वह भोजन सूर्य द्वारा पेड़ पर ही पकाया जाता है । इसमें

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तनिक भी सन्देह नहीं कि ऐसा सूर्य द्वारा पकाया भोजन स्वास्थ्य के लिए अत्यन्त लाभदायक होता है और उससे शरीर को ऐसे अमूल्य तत्व प्राप्त होते हैं जो और किसी उपाय से मिलने सम्भव नहीं होते । डॉ० सर राबर्ट मैकरीसन ने एक लेख में बतलाया है कि "भोजन की ताजगी और बढ़ियापन में एक ऐसा तत्व होता है जिसको आधुनिक आहार वैज्ञानिकों ने, जिन्होंने प्रोटीन, वसा, कार्बोहाइड्रेट्स, खनिज लवण और विटामिनों का पता लगाया है, अभी तक नहीं समझ पाया है ।" कहना नहीं होगा कि वह तत्व 'प्राण' अथवा जीवन है, जो वनस्पतियों में सूर्य के प्रकाश में रहने से ही उत्पन्न होता है । पर यह तत्व फल, तरकारी आदि में तभी तक रहता है जब तक वे ताजा रहती हैं । जैसे-जैसे ताजगी कम होती जाती है वह तत्व भी कम पड़ता जाता है । इसलिए यदि हम खाद्य पदार्थ की प्राण शक्ति से लाभ उठाना चाहते हैं तो हमें उसे यथा सम्भव ताजा से ताजा अवस्था में ही काम में लाना चाहिए ।

चालीस-पचास वर्ष पहले की बात है कि जर्मनी के एक ऐलोपैथिक डॉक्टर मि० बैनर को एक रोगी का इलाज करना पड़ा जिसे बदहजमी की बीमारी थी । डॉ० बैनर ने उसका अच्छे से अच्छा इलाज किया और बहुत बढ़िया दवाएँ खिलाईं पर कोई लाभ न जान पड़ा । अन्त में डॉक्टर ने अपनी असफलता स्वीकार कर ली और रोगी को अन्य इलाज करने की अनुमति दे दी । उस रोगी ने किसी प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह से केवल कच्ची वनस्पति खाना आरम्भ किया जिससे उसकी बीमारी थोड़े समय में पूर्णतया ठीक हो गई । यह देखकर डॉ० बैनर को बड़ा आश्चर्य हुआ और उन्होंने इस सम्बन्ध में खोज करना आरम्भ किया और सूर्य-किरणों की पौष्टिकता प्रदान करने वाली शक्ति का सिद्धान्त सर्व साधारण के सामने रखा । उन्होंने अपनी प्रभावशाली शैली में इसका विवरण करते हुए लिखा-

"हमारे ऊपर आकाश में दिन का जोरदार तारा (सूर्य) दमकता है । अपने प्रकाश की धारा के साथ वह दिन-रात बहुत अधिक शक्ति भी निकालता रहता है । पर उस शक्ति का बहुत थोड़ा अंश पृथ्वी तक पहुँच पाता है फिर भी शक्ति इतने परिमाण में होती है कि हम उसकी कल्पना नहीं कर सकते । यह सौर-शक्ति की धारा पृथ्वी को जिस स्थान पर स्पर्श करती है वहीं सब तरह की हरियाली, वनस्पतियाँ, फूल, पत्ते आदि विकसित हो उठते हैं । विचारशील व्यक्ति प्राचीनकाल से इस शक्ति का अनुभव करते आये हैं और उनके मतानुसार यह शक्ति यद्यपि गुह्य (सूक्ष्म) है पर उसके अस्तित्व से इन्कार नहीं किया जा सकता । जब यह शक्ति पौधों, वनस्पतियों तथा फलों को स्पर्श करती है तो यह परिवर्तित होकर अन्य रूप में उनके भीतर समाविष्ट हो जाती है ।"

जिस प्रकार यह शक्ति वनस्पति-जगत पर प्रभाव डालती है उसी प्रकार अन्य प्राणियों तथा मनुष्यों पर इसका प्रत्यक्ष रूप से प्रभाव पड़ता है । गायों के दूध की परीक्षा करके मालूम किया गया है कि जिन गायों को घरों के भीतर ही बाँधकर रखा जाता है उनके दूध में विटामिन डी का अभाव होता है और उसके द्वारा शरीर को यथेष्ट लाभ नहीं पहुँचता । पर जो गायें दिन भर मैदानों में घूमती हुई चरती रहती हैं, उनका दूध चाहे हल्का जान पड़े पर उसमें विटामिन की मात्रा पर्याप्त होती है । मनुष्य शरीर पर सूर्य की किरणों का प्रभाव बड़ा हितकारी होता है । ये किरणें शरीर में काफी गहराई तक प्रवेश करती हैं और शरीर के समस्त कोषों और तन्तुओं को उद्दीपित करती हैं । इन किरणों के नियमित रूप से सेवन करने से रक्त के अन्दर लाल और सफेद कणों की संख्या बढ़ जाती है और हानिकारक कीटाणुओं को नष्ट करने की शक्ति की भी वृद्धि होती है । इसके प्रभाव से शरीर के स्नायु सतेज हो जाते हैं जिससे सम्पूर्ण शरीर की क्रियाएँ अधिक उत्तमता से होने लगती है । इतना ही नहीं मानसिक अवस्था पर भी सूर्य-प्रकाश का कल्याणकारी प्रभाव पड़ता है और मानसिक कार्य की क्षमता की वृद्धि होती है ।

सूर्य-प्रकाश में सात रंग पाये जाते हैं जो किसी तीन पहले के काँच में होकर देखने में इस क्रम से दिखाई पड़ते हैं-(१) लाल (२) नारंगी (३) पीला

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(४) हरा (५) आसमानी (६) नीला (७) बैंजनी । इन्हीं सातों रंगों के मिल जाने से सूर्य का श्वेत रंग दिखाई देता है । सूर्य की यह सातों किरणें तो आँखों से दिखाई देती हैं और इनका वर्णन वेदों से लेकर पुराणों तक में पाया जाता है । आजकल वैज्ञानिकों ने दो तरह की किरणों का पता और लगाया है, जिनको 'अल्ट्रा रेड' और ' अल्ट्रा वायलेट' कहते हैं । ये दोनों अदृश्य होती हैं, पर इनका प्रभाव समस्त प्राणियों पर पड़ता है । इनमें 'अल्ट्रा वायलेट' किरणें विशेष महत्त्वपूर्ण होती हैं और आजकल उन्होंने चिकित्सा विज्ञान में एक क्रांति सी उत्पन्न कर दी है । संसार भर के छोटे-बड़े अस्पतालों में तथा डॉक्टरों के यहाँ भी 'अल्ट्रा वायलेट' किरणों से चिकित्सा की व्यवस्था पाई जाती है और अनेक रोग जो औषधियों से ठीक नहीं हो पाते इन्हीं किरणों द्वारा मिटाये जाते हैं । वैसे तो ये सर्वोत्तम रूप में सूर्य की धूप में रहने से ही प्राप्त होती हैं, पर अब ऐसे कई प्रकार के बिजली के लैम्प बनाये गये हैं जिनसे इस रंग की किरणें मनुष्य के किसी भी अंग पर डाली जा सकती हैं । इन किरणों में कीटाणुओं को नष्ट करने की अपूर्व शक्ति पाई जाती है और इन्हीं से विटामिन डी की उत्पत्ति होती है । इस प्रकार ये मानव शरीर को दोष रहित बनाकर उसे रोगोत्पत्ति करने वाले कीटाणुओं का मुकाबला करने योग्य बनाती हैं । चर्म के रोग, गठिया आदि संधि स्थानों के रोग, गन्दे घाव और फोड़े रिकेट अर्थात् हड्डी की कमजोरी के रोग आदि में धूप स्नान बहुत ही लाभदायक सिद्ध हो चुका है ।

रोगों को दूर करने के लिए धूप स्नान एक विशेष विधि से लिया जाता है । चाहे जैसे धूप में घूमते रहने से अधिक लाभ नहीं हो सकता । खासकर भारतवर्ष जैसे ग्रीष्म-प्रधान देश में, जहाँ गर्मी का तापमान काफी ऊँचा हो जाता है और धूप में लोग व्याकुल हो जाते हैं इस क्रिया को बहुत संभालकर और क्रमशः करना पड़ता है । गर्मी की ऋतु में केवल सुबह के समय ही धूप स्नान लिया जाता है । दुर्बल रोगियों को एक साथ अधिक देर तक धूप में बैठा देना हानिकारक सिद्ध होता है । पहले केवल उनके पैरों को पाँच-सात मिनट तक धूप में रखा जाता है । फिर दोनों हाथों को रखा जाता है । तत्पश्चात् गले तक समस्त देह को धूप में रखना उचित होता है । धूप लेने का समय क्रमशः आधा घण्टा तक बढ़ाया जा सकता है । जाड़े के दिनों में एक घंटा या अधिक समय तक भी धूप सहन कर सकते हैं ।

धूप-चिकित्सा से लाभ उठाने का एक तरीका रंगीन बोतलों में पानी, दूध, तेल, शक्कर, मिसरी आदि भर कर और उन्हें नियत समय तक धूप में रख कर काम में लाना भी है । रंगीन काँचों द्वारा तो धूप का लाभ दिन के समय ही लिया जा सकता है, और जब आकाश में बादल आदि हों तब भी वह उपाय बेकार हो जाता है । पर रंगीन बोतलों की विधि द्वारा हर समय सूर्य चिकित्सा से लाभ उठा सकना सम्भव है । इसके लिए नीली, लाल, बैंगनी, नारंगी आदि रंगों की बोतलें एक लकड़ी के तख्ते के ऊपर धूप में ऐसे स्थान पर रखनी चाहिए कि उन पर किसी भी प्रकार की छाया न पड़े । इतना ही नहीं इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि बोतलों की छाया भी एक-दूसरे पर न पड़ सके । पानी की बोतलों को आठ घण्टे धूप में रखना चाहिए और सूर्यास्त से पहले ही उठा लेना चाहिए । मकान में लाने पर भी उन पर किसी प्रकार का दीपक आदि का प्रकाश न पड़े ऐसी व्यवस्था होनी उचित है । तेल तैयार करना हो तो उसे उपरोक्त विधि से १० दिन तक, घी को ६ दिन तक तथा शक्कर और मिसरी को एक सप्ताह तक धूप में रखना पड़ता है ।

सूर्य प्रकाश से तैयार पानी तीन दिन तक काम दे सकता है, फिर बेकार हो जाता है । अन्य वस्तुएँ दो-चार महीने तक भी गुणकारी रहती हैं । यह ख्याल करना कि पानी, शक्कर आदि जैसी साधारण खाने की वस्तुओं से रोग क्या दूर हो सकते हैं, ठीक नहीं । अगर इस चिकित्सा को ठीक विधि से किया जाता है तो इससे जादू का सा असर दिखाई पड़ता है और भयंकर रोग देखते-देखते ठीक हो जाते हैं । यह चिकित्सा-प्रणाली सर्वथा निर्दोष है । इसमें मनुष्य के शरीर में किसी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रकार की विषाक्त या अस्वाभाविक वस्तु का प्रवेश नहीं कराया जाता । इसलिए सूर्य-चिकित्सा से जो रोग मिटता है वह स्थायी रूप से दूर होता है और किसी अन्य प्रकार का कुफल नहीं होता ।

सूर्य-स्नान

अपने सारे शरीर पर सूर्य की किरणों को डालना ही सूर्य-स्नान कहलाता है । यदि हो सके तो नित्य और नहीं तो सप्ताह में १-२ बार कम से कम आधे घंटे से एक घंटे तक अपने शरीर को धूप लगाना स्वास्थ्य के लिए बहुत हितकर है ।

पूर्वकाल में जानकर आदमी सूर्य-किरणों द्वारा ही अनेक बीमारियों का सफलतापूर्वक इलाज किया करते थे । वे यहाँ तक सफल हुए थे कि सूर्य को देवता स्वरूप मानकर नाना प्रकार से उसकी पूजा-अर्चना के बहाने ही उसकी किरणों को अपने शरीर पर डालने के उन्होंने सभी प्रकार के साधन और विधियाँ बना रखी थीं । नित्य संध्या प्रकरण में भी दिन में कम से कम दो या तीन बार सूर्य की साक्षी में अर्थात् सूर्यास्त के समय संध्या करने की शिक्षा वैदिक काल से ही किसी परमोपयोगी तथा लाभकारी उद्देश्य को लेकर दी गई है । इसी प्रकार अन्य बहुत से कार्य भी अधिकतर खुली हवा और सूर्य की वे रोक-टोक या वृक्षों से छन कर आने वाली स्वच्छ रोशनी में ही हुआ करते थे । बड़ी-बड़ी पाठशाला और विद्यालय तथा ऋषि-मुनियों के आश्रम आदि ऐसे ही स्थानों में होते थे जहाँ स्वच्छ सूर्य-प्रकाश और खुली हवा को कभी किसी प्रकार की रोक-टोक न थी । यह वह कार्य करते समय पाठक लोग और शिष्य सब, कम से कम वस्त्र पहना करते थे यहाँ तक कि रात-दिन के अधिक भाग में तो केवल कोपीन (लंगोट) ही धारण किया करते थे । इसी कारण उनका बल बुद्धि आदि सब बातें, विलक्षणतापूर्वक पूर्ण विकास को प्राप्त होकर आजकल के लोगों को आश्चर्य में डालने वाली होती थीं ।

वर्तमान समय में भी डॉक्टर सूर्य-स्नान का महत्त्व समझने लगे हैं और वे तो यहाँ तक बढ़ गये हैं कि साल में कुछ महीने शरीर के किसी अंग को बिना किसी प्रकार ढके ही अर्थात् बिल्कुल नग्न होकर सूर्य-स्नान करने की उन्होंने परिपाटी निकाल रखी है और अनेक मासिक पत्र-पत्रिकाओं द्वारा वे इसका प्रचार दिनोंदिन बढ़ा रहे हैं । आज हमको उनकी यह बातें आश्चर्य में डालती हैं । उनका अन्दरूनी उद्देश्य यही रहता है कि जहाँ तक हो सके कम से कम वस्त्र पहने जायँ जिससे शरीर पर सूर्य किरणों का ज्यादा से ज्यादा प्रभाव पड़ सके क्योंकि इससे शरीर स्वस्थ और बलिष्ठ होकर अधिक समय तक काम कर सकने योग्य बनता है अर्थात् आयु की भी वृद्धि होती है ।

औपचारिक दृष्टि से फ्रांस में एक परीक्षण हुआ था जिससे कुछ स्त्री-पुरुष और बालकों को एक पक्ष के लिए बिल्कुल हल्के-पतले सफेद बिस्तरों सहित सूर्य-किरणों में रखा गया था । उन्हीं को उतने ही समय के लिए बिना कपड़ों के भी सूर्य किरणों में रखा गया तो फल यह हुआ कि बिस्तरों सहित सूर्य किरणों में रखने के बनिस्वत बिना कपड़ों के रहने से उनके तौल में बहुत वृद्धि हुई । साथ ही उनका स्वास्थ्य भी ज्यादा ठीक प्रमाणित हुआ । नींद आराम की आई और साधारण कामकाज में तथा खेलकूद आदि में भी अधिक काम करने की शक्ति प्राप्त हुई देखी गई ।

इसी प्रकार विगत यूरोपिन महासमर के समय डॉ० सोरेल महोदय ने कुछ जख्मी सिपाहियों का इलाज पहले सूर्य-किरणों द्वारा किया था । पहले तो किरणों का उपयोग केवल उनके घावों पर ही किया गया जिसका फल बहुत थोड़ा हुआ । फिर जब उनके सारे शरीर को सूर्य-स्नान कराया गया तो उनके घावों में आशातीत लाभ हुआ और वे एकदम अच्छे होने लगे ।

विगत ५० वर्षों से अधिक समय से सूर्य-किरण-चिकित्सा से बहुत लाभदायक फल निकल रहे हैं । आजकल ६-७ अलग-अलग रंग की काँच की बोतलों में शुद्ध जल भरकर उन्हें ७-८ घण्टे धूप में रखकर उनके जल से ही भिन्न-भिन्न रोगों का इलाज किया जाता है । शरीर में जिस रंग की कमी हो जाने से जो रोग उत्पन्न हो जाते हैं

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

उसी रंग की बोतल का जल उस रोग पर रोगी को पिलाया जाता है जिससे वह रोग रहित हो जाता है । इसी प्रकार शरीर के बाहरी भाग पर मालिश आदि करने के लिए भी तेल तैयार किया जाता है जो अनेक रोगों पर काम आता है । जब सूर्य किरणों में रखे हुए जल में इस प्रकार की रोग-नाशक शक्ति आ जाती है तो सूर्य-किरणों के सीधे शरीर पर लगाने में हम स्वस्थ क्यों न रह सकेंगे ? अर्थात् अवश्य रहेंगे और सम्भव है कि कभी हमारे बीमार होने का अवसर न आवे ।

प्रसिद्ध जर्मन डॉक्टर लुई कूहनी सभी रोगों पर सूर्य-किरणों का प्रयोग किया करते थे ।

हम देखते हैं कि विशेषतया मनुष्य ही एक ऐसा जीव है जो अपने शरीर की रक्षा का उपाय कपड़ों से ढक कर करता है जिसका फल यह होता है कि वह सबसे अधिक तपेदिक आदि अनेकानेक बीमारियों का शिकार होकर पूर्ण आयु का उपभोग करने और सुखी जीवन बिताने में असफल होता है ।

शरीर बिजली की लहरों को ग्रहण करने और निकालने का मुख्य साधन है और जब उसको बहुत से अनावश्यक और तंग कपड़ों से लाद दिया जाता है तो उसकी यह क्रिया बहुत अंशों में बन्द होकर हानिकारक सिद्ध होती है । उपरोक्त पूर्व कालिक तथा आधुनिक बातों से शिक्षा ग्रहण करके हमको अपनी स्वास्थ्य रक्षा के लिए यह आवश्यक है कि नित्य कुछ समय के लिए खुली हवा और धूप में रहा करें तथा बालकों को भी इसका अभ्यास करावें जिससे राष्ट्र की भावी सम्पत्ति स्वस्थ रहकर बल-बुद्धि और वीरता का आदर्श बन पूर्वकालिक महाबलियों के सदृश्य स्वतन्त्रतापूर्वक रहने और विचरण करने योग्य बन जाय ।

सूर्य स्नान की विधि

सूर्य की किरणों में रोगों को दूर करने की इतनी अधिक शक्ति है कि उनका वर्णन नहीं हो सकता । उनसे त्वचा के छिद्र खुल जाते हैं और शरीर में संचित दूषित पदार्थ बाहर निकल जाते हैं । अशुद्ध रक्त और रोग नष्ट हुए बिना नहीं रहते ।

सूर्य-स्नान करते समय निम्नलिखित बातों का विशेष ध्यान रखना चाहिए-

(१) सूर्य-स्नान करते समय सिर को भीगे रूमाल अथवा हरे पत्तों से ढक लेना चाहिए ।

(२) सूर्य-स्नान का सर्वोत्तम समय सूर्योदयकाल है । उस समय यदि स्नान का सुयोग न मिले तो फिर सूर्यास्तकाल । तेज धूप में न बैठें । इसके लिए प्रातःकाल और सायंकाल की हल्की किरणें ही उत्तम होती हैं ।

(३) धूप स्नान का आरम्भ सावधानी से करें पहले दिन १५ मिनट स्नान करें । फिर रोज पाँच मिनट बढ़ाते जायें । परन्तु एक घण्टे से अधिक नहीं ।

(४) जितनी देर स्नान करना हो उसके चार भाग करके पीठ के बल, पेट के बल, दाहिनी करवट और बायीं करवट से धूप लें, जिससे सारे शरीर पर धूप लग सके ।

(५) सूर्य-स्नान करते समय शरीर पर लंगोट छोड़कर कोई वस्त्र न रखें ।

(६) खुले स्थान में, जहाँ जोर की हवा न आती हो सूर्य-स्नान करे ।

(७) भोजन करने के एक घण्टे पहले और दो घंटे बाद तक सूर्य-स्नान न करें ।

(८) सूर्य-स्नान करने के उपरान्त ठण्डे पानी में भीगे तौलिये से शरीर का प्रत्येक अंग खूब रगड़कर साफ करना चाहिए ।

(९) सूर्य-स्नान के बाद यदि शरीर में फुर्ती, उत्साह आता जान पड़े तो ठीक है । यदि सिर दर्द अन्य किसी प्रकार का कष्ट जान पड़े सूर्य-स्नान का समय कुछ घटा दें ।

(१०) सदा नियमित रूप से स्नान करें । बीच में नागा करने से लाभ नहीं होगा । स्नान का पूरा लाभ रोज नियमित रूप से करने से ही प्राप्त होता है । बालक, वृद्ध, युवा, स्त्री, पुरुष सभी को सूर्य-स्नान से लाभ उठाना चाहिए ।

बेटिब, डब्लू, आर, लूकस, जानसन, रोलियर, लुइस, रडोक, टाइरल आदि अनेक डॉक्टरों और अनेक वैद्यों ने सूर्य-स्नान की बहुत-बहुत प्रशंसा की है । महात्मा गाँधी ने कहा है कि प्लेग के विष

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

का सामना करने और हमारे रक्त को शुद्ध करने के लिए रोज सबेरे सूर्य-स्नान करना चाहिए । विदेशों में इस विषय पर नित्य नये ग्रन्थ लिखे जा रहे हैं और हमारे तो पुरातन से ही प्रातः सायं और मध्याह्न संध्या का विधान है जिसका अर्थ है खुले बदन पर सूर्य की बलदायक और आरोग्यप्रद किरणें पड़ने देना । बिल्कुल मुफ्त मिलने वाली सूर्य-किरणों का लाभ उठाकर हमें अपना स्वास्थ्य सुधारने में चूकना नहीं चाहिए ।

सूर्य सान्निध्य से जीवनी शक्ति का अजस्र लाभ

सामान्यतया इतना ही समझा जाता है कि सूर्य से गर्मी और रोशनी मिलती है । यों यह दोनों भी जीवन-निर्वाह और सृष्टि व्यवस्था के लिए आवश्यक हैं, पर तथ्यों पर गम्भीरता से विचार करने से प्रतीत होता है कि सूर्य सत्ता ही जीवन सम्पदा का रूप धारण करती है । रोग निवारण और स्वास्थ्य सम्वर्धन में निरन्तर काम आने वाली 'जीवनी शक्ति' शरीर का अपना उपार्जन नहीं वरन् सूर्य का दिया हुआ अनुदान है । इसे प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि हम सूर्य ऊर्जा के निकट सम्पर्क में रहें । उससे बचते फिरने से तरावट की सुविधा भले ही मिल सके, पर उस सामर्थ्य की कमी होती जायेगी जो स्वास्थ्य रक्षा एवं दीर्घ जीवन के लिए आवश्यक है ।

इस तथ्य से सभी परिचित हैं कि सूर्य के बिना पृथ्वी पर जीवन की सम्भावना नहीं है । सूर्य किरणें सभी प्राणियों के साथ मानव जीवन को प्रत्यक्षतः प्रभावित करती हैं, पृथ्वी के सभी पेड़-पौधों, जीव-जन्तुओं एवं मनुष्यों का जीवन सूर्य पर ही अवलम्बित है । सभी खाद्यान्नों की उत्पत्ति सौर ऊर्जा से ही होती है । पौधा अपने हरे रंग से सूर्य की शक्ति को शोषित करता है । जड़ों द्वारा जल, हवा से कार्बन डाईआक्साइड, सूर्य शक्ति के माध्यम से पौधे अपने हरे रंग (क्लोरोफिल) से एक संयुक्त पदार्थ बना लेते हैं, जिन्हें कार्बोहाइड्रेट कहते हैं । पौधों को पोषण इन्हीं से मिलता है । इन कार्बोहाइड्रेट में बसा, स्टार्च एवं शक्कर होते हैं । वनस्पति शास्त्र में इसी क्रिया को (पौधों में भोजन निर्माण की प्रक्रिया) (फोटोसिन्थेसिस) प्रकाश संश्लेषण के नाम से जाना जाता है ।

पेड़-पौधों की प्रकाश संश्लेषण क्रिया से उनका भोजन बनता है । मनुष्य का आहार वनस्पति है, दूध गाय-भैंस से प्राप्त होता है लेकिन वे भी उन्हें वनस्पतियाँ खाकर ही बना सकते हैं अर्थात् प्रकारान्तर से सभी खाद्य-पदार्थ सूर्य किरणों से ही उपलब्ध माने जा सकते हैं ।

सूर्य-रश्मियों के अदृश्य भाग में इन्फ्रारेड और अल्ट्रा वायलेट किरणें और भी अधिक महत्त्वपूर्ण हैं । पृथ्वी को गर्म रखने, जैव रासायनिक क्रियाओं को तीव्र करने का कार्य इन्फ्रारेट किरणों से होता है । अल्ट्रा वायलेट किरणों से हमारे शरीर में विटामिन 'डी' का निर्माण होता है । मात्र इसी विटामिन का मानव-शरीर में निर्माण होता है । यह कैल्सियम, फास्फोरस आदि के खनिज लवणों को उपयोगी बनाने का कार्य शरीर में करता है । इन्फ्रारेड और अल्ट्रा वायलेट किरणों को कृत्रिम रूप से पैदा करके रोगों के उपचार में पर्याप्त प्रयोग होने लगा है । सूर्य-किरणों का प्रत्यक्ष रूप से उपयोग अन्य कृत्रिम उपायों से प्राप्त लाभों की अपेक्षा कहीं अधिक अच्छा रहता है ।

फ्रांस के एक वैज्ञानिक डॉ० हाफकिन्स का कहना है कि "मानव शरीर एक ऐसा पुष्प है जिसे सूर्य के प्रकाश की सबसे अधिक आवश्यकता है । " वहाँ कुछ व्यक्तियों पर प्रयोग करके देखा गया । उनको हल्के सफेद वस्त्र पहनाकर सूर्य के प्रकाश में रखा गया । फिर उन्हीं को उतने ही समय के लिए बिना वस्त्रों के सूर्य किरणों के सम्पर्क में रखा गया । निष्कर्ष यह निकला वस्त्र सहित रहने की अपेक्षा बिना वस्त्रों के रहने पर वजन में वृद्धि अधिक पाई गई । कार्य करने की क्षमता भी अधिक देखी गई तथा स्वास्थ्य भी अपेक्षाकृत अच्छा पाया गया और नींद भी अच्छी आई ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जर्मनी के प्रसिद्ध डॉक्टर लुईकुनी ने कई रोगों के उपचार के लिए सूर्य-किरणों का उपयोग सफलतापूर्वक किया । सूर्य में रोग नष्ट करने तथा प्राणी मात्र को स्वास्थ्य एवं नवजीवन प्रदान करने की अपूर्व प्राकृतिक शक्ति है । प्राचीनकाल से ही वैदिक संध्या त्रिकाल करने की पद्धति सूर्य की इसी लाभकारी शक्ति का सान्निध्य प्राप्त करने के लिए बनाई गई थी । ऋषि-मुनियों के आश्रम, गुरुकुल आदि ऐसे ही स्थान पर होते थे जहाँ सूर्य प्रकाश खुली वायु एवं निर्मल आकाश और पवित्र वातावरण रहता था ।

विगत महायुद्ध के समय डॉ० सोरेल ने घायल सिपाहियों के उपचार के लिए सूर्य किरणों का उपयोग किया । पहले तो उन्होंने केवल घावों पर सूर्य रश्मियों का प्रयोग किया, बाद में पूरे शरीर पर प्रयोग करके देखा तो अपेक्षाकृत अधिक लाभ हुआ ।

सूर्य के प्रकाश को दृश्य एवं अदृश्य दो प्रमुख भागों से मिलकर बना माना जाता है । अदृश्य भाग में परा-बैंगनी (अल्ट्रावायलेट) किरणें होती हैं तथा दूसरे प्रकार की 'इन्फ्रारेड' किरणें भी होती हैं । इनका शरीर पर चमत्कारी प्रभाव पड़ता है । इन्फ्रारेड किरणें शरीर को गर्म करती हैं तथा अल्ट्रा वायलेट किरणें लाल रक्त कणों की वृद्धि करते हैं । उनमें हीमोग्लोबिन की मात्रा बढ़ने से ही यह वृद्धि होती है ।

सूर्य की रश्मियों में रोगों के कीटाणुओं को नष्ट करने की अद्‌भुत क्षमता है । सूर्य-चिकित्सा विज्ञानियों का कहना है कि सभी प्रकार के रोगों में सूर्य की किरणों से लाभ प्राप्त किया जा सकता है । भूख न लगना, डिसेन्ट्री, खाँसी, फोड़ा-फुन्सी, कालन्दा पुराना, नेत्र रोग, मानसिक असन्तुलन आदि सब में सूर्य किरणों की लाभदायक शक्ति का उपयोग हो सकता है । कैल्सियम की कमी एवं विटामिन 'डी' की अल्पता में तो सूर्य रश्मियों का उपयोग लाभप्रद है ही ।

डॉ० स्किली का कहना है कि रोगों से छुटकारा पाने, स्वस्थ होने के लिए रवि-रश्मियों का विधिवत् उपयोग किया जाय । प्रातः धूप में बैठकर सरसों के तेल की मालिश शारीरिक कान्ति वृद्धि के लिए अतीव उपयोगी है । फेफड़ों के टी० बी० रोग एवं अन्यान्य बुखार सम्बन्धी रोगों में धूप सीधे शरीर पर न पड़ने पाये बल्कि कपड़े या काँच से छनकर उपयोग किया जाय । इसके अतिरिक्त सूर्य-किरणों के प्रयोग के समय निम्नलिखित सावधानियाँ अपनायी जायें-

शीत प्रधान देशों में जब धुन्ध और बदली नहीं रहती और स्वच्छ प्रकाश धरती पर आता है तो लोग सूर्य सेवन के लिए आतुर हो उठते हैं । शरीर को निर्वस्त्र करके उस पर खुली किरणें देर तक पड़ने देते हैं । मात्र जननेन्द्रिय और सिर को हरे पत्तों से ढके रहते हैं । उन देशों में सूर्य सेवन को अलभ्य अवसर मानकर उसका लाभ आतुरता पूर्वक उठाने के लिए अनेक विधि-विधान बनाये गये हैं, पर भारत जैसे देशों में तो वह सहज सुलभ है इसलिए यहाँ मध्याह्न की तेज धूप से बचने एवं प्रातःकाल की स्वर्णिम रश्मियों को अधिक हितकारक मानने का जो प्रचलन है उसी को पर्याप्त माना जा सकता है ।

दोपहर की कड़ी धूप से बचना एक बात है और उससे बचने में शान समझना दूसरी । अमीरों के चोचलों में एक यह भी है कि गर्मी से बचा जाय और ठण्डक में रहा जाय । ऐसे लोगों के शरीर में विषाणु पलने लगते हैं और ऋतु प्रभाव से लेकर अन्यान्य प्रतिकूलताओं का सामना करने की सामर्थ्य घट जाती है । उन्हें उन पोषणों से भी वंचित रहना पड़ता है जो अन्तरिक्ष में बिना मूल्य बरसते हैं । किन्तु कीमती टॉनिकों से भी अधिक गुणकारी होते हैं । इनसे बचने का अर्थ है प्रकृति प्रदत्त उन बहुमूल्य अनुदानों को अस्वीकृत करना जो शरीर और मन को सुदृढ़ बनाये रहने के लिए आवश्यक हैं, सूर्य सान्निध्य में जीवन-यापन करना शक्ति सम्वर्द्धन और रोग निवारण दोनों ही दृष्टियों से एक दैवी वरदान है । इससे बचते रहने की भूल किसी को भी नहीं करनी चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रकाश रश्मियों की प्रभावकारी सामर्थ्य

इस धरित्री पर अवतरण के बाद मनुष्य ने सबसे पहले प्रकाश पुंज अग्नि के गोले सविता देवता को देखा । वही उसका प्रेरणा स्रोत बना तथा उसकी आराधना के रूप में परब्रह्म की निराकार शक्ति की उपासना आरम्भ हुई । ऊर्जा के अनेकानेक रूप हैं, पर जिस शक्ति समुच्चय ने उसे सर्वाधिक प्रभावित किया, आदिमकालीन स्थिति से वर्तमान में ला बिठाया, वह थी प्रकाश की शक्ति । अग्नि पिण्ड को देखकर उसने पहला आविष्कार अग्नि प्रज्ज्वलन के रूप में किया एवं अपनी प्रारम्भिक आवश्यकताएँ जुटाईं । प्रकाश व ताप की शक्ति को मनुष्य भूला नहीं है व आज भी ब्रह्माण्डीय ऊर्जा के पर्याय के रूप में इन्हीं दो शक्तियों को वह प्रमुख मानता आया है । ब्रह्माण्ड में संव्याप्त प्राण शक्ति प्रकाश रश्मियों के रूप में जीव जगत को सतत् प्रभावित करती रहती है । क्रमशः परिष्कृत होते-होते वह "लेसर" के रूप में अब मनुष्य के पास विद्यमान है, जिसकी शक्ति सामर्थ्य अपरिमित कूती जाती है ।

प्रकाश रश्मियों के द्वारा क्या पीड़ित मानव जाति को लाभान्वित कर पाना सम्भव है ? इस पर विभिन्न प्रयोग समय-समय पर चलते रहे हैं । इस सम्बन्ध में कॉस्मिकरे थेरेपी, टेलीथेरेपी, रेडियेस्थेसिया, रेडियॉनिक्स नाम से विभिन्न समयों पर चिकित्सा पद्धति विकसित हुई है । अब यह तथ्य सुनिश्चित होता चला गया है कि विभिन्न वर्णों द्वारा न केवल शरीर की न्यूनाधिकता को सन्तुलित किया जा सकता है वरन् जीवनी शक्ति बढ़ाकर विभिन्न रोगों से जूझने व मनोविकार मिटाने में भी सफलता पाई जा सकती है ।

भारतीय दर्शन के अनुसार सभी प्राणी पदार्थ पाँच तत्वों से बने हैं, जिनमें से एक अग्नि तत्व है । इस चिकित्सा पद्धति के सिद्धान्त के अनुसार सजीव अथवा निर्जीव हर पदार्थ में अग्नि अथवा प्रकाश के सातों रंग विद्यमान हैं । इसका पता त्रिपार्श्व (प्रिज्म) से वस्तु अथवा व्यक्ति को देखने से चलता है । आधुनिक विज्ञान भी यह स्वीकारता है कि पदार्थ ऊर्जा का समुच्चय है । प्रकाश की गणना ऊर्जा के अन्तर्गत की जाती है । किर्लियन फोटोग्राफी एवं बाद में आर्गान एनर्जी के आविष्कार ने तो इसे निर्विवाद रूप से सिद्ध कर दिया कि प्रत्येक पदार्थ एवं प्राणी का एक सूक्ष्म प्रकाश शरीर होता है । प्रिज्म से देखने पर शरीर के भिन्न-भिन्न भाग भिन्न-भिन्न रंगों से बने दिखाई पड़ते हैं, यथा मनुष्य में बाल नीले रंग के, नाशाग्र हरे रंग का, जीभ नारंगी आदि । ऐसी बात नहीं कि अलग-अलग मनुष्यों में अंगों के ये रंग बदलते रहते हैं । व्यक्ति चाहे किसी देश का हो, प्रत्येक की नाक सदा हरी, बाल नीले, जीभ नारंगी ही होगी । इन्हीं रंगों के क्रम में बदलाव से व्याधि उत्पन्न होती है । अतः यदि किसी व्यक्ति के बालों का रंग नीला नहीं है अथवा जीभ नारंगी नहीं है, तो यह कहा जा सकता है कि व्यक्ति किसी न किसी व्याधि का मरीज है, भले ही उसे वक्त तक उसमें किसी प्रकार के रोग के लक्षण प्रकट नहीं हुए हों, पर निश्चित रूप से यह इस बात का प्रतीक है कि जल्द ही व्यक्ति बीमार पड़ने वाला है । किर्लियन फोटोग्राफी से भी इस बात की पुष्टि हो गई कि ऑरा अथवा आभामण्डल में रंग-परिवर्तन निकट भविष्य में रोगग्रस्तता का स्पष्ट संकेत देते हैं ।

कास्मिकरे थेरेपी में रंगों के इसी बदलाव को पुनर्व्यवस्थित कर बीमार को रोगमुक्त किया जाता है । यह चिकित्सा प्रणाली इस सिद्धान्त पर काम करती है कि किसी वृक्ष को निर्मूल करना हो तो उसकी जड़ काटी जाय, न कि टहनी-पत्तियों पर आज अधिकांश चिकित्सा पद्धतियाँ जो प्रचलन में हैं, इसके विपरीत सिद्धान्त पर आधारित हैं । वे रोग की तह में न जाकर सिर्फ प्रकट लक्षणों को मिटाने का प्रयास करती है, जिससे मूल विकृति तो ज्यों की त्यों बनी रहती है और उसके लक्षण बहुरूपिये की तरह नित नये रूप रंग बदल-बदल कर सामने आते रहते हैं । वस्तुतः बीमारी की पैठ जितनी उथली मानी जाती है, उतनी वह है नहीं । इसकी गहरी जड़ें सूक्ष्म शरीर तक धँसी होती हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अस्तु उपचार मूल बिन्दु का होना चाहिए । वर्तमान प्रणालियों की इसी कमी के कारण बड़ी व्याधियों के उपचार में आशाजनक सफलता नहीं मिल पाती और उपचार-प्रक्रिया के प्रति व्यक्ति शंका-शंकित बना रहता है ।

रेडिएस्थीसिया की अभिनव चिकित्सा पद्धति में इसी की व्यवस्था है । इसमें सूक्ष्म अथवा प्रकाश शरीर से ही इलाज आरम्भ किया जाता है और जिन रंगों की कमी पड़ती है, उन रंगों की पूर्ति प्रकाश-किरणों द्वारा व्याधिग्रस्त को की जाती है, किन्तु इससे पूर्व रोगग्रस्त भाग और उससे सम्बद्ध रंग का निश्चय करना पड़ता है । फिर उक्त रंग की किरणों की बौछार मरीज पर की जाती है । इसके लिए वांछित रंग के रत्नों का भी प्रयोग किया जाता है । ज्ञातव्य है कि रत्नों को रोगी के शरीर के ऊपर रख देने अथवा किसी डोरी के माध्यम से हवा में उसके ऊपर लटका देने भर का कोई असर नहीं पड़ता । प्रभावकारी परिणाम तो तब उत्पन्न होता है, जब उसे मरीज के ठीक ऊपर धागे के सहारे चक्कर लगवाया जाय । सम्भव है इस प्रक्रिया के दौरान रत्न अपनी ही प्रकृति की किरणें हमारे चारों ओर संव्याप्त ब्रह्माण्डीय ऊर्जा से अवशोषित कर रोगग्रस्त पर फेंकता है ।

इस प्रयोग की सत्यता परखने के लिए लीवरपूल यूनिवर्सिटी के शरीर शास्त्री डॉ. एस. लोंगफेलो ने एक प्रयोग किया । उन्होंने अपने बीमार कुत्ते के पिल्ले को टेबुल पर रखकर गोमेद पत्थर को धागे से बाँधकर उसे पिल्ले के ऊपर हवा में घुमाना शुरू किया । आरम्भ में तो इसका कोई असर दिखाई नहीं पड़ा और कुत्ते का बच्चा ज्यों का त्यों निश्चल पड़ा रहा, पर जब चक्र हजार से कुछ ऊपर पहुँचे, तो उसकी पूँछ में हल्की गति हुई । डॉ० लोंगफेलो को कुछ आशा बँधी तो उन्होंने यह प्रक्रिया आगे जारी रखी । साढ़े चार हजार चक्रों तक पहुँचते पिल्ले की हालत में काफी सुधार झलकने लगा । दो दिनों तक उसे यह उपचार दिया गया, जिससे वह पूरी तरह स्वस्थ होकर उछलने-कूदने लगा ।

यह उपचार पद्धति प्रत्यक्ष में बीमारों पर जितनी असरदार व कारगर देखी गई है, दूर स्थित मरीजों के लिए भी उतनी ही सफल व प्रभावोत्पादक सिद्ध हुई है ।

ऑक्सफोर्ड, इंग्लैण्ड की डिलावेयर प्रयोगशाला के शोधकर्ताओं ने इस आशय के अनेकानेक प्रयोग-परीक्षण किये हैं । इसमें दूरवर्ती मरीज को प्रभावित करने के लिए उसकी तस्वीर अथवा उससे सम्बद्ध कोई अन्य वस्तु काम में लायी जाती है । सबसे लम्बी दूरी के बीच सम्पन्न किये गये इस प्रकार के एक प्रयोग के लिए उन्होंने एक सत्रह वर्षीय बालक को चुना और दो दूरस्थ स्थान इंग्लैण्ड में ऑक्सफोर्ड और अमेरिका में न्यूयार्क निर्धारित किये । प्रयोग इन्हीं स्थानों के बीच होना था । बालक को ऑक्सफोर्ड की डिलावेयर प्रयोगशाला के एक कमरे में रखा गया तथा उसकी एक फोटो व टेलीथेरेपी यंत्र न्यूयार्क भेज दिये गये । प्रयोग आरम्भ करने से पहले लड़के को साइकोप्लास्ट नामक एक अतिसंवेदनशील उपकरण से जोड़ दिया गया । समय पूर्व निश्चित था । फोन सूचना मिलते ही प्रयोग प्रारम्भ हुआ । न्यूयॉर्क में लड़के के चित्र को रेडियोनिक उपचार यंत्र से सम्बद्ध कर २० मिनट तक उसे चलाया गया, फिर आधे घण्टे के विराम के बाद २० मिनट तक मशीन और चलायी गई । इस क्रिया की शारीरिक प्रतिक्रिया का स्पष्ट अंकन लड़के से जुड़ी साइकोप्लास्ट मशीन ने इंग्लैण्ड में किया । भूल और त्रुटियों से बचने के लिए प्रयोग को कई-कई बार दुहराया गया । स्थान-परिवर्तन और सब्जेक्ट-परिवर्तन के साथ भी अनेक बार प्रयोग किए गए, पर हर बार परिणाम एक ही प्रकार का मिला । इससे इस बात की पुष्टि हो गई कि इस दौरान दोनों के बीच कोई परोक्ष सम्बन्ध स्थापित हुआ और फोटो पर जो प्रभाव डाला गया, उसका असर उस दूरवर्ती बालक तक संचारित हुआ । इस प्रयोग का विस्तृत विवरण "माइण्ड एण्ड मैटर" नामक इंग्लैण्ड की त्रैमासिक पत्रिका में आज से कुछ माह पूर्व छपा था ।

अब प्रश्न यह है कि टेलीथेरेपी यदि पूर्णतः वैज्ञानिक है, तो यह किस सिद्धान्त पर काम करती है और दूरवर्ती लोग इससे क्यों व कैसे प्रभावित

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

होते हैं ? सर्वविदित है कि प्रत्येक प्रकाश किरण की अपनी एक विशिष्ट तरंग लम्बाई और आवृत्ति होती है । रहस्यवादियों का भी यही कहना है कि स्वभाव के अनुरूप पृथक-पृथक व्यक्तियों के सूक्ष्म अथवा प्रकाश शरीर (ईथरिक डबल) का रंग अलग-अलग होता है । इस आधार पर यह कहा जा सकता है कि रिसेस (फिन्गर प्रिण्ट) की भाँति दुनियाँ में जितने लोग हैं, उनके ईथरिक डबल भी उतने प्रकार के होंगे, अर्थात् उनमें से प्रत्येक की अपनी विशेष फ्रीक्वेंसी व वेव लेंथ होगी । शोधों के दौरान पाया गया है कि एक व्यक्ति से सम्बन्धित किसी भी वस्तु रक्त, लार, मूत्र, वस्त्र अथवा यहाँ तक कि उसकी तस्वीर की भी वही आवृत्ति होती है, जो मूल व्यक्ति की है । जब तस्वीर अथवा व्यक्ति से सम्बद्ध अन्य वस्तु पर ब्रह्माण्डीय किरणें बरसायी जाती हैं, तो सम्भव है, उनसे उसी आवृत्ति एवं तरंग दैर्ध्य की तरंगें विकसित होती हों, जो उस व्यक्ति की हैं । वह व्यक्ति उन तरंगों का एकमात्र उपयुक्त रिसेप्टर होने के कारण किरणें उन तक पहुँच कर सिर्फ उसी को प्रभावित करती हों ।

रेडियो ट्रान्समिशन सेण्टर में जिस फ्रीक्वेंसी पर कार्यक्रम प्रसारित होते हैं उस फ्रीक्वेंसी को रेडियो सेट पर मिलाने से ही हम उस कार्यक्रम को सुन पाते हैं । यह सम्भव है कि इसी प्रकार का रिमोट कन्ट्रोल सिस्टम विभिन्न रंगों व रश्मियों के बीच काम करता हो ।

यूनिवर्सिटी ऑफ नेब्रास्का मेडिकल सेण्टर के शरीर-क्रिया विज्ञानी डॉ. हरबर्ट रेनो का कहना है कि "रंगों में इतनी सामर्थ्य है कि वह शरीर-क्रिया को अस्त-व्यस्त कर सकता है एवं उसे सुधार भी सकता है, पर यह सब इस बात पर निर्भर करता है कि व्यक्ति किस स्तर के किस रंग के सम्पर्क में रह रहा है, साथ ही वह स्वस्थ है या अस्वस्थ ।" उनका कहना है कि अलग-अलग प्रकार के रंगों का प्रभाव अलग-अलग होता है एवं स्वस्थ स्थिति में लम्बे समय तक गहरे रंगों के सम्पर्क में रहने से अन्तःस्रावी ग्रन्थियों पर इसका प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है । उनकी क्षमता धीरे-धीरे घटने लगती है, जो समयान्तर में तरह-तरह की शारीरिक, मानसिक असमान्यताओं के रूप में सामने आती हैं । इसके विपरीत वे रंगों के भले प्रभाव से भी इन्कार नहीं करते । एक प्रयोग के दौरान उन्होंने हाइपरटेन्सन के एक मरीज को जब हल्के नीले रंग से पुते कमरे में लम्बे समय तक रखा, तो रक्तचाप में अप्रत्याशित परिवर्तन देखा गया । इस प्रकार के अनेकानेक प्रयोग-परीक्षणों के बाद वे इस निष्कर्ष पर पहुँचे कि यदि रोगी को उचित अवधि तक अनुकूल रंग के सम्पर्क में रखा जाय तो इससे स्वास्थ्य-संवर्द्धन का लाभ हस्तगत किया जा सकता है । इसका वर्णन डॉ. रेनो ने अपनी प्रसिद्ध पुस्तक "कलर एण्ड ह्यूमनफिजिक" में विस्तारपूर्वक किया है ।

रंगों में मौलिक तीन माने गये हैं-लाल, नीला, पीला । शोधों के दौरान लाल उष्ण और उत्तेजक, नीला शान्तिकारक एवं पीला सौम्य व शीलता-प्रदायक प्रकृति का ज्ञात हुआ है । जो सदा निरुत्साहित रहते हों, जिनमें उमंग-उत्साह की कमी और स्फूर्ति का अभाव हो, वैसे लोगों के लिए लाल रंग से पुते कमरे में रहना बिशेष लाभकारी हो सकता है । क्रोधी व उत्तेजक प्रकृति के लोगों, उच्च रक्तचाप के मरीजों तथा गर्मी बढ़ने से होने वाली शिकायतों का शमन नीले रंग के सम्पर्क में रहकर किया जा सकता है, जबकि उन्मादग्रस्तों, सनक और आवेश के शिकार लोगों के लिए पीला रंग अनुकूल पड़ता है, ऐसा क्रोमोपैथी विशारदों का मत है ।

सात रंगों में बैंगनी, आसमानी, हरा और नारंगी वर्ण लाल, नीला, पीला इन तीन के सम्मिश्रण से ही बनते हैं । इनमें से जब जिनकी, जिस परिमाण में आवश्यकता महसूस हो, उन्हें उस अनुपात में तैयार कर साथ-साथ एक से अधिक वर्णों का फायदा उठाया जा सकता है, किन्तु सामान्य स्वास्थ्य की स्थिति में सफेद अथवा हल्के रंगों के सम्पर्क में ही रहना उचित है । साधारण प्रयोजन के रहने वाले कमरों को इसीलिए हल्के रंगों से पोता जाता है । हल्के रंग के कपड़े पहनने में इसी कारण अच्छा अनुभव होता है । घरों में हल्के वर्ण का प्रकाश ही पसन्द किया जाता है । इन सब का विस्तृत वर्णन

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चिकित्सा विशेषज्ञा श्रीमती इबान वर्ग विटन ने अपनी पुस्तक ''कलर ब्रीदिंग, दि ब्रेथ ऑफ ट्रान्सम्युटेशन'' में किया है । विगत ५० वर्षों में उन्होंने वर्ण-चिकित्सा के माध्यम से विभिन्न रोगों के अनेकानेक रोगियों को ठीक करने का दावा किया है ।

ऐसी बात नहीं कि ''कलर थेरेपी'' प्राचीनकाल में थी ही नहीं । श्रीमती विटन का कहना है कि यह चिकित्सा पद्धति पृथ्वी की उन दो सर्वाधिक प्राचीन एवं प्रागैतिहासिक कालीन एटलाण्टिक एवं लैमूरिया सभ्यताओं के समय में भी विद्यमान थी, जो अब सागर के गर्भ में समा चुकी हैं ।

वस्तुतः इस निखिल ब्रह्माण्ड में जो भी वैभव समाया पड़ा है वह अन्ततः सामर्थ्य का भाण्डागार है । इसमें ब्रह्माण्डीय क़णों-किरणों तथा प्रकाश रश्मियों के रूप में विराट् ऊर्जा भरी पड़ी है । एक भारतीय वैज्ञानिक (डॉ. परमहंस तिवारी) ने महाशून्य से विद्युत पैदा करके यह प्रमाणित कर दिया है कि यह महाकाश प्राण चेतना का महासमुद्र है । पल्सार्स, क्वाजार्ज, लेसर, मेसर यहीं से अद्‌भुत माने जाते हैं । रेडियानिक्स एवं कलर थेरेपी की विधाओं का महत्त्व समझा जा सके तो पदार्थ विज्ञानियों की तरह चिकित्सा विज्ञानी भी रोगियों को निरोग एवं स्वस्थ को जीवनीशक्ति सम्पन्न बनाने हेतु इस ऊर्जा का सदुपयोग सुनियोजन कर सकते हैं । यह बात विशेष रूप से ध्यान देने योग्य है कि यह सब पूर्णतः विज्ञान सम्मत है । आवश्यंकता मात्र व्यापक स्तर पर प्रयोग परीक्षण की है । ब्रह्मवर्चस् द्वारा इस शोध कार्य को पिछले दिनों अपने हाथ में लिया गया है ।

रंगों की दुनिया का वैज्ञानिक विवेचन

प्रकाश क्या है ? देखने में उसे सफेद चमक भर कहा जाता है पर विश्लेषण करने पर उसके अन्तराल में कुछ विशिष्ट शक्ति धाराओं का समुच्चय पाया जाता है । उन्हें रंग कहते हैं । सूर्य किरणों में सात रंग हैं इसलिए सविता देवता को सात अश्वों के रथ पर सवार होकर परिभ्रमण करते हुए निश्चित किया गया है । किरणों का विश्लेषण करने या उन्हें सात विशेषताओं से युक्त सात रंगों के रूप में देखा गया है ।

इन रंगों की अपनी-अपनी विशेषता है । इन सबके पृथक-पृथक प्रभाव शरीर और मन पर पड़ते हैं । इसलिए उनका उपयोग उसी प्रकार करने के लिए परामर्श दिया जाता है जैसा कि भोजन से आवश्यक तत्वों का समन्वय रखने का प्रतिपादन किया जाता है ।

मनुष्य जीवन की एक अविज्ञात विशेषता प्रकाश की है । प्रकाश के साथ गर्मी भी जुड़ी होती है । दोनों के समन्वय से विस्तार और हलचल का लाभ मिलता है । इसके अभाव से जड़ता छाने लगेगी और विकास विस्तार का क्रम अवरुद्ध हो जायगा ।

धरती पर जीवन का अवतरण स्थानीय रासायनिक सम्पदा के साथ सूर्य ऊर्जा का सम्मिश्रण होने पर ही सम्भव हुआ है । यदि यह सुयोग न बना होता तो फिर नेपच्यून, प्लेटो ग्रहों की तरह धरती भी शून्य तापमान से नीचे की स्थिति में रहकर निर्जीव स्थिति में गुजार रही होती । सूर्य को जीवन कहा गया है । पुराणों में आदित्य का पति के, पृथ्वी का पत्नी के रूप में वर्णन हुआ है और प्राणियों की उत्पत्ति उन्हीं दोनों के सुयोग से सम्भव हुई बताई गई है । वैदिक प्रतिपादन में सूर्य को ही उस जगत की आत्मा कहा गया है ।

श्रुति का वचन है-सौर किरणों में विद्यमान सभी वर्गों की अपनी-अपनी विशेषताएँ हैं । जो पदार्थ जिन किरणों को अधिक मात्रा में ग्रहण करता है वह उसी रंग का दृष्टिगोचर होने लगता है यह हमारी आँखों की कमी है जिसके कारण प्रकाश केवल सफेद ही दीखता है । वस्तुतः उसमें स्थूल रूप से सात रंगों का सम्मिश्रण है । जिसे इन्द्र धनुष के रूप में किरणों पर जल कण चमकते समय देखा जा सकता है ।

सूर्य की प्रकाश किरणों में सात रंग हैं । किन्तु उनके हल्के भारी सम्मिश्रणों से प्रायः १० लाख रंग बन सकते हैं इनमें से विभिन्न जीव जन्तु अपनी नेत्र

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

क्षमता के अनुरूप ही रंग देख पाते हैं । मनुष्य की आँखें मात्र ३७८ रंग देख सकने में समर्थ हैं । हमें उतने पर ही सन्तोष करना पड़ता है ।

एक और ध्यान देने योग्य तथ्य यह है कि यद्यपि हमारे नेत्र सात की प्रख्यात प्रकाश किरणों को ही देख पाते हैं तथापि नेत्रों की पकड़ से बाहर उसकी विलक्षणता और भी अद्‌भुत दृश्यमान ज्योति की तुलना में अत्यधिक विस्तृत है । ब्रह्माण्डीय किरणें, गामा किरणें, एक्स किरणें, परा बैंगनी, प्रकाश उष्मा तरंगें, रेडियो तरंगें ये सभी प्रकाश परिवार के अन्तर्गत ही आते हैं ।

विभिन्न प्रकार के रंग विभिन्न प्रकार के मनोभाव जाग्रत करने की चमत्कारिक क्षमता रखते हैं । विवाह शादियों और ऐसे किन्हीं धर्मोत्सवों में हरी, पीली, लाल, नीली झण्डियों से द्वार सजाते हैं तो सम्बन्धित व्यक्ति ही नहीं सभी वहाँ से गुजरने वाले दर्शक भी प्रसन्न हो उठते हैं यह रंगों का अविज्ञात मनोवैज्ञानिक प्रभाव ही है । वास्तविकता यह है कि रंगों का सौन्दर्य और साज सजावट से सीधा सम्बन्ध है । सौन्दर्य आत्मा का एक गुण है । यदि उसकी उपयुक्त जानकारी न हो तो लाभ उठाने के स्थान पर हानि हो सकती है । घर, दरवाजे, खिड़कियाँ, दीवारों के बेल-बूटों, वस्त्र का चयन इस सम्बन्ध में कौन-सा रंग कैसी मनोभूमि उत्पन्न करता है इसकी जानकारी हो जाय तो जीवन में प्रसन्नता का अभिवर्द्धन किया जा सकता है । उसे सुधारा व सँवारा जा सकता है ।

रंगों से विशेष प्रकार का वातावरण बनता है । वस्त्रों में कमरों की दीवारों में फर्नीचर में किस प्रकार के रंग लगे होते हैं वे अपना प्रभाव उनका उपयोग करने वालों पर भी छोड़ते हैं । लाल रंग गर्मी, उत्तेजना और चिड़चिड़ापन उत्पन्न करता है । इससे स्नायु विकार हो सकते हैं । इसके विपरीत नीला रंग शीतल और शान्तिदायक होता है ।

भगवती सरस्वती ज्ञान और मधुरता की देवी हैं । उनकी कल्पना में रंग का विशेष महत्त्व है । ऋषि ने कहा है-

"या कुन्देन्दु तुषारहार धवला या शुभ्र वस्त्रा वृता ।।"

अर्थात्-श्वेत वर्ण के वस्त्र धारण किए हुए हैं । यहाँ श्वेत रंग ज्ञान, मधुरता, गम्भीरता एवं पवित्रता का उद्‌बोधक है । इसलिए कुआरी कन्याओं और उन महिलाओं को जिनके पतियों का निधन हो गया होता है श्वेत वस्त्र धारण कराने की भारतीय परम्परा है । श्वेत वस्त्र दूसरों के मन में द्वेष दुर्भाव नहीं लाते इसलिए विद्यालय में जाने वाली कन्याओं को श्वेत अथवा हल्की एक रंग की साड़ी पहननी चाहिए ऐसी मान्यता है ।

शरीर की धातुओं और कार्य पद्धतियों पर रंगों का विभिन्न प्रभाव होता है और इस पर नये रंग चिकित्सा विज्ञान का नया ढाँचा खड़ा हो रहा है । सर्दी, गर्मी की मात्रा घटाने बढ़ाने में भी रंग सहायक होते हैं । इसके अतिरिक्त उनका मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी कम नहीं है । हर रंग में कुछ विशेष भावनाएँ उत्तेजित एवं शान्त करने का गुण है । जो लोग जिस प्रवृत्ति की विशेषता अपने भीतर बनाए होते हैं वे तदनुरूप रंग पसन्द करते और चुनते हैं । इसी प्रकार जिन्हें जिस भावना से प्रेरित प्रभावित करना होता है उसके लिए उस रंग के आवरण आच्छादित जुटाने का प्रबन्ध आवश्यक होता है । फूलों के बगीचे में परिभ्रमण करने, उन्हें घर-आँगन में लगाने मेज पर गुलदस्ता सजाने में रंगों से मस्तिष्क को प्रभावित करने की आवश्यकता पूर्ण होती है । शोभा सुरुचि और कला सौन्दर्य का इसमें समावेश तो है ही ।

रंग विशेषज्ञ एन्मोनी एल्डर के अनुसार बहिर्मुखी जीवन लालिमा प्रधान होता है । अन्तर्मुखी जीवन में नीलाकाश जैसी उदात्त मनः स्थिति होती है । पीले रंग को कर्मठता, तत्परता और उत्तरदायित्व निर्वाह की भाव चेतना का प्रतीक माना जा सकता है । हरे रंग को स्थिरता और बुद्धिमत्ता का प्रतिनिधि समझा गया है । एल्डर कहते हैं कि स्वभावगत विशेषताओं को घटाने बढ़ाने के लिए उन चार रंगों का उपयोग या बहिष्कार करना चाहिए जिनमें अभीष्ट विशेषताओं का समावेश है ।

रत्नों की अँगूठी नाक, कान, गले में पहनने में जहाँ मनुष्य की सम्पन्नता का बोध होता है वहाँ उस रंग के कारण पहनने वाले को लाभ भी होते देखा गया है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सन् १९३८ में आड्रियन हिल नामक चित्रकार ने एक पुस्तक छपाई जिसका नाम था "कला बनाम रोग" । उसने एक पुस्तक में चित्रकला एवं वर्ण विज्ञान को स्वास्थ्य सम्वर्द्धन और रोग निवारण के लिए महत्त्वपूर्ण माध्यम बताया है ।

विश्व-विख्यात मनोचिकित्सक डॉ. गोल्ड स्टीन ने भिन्न-भिन्न रोगों का कठिनाइयों, कुण्ठाओं से ग्रसित लोगों पर किए गए रंगों के प्रयोगों का विस्तृत विवेचन "न्यू इंग्लैण्ड जरनल ऑफ मेडिसिन" में करते हुए लिखा था कि रोजमर्रा के जीवन में प्रयुक्त होने वाले अथवा आकर्षण हेतु पहने जाने वाले वस्त्राभूषणों के रंगों का मानव शरीर पर कितना व कैसा प्रभाव होता है उनका निष्कर्ष था कि रंगों में परिवर्तन के माध्यम से अनेक मनोविकार तथा मनोशारीरिक रोगों का शमन सम्भव है ।

रंगों का रंग बिरंगा तिलिस्मी संसार

रंगों को साधारणतया सौन्दर्य एवं सज्जा के निमित्त प्रयुक्त किया जाता है । उनके कारण सामान्य वस्तुएँ भी असाधारण एवं आकर्षक लगने लगती हैं । यही कारण है कि बिकने वाले कपड़ों में सफेद के स्थान पर रंगीन अधिक होते हैं । सज्जा के हर प्रयोजन में रंगों का उपयोग किया जाता है । इतने पर भी इस खर्चीले उपक्रम के बारे में यह रहस्य अभी सर्वसाधारण को विदित नहीं हो सका है कि उनका शारीरिक मानसिक स्वास्थ्य के साथ कितना गहरा सम्बन्ध है । अच्छा हो, इस जानकारी से सर्वसाधारण को अवगत कराया जाय और उस कारण होने वाले लाभ तथा हानि के सम्बन्ध में आवश्यक तथ्यों को सर्वसुलभ बनाया जाय ।

मैक्सिको विश्वविद्यालय के खेल निर्देशकों ने रंगों का खिलाड़ियों पर पड़ने वाले प्रभाव को जाँचने के लिए बहुत सिर खपाया है । उन्होंने खिलाड़ियों के कपड़े तथा फुटबाल जैसे उपकरणों को भिन्न-भिन्न रंगों में रंगवा कर यह देखा कि इसका हार जीत पर क्या कुछ प्रभाव पड़ता है । इस आधार पर किए गए परीक्षणों से पता चला कि रंग नेत्रों को ही सुरुचिपूर्ण कुरुचिपूर्ण नहीं लगते, वरन् उनका प्रभाव मानसिक स्थिति पर पड़ता है । फलतः हार-जीत के साथ उसका सम्बन्ध जुड़ता है । लाल रंग वाला पक्ष प्रायः शिथिल रहा, जबकि पीला रंग सफलता दिखाता रहा ।

शिकागो के खेल निर्देशकों ने खिलाड़ियों की थकान उतारने के लिए रंग से कमरे पुतवाये और उनमें उन्हें ठहराया । मैदान में जाते समय उन्हें नारंगी रंग वाले कमरे में कपड़े बदलने और चाय पीने के लिए बुलाया जाता था । उससे उनमें स्फूर्ति और उत्तेजना का अनुपात बढ़ता पाया गया ।

स्वास्थ्य विशेषज्ञों ने भी रंग के प्रभाव रोगियों पर जाँचने के लिए बार-बार परीक्षण किये हैं । उन्होंने निष्कर्ष निकाला है कि जिन रोगियों को शान्ति एवं शीतलता की आवश्यकता थी, उनके लिए नीले रंग से पुते, नीले पर्दे रंगे कमरे अधिक लाभदायक सिद्ध हुए । मानसिक रोगियों को तो इससे विशेष रूप से राहत मिली ।

काले या नीले रंग का प्रभाव जी मिचलाने, चक्कर आने, ऊब लगने जैसा देखा गया है । जिन जलयानों या वायुयानों के कमरे इन रंगों से रंगे थे, उन्हें परेशानी रही । किन्तु जब उनकी रंगाई बदल दी गई तो यात्री प्रसन्नता अनुभव करने लगे । उन्हें उन्हीं कमरों में अधिक अच्छा लगने लगा । पीला रंग विचार शक्ति और स्मरण शक्ति बढ़ाता देखा गया है । विद्यार्थियों के लिए तो वह विशेष रूप से उपयोगी होता है । बुद्धिजीवी वर्ग को विशेषतया हल्के पीले रंग के वस्त्रों तथा उपकरणों का प्रयोग करना चाहिए । इससे वे उद्विग्न होने से बचे रहेंगे और एकाग्र रहने में सहायता मिलेगी ।

रंगों के प्रभाव पर गम्भीर शोध करने वाले हावड कीच का कहना है कि-"उपयुक्त रंग हमें ताजगी, स्फूर्ति प्रदान करते हैं, जबकि अनुपयुक्त रंगों से उद्विग्नता उत्पन्न होती और थकान आती है । आहार में जो महत्त्व स्वाद का है, वह दृष्टि क्षेत्र में रंगों का । वे मात्र नयनाभिराम ही नहीं होते, वरन् शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य पर भी सीधा असर डालते हैं ।"

कीच के प्रयोग प्रकाशन में कितनी ही ऐसी घटनाओं का उल्लेख है, जिससे रंगों की प्रभाव

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

क्षमता पर प्रकाश पड़ता है । एक केन्टीन को उन्होंने नीले रंग से पुतवाया, जिससे जलपान के लिए आने वाले आगन्तुक ठण्डक लगने की शिकायत करने लगे । जब उसी केन्टीन को उसी ऋतु में नारंगी रंग से रंगवा दिया गया, तो ठण्डक लगने की शिकायत दूर हो गई और ग्राहक ऋतु बदलने की चर्चा करने लगे ।

एक कारखाने के मजदूर काले डिब्बे उठाने में उनके बहुत भारी होने की शिकायत करते थे । उठाते हुए जल्दी ही थकान भी अनुभव करते थे । पर जब वे पीले रंग से रंगवा दिये गये तो श्रमिकों ने बताया कि उनमें भार कम है और उन्हें ढोते रहने में कोई कठिनाई नहीं होती ।

लॉस ऐन्जिल्स के डॉक्टर ब्राइट हॉस ने अनेक विद्यार्थियों पर उनकी शारीरिक क्षमता एवं बौद्धिक प्रखरता घटाने-बढ़ाने को रंगों का परिणाम जाना है । इसके लिए उन्होंने एक जैसी स्थिति के छात्रों को तीन वर्गों में बाँटकर उन पर लाल, नीले और पीले रंग के प्रभावों को देखा । उन्होंने पाया कि आलसी और मन्दबुद्धि वालों में उत्तेजना लाने के लिए लाल रंग अच्छा रहा, जबकि चंचल और आवेशग्रस्त रहने वालों को नीले रंग से शान्ति मिली । पीले रंग की प्रतिक्रिया उन्होंने मध्यवर्ती पायी । मध्यवर्ग के विद्यार्थी अपनी कुशलता और प्रसन्नता में पीले रंग से अभिवृद्धि होने की बात कहते थे । अधिकांश को वही रुचिकर भी लगा ।

यह प्रयोग कामगाजी व्यापारी वर्ग के लोगों पर भी हुए । उनकी घड़ियाँ ले ली गईं और कई रंगों के कमरों में बैठकर वार्तालाप करने के लिए उनके कई वर्ग योजनानुसार बिठा दिये गये । लाल रंग वाले कमरों में बैठकर बात करने वालों ने दो घन्टे काटे, पर उन्हें चार घण्टे जितने थकाने वाले लगे । उनमें गर्मा-गर्मी होती रही और किसी निष्कर्ष पर पहुँचे बिना ही उठ गये । उसके विपरीत नीले रंग वालों ने वार्ता के समय को वास्तविक के विपरीत आधा बताया । साथ ही वे हँसते-मुस्कराते बाहर निकले । उन्होंने घनिष्ठता बढ़ाई और दुबारा ऐसे ही मिलन की आवश्यकता बताई । पीले रंग वाले कमरों को समय का अनुभव उतना ही हुआ, जितना कि वस्तुतः बीता था । उन्होंने उतनी ही अवधि में कितनी ही समस्याएँ सुलझाईं और कितने ही सौदे पक्के कर लिये । सभी सफलता पर प्रसन्न देखे गये ।

एम. जी. हिब्बन ने अपने प्रयोगों में भोजन के रंगों का पाचन पर पड़ने वाले प्रभावों का अध्ययन किया है । एक बहुमूल्य व्यंजनों वाले भोज में उन्होंने रंगीन बल्ब इस प्रकार जलाये कि पदार्थों का रंग कुछ से कुछ प्रतीत होने लगा । इसका परिणाम यह हुआ कि मेहमानों की भूख मर गई । मन बदल गया और वे आधी झूठन छोड़कर उठ खड़े हुए । इसके विपरीत उन्होंने एक दूसरी पार्टी नियोजित की, जिसमें सामान्य मूल्य के पदार्थ परोसे गये, किन्तु रंगीन प्रकाश ऐसा अच्छा था कि थालियाँ, कटोरियाँ जिन वस्तुओं से सजी थीं वे सभी बहुमूल्य और सुस्वादु लगने लगीं । फलतः मेहमानों ने आशा से अधिक खाया और दावत की हर वस्तु को सराहा ।

आमतौर से हल्के रंग ही अधिक उपयुक्त पड़ते हैं । गहरे रंगों की प्रतिक्रिया भी गहरी होती है, जो प्रतिकूल पड़ने पर कई बार अधिक हानिकारक भी सिद्ध होती है ।

काला रंग गर्म इसलिए माना जाता है कि उसमें ताप सोखने की अधिक शक्ति है । थोड़ी-सी धूप में वह गर्म हो जाता है और उस गर्मी को देर तक अपने में धारण किये रहता है । ठण्डे देशों या ठण्डे मौसम में उसकी उपयोगिता हो सकती है, किन्तु गर्मी के दिनों में या गर्म देशों में उनका उपयोग हानिकारक ही होता है मैल छिपाने, धोने के झंझट से बचने के लिए तो गहरे रंगों का उपयोग करना भी बुरा है । इससे गन्दगी से समझौता करने, मैलेपन को सहन करने की बुरी आदत पड़ती है, जो स्वास्थ्य और स्वभाव दोनों ही के लिए अहितकर है ।

सर्दी लगने के कारण उत्पन्न हुई बीमारियों का उपचार लाल रंग के उपयोग से हो सकता है । जिन्हें ब्लडप्रेशर, जुकाम, सर्दी, छींक, जकड़न आदि की शिकायत हो, उनके लिए लाल रंग के कपड़े, जूते आदि पहनना लाभदायक रहता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जिगर तिल्ली की बीमारियों में अपच या दस्त होने की दशा में पीला रंग का उपयोग उत्तम है । इससे हड्डियों की मुलायमी भी दूर होती है और उनके जरा भी चोट से टूट जाने का खतरा नहीं रहता ।

गर्मी के कारण उत्पन्न होने वाली बीमारियों में नीले रंग का उपयोग ठीक है । उससे शीतलता अनुभव होती है और शान्ति मिलती है । लू लगने, जलन, बुखार, सिर दर्द जैसे उष्णता प्रधान रोगों में नीले रंग की वस्तुओं का उपयोग किया जाय, तो इनसे रोग निवारण में सहायता मिलेगी ।

रंग हमारे दैनिक जीवन में कई प्रकार के प्रभाव डालते हैं और कई परम्पराओं के प्रतीक बन गये हैं । खुले नीले आकाश के नीचे बैठकर सभी को प्रसन्नता होती है । संसार सुखद प्रतीत होता है । हरे-भरे खेतों में पुष्प उद्यानों में बैठकर हर कोई शान्ति शीतलता अनुभव करता है । काला रंग मुर्दनी का प्रतीक माना जाता है । वह डरावना भी होता है । शोक प्रदर्शित करने के लिए काले कपड़े पहने ओर काले पट्टे बाँधे जाते हैं । पीले रंग का अरुणोदय कितना सुहावना लगता है । उषाकाल की नारंगी लालिमा नया उत्साह उभरती और काम में जुटने की उमंग उत्पन्न करती है । इन्द्रधनुष का सुहावना दृश्य देखते-देखते मन नहीं भरता । नाचते मोर के रंग-बिरंगे पंख देखकर रास्ते चलने वालों की गति ठहर जाती है और उसे देखते ही रहने का जी करता है । उद्विग्न व्यक्ति भी रंग-बिरंगे फूलों के बीच बैठकर नया उल्लास उपलब्ध करता है । उसमें उनकी शोभा, सुषमा, सुगन्ध के अतिरिक्त रंगों का उतार-चढ़ाव भी बहुत बड़ा कारण है ।

बच्चों और महिलाओं को रंगीन कपड़े पहनने का चाव होता है । खिलौनों से तब तक मन नहीं भरता, जब तक उनका रंग लुभावना न हो । छोटे बच्चों को पुस्तकों में रंगीन चित्रों का होना आवश्यक है । इसके बिना पढ़ने के लिए उनका उत्साह भी नहीं उठता ।

कमरे, पर्दे, टेबुल, क्लॉथ, जूते, चित्र आदि में किन रंगों का समावेश हो ? पहनने के कपड़ों और बिस्तरों, कम्बलों को किस रंग का रंगा जाय ? इसकी जानकारी सर्वसाधारण को नहीं होती । आमतौर से चटकीले और सुहावने रंग आकर्षक लगते और खरीदे अपनाये जाते हैं । होना यह चाहिए कि रंगों को शोभा सज्जा के लिए ही प्रयुक्त न किया जाय वरन् उनके प्रभावों, परिणामों को भी ध्यान में रखते हुए प्रयोग किया जाय ।

देवताओं के चरणों में पुष्प चढ़ाये जाते हैं । उन्हें पुष्प हारों से सजाया जाता है । स्वागत एवं हर्षोल्लास के समय चौक पूरने, झण्डियाँ लगाने, ध्वजा पताका फहराने, मण्डप बनाने का रिवाज है । उनमें भी रंगों की भरमार होती है । यह सब करते हुए देखा यह भी जाना चाहिए कि रंगों का व्यक्ति तथा वातावरण पर क्या प्रभाव पड़ता है यह एक ऐसा महत्त्वपूर्ण विज्ञान है, जिसकी जानकारी रहने पर सामान्य जीवन को अधिक सुखद एवं प्रसन्न बनाया जा सकता है ।

रंगों में शोभा ही नहीं शक्ति भी है

द्वितीय महायुद्ध के दौरान रंगों के सम्बन्ध में कई विचित्र बातें प्रकाश में आईं इसलिए कई देशों में "रंगों के जीवन पर प्रभाव" विषय पर व्यापक खोजें प्रारम्भ हुईं । विभिन्न प्रकार के रंग विभिन्न प्रकार के मनोभाव जाग्रत करने की चमत्कारिक क्षमता रखते हैं । विवाह शादियों और ऐसे किन्हीं धर्मोत्सवों में हरी, पीली, लाल, नीली झण्डियों से द्वार सजाते हैं तो सम्बन्धित व्यक्ति ही नहीं सभी वहाँ से गुजरने वाले दर्शक भी प्रसन्न हो उठते हैं यह रंगों का अज्ञात मनोवैज्ञानिक प्रभाव ही है ।

जर्मनी की एक कैमरा बनाने वाली फैक्ट्री में एक प्रयोग किया गया । उसकी दीवारें, दरवाजे सब गहरे नीले रंग से रंग दिये गये । श्रमिकों पर उसका यह प्रभाव हुआ कि वे अधिक फुर्ती और परिश्रम से काम करने लगे । उत्पादन बढ़ने लगा । आय भी बढ़ने लगी । किन्तु बाद में उस रंग के ऊपर काला जैसा कोई रंग पोतकर बिगाड़ दिया गया उसका फल कुछ और ही हुआ । मजदूरों में निराशा,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आलस, उद्वेग की भावनाएँ भड़कने लगीं । उससे उत्पादन बहुत अधिक गिर गया ।

यह विषय इसलिए प्रस्तुत किया जा रहा है कि रंगों का सौन्दर्य और साज-सजावट से सीधा सम्बन्ध है । सौन्दर्य आत्मा का एक गुण है यदि उसकी उपयुक्त जानकारी न हो तो लाभ उठाने के स्थान पर हानि हो सकती है । घर, दरवाजे, खिड़कियाँ, दीवारों के बेल-बूटों, वस्त्रों का चयन इस सम्बन्ध में कौन-सा रंग कैसी मनोभूमि उत्पन्न करता है इसकी जानकारी हो जाय तो जीवन में प्रसन्नता का अभिवर्द्धन किया जा सकता है, उसे सुधारा और सँवारा जा सकता है ।

बुद्धिशील लोगों को गहरा लाल रंग पसन्द नहीं होता .। एक अस्पताल में एक मानस चिकित्सक के पास एक प्रोफेसर आये उन्होंने बताया कि उनके मस्तिष्क में न जाने क्यों क्षोभ और उद्विग्नता बनी रहती है उन्हें प्रसन्नता नहीं रहती । चिकित्सक महोदय ने परिस्थितियों का सूक्ष्म अध्ययन किया पर कोई विशेष कारण जब समझ में न आया तो वे एक दिन उनके घर पहुँचे । घर जाकर देखा कि उनकी बैठक में खिड़कियों, दरवाजों के अधिकांश पर्दे लाल हैं । पूछने पर मालूम हुआ कि उनकी धर्मपत्नी भी अधिकांश लाल रंग की साड़ी और ब्लाउज पहनती हैं । उन्हें घर के सब फर्श पर्दे बदल कर हरे और नीले रंग के कर देने की सलाह दी गई उसी प्रकार उनकी धर्मपत्नी ने भी अपनी वेशभूषा बदल डाली उसका तात्कालिक प्रभाव परिलक्षित हुआ । प्रोफेसर की सारी उद्विग्नता और परेशानी जाती रही ।

भगवती सरस्वती ज्ञान और मधुरता की देवी हैं उनकी कल्पना रंग का विशेष महत्त्व है । ऋषि ने उनको-

या कुन्देन्दु तुषार हार धवला या शुभ्र वस्त्रा वृता ।।

वह श्वेत वर्ण के वस्त्र धारण किये हुए हैं । यहाँ श्वेत रंग ज्ञान, मधुरता, गम्भीरता एवं पवित्रता का उद्‌बोधक है । इसीलिए कुआरी कन्याओं और उन महिलाओं को जिनके पतियों का निधन हो गया होता है श्वेत वस्त्र धारण कराने की भारतीय परम्परा है । श्वेत वस्त्र से दूसरों के मन में भी द्वेष दुर्भाव नहीं आते इसलिए विद्यालयों में जाने वाली कन्याओं को श्वेत अथवा हल्की एक रंग की साड़ी पहननी चाहिए ।

नीले रंग के सम्बन्ध में यह माना जाता है कि उसे देखकर उदारता और सौन्दर्य की प्रेरणा मिलती है । माध्यमिक कक्षाओं के विद्यार्थियों के चरित्र-निर्माण में नीले रंग का विशेष प्रभाव देखा गया है । इस आयु के बच्चे-बच्चियों को नीले रंग के वस्त्रों का सम्पर्क मिले तो अति लाभदायक होता है । अमेरिका में एक प्रयोग करके देखा गया कि यदि बिजली का प्रकाश उसके ट्यूब नीले कर दिये जाते हैं तो मच्छर दूर भागते हैं । नीला रंग मच्छरों को कष्टदायक होता है । वहाँ धूल के रंग का प्रयोग करके अन्य कीटाणुओं से रक्षा करने में सफलता मिली है ।

लाल रंग आक्रामकता, हिंसा और स्फूर्ति का प्रतीक है । साँड को यदि लाल रंग दिखा दिया जाये तो वह तुरन्त भड़क उठता है । इसी तरह केसरिया रंग वीरता और बलिदान का प्रेरक है यह दोनों रंग इसीलिए ही युद्ध में प्रयुक्त होते हैं । मिलिट्री के बड़े अफसरों के कन्धे पर पी-कैपों पर लाल पट्टे इसीलिए बाँधे जाते हैं । उन्हें देखकर जवानों में रोष और जोश पैदा होता है । यह रंग व्यक्तिगत और पारिवारिक जीवन के उपयोग का नहीं होता । इसी कारण काले और भूरे रंग भी शक्ति के प्रतीक तो हैं किन्तु उनका आंशिक उपयोग साज-सज्जा में ही हो सकता है ।

जीवित प्राणियों को प्रभावित करने में गुलाबी रंग के महत्त्व को बहुत पहले से ही लोग जानते रहे हैं । गुलाबी प्रकाश से पौधे अच्छी तरह उगते हैं, पक्षियों की संख्या में वृद्धि होती है, ज्वर, छोटी चेचक, केन्सर जैसी बीमारियों पर भी गुलाबी रंग के प्रकाश से आशातीत लाभ होता पाया गया है । अल्माअता के प्रसिद्ध जीवशास्त्री विक्टर इन्यूशियन ने मालेक्युलर बायोलाजी के नये प्रयोगों के दौरान यह सिद्ध किया है कि गुलाबी रोशनी के जैविक कार्य-कलाप उसकी आत्मिक प्रकृति के साथ सम्बद्ध हैं उन्होंने अल्बर्ट जेन्ट जोजी (नोबुल पुरस्कार विजेता बायोकेमिस्ट) के जैविक ऊर्जा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सिद्धान्त को विकसित करते हुए बताया कि गुलाबी रंग के प्रकाश के प्रति जीवधारियों की अत्यधिक सम्वेदनशीलता उसके अस्तित्व के लिए बहुत अनुकूल पड़ती है । हमारे देश में भी पूजा स्थल में गुलाबी रंग के वस्त्र और लघु सर्वतोभद्र चक्र आदि में लाल रंग महावर के रूप में पैरों में लगाती और सिन्दूर के रूप में मस्तक में धारण करती हैं, उससे सौन्दर्य वृद्धि के साथ ही देखने वालों की अन्तर्भावनाओं में शक्ति और पवित्रता का विकास होता है ।

इन्यूशियन ने सूर्य-किरणों के विश्लेषण के समय पाया कि जैविक क्रिया-कलापों में खर्च हुई शक्ति का ६६० से ६८० मिली माइक्रोन तक अंश मनुष्य किस प्रकार किरणों से ग्रहण कर लेता है उसे सौर वर्णक्रम (स्पेक्ट्रम) के नारंगी रंग के हिस्से के अध्ययन द्वारा ठीक-ठीक जाना जा सकता है । इन्यूशियन ने इन खोजों में ५ वर्ष से भी अधिक समय लगाया । एक्सरे उपकरणों द्वारा, प्रकाश द्वारा जानवरों के शरीरों में घातक रेडियेशन द्वारा बीमारियाँ उत्पन्न कीं और फिर गुलाबी प्रकाश से उसका इलाज कर यह पाया गया कि २५ प्रतिशत रोगग्रस्त जानवर २० दिन में पूर्ण स्वस्थ हो गये । उनका रक्तचाप सामान्य हो गया तथा वे पूर्ण स्वस्थ हो गये । उनका कहना है कि गुलाबी रंग के प्रकाश में अत्यधिक प्रवेशनीयता (ट्रान्सपैरेन्टल) के कारण इलेक्ट्रान तेजी से विस्फुटित होते हैं जो किसी भी अवयव की सम्वेदनशीलता की गति बढ़ा देते हैं साथ ही विषाणुओं को मारकर उन्हें बाहर निकाल देते हैं । इसमें जीव की प्रकृति भी एक अंश तक हिस्सा लेती है किन्तु रंगों के मेल-जोल का समान प्रभाव सभी पर होता है अर्थात् बहुरंगी सजावट से प्रायः सभी लोगों को प्रसन्नता होती है । विवाह, उत्सवों में या सभा मंच पर अनेक तरह के रंगों की झण्डियों में काले, भूरे रंग की झण्डियाँ भी लगा दी जायें तो उनसे भी अप्रसन्नता नहीं होती ।

हिन्दुओं में यह प्रथा बहुत पहले से ही विकसित हुई थी । अभी भी राजस्थान और उत्तर प्रदेश के कई भागों में दीवारों पर रंगीन चित्र बनाने की प्रथा है उससे जाने-अनजाने में मानव प्रकृति प्रभावित होने का बड़ा रहस्य छिपा हुआ है । आजकल फोटोइन रंगो थिरेपी में क्वान्टम इलेक्ट्रानिक्स का तेजी से विकास हो रहा है उससे इस विषय में और भी रहस्यपूर्ण जानकारी बढ़ेगी और तब सम्भवतः अधिक लोग रंगों की शक्ति से लाभ उठा सकेंगे । विद्यालयों और सार्वजनिक स्थानों में रंगीन डिजाइनें, कलाकृतियाँ खींचने, खिड़कियों, दरवाजों में रंगीन परदे टाँगने, कई रंगों और बेलबूटों से सजे सद्वाक्य लिख कर अभी भी सैकड़ों लोग इनका लाभ ले रहे हैं भविष्य में तो और भी अधिक तत्परता पूर्वक रंगों के इस प्रभाव का लाभ लोग ले सकेंगे ।

पीले रंग का प्रेम-भावनाओं से सम्बन्ध है । इस बात को भारतीयों ने बहुत पहले जाना था प्रकृति के अनुरूप बसंती परिधान पहनने की परम्परा अति प्राचीन है । उपासना अनुष्ठानों में तो उसका महत्त्व और भी अधिक है वह बौद्धिक क्षमताओं को विकसित करने वाला और आरोग्यवर्द्धक भी माना गया है । प्रातःकाल उगते हुए पीतवर्ण सूर्य का दर्शन और ध्यान करने की बुद्धि और मेधा विकसित होती है । विवाह-शादियों और उपासना पुरश्चरणों पर पीत-वस्त्र धारण करने की भारतीय परम्परा भी इसीलिए विकसित हुई कि इस रंग के प्रभाव से प्रेम और विवेक का उदय हो यह दोनों भाव मनुष्य-जीवन के कल्याण में बड़े सहायक होते हैं इसलिए पीले रंग का भी अपना विशिष्ट महत्त्व है ।

हरा रंग आनन्द और प्रसन्नता प्रदान करता है । अधिक बौद्धिक श्रम करने वाले और अस्वस्थ लोगों को यदि उपलब्ध न हो तो हरे रंग का प्राकृतिक उपयोग करना चाहिए । जंगलों या पहाड़ों पर जाकर प्रकृति की हरियाली देखकर मन को बड़ी शान्ति और प्रसन्नता होती है । प्राकृतिक स्थानों के दर्शन और यात्रा का लाभ जिसे भी मिल सके अवश्य उठाना चाहिए उससे जीवन की थकावट दूर होती है पर जिसके लिए वह सुलभ न हो वह अपने घर के आस-पास हरे वृक्ष, साग-भाजी के पौधे और बेलें उगाकर भी उस आवश्यकता की पूर्ति कर सकते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हरे रंग से कार्य क्षमता भी बढ़ती है । बरसात के दिनों में किसान जितना काम अकेला कर लेता है ज्येष्ठ में उतना कई आदमी मिलकर नहीं कर पाते । एक बार एक हवाई जहाज बनाने वाले कारखाने में घास के रंग का प्रयोग किया गया । उस पर कृत्रिम रीति से सूर्य का प्रकाश डाला गया तो मजदूरों की कार्य क्षमता में व्यापक वृद्धि हुई ।

जीवन को प्रभावित करने वाले मुख्य रंग यही हैं पर अन्य रंगों का भी महत्त्व किसी प्रकार कम नहीं है । सभी रंगों का मेल कई बार बहुत आकर्षक होता है । इन्द्रधनुष की सतरंगी छवि बड़ी प्यारी लगती है । धार्मिक दृष्टि से गेरुये रंग का महत्त्व हिन्दू एवं बौद्ध मतावलम्बी दोनों ने स्वीकार किया है । यह रंग पवित्र और सात्विक जीवन के प्रति प्रेम और श्रद्धा भाव जगाता है ।

यह रंग सूर्य की किरणों से बने बताये जाते हैं । सूर्य के प्रकाश को "स्पेक्ट्रो मीटर" यन्त्र से तोड़ा जाता है तो वह सात रंगों में विभक्त हो जाता है । प्राकृतिक जगत में जो भी रंग-बिरंगापन है, वह इन किरणों का ही खेल है । अपने जीवन में भी स्थिति, अवस्था और उपयोग की दृष्टि से रंगों का समावेश रहना चाहिए । यह भी एक कला है । इस कला का विकास भी धार्मिक महत्त्व रखता है । वेश-भूषा के अतिरिक्त अपने घरों को रंग-बिरंगें, रंगीन चित्रों से, डिजाइनों से सजाने की परम्परा पहले चलती थी अब भी चलनी चाहिए । विद्यालयों, वाचनालयों, देवालयों को तो रंगों की आभा देकर फूल-बेलों से अवश्य ही सजाना चाहिए । उत्सवों और मांगलिक कृत्यों के समय तो उस स्थान को रंग-बिरंगा बनाने का पूरा प्रयत्न करना ही चाहिए क्योंकि उससे शोभा ही नहीं शक्ति और आन्तरिक गुणों का विकास भी होता है ।

रंगों में छिपे हैं बड़े-बड़े गुण

ऋग्वेद में सूर्य को जगत की आत्मा कहा गया है । वस्तुतः इस संसार में जो कुछ भी विकासक्रम चल रहा है, हलचलें दृष्टिगोचर हो रही हैं उन सब का शक्ति स्रोत सूर्य-सविता देवता ही है । यदि उनका अस्तित्व न होता तो हमारी धरती एक अन्धकारमग्न, निस्तब्ध, शीतल, निर्जीव पिण्ड के अतिरिक्त और कुछ न होती । जो कुछ भी हरीतिमा का मखमली कवच, जीव-जगत में स्पन्दन विद्यमान है, वह सूर्य के कारण ही है ।

संसार की अनेकानेक आवश्यकताओं की पूर्ति के अतिरिक्त सूर्य मनुष्य को आरोग्य भी प्रदान करता है । शास्त्र वचन है-"आरोग्यं भास्करादिच्छेत्" अर्थात् आरोग्य की सूर्य से याचना करें । सूर्य सम्पर्क में रहने से आरोग्य सुरक्षित रखा जा सकता है और रोगों के उपद्रवों को भी सूर्य किरणों की महाशक्ति के सहारे दूर किया जा सकता है ।

सूर्य की किरणों में तीन रंग ही प्रमुख माने गये हैं । ये हैं पीला, लाल और नीला । विशेषज्ञों की मान्यता है कि पीला रंग वायु-प्रधान, लाल रंग पित्त-प्रधान और नीला रंग कफ प्रधान होता है । अतः पीला रंग वात का, लाल रंग पित्त का तथा नीला रंग कफ का प्रतिनिधित्व करते हैं । आयुर्वेद में चिकित्सा उपचार का मूलभूत आधार भी शरीर में वात, पित्त और कफ की स्थिति को माना गया है और कहा गया है कि इन तीनों दोषों के प्रकुपित होने से ही विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं । उसमें तीनों दोषों के अलग-अलग रंग बताये गये हैं जैसा कि ऊपर कहा जा चुका है । वात का रंग पीला, पित्त का लाल और कफ का नीला वर्ण माना गया है । इसके अतिरिक्त इनके मिश्रित रंग और उनके प्रभाव भी अलग-अलग होते हैं । वात पित्त के सम्मिश्रण से नारंगी रंग, वात और कफ के मिश्रण से हरा एवं पित्त-कफ के मिलने से बैंगनी रंग उत्पन्न होने की बात कही गई है । त्रिदोष जन्य विकार से सन्निपात की उत्पत्ति मानी जाती है । उसमें प्रायः सभी रंग प्रकम्पनों की कमी हो जाती है जिससे शरीर सफेद दिखाई देने लगता है । इस प्रकार इन तीनों दोषों और उनके मिश्रित स्वरूप को जानकर विशेषज्ञ सम्बन्धित रंगीन रश्मियों के माध्यम से उसका उपचार कर सकते हैं । वेदों में कहा भी गया है कि सूर्य किरणों के दैनिक प्रयोग से मनुष्य वात, पित्त और कफ नामक त्रिदोषों से उत्पन्न होने वाले समस्त रोगों से छुटकारा पाकर सौ वर्षों तक जीवित

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रह सकता है । निश्चय ही विभिन्न रंग मानव जीवन की गतिविधियों को प्रभावित करते हैं । सूर्य की प्रकाश किरणों के केवल सात रंगों का ही हमें ज्ञान है, किन्तु उनके हल्के भारी सम्मिश्रणों से प्राय: १० लाख रंग बन सकते हैं । इनमें से विभिन्न जीव जन्तु अपनी-अपनी नेत्र क्षमता के अनुरूप ही रंग देख सकते हैं । वैज्ञानिकों का कहना है कि इससे आगे के रंग प्रकम्पन हमारी आँखों की ग्राह्य-क्षमता से बाहर है ।

रंग चिकित्सा विशेषज्ञों के अनुसार रंगों से विशेष प्रकार का वातावरण बनता है । वस्त्रों में कमरे की दीवारों में फर्नीचर में किस प्रकार के रंग लगे होते हैं, वे अपना प्रभाव उनका उपयोग करने वालों पर भी छोड़ते हैं । लाल रंग, गर्मी, उत्तेजना और चिड़चिड़ापन उत्पन्न करता है । इससे स्नायु विकार उत्पन्न हो सकते हैं । इसके विपरीत नीला रंग शीतल और शान्तिदायक होता है । गर्मी वाले मौसम या स्थान में नीले रंग का उपयोग करने से आँखों के माध्यम से शरीर को भी राहत मिलती है । इसका प्रत्यक्ष प्रमाण हरे चश्मों का प्रयोग है । लाल रंग वाला चश्मा लगाकर निकला जाय तो चारों ओर आग बरसती दिखाई पड़ेगी और मस्तिष्क गर्म होने लगेगा । इसके विपरीत हरा या नीला चश्मा लगाकर निकलने पर कड़ी धूप भी हल्की प्रतीत होती है और बदली सी छाई लगती है ।

कायिक संरचना में भाग लेने वाले तत्वों एवं शरीर की क्रिया पद्धति पर रंगों का प्रभाव होता है । रंग चिकित्सा विज्ञान का आधार भी यही है । सर्दी-गर्मी की मात्रा घटाने-बढ़ाने में भी रंग सहायक होते हैं । इसके अतिरिक्त उसका मनोवैज्ञानिक प्रभाव भी कम नहीं है । हर रंग में कुछ विशेष भावनाएँ उत्तेजित एवं शान्त करने का गुण है । जो लोग प्रवृत्ति की विशेषता अपने भीतर बनाये होते हैं वे तदनुरूप रंग पसन्द करते और चुनते हैं । इसी प्रकार जिन्हें जिस भावना से प्रेरित प्रभावित करना होता है उनके लिए उस रंग के आवरण आच्छादन जुटाने का प्रबन्ध आवश्यक होता है । फूलों के बगीचे में परिभ्रमण करने, उन्हें घर आँगन में लगाने, मेज पर गुलदस्ता सजाने से रंगों से मन-मस्तिष्क को प्रभावित करने की आवश्यकता पूर्ण होती है ।

रंग विशेषज्ञों का कहना है कि नीले रंग के साथ स्नेह सौजन्य, शान्ति पवित्रता जैसी प्रवृत्तियाँ जुड़ती हैं । लाल रंग उग्रता, उत्तेजना, संघर्ष का प्रतीक है । सफेद में सादगी, सात्विकता, सरलता की क्षमता है । चाकलेटी रंग में एकता, ईमानदारी सज्जनता के गुण हैं तो पीले रंग में संयम, आदर्श, पुण्य, परोपकार का बाहुल्य है । हरे रंग में ताजगी, उत्साह, स्फूर्ति एवं शीतलता का प्रभाव है । काला रंग तमोगुणी है, उसमें निराशा, शोक, दु:ख एवं बोझिल मनोवृत्ति का परिचय मिलता है । नारंगी जीवन में आत्म-विश्वास तथा साहस की जानकारी देता है । गुलाबी रंग में आशायें, उमंगें और सृजन की मनोभूमि बनाने की विशेषता है ।

सुप्रसिद्ध रंग विशेषज्ञ एन्थोनी एल्डर के अनुसार बहिर्मुखी जीवन लालिमा प्रधान होता है । अन्तर्मुखी जीवन में नीलाकाश जैसी उदात्त मन: स्थिति होती है । पीले रंग की कर्मठता, तत्परता और उत्तरदायित्व निर्वाह की भाव-चेतना का प्रतीक माना जा सकता है । हरे रंग को स्थिरता और बुद्धिमत्ता का प्रतिनिधि समझा गया है । एल्डर कहते हैं कि स्वभावगत विशेषताओं को घटाने-बढ़ाने के लिए उन रंगों का उपयोग या बहिष्कार करना चाहिए जिनमें अभीष्ट विशेषताओं का समावेश है ।

प्रख्यात मनोरोग चिकित्सक डॉ. गोल्ड स्फेन ने विभिन्न रोगों से या कठिनाइयों से ग्रसित लोगों पर रंगों का प्रयोग किया है और उनके समाधान प्रस्तुत करने में सफल हुए हैं । उन्होंने विभिन्न रंग प्रयोगों का विवरण प्रकाशित करते हुए बताया है कि मात्र आकर्षण के लिए प्रयुक्त किए जाने वाले रंगों का अतिरिक्त प्रभाव क्या होता है, या क्या हो सकता है ? उन्होंने अपने अनुभव से पायी अनेक घटनाओं का विवरण प्रस्तुत किया है । जिनमें से कुछ इस प्रकार हैं-

एक अन्य घटना में पैन अमेरिकन एयरवेज के सामने एक संकट आया जिसमें यात्रियों को आकाशीय बीमारी-मितली की शिकायत बढ़ गई ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कारणों की खोज की गई तो इसका प्रमुख कारण रंग पाया गया । वायुयान के अन्दर चाकलेटी रंग से पुताई की गई थी अतः उसे बदला गया और उसके स्थान पर हरा रंग कराया गया । फलतः उभरी हुई शिकायतें भी दूर हो गईं ।

इसी प्रकार एक कारखाने के श्रमिकों को अधिक प्यास लगने और बार-बार पेशाब जाने की शिकायत बढ़ गई । फलतः बीच-बीच में काम छूटता और उत्पादन कम होता । इस नयी व्यथा का कारण विशेषज्ञों को बुलाकर तलाश कराया गया तो प्रतीत हुआ कि कमरे काले रंग के पुते हुए थे । वह रंग हटाकर हरा रंग पुताया गया तो उस व्यथा से सहज छुटकारा मिल गया । एक-दूसरे कारखाने के मजदूर जो लोहे के बक्सों को ढोते थे । उनके अधिक वजनी होने की शिकायत करते थे । जब उनका रंग बदल कर हरा कर दिया गया तो सभी की शिकायतें दूर हो गयीं और अपेक्षाकृत बक्से हल्के लगने लगे ।

लन्दन की टेन्स नदी के पुल पर से कूद कर आत्महत्या करने वालों की संख्या जिन दिनों असाधारण रूप से बढ़ गई थी उन दिन इसका कारण तलाशने वालों में से कुछ विशेषज्ञों ने यह सलाह दी थी कि पुल पर लगाये गये काले रंग को हटाकर उसे बदल दिया जाय । वैसा करने पर देखा गया कि आत्म हत्याओं की संख्या आश्चर्य जनक रूप से घट गई ।

रंग चिकित्सा वैज्ञानिकों ने विभिन्न अनुसंधानों के आधार पर निष्कर्ष निकाला है कि रंगों का मानव स्वास्थ्य एवं स्वभाव पर असाधारण रूप से प्रभाव पड़ता है । इस सम्बन्ध में अनेक अस्पतालों में कमरों के पर्दों के रंगों में हेर-फेर करके उनका प्रभाव देखा गया तो परिणाम सामने आया कि लाल रंग गर्मी-उत्तेजना बढ़ाता है तथा नीला और हरा रंग ठण्डक पहुँचाता है ।

रंगों के माध्यम से रोगियों को स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने, उनकी मनोदशा बदलने में आड्रियन हिल नामक प्रसिद्ध चित्रकार ने असाधारण सफलता पाई है । उन्होंने अपनी पुस्तक (आर्ट वर्सेजडिसीज) "कला-बनाम रोग" में रंगीन चित्र कला को स्वास्थ्य संवर्द्धन और रोग निवारण के लिए महत्त्वपूर्ण बताया है । पुस्तक में उन्होंने अपनी अस्पताल में व्यतीत की गयी लम्बी अवधि का वर्णन किया है । जिसमें लिखा है कि इन दिनों मुझे पीड़ा, असमर्थता, निराशा और ऊब के अतिरिक्त कोई साथी दीखता न था । डॉक्टर और नर्स के अपना-अपना काम करके चले जाने पर निरन्तर साथ रहने को कोई तैयार न था । निदान मैंने समीपवर्ती मेज पर रखे हुए रंग-बिरंगें तथा विभिन्न आकार-प्रकार के फूलों को रुचिपूर्वक देखना आरम्भ किया । कितने कोमल और कितने उमंग भरे थे वे सब । बच्चों जैसी मुस्कान बखेरते देख उन सबको तो मेरा मन बहुत हल्का हो गया और उन्हीं की बिरादरी में सम्मिलित हो गया । इस नये सहचरत्व में नया जीवन मिला और मन की मुरझाई दूब हरी-भरी हो गई । मेरे स्वास्थ्य सुधार में इस नयी रंग-बिरंगी बिरादरी ने डॉक्टरों और औषधियों से किसी प्रकार कम सहायता नहीं की ।

अस्पताल से छुट्टी पाने के बाद उसने अपने पुराने प्रकृति पर्यवेक्षण वाले रुझान को कला में सम्मिलित करने और आजीविका का आधार बनाने का निश्चय किया । फलतः सतत् अभ्यास से न केवल प्रकृति चितेरा बना वरन् अन्य स्तर की कलाकृतियाँ बनाने में भी समर्थ हुआ ।

उसने अपनी चित्र चिकित्सा, आर्टथेरैपी चलायी । जिसका आधार रंगों को दृश्य रूप में प्रस्तुत करके रोगियों की मनोदशा में परिवर्तन करना था । यह समझने-समझाने में देर नहीं लगी कि मानसिक परिवर्तन का किस प्रकार स्वास्थ्य सुधार के साथ सम्बन्ध है । रोगी भर्ती हुए और अच्छे होते गये । उसने अन्य अस्पतालों को भी अपनी सेवाएँ दीं और विशेषतया विकृत मनःस्थिति वाले रोगियों को रंग उपचार से प्रभावित करने का सिलसिला शुरू किया । इस प्रयास में आशाजनक सफलता मिली । सन् १९४२ में आड्रियन हिल की आर्ट थैरैपी की ख्याति अपनी चरम सीमा पर पहुँच गयी । उसकी चिकित्सा उपचार प्रक्रिया की माँग बढ़ती गयी जिसकी पूर्ति वह रेडियो पर अपने भाषण प्रसारित कर करने

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

लगे । लोग इसे बड़े चावपूर्वक सुनते, नोट करते और लाभ उठाते ।

ठीक ऐसा ही प्रसंग एक यहूदी चित्रकार का भी है । उसका नाम था हिमन सिनाल । वह सर्वप्रथम बाल मनोरंजन के लिए रंग-बिरंगे चित्र बनाता था और उनमें पेड़-पौधों-फूलों और पशु-पक्षियों की आकृतियाँ बनाकर रंगों से सुसज्जित करता था । जब उसकी आकृतियाँ बालकों में लोकप्रिय हुईं तो उसने बड़ों के लिए भी इस कला का लाभ देने का निश्चय किया । उसने सैकड़ों रंग-बिरंगें चित्र बनाये । वे कला प्रधान नहीं थे वरन् विभिन्न मनुष्यों की मानसिक स्थिति का समाधान सम्वर्द्धन करने के लिए उन्हें बनाया गया । रंग-समायोजन उसकी प्रमुख विशेषता थी । उसका यह अभिनव प्रयोग लोगों की मनोदशा सुधारने में बहुत सफल रहा ।

निश्चित ही सूर्य का सम्पर्क मानव मात्र के स्वास्थ्य के लिए हितकारी है क्योंकि सभी वर्ण अपने प्राकृतिक रूप में उसमें विद्यमान होते हैं । शरीर की आवश्यकतानुसार रंगीन काँचों के माध्यम से शरीर रुग्ण अंग पर उसी रंग की सूर्य किरणें भी बरसायी जा सकती हैं ।

सूर्य की सविता का ध्यान आध्यात्मिक प्रगति का द्वारा तो खोलता ही है, साथ ही जीवनी शक्ति भी बढ़ाता है व प्रकृति विशेष के अनुसार प्रयुक्त होने पर रुग्णता को मिटाकर अन्दर निहित प्रसुप्त केन्द्रों की जागृति में भी सहायक सिद्ध होता है । सर्वसुलभ इस चिकित्सा का लाभ उठाकर निश्चित ही शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक तीनों ही क्षेत्रों में प्रगति सम्भव है ।

स्वास्थ्य सुधार के लिए रंगों की उपयोगिता

मनुष्य के शरीर और मन पर रंगों का सुनिश्चित प्रभाव पड़ता है । रंगे कपड़े, पुते मकान में जो रंग मिला होता है, वे अपना प्रभाव छोड़ते हैं । काँच के माध्यम से सूर्य किरणों को शरीर पर लिया जाय या रंगीन काँच की बोतल को धूप में छः घण्टे रखकर उस पानी को दो-दो घण्टे बाद पिया जाय तो उसका प्रभाव भी रंग के अनुसार आरोग्य प्रदान करने में काम आता है ।

शोधकर्ताओं का कथन है कि रंगों का प्रभाव मस्तिष्क के महत्त्वपूर्ण भागों पर विशेष रूप से पड़ता है और फिर वहाँ से उसी प्रकार प्रेरणा सारे शरीर के लिए चल पड़ती है ।

अन्तःस्रावी ग्रन्थियों से स्रवित होने वाले हार्मोन इन रंगों के प्रभाव से अपनी क्षमता में रंगों की चुम्बकीय शक्ति से न्यूनाधिक होते और अपने प्रभाव में परिवर्तन करते हैं । मस्तिष्क की पिट्यूटरी और पीनियल ग्रन्थियों पर रंगों का प्रभाव प्रत्यक्ष देखा गया है । हाइपोथैलेमस क्षेत्र को इसी आधार पर उत्तेजित और शान्त होते देखा गया है । यही कारण है जो दुर्बलता और रुग्णता का निवारण करने में सहायक होते हैं ।

छोटे बच्चों के लिए यह प्रयोग प्रक्रिया विशेष रूप से उपयोगी है क्योंकि उनकी प्रकृति अधिक कोमल होती है उस पर तीखी औषधियों की ऐसी प्रतिक्रिया होती है जो लाभ के स्थान पर हानि भी कर सकती है । यह बात गर्भिणी स्त्रियों के सम्बन्ध भी है । उन दिनों उनकी प्रकृति विशेष रूप से नाजुक रहती है, वे तीखी औषधियों का प्रभाव सहन नहीं कर पाती । उदरस्थ बच्चे के ऊपर माता के खान-पान तक का-मानसिक उद्विग्नता तक का प्रभाव पड़ता है तो तीखी औषधियाँ क्यों न प्रभाव डालेंगी । इसलिए जहाँ सौम्य चिकित्सा की आवश्यकता है वहाँ रंगों का प्रयोग करना चाहिए ।

जर्मन एकेडेमी आफ कलर साइन्स के निर्देशक हेरोल्ड बोल फर्थ ने प्रयोगों के सम्बन्ध में अपना अभिमत निश्चित कर लेने के उपरान्त इन प्रयोगों को विशेषतया बच्चों और गर्भवती महिलाओं पर ही किया । उनका कथन है कि कोमल एवं सम्वेदनशील प्रकृति वालों के लिए रंगों के माध्यम से उनका उपचार करना अधिक उपयुक्त एवं सुरक्षित है ।

मौसमी फूल हर मौसम में हर रंग के खिलते हैं । इनमें से जो रंग अपने लिए उपयुक्त हो उसे उपने आँगन में या गमलों में बोना,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

खिलाना चाहिए । इन्हें रोगी के समीप रखने से उनका प्रभाव पड़ता है ।

शाक-भाजी और फल भी विभिन्न रंगों के मिलते हैं । उनके भी रंग के अनुरूप प्रभाव पायें जाते हैं । इसलिए इनके चुनाव में भी सेवन कर्त्ता की प्रकृति तथा आवश्यकता का ध्यान रखना चाहिए ।

स्विट्जलैण्ड में रंग चिकित्सा का प्रचलन सबसे अधिक है । वहाँ पहाड़ी क्षेत्रों में क्रोमोपैथी के कितने ही चिकित्सालय बने हुए हैं जिनमें फ्रेम लगी एक व्यक्ति के बैठने या लेटने योग्य कोठरियाँ बनी हुई हैं । जिनमें गहरे या हल्के रंग के काँच अदल-बदल कर लगाये जा सकते हैं । उनमें रोगी एकाकी नंगे बदन बैठते हैं और रंग में छनकर आया हुआ सूर्य प्रकाश शरीर पर लेते रहते हैं विशेषतया उस अवयव पर जो रुग्ण है जो अंग प्रकाश से बचाना हो उस पर कपड़ा तानकर छाया कर दी जाती है । तेज धूप में गहरे रंग के और हल्की धूप में हल्के रंग के काँच लगाये जाते हैं ताकि प्रकाश और गर्मी का सन्तुलन सही बना रहे । ऐसे केबिन कहीं भी बनाये जा सकते हैं और रुग्ण अवयवों पर पन्द्रह मिनट से लेकर आधे घण्टे तक सूर्य किरणों का प्रकाश पहुँचाया जा सकता है ।

हल्के कपड़े रंगकर पहनना और सूर्य की खुली धूप में टहलना भी इस चिकित्सा पद्धति का अंग है । इसके लिए प्रातःकाल का समय ही उपयुक्त है । धूप तेज होने लगे तो सिर को तौलिये से ढक लेना चाहिए ।

रत्न धारण करने की परिपाटी भी इसी चिकित्सा का अंग है । यों ग्रह शान्ति के हिसाब से ज्योतिषी लोग नवग्रहों के आधार पर नौ रंगों में से किसी को धारण करने की सलाह देते हैं पर जहाँ तक चिकित्सा का सम्बन्ध है और सामान्य आर्थिक स्तर की बात है वहाँ साफ-सुथरे पारदर्शी रंगीन काँचों का धारण करना भी लाभदायक होता है इन्हें इस प्रकार पहनना चाहिए कि उन्हें स्पर्श करती हुई सूर्य किरणें शरीर का स्पर्श कर सकें । सोने में या किसी धातु में जड़ कर उन्हें पहनने का इस दृष्टि से कोई तुक नहीं है ।

खिड़कियों के दरवाजे ऐसे लगाये जायें जिनमें सफेद या रंगीन काँच इच्छानुसार अदल-बदल कर लगाये जा सके । दरवाजों पर लटकाये जाने वाले पर्दों के सम्बन्ध में भी यही बात है कि उनके रंगों का चुनाव करते समय अपनी आवश्यकता को विशेष रूप से ध्यान रखना चाहिए ।

मानसिक शान्ति के लिए आमतौर से नीले या हरे रंग का प्रयोग किया जा सकता है । रात्रि को सोते समय हल्की रोशनी के बल्ब लगाकर कमरे में जलते रहने दिये जायें तो भी उनका प्रभाव पड़ता है । पढ़ना-लिखना हो तब तो सफेद बल्ब ही काम में लेते हैं अन्यथा ऐसे ही केवल प्रकाश की जरूरत हो तो रंगीन बल्ब अच्छे लगते हैं । उनसे आँखों पर तेज चमक भी नहीं पड़ती और कीड़े-मच्छर भी कम आते हैं स्वस्थ स्थिति में सफेद कपड़े पहनना ही ठीक है अन्यथा उद्देश्य विशेष के लिए महिलाओं एवं बच्चों को रंगीन किन्तु हल्के कपड़े पहनाने चाहिए ताकि हवा और धूप को शरीर तक पहुँचने में अड़चन न पड़े । गर्भिणी स्त्रियों को पीला रंग अधिक उपयोगी सिद्ध होता है । यह समस्त उपक्रम पूर्णतः विज्ञान सम्मत हैं, इसे चिकित्सक गण भी स्वीकार करने लगे हैं ।

रंगों में निहित रोग निवारक-शक्ति

सूर्य जिसे विश्वात्मा कहा गया है, अपनी सप्त रश्मियों के माध्यम से सृष्टि के कण-कण में सतत् प्राणों का संचार करता रहता है । चाहे "वनस्पति फोटो सिन्थेसिस" प्रक्रिया द्वारा वायुमण्डल से आहार खींचकर क्लोरोफिल बनायें अथवा मनुष्य कंद, फल, हरी पत्तियों, शाक आदि के द्वारा अपना स्वास्थ्य पुष्ट करे, शक्ति का उद्गम केन्द्र एक ही है, पोले आकाश में संव्याप्त सौरशक्ति का भाण्डागार ।

वैज्ञानिकों का मत है कि मनुष्य को जहाँ तक सम्भव हो, सूर्य के सम्पर्क में रहना चाहिए । यह केवल निरोग रहने के लिए ही नहीं, शक्ति सम्वर्द्धन, मानसिक स्फूर्ति, आत्मबल बढ़ाने के

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

लिए भी जरूरी है । बलवर्द्धक टॉनिकों के समान कार्य करने वाली इन सप्त रश्मियों की प्रभाव क्षमता का जब विवेचन किया जाता है तो मनुष्य चमत्कृत हो उठता है ।

सुप्रसिद्ध भौतिक विज्ञानी फ्रेड रीनफेल्ड अपनी पुस्तक ''किरणें दृश्य और अदृश्य'' में लिखते हैं कि सौर विकिरण की तरंग दैर्ध्यों के अध्ययन के फलस्वरूप भौतिकशास्त्रियों ने अब कितने ही तत्वों को खोज निकाला है जो सूर्य में उपस्थित हैं । उनके अनुसार पृथ्वी पर पाये जाने वाले सभी तत्व सूर्य और उनकी रंगीन रश्मियों में समान अनुपात में विद्यमान हैं । मात्र हाइड्रोजन और हीलियम ही अधिक मात्रा में हैं । प्रख्यात भौतिकविद् सर नार्मन लाकयर एवं सर विलियम रैम्जे ने अपने अनुसन्धानों के आधार पर रंगीन सूर्य रश्मियों में हीलियम तत्व सबसे पहले खोज निकाला था । वर्ण क्रममापी स्पेक्ट्रोस्कोप की सहायता से अब तक कितने ही तत्व खोजे जा चुके हैं । विशेषज्ञों का कहना है कि पीले रंग में पारा, आसमानी रंग में ऐल्युमिनियम, हरे रंग में शीशा, लाल में लोहा, नीले में ताँबा, नारंगी रंग में सोना और बैंगनी रंग में चाँदी का समावेश है । इनमें से जिन खनिज तत्व की कमी शरीर में अनुभव हो उसे तत्सम्बन्धित रंगोपचार से दूर किया और रोग निवृत्त हुआ जा सकता है ।

यह एक सुविदित तथ्य है कि इस सृष्टि में प्रत्येक वस्तु कुछ न कुछ रंग लिए विद्यमान है । इन रंगों के अपने-अपने कम्पन होते हैं । शरीर के विभिन्न घटकों का भी अपना प्रकम्पन होता है । इनकी कमी-वेशी शारीरिक मानसिक रोगों का कारण बनती है, जिन्हें रंग विशेष के लिए सेवन या ध्यान द्वारा दूर किया जा सकता है ।

विभिन्न रंग शारीरिक क्रिया-कलापों को कई तरह से प्रभावित करते हैं । सुप्रसिद्ध रंग चिकित्सा विज्ञानी मेरी एण्डर्सन कृत ''कलरहीलिंग'' में बताया गया है कि लाल रंग अग्नि तत्व का द्योतक है जिससे रक्त एवं तन्त्रिका तंतु प्रभावित उत्तेजित होते हैं । इस रंग का सेवन शरीर में एड्रनिलिन हार्मोन की मात्रा को बढ़ाता है साथ ही संवेदी तंत्रिकाओं स्नायुओं को क्रियाशील बनाता एवं रक्त प्रवाह को तीव्र करता है । सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम एवं सेरिब्रो स्पाइनल नर्वस सिस्टम इस रंग से सक्रिय हो उठते हैं ।

जिनके हाथ पैर सदैव ठण्डे रहते हों उनके लिए लाल रंग लाभदायक होता है । वैद्युतीय गुण वाला होने के कारण यह शरीर के निष्क्रिय पड़े अंगों तक को चैतन्य बना देता है । इसके प्रभाव से लकवा ग्रस्त अपंग व्यक्ति भी ठीक हो जाते हैं । शरीर के जिस किसी भाग में गति न हो रही हो वहाँ लाल रंग का प्रकाश डालने से उक्त अंग अवयव सक्रिय एवं जीवन्त हो जाता है । वायु विकार से ग्रस्त नस-नाड़ियों, सर्दी के कारण उत्पन्न हुई सूजन आदि विभिन्न स्नायु मण्डल के सभी रोग इस रंग रश्मि से दूर किये जा सकते हैं ।

वैज्ञानिकों के अनुसार सूर्य के रश्मि पुंज में ८० प्रतिशत लाल तथा इन्फ्रारेड किरणें होती हैं । इन तप्त किरणों को हमारी त्वचा शत प्रतिशत सोख लेती है । नर्वस सिस्टम को उत्तेजित करना इन रक्त वर्ण किरणों का प्रमुख कार्य है । लाल रंग शरीर में गर्मी बढ़ाता है । यही कारण है कि सर्दियों में लाल रंग के कपड़े पहने जाते हैं । लाल रंग के कमरे में रहने से व्यक्ति सदैव उत्तेजित रहता है । इसकी अधिकता से उसकी पाचन क्रिया गड़बड़ा जाती है । वैज्ञानिकों का कहना है कि यदि पृथ्वी पर पड़ने वाल सूर्य किरणों के मध्य में मंगल ग्रह आ जाय तो पृथ्वी पर लाल किरणें पड़ेंगी, परिणामस्वरूप उस भू भाग में रहने वाले व्यक्तियों व अन्यान्य प्राणियों में कालरा, चेचक, मूर्च्छा जैसे रोग उत्पन्न हो जायेंगे और महामारी फैल जायगी । इसी तरह जिन पर्वत शृंखलाओं का रंग लाल होगा, उसके चहुँ ओर निवास करने वालों का स्वास्थ्य खराब रहेगा । रंग चिकित्सा में प्रायः हृदय रोगियों को लाल रंग के कपड़े पहनना वर्जित माना जाता है । यहाँ आसमानी, हल्के नीले या सफेद कपड़े पहनने की सलाह दी जाती है ।

पीले रंग की किरणें हृदय, फेफड़े, तिल्ली, लीवर एवं पाचन प्रणाली के लिए उपयुक्त मानी गयी है । इनके सेवन से पेट सम्बन्धी समस्त विकार

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दूर होते हैं । यह रंग बुद्धि, विवेक एवं ज्ञान की वृद्धि करने वाला होता है । इस रंग का ध्यान करने तथा कपड़ा पहनने से ज्ञान तन्तु चैतन्य एवं स्वस्थ रहते हैं । बौद्धों में प्रायः इसी रंग के परिधान प्रचलित हैं । वसन्त ऋतु में पीला कपड़ा पहनना लाभदायक होता है । आध्यात्मिक दृष्टि से भी इसे श्रेष्ठ कोटि का माना गया है । इसका ध्यान करने से षटचक्रों के जागरण में मदद मिलती है ।

रंग चिकित्सा वैज्ञानिकों का कहना है कि पीले रंग के प्रकंपन तंत्रिकातंत्र की मोटर तंत्रिकाओं को सक्रिय बनाते हैं और माँसपेशियों में ऊर्जा पैदा करते हैं । पाचनतंत्र पर इस रंग का प्रयोग तत्सम्बन्धित रोगों का निवारण करता और यकृत को सामर्थ्य प्रदान करता है । रक्तशोधन एवं त्वचा रोगों को दूर करने के गुण भी इस रंग में विद्यमान हैं । लसीका ग्रन्थियाँ भी इससे सक्रिय बनती और सही रूप से अपना कार्य करती हैं ।

प्रकाश वर्ण क्रम में हरा रंग मध्य में आता है । अतः गुण और प्रभाव में भी यह मध्यम माना गया है । हरे रंग का ध्यान या सेवन पिट्यूटरी ग्रन्थि को सबसे अधिक प्रभावित करता है । मास्टर ग्रन्थि होने के कारण शरीर की समस्त अन्दरूनी संरचनाओं एवं क्रिया-कलापों को प्रेरित प्रोत्साहित करने में इसकी महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है । हरे रंग के प्रकम्पन इस ग्रन्थि में उत्तेजना पैदा करते हैं फलतः उससे स्रवित रस शरीर वमन के तनावों को दूर करता और माँसपेशियों को दृढ़ता प्रदान करता है । शरीर की प्रतिरोधी सामर्थ्य बढ़ती है ।

आसमानी रंग में चयापचय (मेटॉबालिज्म) की प्रक्रिया को बढ़ाने वाला एवं माँस-मज्जा आदि की वृद्धि में सहायक माना गया है । यह रंग सब रोगों में प्रयुक्त होता और लाभदायक सिद्ध होता है । शीतल प्रकृति वालों को नीले रंग के कपड़े पहनना लाभकारी माना जाता है । जब शरीर का कोई भाग अथवा समस्त शरीर अधिक गरम हो, तनाव अधिक हो तो उस वक्त आसमानी रंग का प्रयोग करना चाहिए ।

नीला रंग सबसे श्रेष्ठ माना गया है । प्राणि मात्र का नैसर्गिक जीवन इसी रंग पर निर्भर करता है । समस्त जीवधारियों को जीवनीशक्ति एवं पोषण इन्हीं रंग रश्मियों से प्राप्त होता है । आकाश का रंग गहरा नीला है । उस ओर दृष्टि डालने से मनुष्य अनायास ही शान्ति के अगाध समुद्र में डूबने तैरने लगता है । यही कारण है कि धर्मशास्त्रों में बहिरंग त्राटक के ध्यान के लिए इस रंग को चुना गया है । ईश्वर के साकार रूपों को नीले रंग का बताया गया और उन पर ध्यान केन्द्रित करने को कहा गया है । यह रंग मनुष्य में भक्ति, प्रेम, अनुराग आदि की भावनाओं को जाग्रत करता एवं उन्हें सशक्त बनाता है । रंग चिकित्सा की दृष्टि से हल्का आसमानी रंग अधिक उपयुक्त माना जाता है । हल्केपन में ठण्डक होती है जब कि गहरे आसमानी में अपेक्षाकृत गरमी अधिक होती है ।

इन रंग प्रकम्पनों में विद्युतीय शक्ति होती है ये पौष्टिक भी होते हैं अतः इनका अत्यधिक सेवन कुछ कब्जकारक होता है । गरमी की अधिकता पैदा होने वाले ज्वर, सिर दर्द, पेचिस, अतिसार, दमा, संग्रहणी, डायबिटीज, पथरी, मूत्र विकार आदि जैसे रोग इस रंग के सेवन से ठीक हो जाते हैं । आग में जलने से बने घाव हल्के रंग से जल्दी भर जाते हैं । सर्दी, उच्च रक्तचाप, लकवा, हृदय की दुर्बलता आदि रोगों के निवारण में इस रंग से काफी सहायता मिलती है । एक और विशेष बात यह है कि यदि कोई व्यक्ति नीले रंग को प्रथम स्थान पर चुनता है तो यह इस तथ्य का द्योतक है कि उसे भावनात्मक विश्रान्ति एवं सद्भावना की आवश्यकता है ।

गहरे नील वाला इण्डिगो रंग ठण्डी प्रकृति का संकोचकारी, स्नायुओं को बल देने वाला एवं विद्युतीय गुणयुक्त होता है । यह रंग पैराथायराइड नामक अंतःस्रावी ग्रन्थि को प्रभावित उत्तेजित करता है । जिस व्यक्ति में थायराइड ग्रन्थि अधिक सक्रिय होती है उसके लिए नीले रंग का ध्यान या रश्मि सेवन बहुत लाभदायक सिद्ध होता है । इससे इस ग्रन्थि का प्रभाव कम और पैराथायराइड का अधिकता से होने वाली हानियों से स्वास्थ्य रक्षा हो जाती है घ्राणेन्द्रियों, नेत्रों एवं कर्णेन्द्रियों को स्वस्थ बनाये रखने तथा रक्तशोधन में इन रंग

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रश्मियों से बहुत सहायता मिलती है । रक्तस्राव को रोकने एवं हृदय रोग में भी इसका प्रयोग होता है । तिल्ली में बनने वाले फैगोसाइट्स नामक जुझारू रक्त कणिकाओं के निर्माण की प्रक्रिया इस रंग से तीव्र हो जाती है । इण्डिगो रंग एण्टीसेप्टिक का भी काम करता है ।

बैंगनी रंग (वायलेट) रंग की गणना भी ठण्डे रंगों में की जाती है । सूर्य की बैंगनी रश्मियों को चेतन ऊर्जा सम्पन्न विद्युत किरणें भी कहते हैं जिन पर समस्त प्राणियों का जीवन निर्भर है । मानवी काया में यह रंग पोटैशियम-सोडियम संतुलन को पुनर्जीवित करता है । मोटर तंत्रिकाओं की उत्तेजकता को मंद करने, लिम्फैटिक सिस्टम, कार्डियक सिस्टम को सन्तुलित बनाने में इस रंग की महती भूमिका होती है । इस में रक्त शोधन की एवं जीवनी शक्ति बढ़ाने वाले ल्यूकोसाइट्स नामक रक्तकणों के निर्माण की क्षमता विद्यमान होती है । मस्तिष्कीय दुर्बलता में यह टॉनिक का काम करता है । शरीर ताप कम करने में भी इसका प्रयोग होता है । रंग चिकित्सा विज्ञानियों का कहना है कि बैंगनी रंग के प्रभाव से कैंसर जैसे घातक रोग तक ठीक हो सकते हैं । इस रंग का स्वास्थ्य पर अनुकूल प्रभाव पड़ता है । यदि इस रंग के नीचे ध्यान किया जाय तो मन का केन्द्रीकरण बहुत जल्दी होता है । ऐसा विद्वत्जनों का अनुभव है । उदासी दूर करने तथा भूख मिटाने में भी इन रंग रश्मियों का उपयोग होता है ।

सप्तवर्णी किरणों के अतिरिक्त सूर्य से इन्फ्रारेड तथा अल्ट्रावायलेट नामक दो महत्त्वपूर्ण अदृश्य प्रकाश रश्मियाँ निकलती हैं । वैज्ञानिकों के अनुसार इनमें से इन्फ्रारेड किरणें अदृश्य गरमी की किरणें हैं जो पृथ्वी गहराई तक प्रवेश कर जाती है और वृक्ष-वनस्पतियों को नवजीवन प्रदान करने का काम करती हैं । मनुष्य की त्वचा पर भी इन रश्मियों का प्रभाव पड़ता है । रक्ताल्पता तथा रक्तका शरीर में असामान्य वितरण, शोथ, जोड़ों का दर्द, संक्रामक रोग आदि के उपचार में इनका प्रयोग होता है । अदृश्य होने और प्रकाश पुंज से इन्हें विलय करने में के कारण यद्यपि इनका प्रयोग बहुत कम हो पाता है । प्रायः इन किरणों को कृत्रिम रूप से इन्फ्रारेड लैम्पों के माध्यम से प्राप्त किया और उपचार के काम में लाया जाता है । इनसे वह लाभ प्राप्त नहीं हो पाता जो सामान्यतया प्रकाश में विद्यमान इन्फ्रारेड किरणों से हस्तगत होता है ।

अल्ट्रावायलेट या नीलोत्तर किरणों को अष्टम किरणें भी कहा जाता है । अदृश्य होने के कारण इन्हें वर्णक्रम में नहीं देखा जा सकता । इनका स्थान बैंगनी किरणों के ठीक नीचे होता है । मनुष्य शरीर में इनका प्रमुख कार्य कैल्सियम-फास्फोरस के चयापचय में एवं विटामिन डी के निर्माण का होता है । अंतःस्रावी ग्रन्थियों की प्रक्रिया को सामान्य बनाने तथा सिम्पैथेटिक नर्वस सिस्टम को उत्तेजित कर दर्द दूर करने में इन किरणों की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है । इन किरणों में जीवनी शक्ति बढ़ाने वाले स्वास्थ्यवर्धक तत्व मौजूद होते हैं । इनकी अधिकांश मात्रा मात्र सुबह सूर्योदय के समय ही हम तक पहुँचती है । शेष समय नमी, धूल आदि के कारण धरती तक पहुँचने के इनके रास्ते में अनेक व्यवधान खड़े हो जाते हैं जिन्हें पार करना, वेधना इन किरणों के लिए मुश्किल पड़ता है । शरीर पर लिपटे वस्त्रों तक को वेधने में यह किरणें सफल नहीं होतीं । यही कारण है कि चिकित्सा विज्ञानी सुबह के समय नंगे बदन सूर्य सेवन का परामर्श देते हैं । धार्मिक क्रिया-कृत्यों में सूर्यार्घ्य देने के पीछे यही विज्ञान काम करता है कि पानी की धारा त्रिपार्श्व काँच का काम करती है और उस से छनकर अल्ट्रावायलेट किरणें सूर्यार्घ्य देने वाले के ऊपर सीधी पड़ती हैं जिनका लाभ उसे शारीरिक स्वास्थ्य के रूप में मिलता है । नंगे बदन पर पड़ने से यह किरणें तुरन्त त्वचा में गहराई तक प्रवेश जाती हैं और वहाँ पहुँचकर उन तत्वों को पोषण देती हैं जिन्हें जीवनी शक्ति का मूलभूत आधार कहा जा सकता है ।

सुप्रसिद्ध सूर्य चिकित्सा विज्ञानी डॉ. बर्नर मैक फैडन ने अपने अनुसन्धान निष्कर्ष में बताया है कि इन किरणों में स्वास्थ्य सम्वर्द्धन की अद्भुत क्षमता है । शरीर में प्रविष्ट होते ही यह किरणें रक्त में कैल्सियम की मात्रा में वृद्धि कर देती हैं । विश्व

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

के प्राय: सभी प्रख्यात चिकित्सा विज्ञानियों जैसे बैनेडिक्ट लस्ट, स्टेनली लीफ, डॉ. बेब्बिट आदि ने किरणों पर गहन अनुसन्धान किया है और पाया है कि इनमें रक्त के लाल कणों, श्वेत कणों में कैल्सियम, फास्फोरस, फास्फेट आयोडीन और आयरन आदि तत्वों में समन्वय सामंजस्य बिठाने की आश्चर्यजनक क्षमता है ।

अल्ट्रावायलेट किरणों के रोग नाशक प्रभाव को सभी वैज्ञानिकों ने एक मत से स्वीकार किया है । ये किरणें शरीर के आन्तरिक और बहिरंग स्वास्थ्य दोनों के लिए लाभदायक हैं । ग्वायटर एवं रिकेट जैसे घातक रोग इसके सेवन से दूर हो जाते हैं । बच्चों की हड्डियों के टेढ़ा होने रोग अल्ट्रावायलेट किरणों से बहुत जल्दी ठीक हो जाते हैं । जो माताएँ इन प्रकाश रश्मियों का सेवन करती हैं उनके बच्चे भी पूर्ण स्वस्थ्य देखे गये हैं । क्षय रोग से त्राण पाने तथा इस रोग के विषाणुओं नष्ट करने में वैज्ञानिकों को इस रंग से काफी सफलता मिली है ।

वस्तुत: वर्णों का संसार जादुई प्रभावी शक्ति सामर्थ्य से भरा पूरा है । क्रोमोपैथी, टेलिकॉस्मो थेरैपी, कलर हिलींग इत्यादि के द्वारा सौर किरणों को फिल्टर करके वांछित रश्मि प्रवाह मनुष्य के अंगों पर डालकर उन्हें प्रभावित किया जा सकता है, यह वैज्ञानिक प्रयोग सिद्ध कर चुके हैं । इतनी सब कुछ प्रत्यक्ष जानकारी होते हुए भी सर्वोपलब्ध इस शक्ति का आगार के लाभों से हम वंचित बने रहें तो हम से बड़ा अभागा कोई नहीं ।

सूर्य रश्मियों से सम्भव है चिकित्सा

वृक्ष-वनस्पतियों एवं जीवधारियों का जीवन धूप तथा प्रकाश-रश्मियों के रंग पर निर्भर करता है । सूर्य की प्रकाश-ऊर्जा तरंगों का अवशोषण करके पेड़-पौधे बढ़ते और परिपुष्ट बनते हैं । इसके अभाव में उन्हें निष्क्रिय होते और पीला पड़कर दम तोड़ते सभी ने देखा है । यही तथ्य मनुष्य के शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य पर भी लागू होता है । प्रकाश-रश्मियाँ हमारे लिए उतनी ही आवश्यक हैं जितनी कि पेड़-पौधों को । ये जीवन धारण के लिए क्लोरोफिल नामक हरे तत्व से मिलकर भोज्य-पदार्थों के उत्पादन में सहायक होती हैं । वैज्ञानिक खोजों से अब यह बात स्पष्ट रूप से प्रमाणित हो गई है कि शरीर के रासायनिक तत्वों का सही सन्तुलन बनाये रखने में सूर्य की सप्तवर्णी किरणें महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाती हैं । खनिज तत्वों की घट-बढ़ से उत्पन्न स्वास्थ्य असन्तुलन एवं रुग्णता को प्रकाश रश्मियाँ दूर कर देती हैं । सही तरीके से यदि रंग विशेष की किरणों का आश्रय लिया जा सके तो उससे न केवल शरीर को अपेक्षित मात्रा में रासायनिक तत्वों की पूर्ति होती रहती है, वरन् वह विकार रहित और निरोग भी बना रहता है यदि किसी कारणवश कोई रोग उत्पन्न ही हो गया हो तो सूर्य किरणों से उसका निवारण हो जाता है । दीर्घायुष्य एवं प्राण संचार का आधार सूर्य ही है ।

सूर्य की विभिन्न रंग-रश्मियों से विभिन्न प्रकार के रोगों को दूर करने की विज्ञान सम्मत उपचार प्रक्रिया क्रोमोथेरैपी, कलर हीलिंग, फोटोनथेरैपी आदि नामों से जानी जाती हैं । प्राचीनकाल से ही सूर्य की सप्तवर्णी किरणें रोग-निवारण एवं प्राण-संवर्द्धन के रूप में प्रयुक्त होती रही हैं । ऋग्वेद १/५०/५२ में उल्लेख है कि सूर्य-रश्मियों द्वारा हृदय रोग एवं पाण्डु रोग को दूर किया जा सकता है । इसी तरह अथर्ववेद की ऋचा ९/८ के अनुसार प्रात:काल की आदित्य किरणें अनेक प्रकार की व्याधियों को नष्ट कर देती हैं । अनुसन्धानकर्ता, विज्ञानवेत्ताओं ने भी अब इस तथ्य की पुष्टि कर दी है । 'द स्पेक्ट्रोक्रोमोमेट्री एनसाइक्लो पीडिया' नामक प्रसिद्ध विश्वकोष में मूर्धन्य चिकित्सा विज्ञानी डॉ. पी. गेटियाली ने सूर्य चिकित्सा के सिद्धान्तों पर विस्तारपूर्वक प्रकाश डाला है कि किस प्रकार से कैसे और क्यों विभिन्न रंग की किरणें विभिन्न प्रकार के रोगों को प्रभावित करतीं और शारीरिक-मानसिक स्वास्थ्य प्रदान करती हैं ।

पाश्चात्य चिकित्सा विज्ञानी हिपोक्रेट्स सूर्य किरणों द्वारा रोगियों की चिकित्सा करने के लिए विख्यात थे । तेरहवीं सदी में इस सन्दर्भ में डेन्मार्क के ख्याति-लब्ध चिकित्सक डॉ. नाईस फिसेन ने

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गहन अनुसन्धान किया था और पाया था कि प्रकाश रश्मियों से क्षय जैसे घातक रोगों पर नियन्त्रण पाया जा सकता है । इस विधि से उन्होंने कितने ही क्षय रोगियों का उपचार कर उन्हें आरोग्य लाभ प्रदान करने में सफलता भी पायी थी इसके पश्चात् डॉ. ए. जी. हार्वे, डॉ. अल्फ्रेड, डॉ. रोलियर, डॉ. आर. डी. स्टकर, डॉ. ए. ओ. ईव्स, डॉ. बेबिट जैसे प्रख्यात चिकित्सा विशेषज्ञों ने सूर्य चिकित्सा के क्षेत्र में गम्भीरतापूर्वक अध्ययन अनुसंधान किये और इस आधार पर जटिल एवं असाध्य रोगों की सफलतापूर्वक चिकित्सा की । अमेरिका के डॉ. जॉन डोन ने रंग चिकित्सा से टी. बी. जैसी प्राणघातक बीमारी के रोगाणुओं को नष्ट करने और इससे संत्रस्त व्यक्तियों की प्राण रक्षा करने में अभूतपूर्व सफलता अर्जित की है । डॉ. जेम्सकुक, ए. बी. गार्डेन, एच. जी. वेल्स प्रभृति विख्यात मनीषियों ने भी क्रोमोथेरैपी पर गम्भीर खोजें की हैं और इसे रोग निवारक पाया है ।

सूर्य चिकित्सा के सिद्धान्त के अनुसार रुग्णता का कारण शरीर में रंगों का घटना-बढ़ना है । मानवीकाया की संरचना जिन पंच भौतिक तत्वों से हुई है उनके अपने रंग और प्रभाव हैं और यह सभी तत्व सूक्ष्म रूप से सूर्य किरणों में सूक्ष्म रूप से विद्यमान हैं । आधुनिक विज्ञानवेत्ता भी इस तथ्य की पुष्टि करते हैं कि मनुष्य शरीर में विविध रंग एक रासायनिक सम्मिश्रण के रूप में विद्यमान होते हैं । इनकी उपस्थिति विभिन्न अंगों में घटक अवयवों में अलग-अलग वर्णों के रूप में देखी जाती है । इन रंगों की न्यूनाधिकता से विभिन्न रोग उत्पन्न होते हैं । इस सन्दर्भ में सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक मेरी एण्डर्सन ने अपनी कृति "कलर हीलिंग" में कहा है कि सूर्य किरणों में सन्निहित रंग ही जीवन का आधार है । प्राण ऊर्जा का उभार-उन्नयन इन्हीं की देन है । उनके अनुसार सौन्दर्य छटा बखेरने वाले मनोरम रंगों की उपस्थिति न केवल सृष्टि संरचना में भाग लेने वाले तत्वों में विद्यमान है, वरन् मानवीकाय-संरचना के सभी घटक भी रंगीन हैं । शरीर का हर अंग अवयव कोई न कोई रंग लिए हुए है । रक्त, माँस, मज्जा, मेद, हड्डी, फेफड़े, हृदय, आँतें, यकृत, गुर्दे आदि के अपने-अपने रंग हैं । यह सभी अवयव एक ओर जहाँ सतत् एक प्रकार की ऊर्जा तरंगों का विकिरण करते रहते हैं, वहीं दूसरी ओर सूर्य से अपनी आवश्यकता के अनुरूप विविध रंग की किरणों को भी आकर्षित-अवशोषित करते रहते हैं । इस आदान-प्रदान में व्यवधान पड़ने पर मनुष्य शारीरिक-मानसिक रूप से रुग्ण रहने लगता है जिसे रंग चिकित्सा द्वारा दूर किया जा सकता है ।

प्रसिद्ध चिकित्साशास्त्री डॉ. विलियम बेनहेन एनों का कहना है कि मनुष्य की समूची काया रंगों का पिण्ड है जिसकी प्रत्येक कोशिका से रंगीन ऊर्जा तरंगों का फव्वारा फूटता रहता है । इन ऊर्जा-तरंगों को सौर ऊर्जा तरंगों से एक प्रकार का सघन आदान-प्रदान चलता रहता है जब कभी उसमें व्यवधान पड़ता है तो मनुष्य शारीरिक, मानसिक एवं भावनात्मक रूप से बीमार रहने लगता है शारीरिक संरचना में भाग लेने वाले घटकों, रासायनिक तत्वों के साथ उनके रंगों के अनुपात में भी असंतुलन पैदा हो जाता है जिसे रंग चिकित्सा द्वारा दूर किया जा सकता है । उसके अनुसार नीले रंग की प्रकाश रश्मियों के प्रयोग से अतिसार, संग्रहणी, खाँसी, श्वाँस, मूत्र विकार, बुखार, सिर दर्द, प्रमेह आदि तथा लाल रंग की किरणों के द्वारा सभी प्रकार के वायु-विकार एवं बात-व्याधियों का निवारण सम्भव है । इसी तरह हरे रंग से सभी प्रकार के चर्म रोगों एवं अन्यान्य व्याधाओं का उपचार किया जा सकता है ।

सूर्य चिकित्सा विज्ञानियों के अनुसार लाल, पीला और नीला यही प्रमुख तीन रंग हैं, अन्य सभी मिश्रित श्रेणी के रंगों में गिने जाते हैं । इनमें से लाल रंग की रश्मियों का प्रयोग ठण्ड जनित रोगों, रक्त विकार एवं चर्म रोगों में किया जाता है । रक्त की कमी, उदासी, निराशा की मनःस्थिति में लाल कपड़े पहनने तथा उससे रंगी वस्तुओं के सम्पर्क में रहने से लाभ होता है । लाल रंग का ध्यान भी उपयुक्त पाया गया है । गठिया, लकवा, सूजन, दर्द आदि में लाल रंग प्रयुक्त होता है । यहाँ यह ध्यान रखने योग्य बात है कि उत्तेजना उत्पन्न करने के कारण लाल रंग का सेवन बहुत सावधानीपूर्वक

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

किया जाता है, अन्यथा इसकी अधिकता नुकसानदायक भी होती है ।

पीले रंग की प्रकाश किरणों में पाचन का विशेष गुण होता है । अपच या शरीर की परिपाकं प्रक्रिया शिथिल हो जाने पर इन रंग-रश्मियों का प्रयोग लाभकारी होता है । कफ, ज्वर, खुजली आदि रोगों में अन्दर जमी हुई विकृतियाँ ही प्रधान कारण होती है जिन्हें निकाल बाहर करने में पीले रंग को बहुत ही उपयुक्त पाया गया है । इसी प्रकार नीला रंग शीतलता प्रधान होने के कारण गर्मी उत्पन्न होने वाले रोगों में लाभदायक माना गया है । सिर दर्द, नेत्र विकार, अनिद्रा, उच्च रक्तचाप, उत्तेजना जैसे उष्णता प्रधान रोगों में नीले रंग का उपचार किया जाता है । लू-लगने, फोड़े-फुन्सी उठने, जहरीले कीड़ों के काट लेने पर नीले रंग का कपड़ा पानी में भिगो कर पीड़ित अंग पर रखने से ठण्डक की अनुभूति होती है । सूखी खाँसी, श्वास में भी इस वर्ण के उपयोग से राहत मिलती है ।

मिश्रित रंग की प्रकाश रश्मियों का अपना अलग ही प्रभाव होता है । लाल और पीले रंग से बना नारंगी रंग प्राण सम्वर्धन के लिए प्रसिद्ध है । कैल्सियम के चयापचय में इस रंग की महत्त्वपूर्ण भूमिका होती है । एण्टी-स्पास्मोडिक गुणों से युक्त होने के कारण यह माँस पेशियों की ऐंठन-जकड़न को दूर करता एवं अग्नाशय एवं तिल्ली को सक्रिय बनाता है । फेफड़ों को शक्तिशाली बनाने, नाड़ी गति को तीव्र करने एवं रक्तचाप नियन्त्रित करने में भी यह रंग प्रयुक्त होता है ।

जामुनी रंग का निर्माण लाल और आसमानी रंग से मिलने से होता है । दर्द निवारण के साथ ही यह किरणें ज्वर को दूर करने तथा रक्त शिराओं को उत्तेजना प्रदान करने में प्रयुक्त होती हैं । जबकि सिन्दूरी रंग की किरणें गुर्दे को सक्रिय एवं स्वस्थ बनाती हैं । यह आसमानी रंग की अधिकता तथा लाल रंग की अल्प मात्रा के मिलने से बनता है । लेमन कलर हल्के हरे रंग के सम्मिश्रण से बनता है । विषैले तत्वों को शरीर से निकाल बाहर करने में इन रंग प्रकम्पनों की सक्रिय भूमिका होती है । लेमन कलर मस्तिष्क के सेरिब्रम भाग को प्रभावित कर थायमस नामक अन्तःस्रावी ग्रन्थि को उत्तेजित करता और बौनेपन को दूर करता है । इसी तरह लाल और बैंगनी कलर मिलकर 'मैजेन्टा कलर' बनाते हैं । यह रंग एड्रीनल ग्रन्थि एवं हृदय को शक्ति प्रदान करता है, साथ ही साथ गुर्दे से सम्बन्धित बीमारियों का उपचार भी इससे हो जाता है । भावनात्मक स्थिरता प्रदान करने में भी इसे प्रयुक्त किया जाता है । सुप्रसिद्ध सूर्य चिकित्सा विज्ञानी सोलेन के शब्दों में सूर्य की सप्तवर्णी किरणों में जितनी रोगनाशक क्षमता विद्यमान है उतनी ही संसार के किसी भी पदार्थ या औषधि में नहीं है, आवश्यकता मात्र सही तरीके से प्रयोग करने भर की है ।

विभिन्न रंगों की प्रकृति और प्रवृत्ति

सूर्य किरणों में सात रंगों का सम्मिश्रण है । जो पदार्थ उनमें से जिस रंग का अवशोषण कर लेता है वह उसी रंग का हो जाता है । पदार्थों में रंग शोषण कीं क्षमता पृथक-पृथक है । इसी के आधार पर वे विभिन्न रंगों के दिखाई पड़ते हैं । प्रमुख रंगों की संख्या तो सात ही है पर उनके सम्मिश्रणों से उनकी संख्या कई हजार हो जाती है न्यूनाधिकता के कारण मिश्रणों के कारण यह वर्ण परिवर्तन होते रहते हैं ।

रंगों का साधारण उपयोग दृश्य विचित्रता के आधार पर सौन्दर्य बोध कराता है । हर रंग की अपनी-अपनी शोभा और सुन्दरता है । लोग अपनी पसन्दगी के अनुरूप कपड़े रंगवाते, मकान पुतवाते, आभूषण पहनते और प्रिय पदार्थों की कलात्मक रंगाई-पुताई करते हैं ।

यह प्रिय परिचय का आभास हुआ । रंगों की अपनी-अपनी उपयोगिता भी है और गुणवत्ता भी । कड़ी चमकदार तेज धूप में यदि हरे नीले काँच के चश्मे पहन लिए जायें तो लगता है मानो धूप हल्की हो गई हो । पेड़-पौधों की घास-पात की हरीतिमा सहज ही आँखों को प्रिय लगती है और शीतलता प्रदान करती है । नदी और झरने का, समुद्र का

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पानी बिना रंग का होता है पर प्रकाश की किरणें उस पर उसी रूप से परिलक्षित होती हैं जो मनुष्य को शक्ति और शीतलता प्रदान करे । ऐसे रंग हरे और नीले ही हैं आसमान में मात्र पोल भरी है । जहाँ-तहाँ सितारे लटकते हैं । पर यह पोल भी नीलिमा बनकर प्रतिभासित होती है और मस्तिष्क को सान्त्वना प्रदान करती है ।

सूर्य किरणें चिकित्सा में रंगीन काँच के माध्यम से विभिन्न पदार्थों को अभीष्ट रंग के साथ सुनियोजित किया जाता है । इस विशेषता के आधार पर पानी, चीनी या दूसरा कोई पदार्थ रंग के अनुसार गुण दिखाता और रोग भगाता है । सूर्य चिकित्सा में लाल, नीला और पीला तीन रंग प्रधान माने गये हैं । लाल गरम, नीला ठण्डा और पीला पाचक है । इन्हीं रंगों के सम्मिश्रण को रोग विशेष के लिए उपचार के रूप में प्रयुक्त किया जाता है ।

रंगों का मनोवैज्ञानिक प्रयोग भी है । लाल रंग उत्तेजना, नीला शान्ति और पीला सन्तुलन बनाता है । नीले का स्थानापन्न हरा, लाल का नारंगी और पीले का बसन्ती या भगवा काम चला देता है । शुद्ध रंगों का मिलना कठिन है । उनमें प्रायः अन्यों का सम्मिश्रण रहता है । इसी आधार पर इनका प्रभाव भी बदलता रहता है ।

लोक प्रचलन में रंगों के सम्बन्ध में अनेक प्रकार की मान्ताएँ भी हैं । पर उनका कोई तथ्यपूर्ण वैज्ञानिक कारण नहीं है । जादू टोने मे काला कपड़ा और मरण के लिए लाल कपड़ा विग्रह खून खराबा उत्पन्न करने के लिए प्रयुक्त किया जाता है ।

ईसा से १५०० वर्ष पूर्व लिखे हुए "इवर्स पेपीरस" नामक ग्रन्थ में लाल रंग को युद्ध का, विद्रोह का, दुर्घटना का प्रतीक माना गया है । ज्वर से लड़ने के लिए चिकित्सक तथा परिचारक लाल रंग का कपड़ा पहनकर जाते थे और सोचते थे कि इससे ज्वर का भूत डरकर भाग जायेगा ।

रूस ने क्रान्ति को लाल रंग दिया है और अपना झण्डा उसी रंग का बनाया है । उसे खतरे का निशान भी माना जाता है । निर्माणों और वाहनों में जहाँ रोकथाम की जरूरत होती है वहाँ लाल कपड़ा लटका देते हैं । गार्ड लाल झण्डी दिखाकर गाड़ी रोकते हैं । सधवाएँ अपने विवाहिता होने का चिह्न माथे पर लाल सिन्दूर लगाकर प्रकट करती हैं ।

नारंगी रंग मनीषा चिह्न है । साधु, सन्त, त्यागी, बैरागी, लोकसेवी इसे सम्मानपूर्वक धारण करते हैं । शिक्षा की देवी सरस्वती को पीत वर्ण से सज्जित करते हैं । खाद्य पदार्थों में आम, नीबू, पपीता जैसे पीले फलों में जीवन तत्व अधिक माने जाते हैं । पका केला भी इसी श्रेणी में आता है । रंगों की शोभा ही नहीं है उनके अपने-अपने गुण भी हैं ।

पीला रंग उत्साहवर्द्धक भी है और कृमि नाशक भी, विवाह में हल्दी का उपयोग वर-वधू विभिन्न प्रयोजनों में करते हैं । प्रातःकाल अरुणोदय का समय पूर्व दिशा में स्वर्ण-सा दीख पड़ता है । यह जागृति और कर्मठता का प्रतीक है । अग्नि भी पीत वर्णा होती है, वह कच्चे को पकाती है, कलह के घरों में यदि पीला रंग पोत दिया जाय तो आशा की जाती है कि उपद्रव या मनोमालिन्य शान्त हो जायेंगे ।

हरा रंग यों उर्वता का चिह्न है, पर उसे मुसलमान धर्म में पवित्रता और अपने दीन का प्रतीक भी माना गया है । हज्ज जाने वाले प्रायः हरे कपड़े पहनते हैं आयरलैण्ड स्काटलैण्ड, ग्रीस आदि में भी इसे विशेष गौरव प्रदान किया गया है और मूर लोग इसे विजय का चिह्न मानते हैं । यातायात में हरा रंग गति का चिह्न भर है । रास्ता साफ है बढ़ चलो । इतना संकेत हरा रंग दीखने से मिल जाता है ।

नीला रंग ईसाई धर्म में स्वर्ग का सोपान है । मृतकों को नीले कपड़े पहनाये जाते हैं । नीला पौरुष का भी चिह्न है मर्दाने कपड़े अधिकतर नीले रंग के और जनाने गुलाबी रंग के देखे जाते हैं । गुलाब में कोमलता, सुन्दरता, सुगन्ध और कला का सम्मिश्रण है । इसलिए स्वागत समारोहों में गुलाब पुष्पों को वरीयता दी जाती है । चेहरे को अधिक सुन्दर दिखाने के लिए लालिमा की झलक दीखने वाले प्रसाधनों का उपयोग होता है ।

बैंगनी रंग लेखन कार्य में तो प्रयोग होता ही है, एकाग्रता की साधना में नीले प्रकाश को महत्त्व दिया गया है उन्हें प्रकाश के ऊपर नीला आवरण

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चढ़ाकर कृत्रिम रूप से पैदा किया जाता है । नेपोलियन अपनी पोशाक तथा अपने सैनिकों की वर्दी बैंगनी रंग की बनवाता था । उसका विश्वास था कि दूसरों पर हावी होने की इस रंग में विशेषता है ।

सफेद रंग सब रंगों का मिश्रण है तो भी वह शुद्धता, पवित्रता, प्रफुल्लता, उल्लास और स्वच्छता का रंग है स्वर्ग से धरती पर आने वाले देवता एवं उनके सहयोगी देवदूत भी उसी रंग से अपने को आच्छादित करते हैं स्वप्न में श्वेत वर्ण का दर्शन मांगलिक माना जाता है । श्वेत हाथी, श्वेत घोड़े, श्वेत कौए, श्वेत सिंह दर्शनीय शुभ माने जाते हैं । श्वेत रंग मित्रता और सन्धि का परिचायक है । गर्म जलवायु वाले क्षेत्र में श्वेत वस्त्रों का धारण स्वांस्थ्यकर एवं उपयोगी माना जाता है । श्वेत रंग अलग से ही चमकता है इसलिए इस रंग से पुते वाहनों और पहने कपड़ों से दुर्घटनाओं की सम्भावना कम होती है ।

काला रंग शोक का चिह्न है । दुःख का प्रतीक है । उसके साथ शैतानी का तारतम्य बिठाया गया है । चित्रकार इसी रंग के आधार पर रेखाएँ उभारते तथा अन्य रंगों की गहराई का बोध कराते हैं । काला रंग, काल का, महाकाल का, प्रलय का भी प्रतीक है । फिर भी उसमें दृढ़ता का सामंजस्य है । दैत्य परिवार इसी रंग से अपने को सुसज्जित करते थे ।

विभिन्न रंगों की अपनी-अपनी प्रवृत्ति-प्रकृति है । उन्हें केवल नयानाभिरंजन ही न माना जाय वरन् यह भी समझा जाय कि प्रकृति ने अनेक रंगों का सृजन मनुष्य की विभिन्न आवश्यकताओं की पूर्ति के लिए किया है ।

रंगों से विनिर्मित पिण्ड को पोषण देते हैं-रंग

मनीषियों का अभिमत है कि यह समग्र सृष्टि विभिन्न रंगों का समुच्चय है एवं ये वर्ण जीवन व्यापार के संचालन में महती भूमिका निभाते हैं, चाहे वह मानव हों, जीव-जन्तु हों या वृक्ष-वनस्पति । सूर्य की सप्तवर्णी किरणें तो जीवन का आधार हैं ही, वैज्ञानिक ने यह भी माना है कि सम्पूर्ण मानवी काया रंगों का एक पिण्ड है । उसकी प्रत्येक कोशिका से रंगीन ऊर्जा तरंगें फूटती रहती हैं । मेरी एण्डरसन अपनी पुस्तक "कलर हीलिंग" में कहती हैं कि "रंग ही जीवन है ।" उनके अनुसार मानवी काया में रक्त लाल है तो हड्डियाँ मटमैली सफेद । त्वचा का रंग काला, गोरा या गेहुँआ हो सकता है । इसी प्रकार मस्तिष्क, हृदय, फेफड़े, यकृत, आँत, गुर्दे, माँस-मज्जा आदि सभी के अपने-अपने रंग हैं । इसी आधार पर चिकित्सकों ने "कलर इमेजिंग" नामक एक नई तकनीक विकसित की है, जिसमें विभिन्न वर्णों की सामान्यता-असामान्यता, तरंग दैर्ध्य से शारीरिक-मानसिक रुग्णता का निदान-निर्धारण किया जाता है ।

वस्तुतः रंग हैं क्या ? इसका उत्तर देते हुए भौतिक विज्ञानी कहते हैं कि रंगों का यह सारा खेल इलेक्ट्रॉनों और विकिरणों की तरंगों की न्यूनाधिक लम्बाई के कारण उपजता है । प्रत्येक परमाणु के नाभिक के बाहर चक्कर लगाते इलेक्ट्रॉन विशिष्ट लम्बाई की रेडियो तरंगों को सोखने की क्षमता रखते हैं । ये बाहरी इलेक्ट्रॉन स्थिति विशेष में उत्तेजित हो उठते हैं एवं बाहरी कक्षाओं में कूद जाते हैं । यह स्थितियाँ तब उत्पन्न होती है जब वे पराबैंगनी-अल्ट्रावायलेट प्रकाश किरणों को अधिक मात्रा में अवशोषित करने लगते हैं, यह उत्तेजना की स्थिति थोड़ी देर बनी रहती है, वापस सामान्य स्थिति होती रहती है । इस मध्यावधि में परिवर्तन प्रक्रिया से एक निश्चित तरंग लम्बाई के फोटोन कण उत्सर्जित होते हैं । इस प्रकार के उत्सर्जित विकिरण की तरंग लम्बाई ही सात रंगों में से किसी एक रंग का निर्धारण करती है जिन्हें मस्तिष्क का विजुअल कार्टेक्स पहचानता तथा मस्तिष्क को यह बताता है कि यह कौन सा रंग है । सूर्य की सप्तवर्णी किरणों एवं प्रकृति के विविध वर्णों का ज्ञान इसी आधार पर होता है ।

वस्तुतः यह एक अपने आप में सर्वांगपूर्ण विज्ञान है । प्रकाश रश्मियों एवं सप्तवर्णों में से किसे किस स्थिति में चुनना, यह आज के वैज्ञानिक वर्ग के लिए एक शोध का विषय है । सूर्य किरणों एवं प्रकृति में विद्यमान रंगों पर शोध करने वाले

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

वैज्ञानिकों का मत है कि भिन्न-भिन्न रंग व्यक्ति विशेष की मन:स्थिति के आधार पर अनुकूल एवं प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं । रंगों को अवसर या ऋतु विशेष के अनुरूप किस प्रकार चुना जाय, इसका आधार उनसे उत्पन्न संवेदन प्रतिक्रिया ही है ।

प्रकृति के अनुरूप ही रंगों के प्रति आकर्षण-विकर्षण होता है किसी को लाल रंग के कपड़े पहनने से चक्कर आने लगते हैं तो किसी को काले कपड़े पहनते ही मानसिक अवसाद आ घेरता है । मन:चिकित्सक इस प्रतिक्रिया के आधार पर उन्हें उपयुक्त सुझाव देते हैं । यू. सी. एल. ए. के मूर्धन्य चिकित्सा विज्ञानी डॉ. हॉस का कथन है कि प्रयोग परीक्षणों के आधार पर यह तथ्य सामने आया है कि प्रमादी अल्प मन्दताग्रस्त विद्यार्थियों के कमरों में लाल रंग पुतवा देने से उनकी कार्यक्षमता भी बढ़ी तथा उनमें स्फूर्ति-उत्साह के साथ-साथ उनकी बुद्धि लब्धि में भी वृद्धि हुई । चपल चतुर प्रकृति के विद्यार्थियों पर इसी प्रकार उन्होंने हल्के नीले व आसमानी रंग का प्रयोग किया । इससे शासक प्रतिक्रिया हुई और उनकी चंचलता घटी, तनाव में कमी आई । सामान्य प्रकृति के मनोविकार ग्रन्थि रहित व्यक्तियों में हल्का पीला बासन्ती था । लिलक रंग प्रयुक्त करने पर उत्साह वर्धक प्रतिक्रिया पाई गई ।

स्टैन फोर्ड रिसर्च सेण्टर के सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉ. अलबर्ट काहन का मत है कि कई मनोविकार-ग्रस्त, तनाव पीड़ित बेचैन व्यक्तियों का उपचार मात्र उनके आस-पास के रंगों को बदलकर किया जा सकता है । साथ ही वे यह भी कहते हैं कि भलीभाँति मनोविश्लेषण कर यदि सही रंग सबको पहले से ही सुझा दिये जायें तो अनेक मनोरोगों को टाला जा सकता है । सही रंग के चुनाव में त्रुटि भी बहुसंख्य व्याधियों का कारण हो सकती, यह एक चौंकाने वाला तथ्य है ।

रंगों के आधार पर मनोविज्ञानपरक विश्लेषण कैसे सम्भव है ? इसे लक्ष्य बनाते हुए पश्चिम जर्मनी के ख्याति प्राप्त मन:चिकित्सक डॉ. मैक्सल्यूसर ने व्यक्तित्व विश्लेषण की एक पद्धति विकसित की है जिसमें कुल आठ रंगों में से व्यक्ति को अपनी पसन्दगी-नापसन्दगी के अनुसार रंग चुनने होते हैं । ये आठ रंग हैं-जामुनी, नीला, हरा, लाल, पीला, कत्थई, भूरा और काला । डॉ. ल्यूसर के अनुसार नीला रंग शान्तिपूर्ण सात्विक प्रभाव के कारण शान्त, सौम्य, सतोगुणी व्यक्तित्व का प्रतिनिधित्व करता है । हरा रंग सक्रियता, काम के प्रति गहरी आसक्ति और गतिशीलता का द्योतक है । ऐसे व्यक्ति जो हरा रंग पसन्द करते हैं व कर्मठता के बलबूते ऊँचे उठते चले जाते हैं । इसी प्रकार लाल रंग स्फूर्ति और आवेश का प्रतीक है । ऐसे व्यक्ति उत्साही तो होते हैं, किन्तु बहुत शीघ्र आवेशग्रस्त हो जाते हैं । पीला रंग प्रफुल्लता, हल्की-फुल्की मस्ती भरी जिन्दगी का प्रतिनिधित्व करता है । ऐसे व्यक्ति अल्हड़ काम में रस लेने वाले किन्तु कभी चिन्तित न होने वाली प्रकृति के होते हैं ।

जामुनी रंग मानसिक अपरिपक्वता, कच्चेपन एवं बचकानेपन का द्योतक है । जबकि कत्थई रंग इन्द्रिय लिप्सा, भोगों में रुचि तथा असंयम का प्रतीक है । भूरा रंग तटस्थता और निरपेक्ष भाव का परिचायक है जबकि काले रंग को पसन्द करने वाले अधिकांश व्यक्ति निषेधात्मक चिन्तन के होते हैं । जैसे ही उनकी बाह्य परिस्थितियों से इस रंग के प्रभाव को हटा दिया जाता है, उनमें विधेयात्मक वृत्ति उभरने लगती है ।

डॉ. ल्यूसर सामान्य व्यक्तियों एवं असामान्य मनोविकारग्रस्त रोगियों से अपनी पसन्द के रंग चुनने को कहते हैं । प्राथमिक चुनाव के आधार पर इस रंग के प्रति सम्वेदनशीलता का परिचय मिलता है । उसके साथ चुना गया द्वितीय वरीयता का रंग उसकी पसन्दगी अर्थात् इस क्रम में रखे गये अन्तिम वर्ण इस तथ्य को स्पष्ट करते हैं कि उस व्यक्ति को किन-किन वृत्तियों से परहेज है ।

पाश्चात्य जगत में रंग विज्ञान के मनोवैज्ञानिक पक्ष के प्रति रुचि जागी तो है, पर है वह मूलत: मनुष्य की अन्त:स्रावी पर आधारित कार्ल गुरताव जुंग, एडलर एवं मैस्लो जैसे प्रख्यात मनोवैज्ञानिकों ने उपरोक्त परीक्षण के प्रति अपना मत व्यक्त करते हुए इसे सत ही प्रभाव वाला बताया था, क्योंकि यह

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

निर्णय मस्तिष्क की उथली परतों द्वारा लिया गया होता है । विशेषकर कार्ल जुंग इस विषय में पूर्वार्त्त मनोविज्ञान के प्रति संकेत करते हुए कहते हैं कि देवी-देवताओं, पंच तत्वों के प्रतीक एवं सूर्योपासना, अग्नि आराधना के पीछे मूलत: वर्ण विज्ञान के सिद्धान्त हैं । मानव मूलत: श्रेष्ठ वृत्तियों वाला है तथा वह उन्हीं को उत्तेजना देने वाले आयामों को बहिरंग में ढूँढ़ता है । आधुनिक तड़क-भड़क में श्रेष्ठता को बढ़ावा देने वाले पक्ष तो गुम हो गये हैं एवं ''विजुअल पाल्युशन'' को जन्म देने वाले चटकीले उत्तेजक तत्व बहिरंग में प्रचुरता में हैं । इन्हीं के कारण चिन्तन को निषेधात्मक फटकार मिलती रहती है । सतत् ऐसे पोषण से तनाव, बेचैनी का होना स्वाभाविक है ।

पिछले दिनों चिकित्सा विज्ञान की एक नवीनतम धारा ''फोटोमेडिसन'' के नाम से सामने आई है । इसमें शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को सबल एवं सशक्त बनाने के लिए पराबैंगनी किरणों का प्रयोग किया जाता है । वैज्ञानिकों का मत है कि दीर्घ तरंग दैर्ध्य वाली ये अल्ट्रावायलेट किरणें शरीर वमन के एन्जाइम, हार्मोन्स में सक्रियता लाकर जीवनी-शक्ति से जुड़ी कोशिकाओं की संख्या व सामर्थ्य बढ़ाती हैं ।

जैव अणुओं की फोटो केमीस्ट्री को समझने, कोशिकाओं में लैसर प्रकाश पहुँचाने और ऊतकों की दृश्य क्षमता को पूर्ण रूपेण विकसित करने में वैज्ञानिकों को अब महत्त्वपूर्ण सफलता मिल रही है । जैसे-जैसे ''मालिक्यूलर बायोलॉजी'' के सूक्ष्मतर आयाम सामने आते जा रहे हैं, वैज्ञानिक रोगों के मूल कारणों तक पहुँचने में समर्थ हो अपनी चिकित्सा उसी स्तर पर करने में सक्षम हो रहे हैं । यह एक क्रान्तिकारी उपलब्धि कही जा सकती है ।

बेलमैन रिसर्च लेबोरेट्री के अनुसन्धान कर्त्ताओं में अपनी शोध का केन्द्र बिन्दु लैसर किरणों को बनाया है जो मानवी ऊतकों से गहरा सम्बन्ध रखती है । शरीर में कुछ ऊतकों की संरचना विशिष्ट प्रकार की होती है जो निश्चित तरंग दैर्ध्य के विकिरण को सोखती है । वैज्ञानिक इस निष्कर्ष पर पहुँच चुके हैं कि लैसर किरणें भिन्न-भिन्न ऊतकों को किस तरह प्रभावित कर उन्हें सामान्य स्थिति तक ले आती हैं । विशिष्ट प्रकार के लैसर-युक्त प्रकाश उत्सर्जन को नाड़ी स्पन्दनों के साथ घुलाया मिलाया जाता है जो एक सैकण्ड के एक अरबवें भाग के अन्दर शरीर में क्रियाशील हो जाता है एवं अपने पेनिट्रेनिंग पॉवर (बेधक शक्ति) के कारण एक विशिष्ट कोशिका के एक विशिष्ट गुण सूत्र तक पहुँचकर प्रभाव दिखाने की क्षमता रखता है । सूर्य किरणें जिस प्रकार क्रोमोफोर प्रक्रिया द्वारा अपना प्रभाव दिखाती हैं, उसी प्रकार लैसर थैरेपी में प्रकाश ऊर्जा को ताप ऊर्जा में बदलकर असामान्य कोशिका गठानों को नष्ट किया जा सकता है, रुग्ण क्रोमोसोम्स को नष्ट कर आनुवंशिकीय प्रक्रिया पर रोकथाम लगायी जा सकती है एवं रिकाम्बनेन्ट डी एन ए की म्युटेशन पद्धति द्वारा असाध्य माने जाने वाले रोगों से मुक्ति पायी जा सकती है । ऊर्जा को सुव्यवस्थित कर देना व कोशिका निर्माण प्रक्रिया का सुनियोजन ही इस चिकित्सा का लक्ष्य होता है जिससे एण्डार्फिन्स जैसे मानसिक हार्मोन्स को प्रभावित कर विषाद-अवसाद, चिन्ता, तनाव आदि मनोविकारों से भी छुटकारा मिल सकता है एवं प्रतिरक्षा प्रणाली को उत्तेजित कर एलर्जी, ल्युकीमिया तथा एड्स जैसी भयावह महामारी से भी निपटा जा सकता है ।

गत पाँच वर्षों की स्थिति पर दृष्टिपात करने से ज्ञात होता है कि प्रकाश के अभाव में पश्चिम के विकसित देशों में विन्टर डिप्रेशन (शीत अवसाद) की स्थिति उत्पन्न होती चली जा रही है जिसे सीजनल अफैक्टिव डिस आर्डर (एस० ए० डी०) के नाम से पुकारा जाने लगा है । इस रोग से पीड़ित व्यक्ति में निस्तेजता एवं निष्क्रियता का होना स्वाभाविक ही है । बारह घंटे सोते रहने के बावजूद भी अनिद्रा रोग निरन्तर पीड़ा पहुँचाता रहता है । अधिक खाने-पीने की ललक उन्हें सतत् लगी रहती है, विशेष रूप से वसायुक्त पदार्थों को खाने की । इससे मोटापा जन्म लेता है, साथ ही आलस्य प्रमाद भी । ऐसा रोगी अपने ऊपर सौंपे हुए कार्यों को भी भली प्रकार पूरे नहीं कर पाता । इस

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विन्टर डिप्रेशन के पीछे वैज्ञानिकों को एक ही तथ्य हाथ लगा है कि शरद ऋतु के समय दिन में सूर्य प्रकाश शरीर को कम मिल पाता है जिसके फलस्वरूप पीनियल-ग्रन्थि की सक्रियता बढ़ती और मस्तिष्क में अवस्थित मेलाटोनिन हार्मोन स्राव की मात्रा अत्यधिक बढ़ जाती है । इस हार्मोन का स्राव सघन अन्धकार में ही होता है, जो "अवसाद" का मूल कारण बन जाता है ।

वैज्ञानिक इस निष्कर्ष पर पहुँचे हैं कि कृत्रिम रूप से पराबैंगनी प्रकाश पहुँचा कर अथवा सूर्य सान्निध्य में रखकर जैविकीय घड़ी (सर्केडियन रिवम या बायोलॉजीकल क्लॉक) के असन्तुलन को ठीक कर इस अवसाद से निपटा जा सकता है ।

वर्ण चिकित्सा की उपयोगिता एवं प्रभावोत्पादकता से इन्कार नहीं किया जा सकता । वस्तुतः पिण्ड जिस रंगों से विनिर्मित है, उनकी उसे सतत् आवश्यकता रहती है । उनकी पूर्ति नियमित होती रहे, इसी निमित्त सूर्य किरण चिकित्सा का सारा सरंजाम बुना गया है । मनोरोगों से ग्रस्त, प्रदूषण पीड़ित आज की मानव जाति के लिए तो इसकी उपयोगिता और भी बढ़ गई है ।

रंगों का प्रभाव और ध्यान

यह संसार पंचतत्वों द्वारा विनिर्मित है आधुनिक विज्ञान इन तत्वों की संख्या बारीकियों में उतरते-उतरते १०० के लगभग गिनाता है । यह पदार्थजन्य भौतिक सृष्टि हुई । अध्यात्मवेत्ता चेतना इस विश्व ब्रह्माण्ड का मूल कारण मानते हैं । प्रकृति और पुरुष के संयोग से बने पंच प्राणों का विवेचन करते हैं । इन्हें ही आलंकारिक रूप से पंच देवता कहा गया है ।

प्राण विज्ञान एक स्वतन्त्र विषय है । उसकी चर्चा करना अप्रासंगिक भी होगा और अनावश्यक भी । तत्व चर्चा की विवेचना भी नहीं की जा रही है, वरन् एक विषय पर प्रकाश डाला जा रहा है, जिसके सम्बन्ध में सर्वजनीन जानकारी उतनी विस्तृत नहीं हुई है जितनी कि होनी चाहिए थी ।

सूर्य भगवान के रथ में जुते हुए सात अश्वों की प्रतिमाएँ एवं छबियाँ उपलब्ध हैं । इन सात अश्वों को सूर्य की सात किरणें समझा जाना चाहिए । भगवान भास्कर से निसृत वाली किरण तरंगों की संख्या अपरिमित है । फिर भी उनमें से सात प्रमुख है । सात रंगों के मिल जाने से श्वेत वर्ण बनता है । इसलिए भूतल पर वर्ण की प्रतीत होती है । सूर्य का पोलक भी श्वेत वर्ण का है । यह धवलता वस्तुतः सप्तवर्णों का वर्णन ही है ।

संगीत के सप्तस्वर, सप्तधातु, सप्तपर्वत, सप्तसमुद्र, सप्तलोक आदि प्रसिद्ध हैं । इसी प्रकार सौर मण्डल में संव्याप्त सूर्य की सात किरणें भी इतने पर भी श्वेत वर्ण के रूप में दृष्टिगोचर होती हैं । इस समन्वय को आवश्कतानुसार वर्गीकृत भी किया जा सकता है । वर्षा और धूप के समन्वय से इन्द्रधनुष दिखता है, जिसमें सातों रंग अलग-अलग और मिश्रित रूप से दृष्टिगोचर होते हैं तिकोने काँच में भी सात रंगों को झलकता देखा जा सकता है ।

मौलिक रंग तीन हैं । लाल, नीला, पीला । इनके न्यूनाधिक सम्मिश्रण से इनकी संख्या सात हो जाती है । उनमें तीन बैंगनी, आसमानी, हरा, नारंगी और जुड़ जाते हैं । इन सब का अपना-अपना प्रभाव है । नीला शीतल शान्तिदायक, लाल गरम, पीला सौम्य पातक । सम्मिश्रण में जिसकी न्यूनाधिकता है, उसी अनुपात से उसके परिणाम भी बदलते और घटते-बढ़ते रहते हैं ।

यदि पारदर्शी उपकरण न हों, उनमें होकर धूप पार करने का प्रबन्ध भी न हो, किसी ठोस चीज को उस रंग से पोतकर उसका प्रभाव ग्रहण करने की व्यवस्था भी न हो, तो एक सरल उपाय यह अपनाया जा सकता है कि आँखें बन्द करके उस रंग का ध्यान किया जाय । अपने सामने या चारों ओर उस रंग का आकाश आवरण छाया हुआ अनुमान करने का अभ्यास किया जाय । आरम्भ में इस प्रकार का ध्यान सही रीति से जमना कठिन पड़ता है । बार-बार चित्त उचटता है । इच्छित रंग हटता और अनिच्छित उसके स्थान पर आ धमकते दिखाई पड़ते हैं । पर यह उथल-पुथल अधिक दिन नहीं रहती । इच्छित रंग पर ध्यान जमने और उसका आवरण सामने ही नहीं चारों ओर भी छाया दीखने लगता है । यह दृश्य मात्र मनोरंजन नहीं है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

वरन् इसका चमत्कारी प्रभाव भी उत्पन्न होते देखा गया है । मस्तिष्क पर उसकी छाप पड़ती और प्रतिक्रिया उत्पन्न होती है ।

जिस समय गर्मी की अधिकता अनुभव होती हो, क्रोध चढ़ा हो, उत्तेजना छाई हो तब नीले रंग का ध्यान करना उपयुक्त पड़ता है । यदि नीले पर्दे उपलब्ध हों तो दरवाजों खिड़कियों पर उन्हें लटका देना चाहिए । ऐसी कल्पना भी की जा सकती है कि किसी सुविस्तृत जलाशय में नीला जल भरा है । हल्की-हल्की लहरें उठ रही हैं उस पर तैरती नाव । नाव में लेटे झपकी लेते, तैरते चले जा रहे हैं । यह ध्यान शीतलता और शान्ति प्रदान करता है । जिनकी प्रकृति उष्ण है । नकसीर फूटती है । रक्तचाप बढ़ा रहता हो, फोड़े फुन्सी निकलते हों उनके लिए यह बिना दाम का उपचार सामान्य दवा दारू की तुलना में कहीं अच्छा बैठता है । लाल रंग उष्णता प्रधान है । जिन्हें जुकाम, खाँसी, पसली का दर्द, गठिया जैसे जकड़न अकड़न वाले रोग रहते हों वे लाल रंग का ध्यान किया करें । हताशा, स्नायु दुर्बलता में इस ध्यान से उत्तेजना बढ़ती है और साहस उमंग देता है । आलसी प्रवृत्ति सक्रियता में बदलती है । रक्ताल्पता में भी सुधार होता है ।

अपराध जन्य शिकायतों में पीला रंग उपयुक्त है । यह चंचलता, उद्विग्नता, तनाव, वासनात्मक आवेश इस ध्यान से घटते हैं । यह प्रभातकाल के उदीयमान सूर्य का रंग है । उससे उत्साह उभरता है । संयम सधता है और मन क्षेत्र में सात्विकता का अनुपात बढ़ता है ।

यह तीन प्रमुख रंगों का विवेचन है । इनको हल्का गहरा कर देने पर तदनुसार उनका प्रभाव घट जाता है । जब इनमें से किन्हीं दो के मिलाने की आवश्यकता प्रतीत हो तो उनका सम्मिश्रित स्वरूप भी काम में लाया जा सकता है ।

सामान्यतया श्वेत रंग के सम्पर्क में आना ही उचित है । वह सब आवश्यकताओं का सन्तुलन बनाये रहता है । सौर ऊर्जा का परिपूर्ण लाभ तभी मिलता है, जब वह अपने साधारण स्वरूप में हो । पर जब शारीरिक-मानसिक स्थिति में विभिन्नता हो तो किसी विशेष रंग का उपयोग किया जा सकता है । आवश्यक नहीं कि इसके लिए पारदर्शी धूप में से रंग छानने वाली व्यवस्था जुटाना ही अनिवार्य है । आँखें बन्द करके उस रंग के विस्तार का ध्यान करने से भी बहुत हद तक काम चल जाता है ।

अगले दिनों रंगों से दूर होंगे रोग !

सविता देवता की आराधना का विधान आप वचनों में आता है । वस्तुतः वे प्रकाश व ताप देने वाले वृक्ष वनस्पतियों में जीवन संचार करने वाले, प्राणि जगत में स्फूर्ति भर देने वाले नहीं हैं, उनकी सप्त किरणों में व्यक्ति को निरोग करने की अभूतपूर्व सामर्थ्य छिपी पड़ी है । हम सही मात्रा में सही वर्ण का प्रयोग कर न केवल रोगों से बचे रह सकते हैं, अपितु बलिष्ठता भी अर्जित कर सकते हैं ।

वर्ण चिकित्सा प्रणाली (क्रोमोपैथी) को प्रकृति का एक रहस्यमय विज्ञान माना जाता है । सुप्रसिद्ध चिकित्सा विज्ञानी डॉ. ऐडगर ने भी प्रायः यही कहा करते थे कि-चिकित्सा का भविष्य प्रकाश स्पेक्ट्रम और ध्वनि तरंगों के ऊपर ही निर्भर करता है । रंग और ध्वनि चिकित्सा में ब्रह्माण्डीय अदृश्य तरंगों का प्रयोग रोगी पर किया जाता है, शरीर के क्षतिग्रस्त अवयवों में रंग भरी किरणें पहुँचाई जाती हैं । इन्हें लैम्प के माध्यम से उत्पन्न किया जाता है और कभी-कभी विशेष प्रकार से बने रेडियोनिक्स बाक्सों का भी इस्तेमाल होता है ।

मनुष्य सहित समस्त जीवधारियों, वृक्ष-वनस्पतियों का सूर्य की शक्ति की हर क्षण जरूरत पड़ती है । प्रकाश किरणों के माध्यम से यह आवश्यकता निरन्तर पूरी भी होती रहती है । शुभ्र उज्ज्वल दिखने वाली ये किरणें वस्तुतः कई भागों में विभक्त होती हैं । लाल, नारंगी, पीला, हरा, नीला, जम्बुकी नीला (इन्डिगो) तथा बैंगनी नामक सात रंगों को हम त्रिपार्श्व (प्रिज्म) नामक शीशे से अलग-अलग करके देख सकते हैं । इन्द्रधनुष में भी ये सातों रंग अलग-अलग घेरे में दिखाई देते हैं । इन रंगों का मानवी काया से गहरा सम्बन्ध है । इनमें से यदि किसी एक रंग की अभावग्रस्तता शरीर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

का महसूस होने लगे तो स्वास्थ्य के असन्तुलित होने में जरा-सी देर नहीं लगती । यही कारण है कि विभिन्न रोगों में खुले बदन सूर्य के मध्यम प्रकाश में विशेषकर प्रातःकालीन अरुणोदय के समय धूप सेवन को बहुत महत्त्वपूर्ण माना गया है । रंग चिकित्सा के अन्तर्गत कृत्रिम रूप से भी लैम्प द्वारा उत्सर्जित प्रकाश से भी शरीर की रंग अभावग्रस्तता को दूर किया और रोगी को स्वस्थ रखा जा सकता है ।

प्रख्यात चिकित्सक श्रीमती ऐलिस हौबार्ड को होमियोपैथी, रेडियोनिक्स तथा कलर थेरैपी का विशेषज्ञ माना जाता है । उनका कहना है कि रोगोपचार में विभिन्न रंग महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाते है । लाल रंग की मुख्य विशेषता यह होती है कि वह स्नायु और रक्त की क्रियाशीलता को बढ़ाता है । एड्रीनल ग्रन्थि एवं संवेदी तंत्रिकाओं को उत्तेजित करने का काम तो लाल रंग का होता ही है । शरीर में प्राण-शक्ति की भरपूर मात्रा बनाये रखने की जिम्मेदारी भी उसी की है । चिकित्सा में इस रंग का उपयोग बहुत ही सावधानीपूर्वक करना चाहिए । अत्यधिक उत्तेजक होने के कारण यह भावनात्मक व्यतिरेक भी उत्पन्न कर सकता है । अतः इसे पृथक रूप से प्रयुक्त न करके हमेशा हरे और नीले रंग के साथ संयुक्त रूप से प्रयोग करने को अधिक लाभप्रद समझा गया है ।

नारंगी रंग लाल और पीले का सम्मिश्रण है । लाल की तुलना में इसका प्रभाव अधिक लम्बे समय तक रहता है । यह रोगाणु प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने वाला माना गया है । इसकी अधिकतर उपयोगिता ऐंठन और जकड़न के उपचार में समझी गयी है । कैल्सियम चयापचय-मेटाबालिज्म में अभिवृद्धि तथा फेफड़े पैन्क्रियाज एवं स्प्लीन-प्लीहा को सशक्त बनाने में नारंगी रंग महत्त्वपूर्ण भूमिका निभाता है । यह रंग नाड़ी की गति को तो बढ़ाता है पर रक्तचाप को सामान्य बनाये रखता है । यह एक सर्वविदित तथ्य है कि इस रंग के प्रभाव से भावनाएँ अनुप्राणित होती हैं ।

चिकित्सा शास्त्रियों ने अपने अनुसंधान निष्कर्ष में बताया है कि मोटर तंत्रिकाओं की क्रियाशीलता बढ़ाने में पीले रंग की प्रकाश किरणों का बहुत अधिक महत्त्व होता है । माँसपेशियों को मजबूत बनाये रखने एवं पाचन संस्थान को ठीक रखने के लिए प्रायः इसका प्रयोग किया जाता है । अधिक समय तक पीले रंग की रश्मियों का प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए अन्यथा पित्त दोष उत्पन्न हो सकता है । आँतों की पाचन प्रणाली में गड़बड़ी उत्पन्न होने के अवसर बढ़ जाते हैं । इस रंग के अधिक प्रयोग से सन्निपात और हृदय धड़कनें बढ़ने लगती हैं । वस्तुतः पीला रंग बुद्धिवर्धक माना गया है ।

हरे रंग की प्रकाश किरणें मानवी काया में प्रविष्ट होकर रक्त धमनियों का विस्तार करती हैं साथ ही हृदय में उत्तम भावनाओं को विकसित करने में सहायक होती हैं । मानसिक तनाव से छुटकारा दिलाना इनका प्रमुख कार्य है । इसके अधिक प्रयोग से पिट्यूटरी ग्रन्थि और माँसपेशियों के ऊतकों पर बुरा प्रभाव पड़ता है ।

नीले रंग की रश्मियों को चयापचय को बढ़ाने वाला माना जाता है । मस्तिष्क की उच्चतम स्थिति अर्थात् अन्तः प्रज्ञा को जगाने की क्षमता इस रंग में विद्यमान रहती है । त्वचा के जलने पर प्रायः इसी रंग द्वारा उपचार व्यवस्था बिठाई जाती है । जबकि जम्बू की नीला प्रकाश मोटर तंत्रिकाओं, लिम्फैटिक तथा हृदय तन्त्र को हतोत्साहित करता है । अधिकतर इसका प्रयोग रक्तकणिकाओं के परिशोधन में किया जाता है । बैंगनी रंग शरीर में पोटैशियम का संतुलन बनाये रखने की क्षमता रखता है । इसके प्रभाव से ट्यूमर का विकास रुक जाता है । अति तीव्र भूख लगने को भी बैंगनी रंग रोकता है ।

वैज्ञानिकों ने विभिन्न रंगों के सम्मिश्रण से बने कुछ ऐसे रंग खोज निकाले हैं जो रोगोपचार में अपनी सक्रिय भूमिका निभाते हैं । लेमन (नीबू) हल्के पीले और हरे रंग का सम्मिश्रण है जिसमें

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रेचक का गुण विद्यमान है । मस्तिष्क के सेरिब्रल भाग को अनुप्राणित करने में इसकी सक्रिय भूमिका रहती है । इसमें मिला पीला रंग एण्टेसिड (अम्लपित्तनाशक) होता है । दर्दनाशक के रूप में बैंगनी रंग की रश्मियाँ प्रयुक्त होती हैं । यह रंग लाल और नीले रंग की अधिक मात्रा को मिलाने से बनता है जिसकी मलेरिया उन्मूलन में विशेष उपयोगिता बताई गई है । सिंदूरी रंग (स्कारलेट) की उत्पत्ति लाल रंग की अधिकता तथा नीले रंग की न्यूनतम मात्रा के सम्मिश्रण से होती है । यह गुर्दे और कामेन्द्रिय को उत्तेजित करता है । लाल और बैंगनी रंग मिलकर मैजेंटा कलर तैयार करते हैं जिसे हृदय और एड्रीनल ग्लैण्ड को सक्रिय बनाने में उपयोगी पाया गया है । फिरोजी कलर को नीले ओर हरे रंग का मिश्रण कहा जाता है । चर्म रोग अथवा त्वचा में होने वाली किसी भी प्रकार की गड़बड़ी को यह रंग रोकता है । साइनुसाइटिस के उपचार में प्रायः इसका प्रयोग होता है । लाल और सफेद रंग मिलाकर गुलाबी रंग तैयार होता है । भावनात्मक विकास में इसका बहुत अधिक महत्त्व समझा जाता है ।

स्वास्थ्य को अक्षुण्ण् बनाये रखने के लिए शरीर में प्रकाश और रंगों का सन्तुलन नितान्त आवश्यक है जिससे शरीर को विभिन्न कार्यों के संचालन के लिए भरपूर मात्रा में शक्ति मिलती रहे । खगोल विज्ञानियों को चाहिए कि वे मनुष्य की आकृति और प्रकृति को देखकर यह निर्णय करें कि कितनी मात्रा में शरीर को प्रकाश और रंगों की आवश्यकता है, इसे समझना भी उन्हीं की सूक्ष्म बुद्धि द्वारा सम्भव है । वस्तुतः वर्ण चिकित्सा का काम ज्योतिष विज्ञान की सहायता से और सुगम हो जाता है ।

वर्ण चिकित्सा यदि विज्ञान सम्मत ढंग से उपयुक्त व्यक्तियों में प्रयोग सम्भव हो सके तो वैकल्पिक चिकित्सा के क्षेत्र में एक नया विस्तृत आयाम जन्म ले सकता है । आज मानव जाति को ऐसे ही हानि रहित सुगम उपाय-उपचारों की आवश्यकता है । अनुसन्धान इस क्षेत्र में किया जाना चाहिए ।

सूर्य और पवन के सान्निध्य से आरोग्य रक्षा

सौर ऊर्जा को जगत की आत्मा और प्राणियों की जीवनधारा कहा गया है । उसके सन्तुलित संयोग से ही पृथ्वी का यह सुरम्य वातावरण बना है । वनस्पतियों के उत्पादन और प्राणियों के निर्वाह में प्रत्यक्ष कारण कुछ भी क्यों न हो, परोक्ष कारण सौर ऊर्जा को ही माना जायेगा । उससे बरसने वाली गर्मी रोशनी की उपयोगिता आवश्यकता से तो सभी अवगत हैं, पर इस रहस्य से बहुत कम परिचित हैं कि सविता की किरणों से जीवन भी बरसता है और साथ ही आरोग्य पर आक्रमण करने वाली गन्दगी जैसी अगणित अवांछनीयताओं से त्राण मिलता है । इसलिए सूर्य सान्निध्य में रहने और उसके द्वारा बरसने वाली जीवन धारा से अधिकाधिक लाभान्वित होने का प्रयत्न करना चाहिए ।

वनस्पतियों में हरीतिमा का सौन्दर्य और पोषण का बाहुल्य मात्र धरती का ही अनुदान नहीं है, उसके साथ सविता देवता का वरदान और भी अधिक मात्रा में जुड़ा हुआ है । फल, शाक और अन्न मनुष्य के प्रमुख खाद्य पदार्थों में है । उनमें सर्वाधिक पोषण ऊपरी छिलकों में पाया जाता है । विटामिन 'डी' जैसा अत्यधिक उपयोगी तत्व समूचे फल की तुलना में उसके छिलके में ही प्रधान रूप से पाया जाता है । इसे हटा देने के उपरान्त जो गूदा शेष रहता है उसे एक प्रकार से सिर काट लेने के बाद बचा हुआ धड़ ही समझना चाहिए । होता यही है । स्वादिष्टता के क्षेत्र में अपनी प्रवीणता बताने वाले लोग आमतौर से प्रत्येक खाद्य-पदार्थ से छिलका अलग करने का प्रयत्न करते हैं । वह कुरूप जो लगता है, फिर कसैला भी तो होता है । तनिक कड़ा रहने के कारण उसे चबाने में मेहनत करनी पड़े तो वह बड़े आदमियों और नाजुक मिजाज वालों को बर्दाश्त कैसे हो ?

दालें छिलका उतार कर पकाई जाती हैं । कोमल फलों तक के छिलके उतारे जाते हैं । केला, आम, नारियल जैसों की बात दूसरी है, पर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जब सेब अमरूद तक को छीलने की आवश्यकता पड़े तो समझना चाहिए कि चौंचलेबाजी की हद हो गई । अनाज की भूसी उतार कर उसे मैदा, सूजी के रूप में सफेद-सुन्दर बनाया जाता है । आज का यही प्रचलन है । इसे ऐसा ही समझना चाहिए, जैसा कि गूदा फेंककर गुठली चबाने लगना । मोती की ऊपरी चमक उतर जाने पर वह दो कौंड़ी का हो जाता है । छिलके उतार देने के बाद खाद्य-पदार्थों की प्रायः वैसी ही दुर्गति होती है ।

जिनके लिए चटोरपन ही आराध्य है जिन्हें आहार का रंग, रूप, गन्ध और स्वाद ही सब कुछ है उनसे कुछ कहना व्यर्थ है । उनके लिए अभक्ष्य को भक्ष्य और भक्ष्य को अभक्ष्य सिद्ध करने में भी चतुरता और कलाकारिता की भी तुष्टि होती दीख सकती है । ऐसी भ्रान्तियों-विकृतियों से ही अधिकांश लोगों पर बुद्धि भ्रम सवार है । नशे के आवेश में सुनने समझने जैसी स्थिति ही नहीं रहती । उनसे कोई क्या कहे जब जानने मानने का मूढ़ नहीं तो फिर व्यर्थ की सिर फोड़ी से मतलब भी क्या निकलता है ? चर्चा समझदारी की है, प्रगति की बात सोचने के साथ-साथ यह भी देखना होता है कि कहीं भूल तो नहीं हो रही है ? किसी छेद में से पानी तो नहीं रिस रहा है । ऐसे लोग भूल सुधारने के लिए तत्पर रहते हैं । जो होता रहा है, वह ठीक है-ऐसा दुराग्रह हठवादियों को ही होता है और ऐसे अड़ियल अन्ततः घाटे में ही रहते हैं ।

खाद्य-पदार्थों के छिलके उतारने की बात प्रकारान्तर से सूर्य देवता का तिरस्कार करना है । उनके द्वारा बरसाये जाने वाले जीवन तत्व को लात मारकर घर से बाहर खदेड़ना है । यदि वैसा न किया गया हो, तो सम्भव है कूड़ा चबाने और कुछ कसैलापन रहने जैसी कमी दीखती, किन्तु बदले में जो लाभ मिलता उसे बहुमूल्य टॉनिक खरीदते रहने से कम न आँका जाता । गेहूँ के छिलके में विटामिन 'बी' का बाहुल्य रहता है । वह विटामिन 'बी' जिसकी सिफारिश डॉक्टर लोग हर कमजोर के लिए करते हैं और जिनके पैकेट खरीदने में ढेरों पैसे खर्च होते हैं । विटामिन 'डी' की बात पहले ही कही जा चुकी है । इनके अतिरिक्त और भी अनेक पोषक तत्व हैं । जिनके आहार के छिलके वाले भाग में ही पाया जाता है । गेहूँ की भूसी और दालों की चूनी दुधारू जानवरों को खिलाकर उनकी दूध की मात्रा और पुष्टाई बढ़ाई जाती है, किन्तु यह नहीं सोचा जाता है कि इस बहुमूल्य अंश का उपयोग अपने लिए भी किया जाय, तो क्या बुरा है ।

बात खाद्य-पदार्थों के छिलके तक ही सीमित नहीं है । मनुष्य शरीर पर भी एक छिलका चढ़ा है जिसे त्वचा कहते हैं । इसे सूर्य सम्पर्क से बचाकर रखा जाय तो उसकी भी वही दुर्गति होगी, जो बन्द कमरे में उगने पर अंकुरों की होती है । वे बहुत समय नहीं जीते । रोशनी और गर्मी के अभाव में कुम्हलाते और दम तोड़ते देखे जा सकते हैं । त्वचा और सूर्य प्रकाश के बीच भारी व्यवधान उत्पन्न करने वाले कपड़ों की यदि भरमार रहे, अवयवों को कसे-जकड़े रहा जाय, तो किसी अच्छे परिणाम की आशा नहीं की जा सकती ।

इसलिए मनुष्य को अन्य प्राणियों की तरह अपनी त्वचा को सूर्य सम्पर्क का लाभ उठाने देना चाहिए । चमड़ी अपने आप में एक अच्छा खासा परिधान है । उसे जान-बूझकर दुर्बल न बनाया जाय, तो अपनी मौलिक क्षमता के सहारे ऋतु प्रभाव का सामना कर सकती है और सर्दी-गर्मी से अनायास ही सुरक्षा सधती रह सकती है । हाथ प्रायः हर मौसम में खुले रहते हैं । चेहरे के सम्बन्ध में भी यही बात है । नाक पर कोई टोपा कहाँ लगाता है । चेहरे पर होठों पर जाकिट कसे हुए किसे देखा जाता है । यह अवयव खुले ही रहते हैं । उस पर मौसम का कोई प्रभाव नहीं पड़ता । यही बात समस्त शरीर पर भी लागू होती है । कपड़े न पहने जायें या कम पहने जायें तो स्वतः वैसा अभ्यास हो जायेगा जिसके कारण सर्दी-गर्मी के कारण किसी प्रकार की हानि का अवसर न मिले । वनवासी आदिवासी ऐसी ही स्थिति में रहते हैं । उन्हें ऋतु प्रभाव से पीड़ित होने जैसी शिकायत करते कहीं नहीं सुना गया ।

इसके विपरीत कपड़े लादे रहने वालों की शिकायत बनी रहती है कि ठण्ड लग गई या लू का

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आक्रमण हुआ । एअर कण्डीशन कमरों में रहने वालों को इस संकट से ग्रसित पाया गया है कि बाहर निकलने पर उन्हें जुकाम होता है, निमोनिया होता है, लू सताती है । इसमें ऋतु प्रभाव कारण नहीं है । यदि वैसी बात होती, तो हर किसी पर वह मुसीबत उतरती । जब वह प्रकोप अधिकतर एअर कण्डीशन कमरों में रहने वाले पर ही उतरे तो समझना चाहिए कि चमड़ी की सहन शक्ति कुण्ठित कर देने वाली आवरण सज्जा का ही यह प्रतिफल है । लँगोट कसे रहने वाले मर्दों और तंग चोलियाँ या पेटियों से जकड़ी रहने वाली औरतों के वेढ के कसे अवयव विशेष रूप से दुर्बल और पीले देखे जाते हैं । सूर्य को शत्रु मानने और उसके प्रभाव सम्पर्क से लाभ उठाने से कतराने वाले लोग सुरक्षा दीवार खड़ी नहीं करते वरन् एक महत्त्वपूर्ण अनुदान से वंचित होकर घाटे में ही रहते हैं ।

सूर्य की तरह ही पवन देवता के भी अनुदान मनुष्य की जीवन सम्पदा का भण्डार भरते हैं । सभी जानते हैं कि साँस द्वारा ग्रहण की जाने वाली प्राण वायु पर जीवन निर्भर रहता है । अन्न जल के बिना तो कुछ समय निकल भी सकता है, पर साँस न मिलने पर तो दम घुटते और प्राण निकलते देर नहीं लगती । ऑक्सीजन प्राणी का सबसे बड़ा और सबसे बहुमूल्य आहार है । उसे पवन ही प्रदान करता है । काया के कण-कण में रोम-रोम में उसकी पहुँच होती है । तब स्वास्थ्य अक्षुण्ण रहता है और उत्पन्न होती रहने वाली गन्दगी में बुहारी लगती है । इस उपक्रम के रुक जाने पर इतना बड़ा संकट उत्पन्न होता है, जिसे जीवन की इति श्री ही कहा जा सके ।

शरीर न केवल नाक से ही साँस लेता है, वरन् त्वचा में विद्यमान असंख्य रोमकूपों द्वारा भी यह प्रक्रिया चलती रहती है । त्वचा पर मोम, कोलतार शीरा आदि पोत दिया जाय तो भी दम घुट जायेगा । भारी और कसे कपड़े लाद लेने से भी न्यूनाधिक मात्रा में यही कठिनाई उत्पन्न होती है । ठण्डक से बचने का लाभ सोचकर, या साज-सज्जा का ठाठ-बाट अपना कर, जो लोग अधिक कपड़े पहनते हैं, वे सूर्य और पवन दोनों ही देवताओं की अहैतुकी अनुकम्पा का प्रत्यक्ष तिरस्कार करते हैं । इस अवज्ञा में मात्र हानि ही है, लाभ जैसा तो कहीं कुछ है ही नहीं ।

मकान भी एक प्रकार का शरीर है । उसमें सूर्य और पवन की प्रवेश व्यवस्था रहनी चाहिए । चोर के डर से खिड़कियाँ न छोड़ना निकलने भर का एक दरवाजा रखना माल गोदाम के लिए तो उपयुक्त हो सकता है, पर मनुष्य के निवास करने योग्य वे नहीं माने जा सकते । जहाँ धूप नहीं पहुँचती वहाँ बीमारी डेरा डालती है । यह उक्ति अक्षरशः सत्य है । सीलन सड़न, घुटन, बदबू वाले मकानों में रहना गन्दगी में रहने वाले विषाणुओं को छाती के नीचे पालकर रखने जैसा है । इससे तो पेड़ के नीचे खुली हवा-धूप में रहना हजार गुना अच्छा । चोरों के डर से यदि सँकरी गलियों में और नीचे की मंजिल वाली कोठरियों में रहना पड़ता हो तो अच्छा है कि उस माल असबाब को-धन दौलत को बेच दिया जाय और इस प्रकार का जीवन क्रम स्वीकार किया जाय जैसा कि गाड़िया-लुहार अपनी बैल गाड़ियाँ लेकर जहाँ-तहाँ घूमते रहते हैं, कड़ी मेहनत से लोहा पीटकर आजीविका कमाते हैं ।

देखना यह है कि स्वास्थ्य का महत्त्व समझा गया या नहीं । स्वस्थ शरीर में स्वस्थ आत्मा के रहने का सिद्धान्त गले उतरा या नहीं । पहला सुख निरोगी काया वाली उक्ति की गरिमा स्वीकारी गई या नहीं । यदि हाँ तो फिर एक ही उपाय है कि पिछले दिनों लम्बे समय से जो भूलें अपनाई जाती रही हैं, उन्हें साहसपूर्वक सुधारा जाय और प्रकृति के साथ छेड़-छाड़ करने, उसकी अवज्ञा करते हुए मनमानी ठानने के दुराग्रह को छोड़ दिया जाय । प्रकृति अनुसरण की कसौटी पर कसने के उपरान्त प्रतीत होगा कि अपनी इन दिनों की आदतें और परम्पराएँ बुरी तरह अवांछनीयताओं से भर गई हैं । इनका काला कल्प जैसा सुधार परिवर्तन होना चाहिए । इसके लिए प्रवाह को चीर कर उलटी दिशा में चल सकने वाली मछली जैसा साहस एकत्रित करना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इस प्रयोजन में सूर्य और पवन का अधिकाधिक सान्निध्य उपलब्ध किया जाय । वे दोनों अश्विनी कुमारों की तरह उच्चस्तरीय चिकित्सक हैं । च्यवन ऋषि के बुढ़ापे को जवानी में बदल देने वाले अश्विनी कुमारों के अनुग्रह से जो चमत्कारी लाभ उन दिनों देखने को मिला था, उसकी पुनरावृत्ति सूर्य और पवन के अधिकाधिक समीपता में रहने की योजना बना कर अपने समय में अपने ढंग का लाभ हम सब भी उठा सकते हैं ।

पहनने के कपड़े तो कम रखे जायें, वे हल्के कम और हवादार भी होने चाहिए । पसीने के सम्पर्क मे आते रहने के कारण जहाँ उन्हें धोते रहना आवश्यक है, वहाँ यह भी कम महत्त्वपूर्ण नहीं कि उन्हें धूप में न केवल गीलापन दूर होने तक सुखाया जाय, वरन् देर तक गरम होते रहने का अवसर दिया जाय, ताकि उनमें पनपने वाले विषाणुओं से छुटकारा मिल सके । भारी बिस्तर-तकिये जो नहीं धोये जा सकते उन्हें भी धूप में उलट-पुलट कर गरम करना चाहिए, चारपाइयों में खटमल आदि पलते रहते हैं । उन्हें भी धूप में सुखाते रहने और खौलता गर्म पानी डालते रहने की आवश्यकता है । कोठों में रखे अनाज, कनस्तरों में बन्द आटा, दाल आदि को भी जल्दी-जल्दी धूप लगाते रहना चाहिए । क्योंकि उसमें सीलन के कारण छोटे कीड़े उत्पन्न होने और स्वास्थ्य संकट बनाने जैसी विपन्नता खड़ी न हो ।

भारतीय धर्म में सूर्योपस्थान, सूर्यार्घ्यदान स्तवन आदित्य हृदय आदि का महत्त्व है । गायत्री मन्त्र में सविता की आराधना है । उसका आध्यात्मिक भावनात्मक महत्त्व तो है ही, साथ ही यह संकेत-निर्देश भी सन्निहित है कि सूर्य सम्पर्क में अधिकाधिक समय तक रहा जाय और खाद्य पदार्थों से लेकर त्वचा, वस्त्र, उपकरण, साधन आदि को भी उस सान्निध्य का भरपूर लाभ ले सकने का अवसर दिया जाय ।

हनुमान जी पवन सुत थे । भीम भी वायु देवता के पुत्र थे । ऋषि उसी अमृतोपम प्राण सम्पदा को अधिक मात्रा में अर्जित करने के लिए हिमालय के वन्य प्रदेशों में निवास करते और प्राणायाम जैसे योगाभ्यासों में निरत रहते थे । हम खुली हवा में रहने और गहरी साँस लेने का अभ्यास तो कर ही सकते हैं । उतना न बन पड़े तो भी प्रातः दो तीन मील तेज चाल से चलते हुए, गहरी साँस छोड़ते हुए खुली हवा वाले क्षेत्र में टहलने के लिए जाते रहने का नियम तो बना ही लेना चाहिए । यह सुविधा घर के अन्य सदस्यों को भी स्त्री बच्चों को मिलती रहे इसके लिए प्रयत्न करना चाहिए । इसके लिए बड़े नगरों के गली-कूचों में रहने की अपेक्षा छोटे देहातों में एक मंजिली खपरैल वाले ऐसे घर बनाकर रहना चाहिए जिसमें धूप और हवा का निर्बाध प्रवेश होता रहे । नगर में काम करने जाना पड़े तो भी नित्य दूर की यात्रा करने का परिश्रम उपयोगी व्यवसाय समझकर किया जा सकता है । ऐसे मकानों को अधिक संख्या में बड़ी-बड़ी खिड़कियों वाला बनाया जा सकता है, जबकि घनी आबादी में घिच-पिच निवास की ही विवशता रहती है ।

छोटे देहातों में भी इन दिनों सँकरी गलियों में बसावट बसी है । घर की नालियाँ गली में बहती और कीचड़ बनाये रहती हैं । अच्छा हो नये सिरे से गाँव बसाये जायें । वैसी बड़ी व्यवस्था न बन पड़े, तो भी विज्ञजनों को अन्यान्य जोखिमें उठाते हुए भी अपने निवास के लिए खुली धूप हवा वाला स्थान बनाना चाहिए, भले ही वह सस्ते साधनों का कम टिकाऊ और बार-बार मरम्मत वाला ही क्यों न हो ।

सूर्य और पवन सर्वोत्तम चिकित्सक हैं । उनमें रुग्णता निवारण और आरोग्य-सम्वर्द्धन का असाधारण गुण है । यह सोचते हुए उनके अधिकाधिक सम्पर्क वाली रीति-नीति ही अपनानी चाहिए ।

गर्मी और रोशनी से दूर न भागें

इन दिनों तथाकथित बड़े लोगों अमीरों को गर्मी से बचने की धुन सवार रहती है । प्रयत्न यह करते हैं कि ठण्डक में रहें और तेज धूप से बचें । घर के

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हर कमरे में पंखा लगा होता है । वातानुकूलित कमरों में ठण्डक बनाये रहने वाले उपकरण लगाये जाते हैं । गर्मी का मौसम आया नहीं कि बर्फ की खपत आसमान चूमने लगती है । इसके बिना आतिथ्य ही नहीं बनता । खाद्य पदार्थों को फ्रिज में जमा रखा जाता है । बच्चों तक को खाने चाटने को जेब खर्च मिलते ही वे चुस्की की बर्फ वाले की तलाश करते हैं ।

यह बुरी आदत है । गर्मी हमारी जीवन संगिनी है । उसकी अति मात्रा से सीमित बचाव करने की बात समझ में आती है पर उसे विपत्ति मान बैठना गलत है । गर्मी के बिना कोई वस्तु पकती नहीं । पेट में बच्चे गर्मी के वातावरण में रहकर ही विकसित होते हैं । अण्डे को पक्षी छाती की गर्मी से ही सेते और पकाते हैं । कुम्हार यदि आँवा न लगाये तो उसका एक भी बर्तन काम में न आ सके ।

गर्मी और रोशनी प्रायः दोनों ही साथ-साथ जुड़े रहते हैं । वे प्रकाश के लाभों से भी वंचित रहते हैं फलतः शारीरिक और मानसिक दृष्टि से दुहरे घाटे में रहते हैं । खुली धूप एवं हवा में रहने वाले उनकी अपेक्षा अधिक स्वस्थ रहते हैं जो ठण्डक ही तलाशते रहते हैं और धूप में रहने की अपेक्षा अँधेरे तहखानों को पसन्द करते हैं ।

श्रुति उद्‌गाता अन्तरात्मा ने परमेश्वर से प्रार्थना की है-"अन्धकार से प्रकाश" की ओर ले चल । उसका अभिप्राय ज्ञान, उल्लास, पराक्रम, उत्साह से है । इन उमंगों को प्रकाश का प्रतीक माना गया है । निष्क्रियता, निराशा को अन्धकार का ।

यह दिव्य प्रकाश की विवेचना हुई । देखना यह है कि प्रत्यक्ष प्रकाश में से भी इन प्रवृत्तियों का कुछ सम्बन्ध है क्या ? क्या दृश्यमान परिस्थितियों के साथ भी इसकी संगति बैठती है ? रात्रि का अन्धकार होते ही सभी को निद्रा आ घेरती है । चिड़ियाँ घोंसलों में घुस जाती हैं पशु समुदाय आश्रय खोजते हैं जिनके नियत स्थान हैं, वे उनमें बैठकर सुस्ताने लगते हैं । पौधों तक का यही हाल है । उनकी अभिवृद्धि रुक जाती है । मनक्षेत्र में उदासी छाने लगती है । उत्साह ठण्डा पड़ जाता है और इसी प्रकार समय गुजारने की विधा अपनाई जाती है ।

इसके विपरीत प्रकाश का प्रत्यक्ष प्रभाव सूर्योदय होते ही दृष्टिगोचर होने लगता है । सोतों की नींद खुल जाती है । उठने, बिस्तर समेटने और नित्यकर्म से निबटने की इच्छा होती है । भूख जागती है और चूल्हे गरम होने लगते हैं । अपने-अपने कामों पर जाने की तैयारी करते हर किसी को देखा जा सकता है ।

चिड़ियाँ घोंसले छोड़कर जमीन पर उतरती और चहचहाती-फुदकती दीखती हैं । वन्य पशुओं को आहार की तलाश में जिधर-तिधर चल पड़ते देखा जाता है । कलियाँ खिलने लगती हैं और पौधों में बढ़ोत्तरी का क्रम चल पड़ता है । यह प्रकाश के विस्तार का प्रभाव है । उससे गर्मी और रोशनी दोनों का ही समन्वय रहता है । दोनों का अपना-अपना महत्त्व है । साथ ही उनका समन्वय भी । जहाँ एक है वहाँ न्यूनाधिक मात्रा में दूसरे को भी जुड़ा रहना पड़ेगा ।

शरीर जब गरम है तभी तक वह जीवित है । ठण्डा हो जाना मरण का प्रमुख चिह्न है । ग्रह-नक्षत्रों में प्लूटो जैसों में निस्तब्धता इसीलिए है कि उनमें गर्मी नहीं के बराबर है । यों बुध जैसे अग्नि पिण्ड भी उसकी अति से निरर्थक बनकर रहते हैं पर ऊर्जा का सुसन्तुलन बनाये रहने पर पृथ्वी की शोभा, सुन्दरता असाधारण स्तर की बन पड़ी है । वनस्पतियों और प्राणियों का उत्पादन एवं निर्वाह क्रम भूलोक में इसीलिए उत्साहवर्द्धक रीति से चल रहा है कि उस पर प्रकाश की स्थिति सन्तुलित बनी हुई है ।

प्रकाश यों आग जलाकर या बिजली की सहायता से भी उत्पन्न किया जाता है, पर उसका उद्‌गम स्रोत सूर्य ही है उसकी किरणों में जिन सप्त वर्णों और प्रभाव किरणों का समावेश है, वे मात्र उजाला ही नहीं देती, समुचित परिपोषण भी प्रदान करती है । विटामिन 'डी' विशेषतया इसी आधार पर होने वाला उत्पादन है ।

ऐसे-ऐसे अनेक कारण हैं जो बताते हैं कि जीवनी शक्ति अक्षुण्ण रखने एवं बढ़ाने के लिए हमें अधिकाधिक समय तक सूर्य प्रकाश में रहना चाहिए । इसके लिए धूप में बैठना आवश्यक नहीं,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जहाँ खुला प्रकाश पहुँचता है और रोशनी रहती है वहाँ निवास करने में भी वह पोषण मिलता रहता है जो मनुष्य के शारीरिक और मानसिक आरोग्य के लिए आवश्यक है ।

मस्तिष्क के एक छोटे से शिखा केन्द्र पर अवस्थित ''पीनियल'' ग्रन्थि प्रकाश तरंगों को अन्य अवयवों की अपेक्षा अधिक पकड़ती है । यों आँखों की संरचना ही प्रकाश में वस्तुओं का स्वरूप देखने के लिए हुई है, पर ''पीनियल'' ग्रन्थि तो अदृश्य प्रकाश तरंगों का अनुभव करती है इसलिए उसे तृतीय नेत्र या आज्ञाचक्र भी कहते हैं । उसे जाग्रत करने के लिए प्रकाश बिन्दु पर ध्यान एकाग्र रखने की त्राटक प्रक्रिया द्वारा सम्पन्न किया जाता है । इस ग्रन्थि से एक विशेष प्रकार का हार्मोन स्रवित होता है जिसे 'मेलाटोनिन' कहते हैं । इसकी सप्लाई प्रकाश के वातावरण में बढ़ती और अन्धेरा होते ही घट जाती है । जब यह स्राव ठीक मात्रा में रिसते हैं तो मस्तिष्क का 'हाइपोथैलेमस' क्षेत्र सक्रिय हो उठता है और उससे सम्बन्धित सभी प्रवृत्तियाँ अपना काम करने में उत्साहपूर्वक जुट जाती हैं । मानसिक विकास की दृष्टि से प्रकाशवान क्षेत्र में रहना आवश्यक माना गया है ।

खुले प्रकाश के सम्पर्क में रहने वालों का शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य सही रहता है, पर जिन्हें अँधेरे में काम करना पड़ता है, जो धूप से जितना दूर रहते हैं, उन्हें उसी अनुपात में दुर्बलता एवं रुग्णता का शिकार बनना पड़ता है । उदासी ही उन्हीं पर अधिक छाई रहती है और साथ ही निष्क्रियता भी । गर्मी के दिनों में अधिक काम धन्धा होता है जबकि जाड़े के दिनों में लोग सुकड़े-मुकड़े बैठे रहते हैं और ठण्डे हाथ पैरों से कुछ करते-धरते नहीं बन पड़ता । शीत ऋतु और कुछ नहीं, प्रकाश की कमी से ही ठण्डक बढ़ने की प्रक्रिया है । सूर्य जब पृथ्वी से अधिक दूरी पर होता है तब उसकी गर्मी पृथ्वी तक स्वल्प मात्रा में ही पहुँच पाती है । फलतः स्थिति बदल जाती है । पौधे बढ़ना बन्द कर देते हैं । कितनों को ही पाला मार जाता है । शेष के पत्ते झड़ने लगते हैं । इस अभिशाप से पीछा तब छूटता है जब गर्मी का अनुपात बढ़ता है । बसन्त का आगमन यही है । बढ़ते प्रकाश का अभिनन्दन समूचे वनस्पति जगत में होता है । कपोलें फूलती हैं । फूल खिलते हैं और प्राणियों में उमंगें उफनती हैं । वे अपेक्षाकृत अधिक सक्रिय होते हैं और वंश वृद्धि के विनोद में तत्परता प्रदर्शित करते हैं ।

अमेरिका के 'नेशनल इन्स्टीट्यूट आफ मेन्टल हैल्थ' के मनोविज्ञान विभाग का प्रतिपादन है कि ठण्डक वाले क्षेत्रों पर दिनों में उदासी का अनुपात अधिक रहता है । प्रकाश की मात्रा बढ़ने पर उस अवसाद से अनायास ही छुटकारा मिल जाता है । काम करने को जी चाहता है, उमंगें उठने और आँखें चमकने लगती हैं ।

असह्य ताप से सीमित बचाव करना एक बात है और गर्मी को देखते ही घबराना दूसरी । हमें ऊर्जा की आवश्यकता पग-पग पर पड़ती है इसलिए गर्मी और रोशनी के सम्पर्क में रहना ही हितकर है । अध्यात्म उपचारों में अग्निहोत्र, धूप, दीपक इत्यादि की, पारसियों में अग्नि की एवं थियॉसॉफी वालों में भी अग्निदेव के पूजन-सम्पन्न किए जाने का विधान सम्भवतः इसी कारण है ।

***

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सरल चिकित्सा विज्ञान

हमारे देश की साधारण जनता अशिक्षित तथा गरीब है । शहरों से बहुत दूरी पर फैले हुए ग्रामीण क्षेत्रों की जनता के लिए चिकित्सा का प्रश्न बड़ा ही टेढ़ा है । स्वास्थ्य विज्ञान में उनकी निज की जानकारी प्रायः नहीं के बराबर होती है । वहाँ जो चिकित्सक पाये जाते हैं, उनका चिकित्सा क्रम भी महँगा एवं बड़ा-दोष पूर्ण होता है । ऐसी दशा में अनेक रोगी जो साधारण चिकित्सा से ही अच्छे हो सकते थे, साधन न मिलने के कारण अपनी जीवन लीला समाप्त कर देते हैं ।

ऐसे लोगों की कठिनाई को ध्यान में रखते हुए ही यह सोचा गया कि गिने चुने प्रसिद्ध रोगों पर कुछ सरलता से उपलब्ध हो सकने वाली सीधी सादी औषधियाँ लिखी जायँ, जो कम मूल्य की, बनाने में सुगम और हानि रहित हों । विष, रस, भस्म तथा ऐसी चीजें जिनके सेवन में, कुछ असावधानी हो जाने पर खतरा उत्पन्न हो जाता है, उन्हें यहाँ नहीं लिखा गया है । इस चिकित्सा की सहायता से साधारण पढ़े-लिखे लोगों को और अल्प शिक्षित स्त्रियों को तो अपने निकटस्थ लोगों की बीमारियाँ दूर करने में बहुत हद तक सफलता प्राप्त हो सकती है ।

रोगों के लक्षण, पथ्य, मात्रा सेवन विधि आदि बहुत सी बातें संक्षेप में ही कहीं-कहीं लिखी जा सकीं हैं । इसके लिए अपनी स्वाभाविक बुद्धि से काम लेना चाहिए, या किसी निकटवर्ती जानकार वैद्य से सलाह लेनी चाहिए । नुस्खों में से कोई एकाध चीज प्राप्त न हो तो उसे छोड़ा भी जा सकता है । किसी विशेष रोग की असाधारण स्थिति में निकटवर्ती चिकित्सालयों में जाकर विशेषज्ञों से सलाह ली जा सकती है ।

यहाँ जिन बीमारियों के उपचार का (रोग परीक्षण के बाद) वर्णन किया जाता है, उनका क्रम इस प्रकार है-

(१) रोग परीक्षा
(२) सामान्य ज्वर
(३) विषम ज्वर (मलेरियल फीवर)
(४) सर्दी का बुखार
(५) इन्फल्युऐंजा
(६) अविराम ज्वर (कन्टीन्यूड फीवर)
(७) आंत्रिक ज्वर
(८) मोह ज्वर (टायफसफीवर)
(९) फुफ्फुस प्रदाह (न्यूमोनिया)
(१०)जीर्ण ज्वर
(११) सूतिका ज्वर (पर्परल फीवर)
(१२ खसरा (मीजल्स)
(१३) चेचक या शीतला (स्माल पॉक्स)
(१४) क्षय (थाइसिस)
(१५) पाण्डु (जौंडिस)
(१६) जुकाम (कोल्ड)
(१७) खाँसी (कफ)
(१८) श्वांस (अस्थमा)
(१९) अतिसार (डाइरिया)
(२०) प्रवाहिका (ग्रहणी)
(२१) आमातिसार (डीसेण्टरी)
(२२) रक्तातिसार
(२३) अजीर्ण (डिस्पेप्सिया)
(२४) क्षुधा-नाश (लौस ऑफ एपेटाइट)
(२५) वमन (वोमिटिंग)
(२६) मुँह में पानी भरना (पायरोसिस)
(२७) अजीर्ण से सिर में चक्कर (वर्टिगो)
(२८) हैजा (कालेरा)
(२९) कब्जियत (कास्टीपिशन)
(३०) अफरा (टिम्पनीटिस)
(३१) पेट में कीड़े
(३२) आँत उतरना (हर्निया)
(३३) पथरी (यूरीनरी कैल्क्यूलस)
(३४) बवासीर (पाइल्स)
(३५) भगन्दर (फिस्टुला इन ऐनो)
(३६) हिस्टीरिया
(३७) अपस्मार या मृगी (एपीलैप्सी)
(३८) लकवा (पैरालिसिस)

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३९) गठिया (गाउट)
(४०) जलोदर (एसाइटिस)
(४१) श्वेत प्रदर (ल्यूकोरिया)
(४२) रक्त प्रदर
(४३) गर्भावस्था में संक्रामक यकृत प्रदाह
(४४) गर्भाशय शोथ
(४५) मासिक धर्म में गड़बड़ी
(४६) अति आर्त्तव (मीनोपौज)
(४७) गर्भ-स्राव, गर्भपात (एबोर्शन)
(४८) प्रमेह (स्पर्मेटोरिया)
(४९) स्वप्न दोष (नाइट डिस्चार्ज)
(५०) मधुमेह (डायबिटीज)
(५१) अशक्तता (इंपोटेन्सी)
(५२) सुजाक (गौनोरिया)
(५३) उपदंश
(५४) कुष्ट (लैपेरेसी)
(५५) श्वित्र (ल्यूकोडर्मा)
(५६) छाजन (एग्जीमा)
(५७) दाद (रिंग वार्म)
(५८) खुजली
(५९) कखराई
(६०) पीठ का फोड़ा (कारबक)
(६१) विद्रधि (कैंसर)
(६२) विभिन्न फुन्सी आदि
(६३) झाँई, मुँहासे
(६४) काँच निकलना
(६५) बिवाई फटना
(६६) खरुए
(६७) बनरफ
(६८) अग्नि दग्ध व्रण
(६९) पित्ती उछलना
(७०) बाल-तोड़
(७१) चोट
(७२) मोच
(७३) नकसीर
(७४) श्लीपद (एलेफैन्टियासिस)
(७५) शोणित कृमि (फाइलेरिया)
(७६) रक्तचाप (ब्लड प्रैशर)
(७७) कण्ठ-माला
(७८) कर्णमूल प्रदाह (पैरोटिप्सि)
(७९) कर्ण-शूल (ईयर पेन)
(८०) कान में फुन्सियाँ (बाइल्स इन दी ईयर)
(८१) कर्ण-स्राव
(८२) बहरापन (डीफनेस)
(८३) नाक के विभिन्न रोग
(८४) पीनस (औजाइना)
(८५) पायोरिया
(८६) विभिन्न दन्त रोग
(८७) जीभ पर छाले अथवा अन्य उपसर्ग
(८८) तालु-मूल प्रदाह (टौंसिलिटिस)
(८९) आँख दुखना (औफथैल्मिया)
(९०) गुहेरी (स्टाई)
(९१) आँखों के अन्य साधारण रोग
(९२) रोहे (ट्रकोमा)
(९३) रतौंधी (हैमेरल ओपिया)
(९४) धुन्ध ग्लूकोमा
(९५) जाला (मस्काये बौलीटेन्टिस)
(९६) मोतिया बिन्दु (कैटेरैक्ट)
(९७) अर्द्ध दृष्टि (हेमियोपिया)
(९८) क्षुद्र दृष्टि (शौर्ट साइट)
(९९) बगल गंध
(१००) अन्त्रपुच्छ प्रदाह (एपेण्डीसाइटिस)
(१०१) कांस्यक्रोड (प्लूरिसी)
(१०२) बन्ध्यात्व
(१०३) प्रमुख औषधियों के गुण
(१०४) औषधि-निर्माण विधि
(१०५) विभिन्न रोगों पर कुछ प्रमुख कषाय
(१०६) चूर्ण
(१०७) बटी
(१०८) गुग्गुल
(१०९) आसव अरिष्ट
(११०) अवलेह पाक
(१११) शर्बत
(११२) तैल, घृत आदि
(११३) परिभाषा
(११४) सर्प-विष
(११५) मूषक-विष
(११६) छिपकली-विष
(११७) बन्दर के काटने पर

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(११८) पागल कुत्ते का विष
(११९) मच्छर-विष
(१२०) मधुमक्खी का विष
(१२१) बर्र का विष
(१२२) मकड़ी का विष
(१२३) कानखजूरे का उपचार
(१२४) छछूँदर का विष
(१२५) संखिया विष
(१२६) धतूर-विष
(१२७) अफीम का विष
(१२८) भल्लातक-विष
(१२९) कनेर का विष
(१३०) कुचला-विष
(१३१) जमालगोटा का विष
(१३२) विविध विषों की शान्ति के उपाय
(१३३) विषादि का शोधन

(१) रोग परीक्षा

चिकित्सक को सर्व-प्रथम रोग की परीक्षा करनी होती है । इसके कई प्रकार प्रचलित हैं-

(१) नाड़ी (२) थर्मामीटर (३) स्टैथस्कोप, (४) मूत्र, (५) नेत्र, (६) जीभ और स्वर ।

नाड़ी

अँगूठे की जड़ में चलने वाली नाड़ी की परीक्षा की जाती है । इसके लिए पुरुष का दाँया और स्त्री का बाँया हाथ देखते हैं । स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी की चाल में जितनी स्वाभाविकता मिलती है, उतनी अस्वस्थ व्यक्ति की नाड़ी में नहीं मिलेगी । ज्वर से पीड़ित व्यक्ति की नाड़ी गर्म और तेज चलती है, पेचिश-विकार में भारी चिन्तातुर होने पर धीमी । २१ से ६५ वर्ष की अवस्था में स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी ६५ से ७५ बार तक प्रति मिनट चलती है । कम अवस्था में नाड़ी की चाल तेज होती है ।

नाड़ी देखते समय उसकी गति पर ध्यान देना आवश्यक है । तेज तथा लुपलुप करती हुई नाड़ी बुखार अथवा प्रदाह की सूचक है । काँपती और जोर से धक्का देती हुई नाड़ी से हृत्पिंड के किसी रोग का बोध होता है । भोजन के पश्चात् अथवा सायंकाल में नाड़ी की गति तेज होती हो तो यक्ष्मा हुआ समझना चाहिए । अजीर्ण में नाड़ी रुक-रुक कर चलती है । मोटी नाड़ी रक्ताधिक्य और पतली रक्ताल्पता का होना बताती है । पाठकों को इस तालिका पर ध्यान देना चाहिए-

ज्वर- गर्म तथा जल्दी-जल्दी । मंदाग्नि- बहुत धीरे । आँव विकार- अत्यन्त भारी, क्षुधातुर- चंचल, भोजन के पश्चात् धीमी, मल के उत्पात में बहुत उतावली रहती है ।

टेढ़ी, तिर्छी, सर्प की सी चाल बातज नाड़ी की, मेढ़क की तरह उछल कर चलने वाली पित्तज तथा मन्द चाल वाली को कफज कहते हैं । वैसे अँगूठे के बराबर वाली अँगुली के नीचे जो मुख्य नाड़ी चलती है उसे बात की, मध्यमा के नीचे वाली को पित्त की तथा अनामिका के नीचे वाली को कफ की नाड़ी मानते हैं । इसकी परीक्षा अभ्यास और अनुभव से सिद्ध होती है ।

थर्मामीटर

काँच की एक पतली नली जिसमें पारे की एक रेखा, उस पर बने हुए अंकों पर ताप के अनुसार बढ़ती जाती है । स्वस्थ मनुष्य के मुख का ताप ९८ फोर० के लगभग ठीक माना जाता है । अधिक ताप में ज्वर तथा कम ताप में सर्दी मानी जाती है । निर्बल मनुष्य का ताप भी स्वस्थ मनुष्य से एकाध डिग्री कम हो सकता है । बगल का ताप मुख से एक डिग्री कम होता है ।

स्टैथस्कोप

स्टैथस्कोप द्वारा परीक्षा अभ्यास पर निर्भर करती है । इसमें श्वास की चाल सुनाई पड़ती है । टप-टप की आवाज आती है । अधिक बलगम हो तो घर-घर तथा न्यूमोनिया में केश-घिसने जैसा शब्द होता है । स्वाभाविक अवस्था में ठन्-ठन् शब्द सुनाई पड़ता है । फेफड़े के प्रदाह, छाती पर सूजन आदि में टप-टप तथा श्वास में टन्-टन् शब्द होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मूत्र

स्वच्छ काँच के चौड़े मुँह के बर्तन में परीक्षा के लिए मूत्र लेना चाहिए । पीला या लाल मूत्र ज्वर का परिचायक है । जुकाम में सुर्ख पेशाब आता है । रक्ताअल्पता के रोगी का पेशाब केशरिया रंग का होता है । अजीर्ण में मूत्र से बकरी के पेशाब की गन्ध आती है । जिगर रोग में पेशाब बिल्कुल पीला होता है । मधुमेह रोगी के मूत्र-स्थान पर चींटियाँ एकत्र हो जाती हैं । गहरे लाल रंग के पेशाब में अम्लत्व रहता है, चूने की तरह श्वेत मूत्र से कृमि-रोग का आभास मिलता है । कालापन होने पर रोग का बढ़ाव अधिक जानना चाहिए ।

मूत्र काला वात, श्वेत कफ तथा पीला पित्त प्रधान होता है । हृदय की निर्बलता में माँस के धोवन जैसा, सर्दी में हरा, रुधिर की अधिकता में लाल, गर्भावस्था के आरम्भ में पतला किन्तु गर्भ के पूरी समय में गदला और कुछ कालापन-युक्त होता है ।

ज्वर की अवस्था में मूत्र का सदा गाढ़ा रहना रोगी के प्रति अच्छा चिह्न नहीं समझा जाता । वात की अधिकता में पेशाब में झाग अधिक आते और देर तक ठहरते हैं । रेत के से कण आने पर गुर्दे में पथरी का होना होता है । जिस रोगी के मूत्र की धार काली हो उसे मृत्यु के निकट समझना चाहिये ।

कास-श्वास के रोगी का मूत्र श्वेत किन्तु, मिश्री के रंग जैसा धुँधला होता है । बकरी के तुल्य गन्ध हो तो अजीर्ण, कुएँ के पानी के समान स्वच्छ हो तो इन्द्रिय रोग, तेल के से दाने दिखाई पड़ें तो शोथ अथवा जलोदर का अनुमान किया जाता है ।

नेत्र

विभिन्न रोगों की परीक्षा आँखों को देखकर भी की जाती है । निस्तेज हुई आँखें अवश्य ही किसी रोग की परिचयक हैं । उनसे मानसिक रोग की कल्पना की जाती है ।

ज्वर में नेत्र लाल हो जाते हैं, उनमें डोरे पड़ते हैं तथा पानी बहने लगता है । सिर दर्द में आँखें मिची-मिची रहती हैं । जिगर की खराबी, अजीर्ण तथा रक्ताल्पता में पीलापन छा जाता है । रूखे फटे-फटे से, धूम्र वर्ण के अथवा कुछ लाल नेत्र वात-विकार युक्त माने जाते हैं । पित्त-विकार में हल्दी के वर्ण से भी कुछ गहरे पीले रहते हैं । रोगी यदि दीपक अथवा अग्नि की ओर देखता है, तो आँखों से पानी बहने लगता है । कफ विकार से पीड़ित मनुष्य के नेत्र चिकने, श्वेत और जल से भरे हुए रहते हैं । उसकी दृष्टि कमजोर हो जाती है ।

नवीन ज्वर में जीभ सूख जाती है, अजीर्ण के कारण, तथा फोड़े से उत्पन्न ज्वर में जीभ का रंग लाल हो जाता है । पेट में मल भरा रहने पर जीभ का रंग मैला तथा पीलापन युक्त होता है । लाल-लाल दाने आरक्त ज्वर में होते हैं । पैत्तिक ज्वर में जीभ का अगला भाग सूखा रहता है । रक्ताल्पता के कारण जीभ श्वेत रहती है । अपच में जीभ पर छाले या घाव रहते हैं । यकृत के गम्भीर यान्त्रिक रोग में जीभ पर काली पट्टी सी प्रतीत होती है ।

काली-बैंगनी जीभ से नाड़ियों में रक्तावरोध का प्रारम्भ मानना चाहिए । काली जीभ को प्रायः बुरा चिह्न माना जाता है, विशेषकर चेचक में तो इसे किसी प्रकार शुभ नहीं समझा जाता ।

स्वर

शारीरिक अस्वस्थता का प्रभाव स्वर पर भी पड़ता है । क्रोध तथा ज्वर के कारण बोल भारी हो जाता है, उसे कफज विकार समझते हैं । पित्तज में स्वर फटा-फटा रहता है । वातज में आवाज कुछ विकृत परन्तु तीक्ष्ण रहती है । सर्दी से गला बैठ जाता है । मुख में अर्बुद (कैंसर आदि) होने पर भी आवाज नहीं निकलती ।

मुख मण्डल और शरीर

चेहरा मनुष्य-देह का दर्पण है । उसके स्वस्थ, अथवा अस्वस्थ होने का ज्ञान इससे तुरन्त हो जाता है । ज्वर, क्रोध, चिन्ता अथवा अन्य मानसिक विकार होने पर चेहरा लाल पड़ जाता है । श्वेत मुख, जिस पर पीली झलक मारती हो, रक्ताल्पता

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

का बोधक है । चेहरे पर झलकने वाला नीलवर्ण वातविकार प्रदर्शित करता है ।

शरीर गर्म रहने से बुखार समझा जाता है । इसमें चमड़ा रूखा हो जाता है । नवीन ज्वर में, बुखार के उतार पर पसीना छूटने लगे तो समझना चाहिए कि ज्वर उतर जायगा । पुराने बुखार में रात को अधिक पसीना आना क्षय-व्याधि की सूचना देता है ।

कँपकपी लग कर, ठण्ड से बुखार हो आये तो उसे विषम ज्वर मानते हैं । मंथर ज्वर (टाइफाइड) में यदि पसीना अधिक आये और तापमान गिरने लगे तो इसे सामान्य अवस्था नहीं समझना चाहिए ।

जिस प्रकार मनुष्य के लिए शीतावस्था घातक होती है, उसी प्रकार अधिक ताप भी प्राणनाशक बन जाता है । चौरानवे डिग्री से भी नीचा तथा १०८ से ऊँचा पहुँचने वाला टेम्परेचर सचमुच ही चिन्ता का विषय है ।

नाखून

रोगी के नाखून देखने से भी रोग-निर्णय में सहायता मिलती है । स्वस्थ मनुष्य के नाखून स्वच्छ हल्के गुलाबी रंग के होते हैं । अस्वस्थ मनुष्य में इससे भिन्नता पायी जाती है ।

नाखूनों का वर्ण पीला होने पर यकृत की खराबी का आभास होता है । श्वेत वर्ण होने पर रक्ताल्पता और कमजोरी, नीलापन होने पर वात-विकार तथा लाल होने पर रक्ताधिक्य समझना चाहिए ।

फटे-फटे नाखून उदर-विकार से सम्बन्धित हैं उसमें उठी हुई टेढ़ी-मेढ़ी रेखायें सतत् रहने वाले मलावरोध की परिचायक हैं । नाखूनों की कोरों पर चटें उखड़ने से यकृत यन्त्र में गड़बड़ी समझनी चाहिए ।

१- सामान्य ज्वर (सिम्पिल फीवर)

कारण- अधिक श्रम, पसीने में पानी पीना, जुकाम, वर्षा में भीगना, जाड़ों में सर्दी लग जाना, फोड़े का अधिक जोर ।

लक्षण- तेज प्यास, घबराहट, सिर दर्द, आँखों में सुर्खी और जलन, मुख का स्वाद कड़ुआ, शरीर में बल रहते हुए भी अधिक आलस्य आदि ।

उपचार- रोगी को आराम से लेटने की सलाह दें । गर्मी की ऋतु में अधिक प्यास और घबराहट होने पर मुख में बर्फ डाल कर चुसावें । पानी कम पीने दें । पथ्य में दूध, साबूदाना अथवा सुपाच्य फलों का रस अथवा पपीता दें । मुख का स्वाद ठीक करने के लिए मुनक्का को सेंक कर सेंधा नमक, काली मिर्च और जीरा लगाकर ५-७ नग खिलावें । कब्ज रहने की दशा में मुनक्का की मात्रा अधिक भी दी जा सकती है ।

चिकित्सा- चिरायता बारीक पिसा प्रातः, दोपहर और सायंकाल १-१ ग्राम की मात्रा में जल योग से देना चाहिए । सर्दी के कारण उत्पन्न ज्वर में रात को तुलसी दल ७ और काली मिर्च ५ लेकर चाय की तरह बना कर पीना चाहिए । साथ में कफज खाँसी भी हो, तो इस चाय में जरा सा अदरख डाल देना अधिक लाभकर होगा ।

कब्ज की दशा में छोटी हरड़ का चूर्ण ३ ग्राम, सौंफ कुटी हुई ३ ग्राम मिलाकर गर्म दूध के साथ फंकी लेनी चाहिए । सर्दी की ऋतु में सौंफ के स्थान पर सौंठ का चूर्ण लेना उचित है ।

२- विषम ज्वर (मलेरियल फीवर)

कारण- ऋतु परिवर्तन, अधिक भोजन, उदर विकार, मलावरोध, बरसाती हवा लगना, लू लगना ।

लक्षण- फुरफुरी लग कर जाड़े से बुखार, पसीना अधिक, प्यास बैचेनी, माथा विशेष कर भौंह में दर्द, प्रातःकालीन सामान्य ताप होकर फिर बढ़ना अथवा तीसरे या चौथे दिन पारी से बुखार आना ।

उपचार- उपरोक्त करें । ज्वर की तेजी समाप्त न होने पर नीबू में नमक, मिर्च जीरा भर कर गर्म कर चुसावें । जिस दिन बुखार न हो उस दिन सुपाच्य भोजन दें ।

चिकित्सा- चिरायता चूर्ण ५०० मिग्रा० करंच चूर्ण १२५ मिग्रा मिलाकर जल-योग से प्रति-दिन ३ बार सेवन करावें अथवा तुलसी दल पत्र, ७ काली

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मिर्च ४, चिरायता ५०० मिग्रा० की पुड़िया बनाकर १ पुड़िया नित्य दें ।

चिरायता और गिलोय १-१ ग्राम देने से भी लाभ होता है या करंज की मिंगी १२५ मिग्रा०, गिलोय सत्व २५० मिग्रा० शहद में मिलाकर दिन में २ बार प्रयोग करावें ।

विषम ज्वर में पाश्चात्य चिकित्सक कुनीन का व्यवहार करते हैं । हम यहाँ देशी दशा कुनीन का नुस्खा लिख रहे हैं जो कुनीन से भी अधिक लाभकारी है- करंज की गिरी, लाल चंदन, और चुटकी समान भाग ले कपड़छन करें और नीबू सस्वर की ३ भावनाएँ देकर सुखा लें । बच्चों को आधी या एक ग्राम शर्बत, बनफशा या नीबू की सिकंजवीन से ज्वर चढ़ने से पूर्व २-३ मात्रा दें ।

मलावरोध रहने पर रात को सोते समय सनाय १ ग्रम, काला दाना २ ग्राम और मिश्री ३ ग्राम मिलाकर गर्म जल से फँकावें अथवा अण्डी का तेल २८.६५० ग्राम गर्म दूध में मिलाकर पिलावें । इस उपचार से दस्त साफ हो जाता है ।

साधारण कब्ज में गर्म दूध के साथ मुनक्का ११ से २१ नग बलानुसार देने से भी दस्त हो जाता है अथवा हरड़, सौंफ, की फंकी देनी चाहिए ।

३- सर्दी का बुखार (कैटेरहल फीवर)

कारण- आवश्यकता से कम कपड़े पहन कर ठण्डी हवा में भ्रमण, रात को ओस लग जाना, यकायक गर्म स्थान से निकल कर ठण्डे स्थान पर जा पहुँचना, पसीने में ठण्डी हवा लग जाना आदि ।

लक्षण- आँख, नाक से पानी बहना, सिर दर्द, छींक, शरीर में अकड़न, स्वरभंग, खाँसी छाती में दर्द, पतले दस्त आदि ।

उपचार- ठण्ड से बचाव, गुनगुना करके ठण्डा किया हुआ पानी, पथ्य में दूध मुनक्का आदि । किन्तु फलों का रस नहीं देना चाहिए ।

चिकित्सा- प्रातः सायं आधपाव पानी आधी छटाँक करके देना और उढ़ाकर लिटाना चाहिए । १ ग्राम अजवाइन का कपड़छन चूर्ण १ पोटली में बाँध कर सूँघते रहना तथा सिर दर्द हो तो घी में पिपरमेंट मिलाकर मालिश करने से शीघ्र लाभ होता है ।

खाँसी की दशा में मुलहठी ३ ग्राम, अड़ूसा पत्र ३ ग्राम पीपल नग २, तुलसी पत्र ७, काली मिर्च ४, बताशे अथवा मिश्री ६ ग्राम को २३३ ग्राम पानी में औंटावें तथा आधा शेष रहने पर छान कर पिला दें ।

शरीर में अकड़न हो तो असगन्ध का चूर्ण ३-३ ग्राम दिन में दो बार दें । स्वरभंग की दशा में कलंजन मुख में रख कर चुसावें तथा अमृतधारा की फुरहरी कण्ठ में लगावें । कब्ज हो तो सौंठ की फंकी दें और पतले दस्त हों तो रात को दूध के साथ केवल २-३ ग्राम सौंठ के चूर्ण की फंकी लेने से लाभ हो जाता है ।

छाती में दर्द हो तो तिल का तेल ३ भाग, तारपीन का तेल १ भाग कपूर चौथाई भाग मिलाकर छाती-पंसली में हल्के हाथ से मलें और रुई के नामे से सेक कर दें ।

४- इन्फल्युऐंजा

कारण- यह रोग शरीर में एक प्रकार के कीटाणु प्रवेश करने से उत्पन्न समझा जाता है । पाकाशय अथवा आँतों के दोष से पतले दस्तों के साथ भी इस रोग का आरम्भ देखा गया है ।

लक्षण- आरम्भ में सिहरन, बार-बार जाड़ा, नाड़ी कभी धीमी कभी तेज, आँख-नाक से पतला पानी, शरीर की हड्डियों में तेज दर्द, खाँसी, पेशाब का कम या अधिक होना अथवा मूत्र के अन्य रोग, हृदय धड़कना आदि ।

इस रोग के साथ ही फेफड़े का प्रदाह अथवा कर्णमूल या तालु-मूल प्रदाह, नासिका, मुख अथवा मल-द्वार से रक्त गिरना, प्रलाप, तन्द्रा शोथ आदि विकार भी उत्पन्न हो सकते हैं । अतः आरम्भ में ही सावधानी से इसकी चिकित्सा करनी चाहिए ।

उपचार-. रोगी को आराम से लिटावें । शैय्या स्वच्छ हो तथा कमरे की खिड़कियाँ इस प्रकार

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

खुली रहें कि दूषित हवा तो निकलती रहे, परन्तु रोगी पर सीधी हवा न लगने पावे । पथ्य में दूध तथा मुसम्मी का रस दिया जाय । अन्य फल न दें । मुनक्का भी नहीं देनी चाहिए ।

चिकित्सा- कायफल, मोथा, कुटकी, कचूर, काकड़ा, सिंगी और पाहकरमूल समान भाग चूर्ण करें । मात्रा-२ या ३ ग्राम तथा शहद के साथ दिन में २ बार दें । तर खाँसी हो तो अदरक का रस और मिलावें ।

(२) अजवाइन, काकड़ासिंगी, वायविडंग, निशोथ, पीपल और नागरमोथा का समान भाग चूर्ण १ से ३ ग्राम की मात्रा में बलानुसार दिन में २-३ बार देने से इन्फ्ल्युऐंजा के साथ कास और अतिसार आदि उपद्रव भी मिट जाते हैं ।

(३) निम्न काढ़ा इसमें अधिक गुणकारी है । काढ़ा बनाने का ढंग शार्ङ्गधर ने इस प्रकार बताया है कि सोलह तोले पानी लेकर किसी मिट्टी के पात्र में आग पर चढ़ावें और जब वह खौलने लगे तब उसमें क्वाथ-द्रव्य ४६.६५६ ग्राम कूट कर डालें और चलाकर ढक दें । दो एक मिनट बाद कपड़े से छानकर रोगी को पिला दें ।

मोथा, चिरायता, सौंठ, कटेरी, किर्गुड़, लहसुन पीपल और गिलोय । समान भाग द्रव्यों का उपरोक्त ढंग से क्वाथ करें । इससे अकेला इन्फ्ल्युऐंजा ही क्या, भीषण वात, ज्वर, कफ ज्वर, शीत, स्वेद, मोह ज्वर, हिचकी वमन, हृदयावरोध और अग्निमांद्य तक नष्ट हो जाते हैं ।

(४) सुगन्धवाला, कमल, मोथा, खस, सरिया और चन्दन का क्वाथ बनाकर देने से ज्वर की सन्निपातावस्था में भी लाभ होता है ।

(५) साथ में न्यूमोनिया भी हो तो निम्न काढ़ा देने से आशातीत लाभ पाया गया है-

दशमूल, सोंठ, पीपल, रास्ना, पोहकरमूल, भारंगी, बेलगिरी और अजवाइन समान भाग को कूटकर यह चूर्ण २३.३२८ ग्रम से ४६.६५६ ग्राम तक बलाबल देखकर क्वाथ बनावें । सर्दी, खाँसी, छाती का दर्द आदि सभी उपद्रव इससे शीघ्र शान्त होते हैं ।

५- अविराम ज्वर (कन्टीन्यूड फीवर)

कारण- ऋतु परिवर्तन, घोर श्रम, मलावरोध, भीगे वस्त्र पहनना, अधिक गर्मी या अधिक सर्दी लग जाना आदि ।

लक्षण- शीत ज्वर के साथ कँपकपी, कभी ठण्ड, कभी गर्मी, ज्वर का एक सा बना रहना, उतरना नहीं । तेज प्यास, जीभ सूखी, कभी कब्ज अथवा कभी पतले दस्त, अरुचि, पीठ की रीढ़ में दर्द, श्वांस की गति तेज ।

चिकित्सा- (१) तुलसी की चाय प्रातः-सायं, (२) मलावरोध की दशा में रात को सोते समय दूध के साथ हरड़, सौंठ और सौंफ मिश्री फंकी मात्रा ६ ग्राम तक, ३) दस्त हों तो पानी के साथ गंगाधर चूर्ण ३-४ ग्राम प्रातः-सायं देना चाहिए । गंगाधर चूर्ण का नुस्खा निम्न है-

नागरमोथा, सेमर का गोंद, सौंठ, पाठा, अरलू और धाय के फूल । कूट-कपड़छन कर सुरक्षित रख लें ।

(४) खस, चन्दन, मौथा, पटोल, धमासा, गिलोय ओर कटेरी का काढ़ा बनाकर दें अथवा केवल सौंठ और सूखा धनियाँ डालकर बनाया हुआ काढ़ा भी इससे गुणकारी है ।

६- आन्त्रिक ज्वर (टाइफाइट)

कारण- उदर-विकार, मलावरोध, विषम ज्वर में व्यतिक्रम आदि इस रोग के लक्षण हैं । आधुनिक मतानुसार एबर्टस बेसिलस नामक जीवाणु का दूध या खाद्य पदार्थों के साथ मानव शरीर में पहुँचना इसका मुख्य कारण मानते हैं । सड़ी विष्ठा अथवा गले-सड़े मुर्दे से निकली हुई विषाक्त गैस आदि के कारण भी यह रोग हो जाता है । इस रोग का आक्रमण आँतों पर होता है, इसलिए इसे आन्त्रिक ज्वर कहते हैं ।

लक्षण- अविराम ज्वर, खाँसी, प्लीहा-वृद्धि, अनिद्रा, मूर्छा, प्रलाप बुखार का घटना-बढ़ना बेचैनी, अधिक प्यास, मल में खुश्की अथवा बिगड़ी दशा में पतले दस्त, गर्दन पर मोती जैसे छोटे श्वेत दाने (यह दाने धीरे-धीरे कमर तक उतरते जाते हैं और ऊपर से ठीक होते जाते हैं, उन पर भुसी सी उड़ती है । इस दशा में इसे मोतीझला कहते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रारम्भ में यह अविराम ज्वर के रूप में प्रकट होता है, यदि एक सप्ताह में ठीक हो जाय तो इसे साप्ताहिक ज्वर अथवा सेविन डेज फीवर कहते हैं । एक सप्ताह के बाद ११ दिन अथवा २१ दिन लग जाते हैं । मोतीझला में तीन सप्ताह लगते हैं और यदि कोई गड़बड़ी हो गई तो अधिक समय भी लग जाता है ।

उपचार- इस रोग में, रोगी की परिचर्या चिकित्सा से भी अधिक महत्त्व रखती है । जीवाणु रहित कमरा, स्वच्छ विस्तर तथा शुद्ध वायु का विशेष ध्यान रखना चाहिए । भोजन में गाय का दूध समान मात्रा में पानी मिलाकर, गर्म किया हुआ देना चाहिए । दूध को गर्म करते समय उसमें १-२ छोटी पीपल डाल देनी और उतार कर निकाल देनी चाहिए ।

रोगी की इच्छा रहने पर कुटू की खील खाने को दे देनी चाहिए । आधुनिक चिकित्सक मुसम्मी, सेव, पपीता आदि भी देते हैं । परन्तु फल खिलाने से कभी-कभी विभिन्न विकार उत्पन्न होते हुए देखे गए हैं । अतः फलों का सेवन सोच-समझ कर कराना चाहिए । पीने को गर्म पानी देना उचित है ।

इस रोग में कभी-कभी मलावरोध के साथ अथवा पतले दस्तों के साथ पेट फूल जाता है । यदि मलावरोध हो तो तीक्ष्ण विरेचन तो नहीं ही देना चाहिए, हल्का विरेचन भी प्रायः हानिप्रद सिद्ध होता है । गर्म दूध के साथ मुनक्का देना उचित है ।

पेट फूल जाने पर नाभि पर हींग का लेप करना अथवा गर्म जल में तारपीन के तेल कुछ बूँदें डालकर उसमें कपड़ा भिगो-भिगों कर सेक करने से अफरा अवश्य मिट जाता है ।

चिकित्सा- पाव भर का एक छटाँक पानी औटाकर प्रातः सायं दोनों बार देना इसकी मुख्य चिकित्सा है । दस्त रहने की अवस्था में गंगाधर चूर्ण ३-३ ग्राम की ३ मात्रायें ३-३ घण्टे में में देनी चाहिए । खाँसी हो तो वासा-पत्र ४ ०ग्राम को कूट कर काढ़ा बनाकर रात को सोते समय देना चाहिए इस काढ़े में ठण्ड़ा होने पर शहद डालना अधिक लाभप्रद है ।

मूर्छा, प्रलाप और तन्द्रा की दशा में दशमूल, गिलोय, सौंठ, अडूसा और देवदारु का क्वाथ देना उचित है । दिन में ३-३ घण्टे से ३-४ पुड़िया खुरासानी अजवाइन, नागरमोथा, पीपल, वायविडंग, निशोथ का कपड़छन चूर्ण देना चाहिए । अतिसार का अति प्रकोप हो तो इसमें काकड़ासिंगी और डालनी उचित है ।

यदि दाने ठीक प्रकार न निकलें अथवा किसी उपद्रववश दब जायँ तो निम्न वटी दाने ऊपर निकालती, जलन शान्त करती और टाइफाइड के विष को नष्ट करती है । योग इस प्रकार है-

मोती की पिष्टी, कस्तूरी, केशर, जायफल, जवित्री, लौंग, तालीसपत्र और अभ्रक भस्म । अदरक के स्वरस में घोट कर १२५-१२५ मिग्रा की गोली बना लें । ध्यान रखें कि प्रत्येक द्रव्य क्रमशः एक-दूसरे से चौगुना लें । मात्रा १-१ गोली दिन में तीन बार शहद के साथ सेवन करावें ।

संजीवनी बूटी- मोतीझला प्रधान औषधि है । शहद के साथ १-१ वटी दिन में ३-४ बार देनी चाहिए । नुस्खा निम्न है-

सौंठ, पीपल, बिडंग वच गिलोय, हरड़, बहेड़ा, आँवला, भिलावा और वत्सनाभ । गोमूत्र की भावना देकर १२५-१२५ मिग्रा की वटी बनानी चाहिये ।

मलावरोध की दशा में १-१ चुटकी हिंग्वाष्टक चूर्ण दिन में तीन-चार बार जीभ पर डाल लेना चाहिये । इससे मुख का स्वाद भी ठीक होगा और दस्त भी न रुकेगा ।

७- मोह ज्वर (टायफस फीवर)

कारण- यह छूत का रोग है । विषम ज्वर या टाइफाइड के सभी कारण, इसके भी उत्पादक कारण हो सकते हैं ।

लक्षण- फुरफुरी आकर बहुत तेज बुखार, सर में दर्द, बेहोशी, शरीर में छोटी-छोटी लाल-नीली सी फुंसियाँ, रोग वृद्धि में शरीर का वर्ण काला या नीला हो जाता है । चौथे दिन बुखार में अधिक तेजी कभी-कभी ज्वर छूट कर शरीर ठण्ड़ा हो जाता है । इस रोग की अवधि दो सप्ताह मानी गई है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चिकित्सा– पीपल, सौंठ, कटेरी, निर्गुंही, गिलोय, चिरायता, मौथा और लहसुन का क्वाथ प्रातः सायं देने से शीघ्र लाभ होता है अथवा निम्न सुदर्शन चूर्ण देना उपयोगी है –

त्रिफला, हल्दी, आँवा हल्दी, छोटी बड़ी कटेरी, कचूर, सौंठ, मिर्च, पीपल, पीपलामूल, मूर्वा, गिलोय, धमासा, कुटकी, शाहतरा, मौथा, वनफ्शा, पोहकरमूल, मुलहठी, कुटज, अजवाइन, नीम की छाल, पद्माख, सुगन्धवाला, भारंगी, वच दालचीनी, सहजना, खस, चन्दन लाल, अतीस, फिटकरी, बला, सारिवा, पिठवन, बिडंग, तगर, चव्य, चीते की छाल, देवदारू, पटोल पत्र, जीवक, ऋषभक, वंशलोचन, लवंग, काकोली, पुंडरीक, तेजपात, तालीसपत्र, जावित्री समान भाग तथा चिरायता सब की तोल से आधा लेकर कूट-कपड़छन करें । मात्रा ३-३ माशे जल-योग से दिन में दो बार देनी चाहिए

८- फुफ्फुस प्रदाह (न्यूमोनिया)

कारण– ऋतु परिवर्तन, ज्वर आदि में फेफड़े का निर्बल हो जाना, सर्दी या ओस लगना आदि । न्यूमोकावकस नामक जीवाणु को इसका मुख्य कारण मानते हैं ।

लक्षण– एक ओर का फेफड़ा प्रदाहित होने पर सिंगल न्यूमोनिया तथा दोनों ओर से प्रवाहित होने पर डबल माना जाता है । आरम्भ में सर्दी से बुखार, १०२फोर० से १०६ फोर० तक, साँस की गति ३०-३५ बार और नाड़ी १३० बार तक प्रति मिनट तेज चल सकती है । ज्वर के साथ हल्की खाँसी फिर प्यास की अधिकता, नाक और आँखों में खुश्की, पेशाब कम तथा ललोंई लिये । छाती की पसलियों में दर्द, सर में दर्द, श्वास-प्रश्वास में कष्ट । कष्ट-साध्य अवस्था में खाँसी के साथ अत्याधिक बलगम, नाड़ी में क्षीणता तथा मृत्यु की अवस्था में नाड़ी और श्वांस की गति तीक्ष्ण हो जाती है ।

वक्ष परीक्षा में स्टैथस्कोप में प्रारम्भ में कर्कश स्वर, फिर सिर के बाल घिसने जैसा स्वर, दूसरी अवस्था में फेंफड़ा कड़ा हो जाने के कारण कोई आवाज सुनाई नहीं पड़ती । तीसरी अवस्था में ढप-ढप की आवाज आती है जिसका अर्थ है कि फेफड़े में पीव उत्पन्न हो गया है ।

साँस में विशेष दुर्गन्ध होने का अर्थ फेफड़े का सड़ना समझना चाहिए । दोनों ओर का प्रदाह रोग की गम्भीर अवस्था का सूचक है ।

परिचर्या– मीठा तेल, तारपीन का तेल और कपूर मिश्रित पूर्व वर्णित तेल की पसलियों पर मालिश दिन में २-३ बार और उसके साथ रुई के नामे से सेंक अत्यन्त आवश्यक है । रोगी को सर्दी से बचाना तथा पथ्य में दूध देना उचित है ।

चिकित्सा– (१) बेलगिरी, अजवाइन, भारंगी, रास्ना, पुष्करमूल, पीपल, सौंठ और दशमूल का काढ़ा प्रातः सायं ।

(२) पाव भर पानी में एक लौंग डालकर अग्नि पर चतुर्थांश करें प्रातः सायं दोनों बार ।

(३) मोह ज्वर में वर्णित सुदर्शन चूर्ण का दिन में तीन बार प्रयोग ।

(४) कस्तूरी १ भाग, हींग ८ भाग, कर्पु ८ भाग तीनों को अडूसा क्वाथ की ३ भावनाऐं देकर १२५-१२५ मिग्रा० की बटी बना लें । इससे नाड़ी की गति सुधरती तथा दाह, प्रलाप, हाथ-पाँव आदि पटकना बन्द होता है । न्यूमोनिया में सन्निपात के लक्षण होने पर भी यह अत्यन्त लाभकारी है । हृत्कम्प, श्वास और खाँसी के वेग को शान्त करती है । प्रतिदिन ३ वटी शुद्ध मधु के साथ देनी चाहिये ।

(५) न्यूमोनिया की भीषण दशा में जब एम० बी० ६९३ या ७६० भी फेल हो जाय, तब यह दवा अद्भुत गुणकारी है –

कबूतर की पिसी-छनी वीट ११.६६४ ग्राम को पानी ९३३ ग्राम के साथ मिट्टी के पात्र में काढ़ा करें तथा चौथाई शेष रहने पर, छान कर शीशी में भर लें । यह वयस्क व्यक्ति के लिए चार खुराक दवा हुई ।

मात्रा– ४-४ घण्टे के अन्तर से चारों खुराक पिला दें । निमोनिया का प्रकोप एक दिन में शान्त हो जाता है ।

(६) हल्दी का कपड़छन चूर्ण ६ मात्रा स्त्री भेड़ का मूत्र २८.६५० ४ किग्रा ६५५ ग्राम उपले लेकर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आग जलावें और उसमें मिट्टी का एक सकोरा जिस पर दूसरा सकोरा ढका हो रख दें । लाल हो जाने पर ढक्कन उठाकर शीघ्रता से प्रथम हल्दी चूर्ण और फिर मूत्र डालकर ढक दें और नीचे उतार लें । इस कार्य में इतनी सावधानी और शीघ्रता हो कि दवा उफन कर निकल न जाय । ठण्डा होने पर रोगी को पिला दें । नित्य प्रातः सायं इस प्रयोग को करें और ज्वरांश साधारण (नौर्मल) होने पर बन्द कर दें ।

(७) यदि निमोनिया के रोगी को कफ निकलने में कष्ट मालूम हो या कष्ट के साथ दुर्गन्धित कफ विभिन्न वर्ण का निकलता हो तो मुलहटी ११.६६४ ग्राम, बहेड़े का बक्कल और पोहकर-मूल ३-३ ग्राम, तुलसीपत्र २५, अड़ूसा पत्र ११ और मिश्री १ तोला को जौकुट कर आध सेर पानी में अष्टमांश काढ़ा बनाकर रख लें । मात्रा - ११.६६४-११.६६४ ग्राम काढ़ा ३-३ घण्टे में पिलावें ।

९- जीर्ण ज्वर

कारण-विभिन्न ज्वरों के आरम्भ में समुचित चिकित्सा का अभाव और रोग वृद्धि ज्वरान्त में अपथ्य, रोग से अनभिज्ञता के कारण मिथ्या आहार-विहार तथा मलावरोध और अपच के साथ बेमालुम तापाधिक्य आदि ।

लक्षण- हल्का बुखार, फिर-फिर कर बुखार आना, अरुचि, शरीर भारी, सिर दर्द, क्षीणता, शरीर तथा नेत्रों में पीलापन, खून की कमी, कब्ज अथवा पतले दस्त ।

परिचर्या- रोगी को पूर्ण विश्राम, हल्का सुपाच्य भोजन गृहस्थ धर्म से बचाव तथा प्रातः सायं खुली हवा में भ्रमण करना आवश्यक है । दुग्धाहार और फलाहार अधिक लाभकारी है । पपीता, मुसम्मी, सन्तरा आदि ऋतुफल तथा मुनक्का सेवन कराने चाहिए । वर्षा में भीगना अपथ्य है । ज्वर के वेगकाल में केवल दूध सेवन करना चाहिए ।

चिकित्सा- (१) गिलोय, चिरायता, नागरमोथा, कटेरी, सोंठ, आँवला , कुटकी, जबासा और इन्द्र जौ का काढ़ा प्रातः सायं २१ दिन तक लगातार सेवन करावें । इससे जीर्ण ज्वर ही नहीं यक्ष्मा में भी लाभ होता है ।

(२) कटेरी का पंचांग कूट-कपड़छन करें । मात्रा ३ से ६ ग्राम तक जल-योग से प्रतिदिन ३ बार सेवन करावें । यह चूर्ण देखने में साधारण, परन्तु गुण में अत्यन्त बलवान है । शरीर की नस-नस से ज्वरांश को खींच लेता है । क्षय की प्राथमिक अवस्था में भी अपना गुण दिखाता है ।

जीर्ण ज्वर के साथ अतिसार अथवा गुल्म हो तो भास्कर लवण चूर्ण ६ ग्राम प्रातःकाल छाछ के साथ तथा उपरोक्त कटेरी चूर्ण दिन में दो बार देना चाहिए । भास्कर लवण का नुस्खा यह है-

पीपल, पीपलामूल, धनिया, काला जीरा, काला नमक, सेंधा नमक, विड नमक, तेजपात, तालीशपत्र, नागकेशर, सोंठ, कालीमिर्च, जीरा श्वेत, बड़ी इलायची, दालचीनी, समुद्र नमक, अनारदाना और अम्लवेत महीन कपड़छन करें ।

मलावरोध हो तो भोजन के पश्चात् निम्न हिंग्वाष्टक सेवन करना चाहिए-

हींग, अजवाइन, अजमोद, जीरा सफेद, जीरा काला, सैंधा नमक, काली मिर्च, पीपल का कपड़छन चूर्ण ।

जी मिचलाना, खट्टी डकारें, अरुचि आदि उपद्रव हों तो उक्त हिंग्वाष्टक में जरा सा पीपरमेण्ट मिलाकर सेवन करने से शीघ्र लाभ होगा ।

सिर दर्द रहने की दशा में मुलहठी, सौंफ, बनफ्शा, और सूखा पोदीना समान भाग लेकर कूट-कपड़छन करें । मात्रा ३ ग्राम दिन में दो बार पानी के साथ सेवन करावें तथा घृत में पीपरमेण्ट मिलाकर माथे पर मालिश करें ।

अधिक कमजोरी, हाथ पैर सूख जाना, आँखों का भीतर धँस जाना आदि रक्ताल्पता के लक्षण हैं । इसके लिए औषधि सेवन के साथ ही निम्न तैल सिद्ध करके उसकी मालिश करनी चाहिए -

अश्वगन्ध का चूर्ण पाव भर रात को ९३३ ग्राम पानी में भिगो दें । प्रातःकाल उसमें १ क्रिग्रा ८६६ ग्राम पानी डालकर सिद्ध करें । तेल मात्र शेष रहने

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पर छान लें । यह तेल वात रोगों में भी लाभकारी है । शरीर तथा जोड़ों के दर्द को दूर करता है ।

१०-सूतिका ज्वर (पर्परल फीवर)

कारण- जरायु का दूषित होना, नाल का कुछ अंश जरायु में रह जाना, किसी कारण से प्रसव के पश्चात् होने वाले स्राव का रुक जाना, प्रसूति काल में ठण्ड लग जाना प्रसव के समय परिचारिका का नाखून लग जाने से विषाक्त (सैप्टिक) हो जाना आदि ।

लक्षण- साधारण ज्वर होकर फिर तेज हो जाना, ठण्ड और कँपकँपी के साथ बुखार, सर में दर्द, पेट में दर्द, नाड़ी में अति वेग, खाँसी तथा रोग बढ़ने पर प्रसव-स्राव का अवरोध,पसीना और स्तनों से दूध निकलना बन्द हो जाता है । तन्द्रा मूर्छा आदि लक्षण रोग की भयानक दशा के सूचक हैं ।

चिकित्सा- दशमूल क्वाथ प्रातः-सायं देना इस रोग की सद्य गुणकारी ओषधि है । शरीर पर सूजन हो तो हरड़ नीम, देवदारु, पटोल, पुनर्नवा, गिलोय, कुटकी, सोंठ और सेंदा नमक समान भाग लेकर इसका क्वाथ रात्रि को सोते समय देना उपयोगी है । पेट पर अफरा और शूल हों तो निम्न क्वाथ रात को दें -

पीपल, पीपलामूल, कालीमिर्च, सौंठ, चीता, चव्य, गज पीपल, रेणुका, एला, अजमोद, भारंगी, हींग, सर्पष, पाठा, इन्द्रजौ, जीरा, महानीम, मूर्वा, अतीस, कुटीक, सेंधा नमक ।

तीव्र त्रिदोषज व्याधियाँ हों, शीत, वात-दोष की अधिकता दाँती भिच जाना आदि में निम्न क्वाथ रात को देना चाहिए-

मदार, उसवा, चिरायता, चव्य, चीता, रास्ना, देवदारु, निर्गुडी, अरनी, सहजना, भाँगरा, अतीस, सोंठ और पीपलामूल ।

कनपटी में अधिक शूल हो तो कड़वी पाड़ का कपड़छन चूर्ण ११.६६४ ग्राम गुड़ में मिलाकर गोली बनावें । ऐसी २-३ गोली जल-योग से देनी चाहिए ।

गर्भ-काल में होने वाले स्राव के रुक जाने पर अग्रांकिता क्वाथ लाभकारी है-

दालचीनी, सौंफ, शतावर, धनियाँ, बला और बेलगिरी समान भाग का काढ़ा कर रात को देना चाहिए ।

सैप्टिक होने की दशा में बरगद, पाखर, बेर, मुलेठी, चिरौंजी, लोध, गूलर पीपल, महुआ, तेंदू, जामुन, छोटी हरड़, अर्जुन की छाल, २५०-२५० मिग्रा आम की छाल, कदम्ब, भिलावा आदि का काढ़ा सोते समय दें ।

अति-स्राव होने की दशा में फिटकरी के पानी से प्रक्षालन करना उचित है ।

योनि शूल, जरायु शूल हो और सर्दी का प्रकोप अधिक मालूम पड़े तो एलुआ, शुद्ध कसीस, शुद्ध अफीम, वंगा भस्म और शीतलचीनी को जल के साथ खरल कर २५०-२५० मिग्रा की वटी बनावें । प्रातः सायं १-२ वटी बलाबल देखकर शहद अथवा दशमूल क्वाथ से दें ।

बच्चा उत्पन्न होने के पश्चात् गर्भाशय स्वच्छ करने, दूध बढ़ाने, शरीर में ताकत पहुँचाने तथा पाचन-क्रिया ठीक करने के लिए निम्न क्वाथ बहुत लाभदायक है-

पीपल और सोंठ ११.६६४-११.६६४ ग्राम पीपलामूल, मंजीठ, हल्दी और अजवाइन २-२ ग्राम, हरड़ ४ ग्राम और हींग १ ग्राम जौकुट कर लें । इसमें से ६ चम्मच दवा को २३३ ग्राम पानी में काढ़ा कर पिलावें । ८-१० दिन के प्रयोग में पूर्ण लाभ होता है ।

गर्भस्थ बच्चा यदि मर जाय तो साँप की काँचली की धूनी देनी चाहिए । इससे बच्चा जीवित या मृतक, बाहर निकल आता है ।

११- खसरा (मीजल्स)

कारण- गन्दगी के कारण इस रोग की उत्पत्ति मानते हैं । अधिकतर बच्चों पर इस रोग का आक्रमण हुआ करता है । संक्रामक होने के कारण शीघ्र ही फैलता है । बसन्त ऋतु में यह बीमारी अधिक फैलती है ।

लक्षण- सर्दी के साथ खाँसी, छीकें और नाक बहना, आँखों में लाली, खोपड़ी में दर्द, स्वर बैठ जाना, पैर और सिर में दर्द के साथ ज्वर का

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आरम्भ तथा तीन-चार दिन में चेहरे पर लाल-लाल फुंसियों जैसा खसरा निकल कर सारे शरीर पर फैल जाता है । यदि कोई उपद्रव न हो तो ३-४ दिन में स्वयं ही ठीक हो जाता है । बुखार अधिक तेज रहने की अवस्था में प्रलाप, तन्द्रा और फेफड़े का प्रदाह, वमन, पतले दस्त अथवा मलावरोध आदि लक्षण प्रकट होते हैं । खसरे का मूर्छा पर बैठना या काला पड़ना शोचनीय दशा का सूचक है ।

चिकित्सा निबौली की मिंगी, बहेड़े की गुठली की मिंगी और हल्दी समान भाग ले जल-योग से मटर समान गोलियाँ बनावें । खसरा या चेचक निकलने पर १ से ३ गोली तक अवस्थानुसार दिन में २ बार जल-योग से दें । शीघ्र लाभ होता है और कोई नवीन विकार नहीं होता ।

खसरा या चेचक से बचने के लिए ऋतु प्रारम्भ होने से पहले ही इसे केवल एक बार जल-योग से एक मास तक सेवन करा देने से फिर रोग के आक्रमण का भय ही नहीं रहता ।

खसरा के साथ खाँसी अधिक होने पर अडूसा और मुलहठी का काढ़ा बनाकर पिलाना चाहिए । खसरा की पीडिकाऐं निकलते समय ११.६६४ मि० ग्राम केशर दूध में घोल कर पिलाने से बिना कष्ट के पीड़िकाऐं निकल आती हैं ।

मुख में छाले रहने की अवस्था में, गर्म पानी में सुहागा डालकर कुल्ला कराने चाहिए । यदि पीडिकाओं में खुजली अधिक हो, खाँसी के साथ फुफ्फुस प्रदाह और पसली भी चले तो निम्न क्वाथ बहुत लाभदायक है -

हरड़, बहेड़ा, आँवला, गिलोय, नीम की छाल, कत्था की छाल, अडूसा की छाल, अडूसा के पत्ते और पटोल के पत्ते । चतुर्थांश काढ़ा बनावें ।

ज्वर आने पर खसरा या चेचक निकलने का सन्देह हो तो शहद में बासी पानी मिलाकर प्रातःकाल पिला देने से उसके विकार शीघ्र शान्त होते हैं और पीड़िकाओं में जलन नहीं होती ।

१२-चेचक या शीतला (स्माल पाक्स)

कारण- जिन कारणों से खसरा की उत्पत्ति होती है, उन्हीं से इसकी भी हो सकती है । इसका विष शरीर में प्रवेश करने पर यह बीमारी होती है । यह अधिक फैलने वाला संक्रामक रोग है ।

लक्षण- शरीर पर फुंसियाँ निकलती और उनमें पीव भर जाता है । कण्ठ, नाक आदि के भीतर भी फुंसियाँ उत्पन्न हो जाती हैं । दो-तीन या अधिक फुंसियाँ एक साथ मिलने लगें तो यह संयुक्त चेचक कहलाती है । इस अवस्था में बुखार तेज १०३ डिग्री० से १०७ डिग्री० तक रह सकता है । आरम्भ में ठंड दाह, शरीर में दर्द खाँसी आदि विकार होते हैं और ज्वर आने के २-३ दिन में फुंसियाँ निकलती हैं । ५-६ दिन में, फुंसियों में पानी भर कर पीव भर जाता है । इस समय ताप बढ़ जाता है और १०८ से अधिक होने पर सांघातिक भी हो सकता है ।

परिचर्या- आधुनिक मत से बच्चे के दाँत निकलने से पूर्व ही चेचक का टीका लगवा लेना उचित है । प्रतिवर्ष बसंत ऋतु से पूर्व यह टीका लगावाया जा सकता है । कमरे को कीटाणुनाशक घोल छिड़क कर स्वच्छ करते रहना चाहिये । द्वार पर नीम की पत्तियाँ लटका देनी चाहिए । इससे वायु शुद्ध होती रहती है ।

निम्न प्रयोगों के सेवन कर लेने से शीतला नहीं निकलती -

(१) इमली १२५ मिग्रा और हल्दी १२५ मिग्रा हाथों से मसल कर बासी पानी ११.६६४ ग्राम में डालकर पिला दें । यह प्रयोग नित्य एक सप्ताह तक करने से चेचक नहीं निकलेगी ।

(२) झाड़ू की सींकों में आगे जो जीरा होता है वह जीरा, बिना छिलके की मसूड़ की दाल और बिनौले की मिंगी समान भाग लेकर खूब महीन कर लें । फिर गाय का ताजा दूध कच्चा लेकर उसके साथ पीस कर तीन दिन उबटन करने से चेचक नहीं निकलती । इस उबटन का प्रभाव ६ महीने रहता है ।

चिकित्सा- चेचक निकल आने पर हरड़, बहेड़ा, आँवला परवल की लता, ताजी गिलोय, खादिर की अन्तरछाल, नीम की अन्तरिक

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

छाल और रुद्राक्ष समान भाग लेकर जौकुट कर लें । आवश्यकता पर १ वर्ष तक के बच्चे को १ ग्राम, तीन वर्ष तक २ ग्राम , १२ वर्ष तक ३ ग्राम और बड़ों को ४ ग्राम उक्त दवा पानी में पीस छान कर पिलावें । इससे शीतला के सभी विकार शान्त होते हैं ।

चेचक का उभार ठीक प्रकार न हुआ हो, दाने भीतरी मुख के हों अथवा उनसे पीव आता हो तो निम्न प्रयोग अधिक गुणकारी है-

रुद्राक्ष के दाने को पानी के साथ घिस कर २ रत्ती पीपल की जटा भी घोटकर उसी में मिला कर प्रातःसायं देना चाहिए ।

शीतला के गहरे दागों पर रोग-निवृत्ति के पश्चात् नीम का तेल चुपड़ते रहने से बहुत लाभ होते देखा गया है ।

१३- क्षय

(ट्यू बरक्यूलोसिस या थाइसिस)

कारण- दूषित- वायु सेवन, अधिक श्रम, दुश्चिन्ता, रक्ताधिक्य या रक्ताल्पता, अति मैथुन, बार-बार गर्भ धारण से शरीर में निर्बलता, जीर्ण ज्वर, खाँसी का समुचित इलाज न होना, वीर्य-दोष आदि कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है । आधुनिक मतानुसार एक प्रकार के जीवाणु टयूबरकिल-बैसिलस का साँस के साथ फेफड़े में अथवा भोजन के साथ शरीर में लग जाने पर यह रोग होता है । इसमें फेफड़े का क्षय आरम्भ होकर उसमें घाव हो जाता है ।

यह रोग भी संक्रामक है । रोगी के यकृत, आंत और मूत्र तन्त्र में रोग-बीज रहते ओर थूक, मल तथा मूत्रादि के साथ निकलते हैं । मक्खियाँ इन पर बैठतीं और रोग का प्रसार करती हैं । माँ-बाप को रोग हो तो सन्तान पर भी उसका असर पड़ सकता है ।

लक्षण- प्रारम्भ में शुष्क कास, अजीर्ण, मिचली, वमन, भूख की कमी, थकान, अधिक प्यास, छाती में दर्द, साँस लेने में कष्ट, स्वरभंग, जुकाम रात्रि में अधिक स्वेद, जीभ मैली नाड़ी की चाल तेज प्रति मिनट १३० से १६०, सायंकाल ज्वरांश ९९ डिग्री० तक रहता है । कुछ दिनों में पीले रंग का बलगम निकलने लगता तथा उसमें रक्त भी मिला रहता है । दो-चार महीने में रोगी कमजोर होने लगता है , वजन घट जाता है । कुछ रोगियों को अतिसार और शोथ भी हो जाता है ।

चिकित्सा-(१) प्रातः सायं अडूसा क्वाथ किंचित् मिश्री मिलाकर देनी चाहिए । खाँसी तीव्र हो तो वंशलोचन ८ भाग, पीपल ४ भाग ४ छोटी इलायची २ भाग, मिश्री १६ भाग का कपड़छन चूर्ण शहद के साथ १-१ ग्राम की मात्रा में दिन में ३-४ बार देने से लाभ होता है ।

(२) मुलहठी चूर्ण, शहद, मिश्री, और घृत समान भाग लेकर एकत्र कर प्रातःकाल पेट भर सेवन करें । दोपहर को भूख अधिक हो तभी भोजन करना चाहिए । इससे यक्ष्मा के सभी विकार और खास कर भयंकर खाँसीयुक्त तपेदिक भी नष्ट होती है । (३) अडूसा इस रोग में अत्यन्त प्रभावशाली औषधि है । इसे क्वाथ, पानक अथवा घृत के रूप में सेवन किया जा सकता है । अडूसा के फूल ९३३ ग्राम को गौ के ३ किग्रा ७३२ ग्राम दूध में चतुर्थांश शेष काढ़ा कर उसमें ९३३ ग्राम मिश्री मिलाकर चाशनी कर लें ओर चाटने योग्य होने पर सुरक्षित रखें । मात्रा- ६ ग्राम से १ ११.६६४ ग्राम तक । ये दवा प्रतिदिन ३ बार दें । इससे थूक में रक्त जाना तक मिट जाता है ।

(४) दूब भी क्षय का अपूर्व इलाज है । श्वेत या हरी कोमल दूब का स्वरस ११.६६४ ग्राम शहद ११.६६४ ग्राम में मिलाकर दिन में ३-४ बार देने से शुक्र-क्षय से उत्पन्न हुई तपेदिक भी मिट जाती है । भयंकर रक्तस्राव के लिए भी यह औषधि अमृत तुल्य है ।

(५) यक्ष्मा के साथ सूजन, सूखा, भ्रम, रक्तपित्त, सिर दर्द, जलन, मलावरोध, पीलिया या खूनी बवासीर हो तो निम्न द्राक्षावलेह अत्यन्त गुणकारी है -

जावित्री जायफल, लौंग, तेजपात, नागकेशर, दालचीनी कमलगट्टा की मिंगी और छोटी इलायची के बीज १९-१९ ग्राम, मुनक्का १ किग्रा० ८६६ ग्राम, मिश्री ३ किग्रा० ७३२ ग्राम और केशर ६

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

ग्राम लेकर पहले मुनक्का को धोकर बीज निकाल सिल पर पीस कर उपरोक्त वस्तुओं का कपड़छन चूर्ण करें और मिश्री की दो तार की चाशनी बनाकर उसमें सब चीजें खूब मिलाकर काँच के बर्तन में रख लें ।

मात्रा- ११.६६४ से २३.३२८ ग्राम तक प्रातः सायं दूध के साथ सेवन करावें ।

(६) नवीन क्षय में पहाड़ी गोखरू का चूर्ण, पुराना गुड़ और देशी शक्कर २३३ -२३३ ग्राम भर लेकर ९३३ ग्राम पानी घोल कर काँच के पात्र में रख धूप में ३ दिन पकावें और छान लें । मात्रा २३.३२८ ग्राम प्रतिदिन २-३ बार देने से शीघ्र लाभ होता है ।

१४- पाँडु (जोडिस)

कारण- अपचन, यकृत की खराबी, जिगर बढ़ जाना, रक्ताल्पता, अति विलास, आलस्य तथा कुनाइन आदि अधिक गर्म औषधियों के सेवन से भी यह रोग हो जाता है । इसे पीलिया भी कहते हैं ।

लक्षण- शरीर का चमड़ा, नेत्र, नाखून, मूत्र आदि सब पीले पड़ जाते हैं । कपड़े पर पसीना लगने से कपड़ा पीला पड़ जाता है । रोग बढ़ने पर रोगी को पीला ही दिखायी देने लगता है । नाड़ी तीक्ष्ण अथवा धीमी, मलावरोध अथवा पतले दस्त, कीच की तरह मैला अथवा श्वेत दस्त, पेट में दर्द, मुख का स्वाद खराब, हिचकी, आलस्य तथा हरारत रोग बढ़ने पर ज्वर का बढ़ जाना, खाँसी, भीषण अतिसार, शरीर का सूखना, मूर्छा आदि उपद्रव होते हैं और रोग सांघातिक हो जाता है ।

परिचर्या- पूर्ण विश्राम । पथ्य में गेंहूँ की रोटी, घिया, तोरई, परवल आदि हरी सब्जियाँ, पपीता, मुसम्मी, अनार मीठा, अंगूर, टमाटर आदि फल देना चाहिए । घी, दूध, गुड़, तेल, खटाई, लाल मिर्च, हल्दी तथा गर्म और भारी चीजें अपथ्य हैं ।

चिकित्सा- कुटकी और चिरायता समान भाग चूर्ण जल-योग से १-१ ग्राम प्रति दिन ३ बार ।

(२) त्रिफला १ ११.६६४ ग्राम रात को आधपाव पानी में, एक मिट्टी के पात्र में भिगों दें । प्रातः छान कर, ६ ग्राम शहद डाल कर पिला दें ।

(३) खाँसी और मलावरोध अथवा पेट में दर्द हो तो त्रिफला, कुटकी, गिलोय, चिरायता, नीम की छाल और वासापत्र को दरदरा कूटकर रात का भीगा हुआ, सुबह और सुबह का भीगा हुआ रात को पिलावें । मात्रा- ११.६६४ ग्राम दवा, २३३ ग्राम भर पानी और ११.६६४ ग्राम शहद लेना चाहिए ।

(४) कड़वी तोरई का रस नाक के दोनों छिद्रों में ३-३ बूँद डालें इससे तीन दिन तक नाक से पानी बहता रहकर पीलिया झड़ जायगा ।

(५) छोटी हरड़ का चूर्ण ३ ग्राम को ५८ ग्राम गोमूत्र में मिलाकर प्रातः सायं २१ दिन तक सेवन करावें । पांडु की कष्टसाध्य दशा में उत्तम है ।

१५- जुकाम (कोल्ड)

कारण- सर्दी लगना, पसीने में ठण्डी हवा अथवा ठण्डे पानी से स्नान, परिश्रम के तत्काल बाद जल पीना, ओस में सोना आदि कारणों से इस रोग की उत्पत्ति होती है ।

लक्षण- नाक का ठस जाना, अथवा बहना, मुख का स्वाद बिगड़ना, किसी वस्तु को सूँघने पर गन्ध न आना, सिर दर्द आदि ।

चिकित्सा- सूर्य की ओर मुख करके खड़े होने पर छींकें आकर जुकाम झड़ जाता है । तम्बाकू का कपड़छन चूर्ण लेकर सूँघने से भी छींकें आती हैं । नाक रुक रही हो और सिर में दर्द ही तो अजवाइन का कपड़छन चूर्ण २३.३२८ ग्राम, किसी कपड़े में पोटली बाँध का सूँघने से शीघ्र लाभ होता है ।

रात को सोते समय काली मिर्च २१ नग और बताशे को २३३ ग्राम पानी के साथ आग पर चढ़ा दें । ११६.५ ग्राम शेष रहने पर छान कर ठण्डा कर पिला दें और निर्वात स्थान में सो जायँ, इससे एक दिन में ही लाभ होता है ।

सौंफ, मुलहठी, फूल गुलाब, बनफशा का कपड़छन चूर्ण ३-३ ग्राम प्रतिदिन ३ बार जल-योग से देना चाहिए अथवा सौंठ, पीपल, काली मिर्च बड़ी इलायची और सौंफ का कपड़छन चूर्ण ३-३ ग्राम प्रातः सायं देना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जुकाम में दूध को अपथ्य माना गया है । परन्तु काली मिर्च ११ चबाकर, अँगूठे और अँगली के सहारे नाक बन्द कर गर्म दूध पी लेने से जुकाम को लाभ होते देखा गया है ।

दिन में ५-७ बार १-१ ग्राम सौंफ चबाने और नकछिकनी सूँघने से जुकाम झड़ता और मुख का स्वाद ठीक होता है ।

बिगड़ा हुआ जुकाम, दुर्गन्ध, स्वर-भंग और खाँसी में काली मिर्च चूर्ण ३ ग्राम गुड़ ११.६६४ ग्राम और दही ४६.६५६ ग्राम मिलाकर प्रात:काल देने से ३ दिन में ही लाभ हो जाता है ।

१६- खाँसी (कफ)

कारण- सर्दी लगना, पसीने में पानी पीने से जुकाम होकर खाँसी हो जाना, स्निग्ध चीजों पर पानी पीना, विभिन्न रोगों के कारण उत्पत्ति आदि ।

लक्षण- खाँसी दो प्रकार की होती है - सूखी और तर । सूखी खाँसी में कफ नहीं निकलता और कण्ठ में खरखराहट बनी रहती है । तर खांसी में बलगम निकलता रहता है । स्वरभंग, छाती में दर्द, सिर दर्द आदि विकार भी हो जाते हैं ।

चिकित्सा- विभिन्न रोगों के साथ खाँसी हो तो उन रोगों के उपयुक्त दवा देनी चाहिए । निम्न नुस्खे खाँसी के लिए अधिक उपयोगी सिद्ध हुए हैं-

(१) कटेरी, गिलोय, सौंठ का काढ़ा बनाकर उसमें छोटी पीपल २ का चूर्ण डाल कर रात को पिलावें । खाँसी शूल, श्वास, जीर्ण ज्वर को लाभप्रद है ।

(२) दालचीनी, बड़ी इलायची, छोटी पीपल, वंशलोचन और मिश्री और मिश्री का कपड़छन चूर्ण २-३ ग्राम, शहद ६ ग्राम के साथ दिन में तीन-चार बार लेने से भीषण खाँसी भी नष्ट हो जाती है । कफ निकलने में कष्ट हो तो शहद के साथ अदरक का रस ३ ग्राम और मिलाना चाहिए । यह सितोपलादि चूर्ण है । इसकी प्रत्येक वस्तु क्रमश: दुगनी लेनी चाहिए ।

(३) मुलहठी का चूर्ण १-१ ग्राम दिन में तीन चार बार मुँह में डालना चाहिए ।

(४) खाँसी के साथ अरुचि, गुल्म, ज्वर आदि उपद्रव हों तो लौंग, जायफल, पीपल छोटी, काली मिर्च, सौंठ और देशी खांड समान भाग चूर्ण १-२ ग्राम प्रति दिन ३ बार दें ।

(५) सूखी खाँसी हो तो निम्न लवंगादि वटी बड़ी गुणकारी है- लौंग ८ भाग, बहेड़ा और पीपल ४-४ भाग, काकड़ा-सिंगी, दालचीनी, नौसादर, कपूर २-२ भाग, कत्था और मुनक्का १०-१० भाग, आक के फूल ५ भाग, मुलहठी सत्व २० भाग, अनार का छिलका और सुहागा १-१ भाग लेकर मुनक्का और आक के फूल के काढ़े की भावना देकर मटर समान गोली बनावें । प्रतिदिन ३-४ गोली मुख में रख कर चुसनी चाहिए ।

(६) साधारण कास में निम्न लवंगादि नं० २ उपयोगी है-

लौंग, बहेड़ा, काली मिर्च तीनों समान भाग और कत्था तीनों के बराबर क़पड़छन कर बबूल की छाल के काढ़े की भावना देकर मटर बराबर गोलियाँ बनावें । ३-४ गोली प्रतिदिन मुख में चूसें ।

(७) खाँसी के साथ मुख में छाले और स्वर भंग हो तो कत्था, कपूर, जायफल, चिकनी सुपाड़ी, शीतल चीनी और छोटी इलायची को वस्त्रपूत कर जल के साथ घोंट कर चना प्रमाण गोलियाँ बना लें । यह खदिरादि वटी मुख में रखकर चूसनी चाहिए ।

(८) सूखी खाँसी अथवा जिसमें पित्त निकलता हो, मुख में छाले या स्वरभंग हो तो छोटी इलायची बीज १ भाग, कपूर २ भाग, सेलखड़ी ४ भाग और श्वेत कत्था ८ भाग वस्त्रपूत कर बबूल की छाल के काढ़े से खरल कर चना समान गोलियाँ बना मुख में चूसें ।

(९) पसली में दर्द, रक्तपित्त, सूखी खाँसी, स्वर-भंग, उर:क्षत हिचकी आदि के प्रकोप में इलायची, तेजपात, दालचीनी १-१ भाग, पीपल छोटी ४ भाग, मुनक्का, मुलहठी, खजूर और मिश्री ८-८ भाग कपड़छन चूर्ण कर शहद में घोंट ६-६ ग्राम की गोलियाँ बनावें । प्रात: सायं १-१ गोली खिला दें । इससे जुकाम और श्वांस में भी लाभ होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

१७-श्वास (अस्थमा)

कारण- फेफड़े की वायु वहन करने वाली नलियों के चारों ओर जो छोटी-छोटी पेशियाँ हैं उनमें विकार होने से साँस में कष्ट होता है अथवा हृदय गति विकृति से भी श्वास उत्पन्न हो जाता है । पुरानी खाँसी भी श्वास में बदल जाती है ।

लक्षण- भीषण खाँसी के साथ कफ का बड़ी कठिनाई के साथ निकलना, दम फूलना और हाँफना, चढ़ने में कष्ट, रात के आरम्भ या अन्तिम पहर में जोर की खाँसी उठती है तथा कुछ को मिचली, वमन, सिर-दर्द आदि लक्षण रहते हैं। इस रोग के साथ अजीर्ण, वात-रोग या नाक में विकृति भी हो सकती है ।

चिकित्सा- खाँसी प्रकरण में लिखे नुस्खों का प्रयोग करने से लाभ होता है अथवा निम्न योग श्वास के लिए अत्यन्त हितकर हैं-

(१) एलुआ और काला नामक समान भाग पृथक-पृथक पीसकर, चाकू से मिला शीशी में भर लें । मात्रा- १ या २ चावल प्रातः, मध्याह्न, सायं शहद के साथ दें । साधारण श्वास में केवल १ या २ बार ही देनी चाहिए ।

(२) चरस को जलाकर भस्म कर लो, लगे हुए पान पर सींक से लगाकर दिन में २ बार प्रयोग करो ।

(३) कच्ची गुलाबी फिटकरी ३ ग्राम, शंख भस्म ११.६६४ ग्राम को खरल कर लें । मात्रा- १ मिग्रा० शहद के साथ दें । श्वास के दौरे को भी शीघ्र मिटाता है ।

(४) समुद्री नमक ११.६६४ ग्राम को ५८ ग्राम पानी में रात को भिगोवें और प्रातःकाल ११.६६४ ग्राम घी में छौंक कर रोगी को पिला दें । इसके कुछ दिन सेवन करने से ही कफ कट-कट कर निकलेगा और श्वास मिट जाएगा, परन्तु औषधि सेवन करते-करते यदि कलेजे में जलन होने लगे तो दवा बन्द कर देनी चाहिए । पथ्य में बेसन की रोटी लौनी घी के साथ खानी चाहिए । गुड़, तेल, खटाई, लालमिर्च बिल्कुल अपथ्य हैं ।

(५) नीम की निबौलियों का तेल ३० से ६० बूँद तक नित्य पान में रखकर सेवन करने से श्वास- कास नष्ट होते हैं ।

(६) बहेड़े का छिलका ११६.५ ग्राम, नौसादर फूला हुआ ६ ग्राम, सोना गेरू ३ ग्राम । प्रथम बहेड़े के छिलकों का कपड़छन चूर्ण करें फिर नौसादर गेरू भी पीस-छान कर मिला दें ।

मात्रा- ३ ग्राम दवा प्रातः सायं शहद से दें । इससे श्वास रोग शीघ्र मिटता है ।

(७) चिरायता, कुटकी, नागरमोथा, इन्द्रजौ, सौंठ, धनिया, विधायरा, गंजपीपल, अडूसा, दशमूल २-२ ग्राम जौकुट कर ११६.५ ग्राम पानी में चतुर्थांश क्वाथ कर पिलावें । श्वास, खाँसी, हिचकी, हृदय रोग, सन्निपात आदि में अत्यन्त लाभप्रद है ।

(८) रामबांस के पत्तों को कूटकर ४ ग्राम रस निकालें और रत्तीभर सेंधा नमक मिलाकर पिला दें । इससे वेग-काल में एक घण्टे में कफ निकलकर चैन पड़ जाता है ।

(९) अडूसा शुष्क पत्र, नागरबेल शुष्क पत्र, अदरक, अजवाइन और चन्दन चूर्ण १-१ ग्राम, काली मिर्च ७ नग, पीपल १ नग । जौकुट कर कपड़े की पोटली बाँधें और २३३ ग्राम पानी में डालकर चतुर्थांश काढ़ा कर पोटली निकाल कर खूँटी पर टाँग दें और काढ़ा पिला दें । सायंकाल इसी पोटली से काढ़ा बनाकर पिला दें । दूसरे दिन नवीन द्रव्य लें । इसके दो सप्ताह सेवन करने से भीषण कास, श्वास नष्ट होते हैं, क्षय की प्रारम्भिक अवस्था में शीघ्र लाभ होता तथा फेफड़े मजबूत होते हैं ।

१८-अतिसार (डाइरिया)

कारण- अजीर्ण, पाचन क्रिया की गड़बड़ी, अधिक ठण्डा पानी पीना, पसीने होते हुए तेज हवा में जाना, खराब या बासी भोजन, उत्तेजक औषधियों का सेवन और ऋतु परिवर्तन आदि ।

लक्षण- पेट में दर्द के साथ विभिन्न वर्ण के पतले दस्त, खट्टी डकार, जी मिचलाना, जीभ मैली, साँस में दुर्गन्ध आदि ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चिकित्सा- (१) आम की गुठली को अत्यन्त महीन पीसकर या मट्ठा में मिलाकर टूँडी पर लेप करने से पतले दस्त रुक जाते हैं ।

(२) इन्द्र जौ, नागरमोथा, बेलगिरी, पठानी लोध और धाय के फूल सम भाग, कपड़छन चूर्ण । मात्रा ३ से ६ ग्राम तक, २३३ ग्राम मट्ठा में २३.३२८ ग्राम गुड़ डालकर, उसके साथ प्रातःकाल नित्य सेवन करने से भयंकर अतिसार भी मिट जाता है ।

(३) पित्त युक्त दस्तों में इन्द्र जौ, कुडा की छाल और अतीस समान भाग कपड़छन कर ३-३ ग्राम, चावल के धोवन के साथ सेवन करना चाहिए

(४) बच्चों के ज्वरातिसार में इन्द्रजौ, अतीस, नागरमोथा काकड़ासिंगी और छोटी पीपल के महीन चूर्ण को १ से २ ग्राम तक शहद में प्रतिदिन २ बार देने से शीघ्र लाभ होता है ।

(५) पपरिया कत्था, चौकिया सुहागा और छोटी इलायची ११.६६४-११.६६४ ग्राम अफीम ६ ग्राम । कूट कपड़छन कर १ ग्राम चावलों के धोवन के साथ सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है ।

(६) मकरा राई २ से ४ ग्राम तक जल-योग से दिन में दो बार दें । जो अतिसार किसी दवा से न जाता हो, वह इससे चला जाता है । यह प्रयोग आँव दस्त में भी लाभकर है ।

१९- प्रवाहिका (ग्रहणी)

अतिसार ही इसका मूल कारण है । बार-बार पानी से पतले दस्त, दर्द ज्वर, क्षीणता, रक्त की कमी, आँखें बैठी सी, रोगी का उठना-बैठना भी कठिन हो जाता है ।

चिकित्सा- (१) छोटी पीपल का कपड़छन चूर्ण २५०-२५० मिग्रा० दिन में ४-५ बार तक जल-योग से लें ।

(२) काली मिर्च का महीन चूर्ण ५००-५०० मिग्रा० दिन में तीन बार जल के साथ सेवन करें ।

(३) नीम की निबौली की मिंगी २३.३२८ ग्राम, आम की अन्तर छाल ६९.९४८ ग्राम, इमली की अन्तर छाल १३९.८९६ ग्राम, महावृक्ष की अन्तर छाल १८६५५२ ग्राम, आम की गुठली की मिंगी १।। नग । सभी दवाऐं ताजी लाकर छाया-शुष्क कर कपड़छन चूर्ण बनावें । मात्रा ३-३ ग्राम चूर्ण प्रातः सायं बासी जल अथवा ताजा मट्ठा के साथ २ सप्ताह तक सेवन कराने से भीषण प्रवाहिका भी नष्ट हो जाती है । पथ्य में ताजा मट्ठा और ज्वार की रोटी भूख लगने पर दी जानी चाहिए । अन्य सभी खाद्य पदार्थ हैं ।

(४) पूर्वोक्त लवण भास्कर चूर्ण ३ से ६ ग्राम तक की मात्रा में ताजा मट्ठा से दिन में दो बार देने से लाभ होता है । (५) अजवाइन ११६.५ ग्राम लेकर इतना खरल करें कि वह बिना कोई द्रव्य डाले गोली बनाने योग्य हो जाय, तब १-१ ग्राम की गोलियाँ बनावें और गर्म जल से सेवन करावें । एक सप्ताह में पूर्ण लाभ होता है ।

२०- आमातिसार (डीसेन्टरी)

कारण- अतिसार के सभी कारण इसके भी कारण हैं । अधिक ठिा खाने से भी यह रोग उत्पन्न हो जाता है । कुछ विद्धानों के मत में पेट की दूषित वायु के कारण यह रोग होता है ।

लक्षण- मिचली, वमन पेट का भारी रहना, मरोड़ के साथ थोड़ा-थोड़ा दस्त, नाभि के चारों ओर दर्द, पानी से पतले आँव मिश्रित दस्त आदि ।

चिकित्सा- (१) सौंफ पोदीना का अर्क २३.३२८-२३.३२८ ग्राम दिन में तीन बार देने से मिचली के साथ आँव दस्त को नष्ट करता है ।

(२) गर्मी की ऋतु में प्यास अधिक हो तो मिट्टी या काँच के पात्र में पानी का बर्फ कूटकर डालें और उस पर सौंफ का अर्क २३.३२८ ग्राम में ३० बूँद अमृतधारा झल कर ढक कर रख दें । प्यास में यही पानी थोड़ा-थोड़ा पीने को दें । इससे वमन, मिचली, मरोड़ आदि शीघ्र शान्त होते हैं ।

अमृतधारा बनाने का तरीका यह है कि पीपरमेन्ट १ भाग, सत अजवाइन २ भाग और कपूर ४ भाग लेकर १ शीशी में डाल दें । कुछ समय पश्चात् यह तीनों स्वयं गल जायेंगे, यही अमृतधारा है ।

(३) बेलगिरी का मुरब्बा ११.६६४-११.६६४ ग्राम पानी से धोकर दिन में तीन बार खाने से लाभ होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(४) ईसबगोल, तुख्म तलंगा, तुख्म रिहाँ तीनों समान भाग लेकर ६-६ ग्राम की फंकी के साथ अथवा बँधे हुए दही में मिलाकर २-३ बार लें ।

यह ध्यान रखें कि गुड़ तेल, खटाई, मिर्च का परहेज रखें । खास परहेज मिठाई और दूध से भी करें ।

२१ रक्तातिसार

यह आमातिसार का ही भेद है । इसमें आँव दस्त के साथ रक्त जाता है, शेष सभी लक्षण आमातिसार के होते हैं । रोग बढ़ने पर इसमें बुखार भी हो जाता है । जीभ लाल, नाड़ी क्षीण परन्तु लपक कर चलती हुई, आँतों के आवरण का प्रदाह आदि उपसर्ग दिखायी देते हैं ।

चिकित्सा- (१) चिरायता चूर्ण १-१ ग्राम दिन में दो बार देना प्रारम्भिक रक्तातिसार में उपयोगी है ।

(२) खाने का सोड़ा दिन में ३ बार एक-एक ग्राम पानी के साथ देने से शीघ्र लाभ होता है ।

(३) छोटी हरड़, सौंफ, सौंठ, बेलगिरी और पोस्त के डोड़ा ५८-५८ ग्रा कूट-कपड़छन कर थोड़े से घृत के साथ कढ़ाई में भून लें और उतार कर २३३ ग्राम मिश्री का महीन चूरा मिला कर सुरक्षित रखें ।

मात्रा- ३-३ ग्राम दवा दिन में तीन बार जलयोग से देनी चाहिए । यह रक्तातिसार की अनुभूति दवा है । मरोड़े, आँव, जी मिचलाना आदि नष्ट होता है तथा मल बँध जाता है । अन्य अतिसारों में भी लाभप्रद है ।

(४) सौंठ और गिलोय ११.६६४-११.६६४ ग्राम का २३३ ग्राम पानी में काढ़ा बना लें । चौथाई शेष रहने पर छान कर एक चुटकी भर पीपल का चूर्ण डाल कर पिला दें । रक्त, आँव, कटिशूल कोष्ठ शूल सब नष्ट होते हैं ।

(५) छोटी हरड़ भुनी १८७५ ग्राम जीरा श्वेत भुना १.८७५ मिलीग्राम और सौंफ १ ग्राम जल-योग से २-२ घण्टे में देने से २-३ दिन में ही रक्तातिसार में लाभ होता है ।

२२- अजीर्ण (डिस्पेप्सिया)

कारण- पाचन क्रिया की गड़बड़ी असमय का भोजन, बिना ठीक तरह चबाये खाना, आलस्य आदि ।

लक्षण- भूख न लगना, पेअ फूलना, मलावरोध या पतले दस्त, खट्टी डकारें आदि ।

उपचार- भोजन हल्का, समय पर और कम करना चाहिए । प्रातःकाल सूर्योदय से पहले भ्रममण आवश्यकीय है । शौच से पहले एक गिलास कुएँ का ताजा पानी पीने से मल साफ आता है । मुनक्का पपीता आदि का सेवन अति लाभदायक है ।

चिकित्सा- (१) सप्ताह में एक बार विरेचन और नित्य प्रति भोजन के पश्चात् हिंग्वाष्टक चूर्ण १-२ ग्राम सेवन करना चाहिए ।

(२) भुनी हींग, अजमोद, श्वेत जीरा, सौंठ लौंग, छोटी इलायची, काला नमक, सेंधा नमक, सूखा पोदीना, ११.६६४-११.६६४ ग्राम नौसादर, २८.६५० ग्राम गन्धक शुद्ध ६ ग्राम छोटी पीपल ३ ग्राम का कपड़छन चूर्ण ३-३ ग्राम दिन में दो बार जल-योग से दें । इससे पेट का फूलना, खट्टी डकारें, अजीर्ण आदि सब नष्ट होते हैं ।

(३) लवण भास्कर चूर्ण ६ ग्राम प्रातःकाल जल के साथ अथवा भोजन के पश्चात् ३-३ ग्राम दोनों समय दें ।

(४) रात को सोते समय त्रिफलता ६ ग्राम गर्म दूध के साथ नित्य प्रति ४० दिन सेवन करावें । यह सर्व रोग नाशक रसायन है ।

(५) सौंफ २ ग्राम, हरड़ छोटी १ ग्राम और सौंठ १ ग्राम दरदरी कूट कर गर्म दूध के साथ सोते समय सेवन करें ।

२३- क्षुधा नाश (लौस ऑफ एपेटाइट)

यह रोग, अन्य रोगों का उपसर्ग मात्र है । अजीर्ण, अतिसार, आमातिसार, यक्ष्मा ज्वरादि में भूख नहीं रहती और मुख का स्वाद भी खराब रहता है । उस समय हिंग्वाष्टक चूर्ण ही एक ऐसी ओषधि है, जो स्वाद भी ठीक करता है और भूख भी बढ़ाता है । इसे धीरे-धीरे जीभ पर रख कर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चाटना चाहिए अथवा मुनक्का बीज निकाल कर गर्म करें और उस पर यह पूर्ण लगा कर सेवन करावें ।

२४- वमन (वौमेटिंग)

अग्निमांद्य (अजीर्ण) कृमि, यकृत या जरायु के विकार आदि में मिचली या वमन होने लगती हैं । चिकित्सा- (१) लगे पान में पीपरमेन्ट रख कर खिलाने से लाभ होता है ।

(२) अमृतधारा १० बूँद बताशे में रख कर या पानी के साथ १-१ घण्टे से २-३ बार देने से शीघ्र लाभ हो जाता है ।

(३) अडूसा क्वाथ ११.६६४ ग्राम, शहद ११.६६४ ग्राम, पीपरमेन्ट १२५ मिग्रा० डालकर १-१ घण्टे में देने से वमन, रक्त वमन और क्षय रोगी के थूक में खून जाने में लाभकारी है ।

२५- मुँह में पानी भरना (पायरोसिस)

यह भी अजीर्ण आदि विभिन्न रोगों का उपसर्ग मात्र है । इसमें पेट भारी रहने के साथ ही मुँह में पानी भर-भर आता है ।

चिकित्सा- हिंग्वाष्टक चूर्ण चाटना, अमृतधारा लेना अथवा आधे नीबू पर नमक, जीरा, काली मिर्च का चूर्ण बुरक, गर्म कर दिन में दो बार देने से लाभ होता है ।

२६- अजीर्ण से सिर में चक्कर (वर्टिगो)

अग्निमांद्य या पाकाशय की गड़बड़ी से सिर घूमने लगता है । उसे दूर करने के लिये निम्न उपचार आवश्यक है ।

प्रथम- रात को सोते सय सनाय-योग का विरेचन देकर दूसरे दिन आमला चूर्ण १ ग्राम में ६२.५ मिग्रा० मोती की भस्म मिला कर, दिन में तीन मात्रायें देनी चाहिए । भोजन हल्का और सुपाच्य होना चाहिए और हिंग्वाष्टक चूर्ण का सेवन आवश्यक है । कोष्ट शुद्धि के लिए दो दिन छोड़ कर तीसरे दिन को वही विरेचन पुनः लेना उचित है ।

(२) सौंठ, पीपल, काली मिर्च ११.६६४-११.६६४ ग्राम, अडूसा-पत्र और मुलहठी ६-६ ग्राम, अजवायन और यवक्षार ३-३ ग्राम का चूर्ण करें ।

(३) हरड़, पीपल, काला नमक का कपड़छन चूर्ण मात्रा २-३ ग्राम छाछ या गर्म जल से दिन में दो बार देने से लाभ होता है ।

(४) त्रिफला २३.३२८ ग्राम, रात को पानी में भिगो दें । सुबह मल छान कर उसमें ११.६६४ ग्राम शहद डालकर पिलावें, शीघ्र लाभ होगा ।

२७- हैजा (कालेरा)

कारण- विषैली वायु का सेवन, दूषित जलपान, अजीर्ण में भोजन, मिथ्याहार, मलावरोध आदि में मल-विकार से हैजा उत्पन्न होता है । आधुनिक मतानुसार एक प्रकार का विषैला जीवाणु ही इसका कारण माना जाता है । ग्रीष्म ऋतु में यह रोग अधिक फैलता है ।

लक्षण- चावल के धोवन के समान सफेद दस्त और वमन इस रोग का मुख्य लक्षण है । धीरे-धीरे निर्बलता, अधिक प्यास, आँखें निस्तेज, पेशाब बन्द पेट में दर्द, शरीर में अकड़न, साँस लेने में कष्ट, स्वर भंग, शरीर ठण्डा और नाड़ी लोप हो जाना । हाथ पैरों की अँगुलियों में ऐंठन, नाखून की जड़ में नीलापन तथा बाद में पूरा शरीर नीला पड़ जाता है ।

चिकित्सा- (१) हुक्के का सड़ा हुआ पानी ११.६६४-११.६६४ ग्राम घण्टे-घण्टे भर के अन्तर से पिलावें । कैसा भी हैजा हो शीघ्र लाभ होता है ।

(२) शुद्ध काले तिल का तैल बार-बार प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा पिलाया जाय और पानी बिल्कुल बन्द कर दिया जाय तो शीघ्र लाभ होगा और रोगी मरेगा नहीं ।

(३) अवस्था अधिक बिगड़ गयी हो, रोगी की आँखें फट गई हों और मुख श्वेत हो गया हो तो भी अँग्रेजी पपीता नग १ लेकर गुलाब अर्क में घिस-घिस कर कई बार देने से लाभ होता है ।

(४) निम्न प्रयोग हैजा के लिए अति उत्तम और सत्वर गुणकारी है-

हींग भुनी हुई १६.९९६ ग्राम लाल मिर्च के छिलके आम की गुठली की गिरी ११.६६४

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

११.६६४ ग्राम, जावित्री, जायफल, अफीम और शुद्ध शिंगरफ ६-६ ग्राम, पीपरमेन्ट ३ ग्राम सबको ६ घण्टे नीबू के रस में और ६ घण्टे लहसन के रस में घोंटकर ६२.५ मिलीग्राम की गोलियाँ बना लें ।

मात्रा- १ से २ गोली तक १-१ घण्टे के अन्तर से पानी के साथ दें । अवस्था काबू में आने पर गोली देने का समय बढ़ा दें । इससे प्रत्येक अवस्था में लाभ हो जाता है । इसी प्रयोग से पेशाब भी खुल कर आने लगता है, फिर भी पेशाब आने में विलम्ब हो, तो काली मसूली की जड़ का काढ़ा २९.६ ग्राम की मात्रा में पिलाने से लाभ होता है ।

पथ्य में दूध, साबूदाना या खिचड़ी दोष-निवृत्त होने पर ही देने चाहिए । रोगी को पानी कम पिलाना चाहिए ।

(५) हैजा, उल्टी, पतले दस्त, भीषण पेट-दर्द, घबराहट आदि में निम्न प्रयोग अमृत-तुल्य है ।

कपूर भीमसेनी ६ ग्राम, सत पिपरमेन्ट सत अजवाइन, दालचीनी का तेल, सौंफ का तेल, नीलगिरी का तेल, १.५-१.५ ग्राम और सत लोवान १ ग्राम सबको एक शीशी में कड़ी डाट लगा कर अच्छी तरह हिलावें अथवा धूप में रख दें, पानीवत हो जायगा ।

मात्रा- प्रत्येक दस्त या उल्टी के बाद ५-५ बूँद यह दवा बताशे में भर कर दें और ऊपर ११.६६४ ग्राम सौंफ का अर्क पिलावें । प्यास लगने पर सौंफ का अर्क ही थोड़ा-थोड़ा दें, पानी नहीं देना चाहिए ।

(६) हैजा अथवा अजीर्ण दोनों को निम्न योग अत्यन्त प्रभावकारी है । देखने में सुगम, परन्तु गुणों में महत्त्वपूर्ण है ।

छोटी पीपल ५८ ग्राम, सैंधा नमक ११.६६४ ग्राम, साँभर नक ६ ग्राम, और काला नमक ३ ग्राम लेकर ८ दिन तक नीबू के रस में डाल दें । रस इतना हो कि सभी द्रव्य उससे डूबे रहें । ८ दिन बाद खरल कर सुखा लें और उसमें १ ग्राम पीपरमेन्ट फूल डाल कर चना प्रमाण गोलियाँ बना लें । आवश्यकता पर १ से ४ गोली तक जल-योग से लेनी चाहिए । पेट-दर्द, अफरा आदि पर भी तत्काल काम करती है ।

२८- कब्जियत (कान्स्टीपेशन)

कारण- भारी और कठिनता से पचने वाले पदार्थों का सेवन, परिश्रम न कर आराम से पड़े रहना, रात्रि-जागरण चाय, काफी आदि नशीली वस्तुओं का अधिक सेवन, यकृत की गड़बड़ी बुढापा अथवा ऐसे रोग जिनमें मलावरोध रहा करता है । गर्भावस्था में स्त्री को, गर्भस्थ शिशु का नाड़ी आदि पर दवाब पड़ने से कब्ज रहता है ।

लक्षण- शूल वेदना, यकृत में दर्द, सिर में दर्द, अरुचि, मिचली, भूख न रहना, शूल के साथ पतले दस्त, दस्त होने पर दस्त की हाजत बनी रहना, सूखा और कड़ा मल, पेट में गड़बड़ अथवा तनाव, बवासीर, हाजत होने पर दस्त न होना आदि ।

२९- अफरा (टिम्पनीटिस)

कारण- खान-पान गड़बड़ी से मलावरोध होकर पेट फूल जाता है, अतिसार, आमातिसार, ज्वर, निमोनियाँ, आदि में ज्वर के उपसर्ग रूप में अफरा हो जाता है, इससे रोगी की घबराहट बढ़ जाती है ।

लक्षण- पेट फूलना और उसमें दर्द, सिर में दर्द, अथवा जिस रोग के साथ यह उत्पन्न हो उसके सभी लक्षण साथ रहते हैं ।

चिकित्सा- (१) टुण्डी पर हींग का लेप अथवा बोतल में गर्म पानी भर कर उससे सेंक करना चाहिए ।

(२) तारपीन का तेल १० बूँद तक ९३३ ग्राम गर्म पानी में डालकर उसमें मोटी खादी के दो टुकड़े भिंगो कर निचोड़ कर पेट पर रखना चाहिए । एक टुकड़ा पानी में पड़ा रहने दें, दूसरे से सेंकें, फिर उसे निकाल कर पेट पर रखें और पहले कपड़े को उसी पानी में डाल दें । इससे पेट का फूलना, सूजन आदि सभी नष्ट होते हैं ।

(३) पूर्वोक्त हिंग्वाष्टक चूर्ण १-१ ग्राम गर्म पानी से एक घण्टे में २ बार पिला दें ।

(४) रोगी को २१ मुनक्के गर्म दूध में खिलावें । केवल पेट-दर्द हो तो अग्र उपचार करने चाहिए-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बहुत बार अकस्मात् ही पेट में साधारण या बहुत जोर का दर्द हो जाता है, रोगी बैचेन होकर डकराने लगता है । इस रोग में, पेट से हवा निकल सके, ऐसे सभी योग लाभप्रद होते हैं ।

(१) खाने का सोड़ा १-१ ग्राम जल-योग से दें ।

(२) अचार का पुराना नीबू १-२ ग्राम ।

(३) नीबू की सिंकजवीन में १० बूँद डाइल्यूट गन्धक का तेजाब डाल कर पिलावें । साफ पानी में चीनी डाल कर ऊपर से नीबू का रस निचोड़ देने से सिकंजवीन बन जाती है ।

(४) अजवाइन कच्ची पक्की भून लें । ५८ ग्राम किसी चीनी या काँच के बर्तन में रख, १ मिग्रा० गन्धक का तेजाब डाल कर पन्द्रह दिन रखी रहने दें, फिर उसमें नौसादर ११६.५ ग्राम पीस कर मिला दें ।

मात्रा- १ ग्राम जल-योग देने से भी भीषण दर्द, अफरा आदि सब नष्ट होते हैं ।

३० पेट में कीड़े

कारण- मिथ्या आहार-विहार, अधिक मीठा खाना आदि कारणों से आँता या पाकाशय में कई प्रकार के कृमि उत्पन्न हो जाते हैं ।

लक्षण- गुह्यद्वार में खुजली, श्वास में दुर्गन्ध मलावरोध, खट्टी डकारें, रक्ताल्पता, अफरा पेट में भीषण दर्द, मिचली, जी भारी रहना आदि ।

विवरण- कृमि कई प्रकार के होते हैं, जिनमें कुछ विशिष्ट का वर्णन यहाँ किया जाता है ।

(१) बृहना कृमि (टेप वार्म) फीते की तरह सफेद, चपटी, गाँठ की शक्ल में लम्बाई १० से २०-२५ फीट तक पाई गई है । पाश्चात्य चिकित्सक अनारजड़ की छाल का क्षारीय पदार्थ पैलीटिरीन टैनेट ३७५ मिग्रा० खिलाकर २ घण्टे पश्चात् मैगसल्फ का विरेचन देते हैं । परन्तु देशी चिकित्सकों ने अनार मूल-छाल का काढ़ा बनाकर पिलाया और दो घण्टै बाद ऐरण्ड तैल का विरेचन देकर सफलता प्राप्त की है ।

(२) गण्डूपद कृमि (राउण्ड वार्म) गोल ६ इन्च से एक फीट तक लम्बे । ऐलोपैथ सेन्टोनिन का व्यवहार करते हैं । पंजाब के कुल्लू प्रदेश में इसका क्षुप उपलब्ध है । सैन्टोनिन २५० मिग्र० की मात्रा में, १ ग्राम हरड़ के चूर्ण में रखकर रात को जल-योग से देनी चाहिए । दूसरे दिन प्रात-काल जलीय विरेचन देना उचित है । मैगसल्फ अथवा सनाय योग का विरेचन उत्तम रहेगा ।

(३) अकुर कृमि (हुक वार्म) लम्बाई-चौड़ाई आधे इन्च से १ इन्च तक । सूत की तरह दल बाँध कर मल-द्वार पर रहते हैं, जिससे वहाँ खुजली चलती है । प्रात:काल सत्व अजवाइन १८७५ मिग्रा० बताशे में रखकर खिलावें और रात्रि को सनाय योग का विरेचन दें ।

(४) गूद कृमि (थैड वार्म) लम्बाई आध इन्च या उससे अधिक । इसमें सनाय योग, मैगसल्फ अथवा जलाया हरड़ का विरेचन दें और दूसरे दिन बस्ति (एनीमा) द्वारा पेट साफ करें ।

(५) टेसू के बीज, इन्द्र जौ, नीम, चिरायता समान भाग चूर्ण ३ से ६ ग्राम तक, गुड़ में मिला कर सेवन कराने से बड़े कृमि भी गिर जाते हैं ।

(६) टेसू के फूल के काढ़ में गुड़ मिलाकर ३ दिन देने से बच्चों के कृमि नष्ट होते हैं ।

(७) यवानी पत्र का रस ३ से ६ ग्राम की मात्रा में सेवन करने अथवा साग बना कर खाने से पेट के कीड़े शीघ्र मर जाते हैं । यह फैला हुआ पौधा, गोल-गोल तथा काँटेदार बड़े पत्ते होते हैं । बरसात में डाल गाड़ देने से ही क्षुप खड़ा हो जाता है । पत्तों में अजवाइन की सी गन्ध आती है । इसकी पकौड़ी अथवा साग भी उत्तम बनता है ।

(८) टेसू के बीज, वायविडंग, हरड़, अजमोद, काला नमक और भुनी हींग समान भाग, कपड़छन चूर्ण, कैथ पत्र स्वरस में ३ दिन खरल कर चना प्रमाण गोलियाँ बना लें ।

मात्रा- १ से २ गोली शयन समय उष्ण जल या दूध के साथ सेवन करने से आमाशय के कृमि प्रात: काल ही निकल जाते हैं ।

(९) टेप वार्म के लिए वायविडंग १ अमोघ अस्त्र है । केवल वायविडंग ३ ग्राम शहद के साथ देने से ही कृमि निकल जाते हैं अथवा वायविडंग ३४.९९२ ग्राम, नीम की पत्ती २३.३२८ ग्राम और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

भुनी हींग ११.६६४ ग्राम का महीन चूर्ण ३ ग्राम शहद के साथ सेवन कराने से, हर प्रकार के कृमि नष्ट हो जाते हैं ।

३१- आँत उतरना (हर्निया)

कारण- मलावरोध, चोट, अधिक श्रम, वजन उठाना, पेट की पेशियों पर दबाव पड़ना आदि ।

लक्षण- आँत के पुट्टे में नाभि के गढ़े में या अण्डकोश में घुस जाने से आँत उतरना कहते हैं । इसमें अण्डकोश बढ़ जाते और भयंकर दर्द होता है ।

चिकित्सा- (१) अण्डी का पत्ता सेक कर बाँधने से दर्द कम हो जाता है ।

(२) बैंगन का भुरता बना कर अण्डकोषों पर बाँध देने से दर्द मिट जाता है ।

(३) तम्बाकू के पत्ते पर घी लगाकर सेंकने और बाँध देने से लाभ होता है ।

(४) तम्बाकू का ताजा पत्ता लेकर रस निकाले और ८७ ग्राम आटे में डाल कर आवश्यकतानुसार जल मिला कर गूँथ लें और एक मोटी रोटी बना अँगीठी पर सेंक लें । इसके कच्चे भाग पर सरसों का तेल चुपड़ कर चारों ओर पिसी हुई हल्दी बुरक दें और फिर पिसा हुआ सैंधा नमक बुरकें ।

अण्डकोषों पर यह रोटी गर्म-गर्म बाँध दें । इससे स्वयं सेंक होता रहेगा । रोटी बाँध कर लँगोट कस लें । कुछ समय में खुजली चलेगी और पानी निकलने लगेगा । इसको खुजाना नहीं चाहिए । लँगोट अधिक भींग जाए और न सुहावे तो दूसरा लँगोट बदल लें । प्रातःसायं यह प्रयोग तीन दिन करने से ही लाभ हो जाता है परन्तु इससे अण्डकोष छिल जाते हैं । उन पर नित्य घृत लगा देने से ही ठीक हो जाते हैं । औषधि प्रारम्भ करने से पूर्व विरेचन द्वारा कोष्ठ शुद्ध कर लेना आवश्यक है ।

३२- पथरी (यूरीनरी कैल्क्यूलस)

कारण- मलावरोध, अजीर्ण, पेट के विभिन्न विकार, मूत्राशय के विकार, असमय विहार, मिथ्या कामोत्तेजना, साइकिल या घोड़े पर विशेष भ्रमण आदि इसके उत्पादक कारण हैं ।

लक्षण- पथरी दो प्रकार की होती हैं- (१) मूत्र पिण्ड (गुर्दा) की पथरी और (२) मूत्राशय की पथरी । गुर्दे में उत्पन्न हुई पथरी यदि वहीं रुके रहे, तो रोगी को प्रायः किसी कष्ट का अनुभव नहीं होता । कभी-कभी कमर में साधारण दर्द अथवा मूत्र के साथ पीव या रक्त आ सकता है, परन्तु यह पथरी यदि मूत्र नली में पहुँच जाती है, तो कमर से अण्डकोष तक, बड़ा कष्टकर दर्द होता है, जिसे गुर्दे का दर्द कहते हैं । यह दर्द पाँव और पीठ अथवा कण्ठ तक अपना प्रभाव रख सकता है । इस रोग में मूत्र बन्द हो जाता है या बूँद-बूँद कर टपकता है। कभी-कभी अण्डकोष फूल जाते अथवा सिकुड़ जाते हैं । इसके साथ ही जी मिचलाना, वमन, कँपकँपी और शरीर का ठण्डा होना आदि लक्षण भी देखे जाते हैं, परन्तु ज्वर नहीं होता ।

मूत्राशय में भी पथरी स्वयं उत्पन्न होती है, परन्तु यह सम्भव है कि गुर्दे में उत्पन्न हुई पथरी भी मूत्राशय में चली जाय । इसमें भी मूत्रावरोध अथवा बूँद-बूँद पेशाब या उसमें रक्त आना आदि लक्षण रहते हैं ।

चिकित्सा- (१) पीपल की जटा, बड़ की जटा, चीता, खस, चिरौंजी, जामुन की गुठली, लोध, आलू बुखारा, महुए का फूल, धाय का गोंद, नीम के कोयला, पावड़ की जड़, बरने की छाल, शुद्ध भिलावे, इन्द्र जौ और हरड़ समान भाग, कपड़छन चूर्ण करें ।

मात्रा- प्रातःसायं ३-३ ग्राम चूर्ण शहद में मिलाकर चटा दें । इससे पथरी गल कर मूत्र द्वारा निकल जायेगी । यह दवा सुजाक को भी लाभ करती है ।

(२) पीपल, पाषाणभेद, बड़ी इलायची के दाने और शुद्ध शिलाजीत समान भाग । मात्रा १-१ ग्राम सुबह-शाम गो दुग्ध से लेने से लाभ होता है ।

(३) पहाड़ी कुलथी और शिलाजीत १-१ ग्राम दूध के साथ सेवन करना चाहिए ।

(४) अडूसा, गोखरू, पाषाणभेद, पाठा, हरड़, दन्ती, कचूर, अजमोद, हींग भुनी, पीपल ,छोटी इलायची के बीज, ककड़ी के बीज, खीरा के बीज अमलवेत, हाऊबेर, बच कटेरी समान भाग

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कपड़छन चूर्ण । मात्रा ३-४ ग्राम गो मूत्र के साथ लेनी चाहिए ।

३३- बवासीर (पाइल्स)

कारण- कब्ज, अर्जीण, अहारि-विहार की गड़बड़ी, रात्रि-जागरण, यकृत के रोग, आलस्य, साइकिल या घोड़े की अधिक सवारी तथा आजकल गटर की टट्टियों की दूषित भाप से भी यह बीमारी होती देखी गई है ।

लक्षण- मल द्वार के बाहर या भीतर १ या अधिक मस्से होना ही इस रोग का मुख्य लक्षण है । रोगी को कब्ज बना रहता है और बार-बार दस्त की हाजत होती है । मस्सों में जलन होती है । जिन मस्सों से खून गिरता है, उसे खूनी बवासीर (रक्तार्श) तथा खून नहीं जाता तो बादी की (बातार्श) कहते हैं ।

चिकित्सा- (१) गन्धक ५८ ग्राम पानी ९३३ ग्राम । गन्धक को महीन पीस कर पानी में डालें और इसमें से नित्य ५८ ग्राम पानी लेकर ८१६.५ ग्राम शुद्ध जल में डाल कर, आबदस्त कर लें तो कुछ महीनों में बवासीर स्वयं मिट जाती है ।

(२) भाँगरे के पत्ते ३ गाम, काली मिर्च ५ ग्राम चूर्ण कर प्रातःसायं ताजा पानी से लें । घी दूध अधिक सेवन करें । इससे एक सप्ताह में ही बातार्श को लाभ होता है ।

(३) सेंहुड़ के दूध में थोड़ी हल्दी मिला कर उसमें सूत का एक डोरा भिगो कर सुखावें । इसी प्रकार ७ बार भिंगो-भिंगो कर सुखाना चाहिए । इस धागे को मस्सों पर बाँधने से मस्से गल कर स्वयं गिर जाते हैं ।

मस्से गिरने से घाव हो जाते हैं । उनको सामान्य घावों की तरह चिकित्सा करनी चाहिए अथवा घी में कपूर मिलाकर लगाना चाहिए ।

(४) गौ के घी में कुचला घिस कर लगाने से भी मस्सों के घाव शीघ्र ठीक हो जाते हैं ।

(६) बकायन की गिरी, निबौली की गिरी, भुना हुआ काला जीरा और घी में तली हुई छोटी हरड़ । समान भाग लेकर रसौत के पानी के साथ झरबेरी समान गोलियाँ बना लें । मात्रा १ से ३ गोली तक पानी के साथ बलाबल देख कर देनी चाहिए । पहले एक गोली से ही शुरू करें । इससे बवासीर के मस्सों से खून गिरना रुक जाता है ।

(६) अफीम १२५ मिग्रा०, कपूर ५०० मिग्रा, मिट्टी२३.२२८ ग्राम, जल में मिलाकर मस्सों पर लेप करें, तो मस्सों की जलन नष्ट होती है ।

(७) नारंगी का छिलका सुखा कर कूट कपड़छन कर लें ।

मात्रा- ६ ग्राम चूर्ण, ११.६६४ ग्राम घी, ११.६६४ ग्राम शक्कर मिलाकर एकत्र कर लें और चाटें । इसके व्यवहार से खून गिरना बन्द हो जाता है, पीड़ा एक दम शान्त होती है और कुछ दिन में ही रोगी बिल्कुल ठीक हो जाता है ।

(८) रसौत का चूर्ण ३ ग्रम, पानी के साथ खिलाने से २-३ खुराक में ही खून जाना बन्द हो जाता है । अधिक रक्त गिरने से रोगी निर्बल होकर पीला पड़ जाता है, उठने-बैठने की शक्ति भी नहीं रहती । उस अवस्था में यह दवा बहुत लाभदायक है-

(९) करंज का बीज १, पका हुआ छिलका सहित निगलबा कर, ऊपर देशी कच्ची खाँड ५८ ग्राम फँका दें । इस पर पानी न पिलावें । पथ्य में मूँग की दाल रोटी दें । एक सप्ताह प्रयोग करने से ही पूर्ण लाभ हो जाता है ।

३४- भगन्दर (फिस्टुला इन ऐनो)

मलद्वार या आँत के विधान तन्तु के चारों ओर एक प्रकार जख्म हो जाता है । यह बढ़ते-बढ़ते नासूर बन जाता है । घाव से पीव बहता है ।

चिकित्सा- (१) चोपचीनी का कपड़छन चूर्ण तथा शक्कर समान भाग तथा गौ घृत आधा । सबको एकत्र कर २३.३२८-२३.३२८ ग्राम के लड्डू बनावें । प्रातःसायं १-१ लड्डू गो दुग्ध से सेवन करावें । एक मास में ही भगन्दर मिट जाता है ।

(२) तब की, हरताल, मल्ल और रस कपूर ११.६६४-११.६६४ ग्राम लेकर खरल कर पोटली में बाँधें । सकोरे में फिटकरी चूर्ण ५८.३२० ग्राम बिछाकर, उसमें पोटली रख कर ५८.३२०

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

फिटकरी चूर्ण और डालकर दूसरा सकोरा ढक कर कपड़-मिट्टी कर दें और २ घण्टे तक तीव्र आँच दें तथा स्वाँग शीतल होने पर उठाकर पोटली को सावधानी से निकाल लें और २४ घण्टे खूब घुटाई करें ।

मात्रा- ६२.५ से १२५ मिलीग्राम तक शहद के साथ देनी चाहिए । खाने को चने की रोटी देनी चाहिए । दूध घी का अधिक प्रयोग करना चाहिए । इससे भगन्दर, गर्मी, खुजली तथा गलित कुष्ट भी नष्ट हो जाता है ।

(३) चक्रदत्तोक्त निम्न 'नारायण चूर्ण' भी अत्यन्त उपयोगी है-

अजवाइन, अजमोद, हाऊबेर, त्रिफला, धनियाँ, कालाजीरा, श्वेत जीरा, पीपलामूल, छोटी इलायची, कचूर, बच सोया, काली मिर्च, सौंठ, पीपल, चीता, सत्यानाशी, कूठ यवक्षार, सज्जी खार, वायविडंग, पाँची नमक ११.६६४-११.६६४ ग्राम निशोथ और इन्द्रायण की जड़ २३.३२८ ग्राम, दन्ती ३४.९९२ ग्राम, सातला ४६.६५६ ग्राम । सबका कपड़छन चूर्ण । मात्रा ३-४ ग्राम अनार के रस से दो बार दें । भगन्दर, अर्श, कण्ठ रोग अजीर्ण, गुल्म, वात व्याधि सभी को उत्तम तथा शीघ्र लाभ करता है ।

३५- हिस्टीरिया

कारण- अति आहार-विहार, अजीर्ण, अशक्तता या डिम्बकोश में विकार, मानसिक बैचेनी आदि ।

लक्षण- मूर्छा, पेट में दर्द, गुल्म (वायु गोला का उठना) श्वासावरोध, नेत्रों में अश्रुपात, प्रलाप, गले में दर्द, स्वर भंग, सिर-दर्द आदि । यह रोग युवा स्त्रियों को अधिक होता है ।

उपचार- शारीरिक और मानसिक पूर्ण विश्राम ठण्डे स्थान में रहना, मुख पर पानी के छींटे देना आदि उपचारों से लाभ होता है । मूर्छा के समय बिना बुझा चूना, नौसादर और कपूर मिला कर सुँघाने से शीघ्र चैतन्यता आती है ।

रोगी को कोई मूत्रल दवा दी जाय, तो उससे उसे शीघ्र लाभ होता है ।

चिकित्सा- (१) शुद्ध कुचला, ५८.३२० ग्राम, भीमसेनी कपूर २।। तोला को ब्राह्मी के काढ़े या ताजा स्वरस में २ दिन घोंट कर २५०-२५० मिग्रा० की बटी बनावें । दौरे के समय १ से २ बटी तक ठण्डे पानी से २-२ घण्टे में दे । दौरा बन्द होने पर प्रातः सायं ३ सप्ताह प्रयोग करावें ।

(२) सफेद बच और कुठ ११.६६४ ग्राम श्वेत चन्दन का चूरा ६ ग्राम हींग, केशर डेली का कपूर ३-३ ग्राम कस्तूरी २५० मिग्रा० । कूटने योग्य को कूट-कपड़छन करें, हींग को भून लें, केशर और कस्तूरी को गुलाब के अर्क में खरल करें और फिर सम्पूर्ण वस्तुओं को डाल कर अर्क गुलाब से खरल कर २५०-२५० मिग्रा० की गोलियाँ बना लें ।

मात्रा- १ गोली प्रातः, दोपहर, सायं गो-दुग्ध या जल योग से देने से भीषण हिस्टीरिया में भी लाभ होता है ।

(३) काली मिर्च ११.६६४ ग्राम, बच २३.३२८ ग्राम, गुड़ ३४.९९२ ग्राम दोनों का कपड़छन चूर्ण कर गुड़ के साथ १-१ ग्राम की गोलियाँ बनावें । मात्रा २ से ४ गोली तक प्रातः सूर्योदय से पूर्व तथा सायंकाल सूर्यास्त से पूर्व निगलवा कर आधपाव खट्टा दही खिलावें । शीघ्र लाभ होता है ।

३६- अपस्मार या मृगी (एपीलैसी)

कारण- चोट, भय, कृमि, अर्बुद, मलावरोध मानसिक चिन्ता, क्रोध आदि ।

लक्षण- प्रारम्भ में चक्कर अथवा एकाएक बेहोश होकर गिरना, मुख से झाग आना, शरीर में कँपकपी, चेहरे पर विकृति, भयंकरता अथवा ऐंठन, गर्दन कड़ी और टेढ़ी, कुछ समय बाद विकार कम होने पर रोगी सोने लगता है ।

चिकित्सा- (१) प्याज का बीज और नकछिकनी समान भाग कपड़छन चूर्ण कर शीशी में भर लें । वेग के समय सुँघाने से शीघ्र होश आता है तथा नित्य प्रति सूँघने से मृगी रोग नष्ट हो जाता है ।

(२) हाथी की लीद पानी में घोल कर प्रातः काल पिलानी चाहिए । मात्रा ६ ग्राम । १ महीने के प्रयोग में रोग बिल्कुल चला जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) ब्राह्मी बूटी का रस, कूठ, शंखपुष्पी ओर बच समान भाग लें । तीनों औषधियों को पानी के साथ पीस कर रस डाले दें और गाय का एक वर्ष पुराना घी लेकर, उसमें डाल कर सिद्ध करें । घृत मात्र शेष रहने पर छान कर रख लें । मात्रा ३ ग्राम से ११.६६४ ग्राम तक रोगी की अवस्था और बल देख कर दें ।

(४) सफेद आक के फूल १ ग्राम, पुराना गुड़ ३ ग्रम के साथ नित्य ४० दिन खिलाने से लाभ होता है ।

(५) पीपल, सौंठ, पीपलामूल, चव्य, चीता, काली मिर्च हरड़, बहेड़ा, आँवला, वायविडंग, करंज, जीरा, धनिया, अजवाइन, सैंदा नमक और काला नमक समान भाग सब का कपड़छन चूर्ण कर ३ से ६ ग्राम तक गर्म जल के साथ सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है ।

३७- लकुआ (पैरालिसिस)

कारण- पेट में गड़बड़ी, मेरुदण्ड पर चोट, निर्बल शरीर पर तेज हवा का लग जाना, अथवा क्षय, उन्माद आदि रोगों के कारण यह रोग हो जाता है ।

लक्षण- किसी अंग के हिलने के शक्ति तथा स्पर्श ज्ञान नष्ट हो जाने को पक्षाघात या लकुआ कहते हैं । इसमें शरीर का कोई भाग, हाथ-पाँव, अँगुली, मुख-मण्डल अथवा पूरा शरीर रद्द हो जाता है । मुख के पक्षाघात में जिव्हा भी व्यर्थ हो जाती है, रोगी बोल नहीं सकता ।

चिकित्सा- (१) उड़द, कौंच के बीज , एरण्ड मूल, बला, हींग और सैंधा नमक का काढ़ा बनाकर देने से पक्षाघात को लाभ होता है ।

(२) वायविडंग , अजमोद, पीपल, पीपलामूल, काली मिर्च, सौंफ, देवदारु, चीते की छाल, हरड़ और सैंधा नमक ११.६६४-११.६६४ ग्राम, सौंठ ओर विधायरा ११६.६४०-११६.६४० ग्राम । कपड़छन चूर्ण कर ३ से ६ ग्राम तक गर्म पानी के साथ लेने से लाभ होता है ।

(३) पीपल, पीपलामूल, चव्य, चीता, सौंठ, हींग, अजमोद, श्वेत जीरा, सरसों, रेणुका, इन्द्रजौ, वायविडंग, कुटकी, पाडल, अतीस, भारंगी गज, पीपल, घुड़ बच और मूर्वा ११.६६४-११.६६४ ग्राम, त्रिफला ४६६-५६० ग्राम, गूगल शुद्ध ६०.९-८४० ग्राम, रस सिन्दूर, स्वर्ण भक्षिक भस्म, रजत भस्, वंग भस्म, अभ्रम भस्म, फौलाद भस्म, मंडूर भस्म, ४६.६५६-४६.६५६ ग्राम, घृत गाय का २३.३२८ ग्राम ।

विधि- सब काष्टौषधियों का कपड़छन चूर्ण कर गूगल को खूब कूट-कूट कर, उसमें मिला कर सब भस्में भी मिला दें और घी का चोया देरक एक लाख चोट से कूटें और १-१ ग्राम की गोली बना लें यह आयुर्वेद की प्रसिद्ध औषधि 'महायोग-राज गुग्गुल' है । भस्म न डालने से योगी राज गुग्गुल होता है ।

इसके सेवन से समस्त वात व्याधि दूर होती हैं । पक्षाघात, शोथ, सवाग दर्द, आमवात की सद्य फलदायक औषधि है । मात्रा १-२ गोली दिन में दो बार गर्म पानी से देनी चाहिए । वेग-काल में उपरोक्त काढ़े के अनुपात से दे सकते हैं ।

(४) अण्डी का तेल, गन्धक हरड़ बहेड़ा, आमला और शुद्ध गूगल समान भाग लेकर खूब कूटें और १.५-१.५ ग्राम की गोलियाँ बना लें । मात्रा १-१ गोली २-३ बार गर्म जल से देनी चाहिए । पंगुता, ग्रध्रसी, कटिशूल, आमवात आदि में अत्यन्त गुणकारी है ।

(५) नारायण तैल लाक्षादि तैल अथवा माषादि तैल की मालिश करना अत्यन्त लाभप्रद है । हनु स्तम्भ, ग्रीवा स्तम्भ, ऊरु स्तम्भ, शाखा तथा सिर कम्प बधिरता शोथ, पार्श्व शूल, पंगूता, आमवात आदि में लाभकर है । इनके नुस्खे आगे विशिष्ट दवाऐं प्रकरण में लिखे जायेंगे ।

(६) गोमूत्र में शुद्ध किया हुआ कुचला ११६.६४० ग्राम, अकरकरा ४६.६५६ ग्राम, लौंग और काली मिर्च २३.३२८-२३.३२८ ग्राम, जावित्री, जायफल और केशर ६-६ ग्राम सब का खूब महीन चूर्ण करें । फिर ९३३ ग्राम पानी में २९-२९ ग्राम लौंग, और काली मिर्च डाल कर काढ़ा करें तथा २३३ ग्राम शेष रहने पर उतार कर छाल लें । यह काढ़ा उपरोक्त चूर्ण में डाल कर खरल करना चाहिए । ३ दिन की लगातार घुटाई के बाद

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

१२५ मिलीग्राम की गोलियाँ बना छाया शुष्क कर लें ।

मात्रा- १-१ गोली प्रातःसायं गर्म गो दुग्ध के साथ सेवन करावें । इससे सम्पूर्ण रोग नष्ट होते हैं । मल साफ आता और भूख खुलती है । मदाग्नि अजीर्ण आदि को दूर कर पाचन-शक्ति बढ़ाती है । आमवात, कटिशूल तथा वीर्य-दोषों को भी दूर करने में अत्यन्त गुणकारी है ।

(७) रास्ना, पुनर्नवा, देवदारू, गोखरू, गिलोय, एरण्डमूल और अमलताश का गूदा समान भाग को जौकूट करें । इसकी २३.३२८ ग्राम मात्रा २३३ ग्राम जल में डाल कर काढ़ा बनावें । ५८ ग्राम शेष रहे तब उतार कर छानें और उसमें २३.३२८ ग्राम अण्डी का तेल और ६ ग्राम सौंठ का चूर्ण डाल कर पिला दें । सभी वात-विकारों को नष्ट करने में प्रभावशाली है ।

३८- गठिया (गाउट)

कारण- पेट की खराबी, अधिक सुरापान, बासी भोजन आदि । वंशानुगत होने पर भी यह रोग हो जाता है । इसे आमवात भी कहते हैं ।

लक्षण- अपचन, कब्ज, सिर में भारीपन, अथवा दर्द, शरीर के सभी जोड़ों में दर्द, ठण्ड लगते रहना, रोग बढ़ने पर चलना-फिरना दुष्कर होता है । इससे हृत्पिण्ड और मूत्र के विभिन्न रोग भी हो जाते हैं । इस रोग में म्यूरेट आफ सोडियम इतना अधिक इकट्ठा हो जाता है कि त्वचा में व्रण हो जाते हैं ।

चिकित्सा- (१) दशमूल के काढ़े में पीपल का चूर्ण १२५-१२५ मिलीग्राम डाल कर पिलाना ।

(२) रात को एरण्ड तेल १ औन्स का विरेचन लेना और जोड़ों को बिनौला, कुलथी, तिल, और अण्डी की जड़, अलसी, सन के बीज और पुनर्नवा की पोटली से सेंकना चाहिए । इससे भयंकर पीड़ा भी नष्ट होती है ।

उक्त पोटली-द्रव्यों को प्रथक्-प्रथक् कूट कर काँजी में भिंगोकर पोटली बनानी चाहिए और तब उससे सेंक करना चाहिए ।

(३) लहसुन का रस और गौ का घृत समान भाग की सम्मिलित मात्रा १ से २ तोले तक दिन में २-३ बार पिलाने से लाभ हो जाता है ।

(४) अण्डी के बीजों को दूध में खीर बना कर पिलाने से गठिया और ग्रध्रसी दोनों में लाभ होता है । इसकी मात्रा लगभग ५८ ग्राम है ।

(५) सौंठ, हरड़, पीपल, निशोथ और काला नमक समान भाग लें कपड़छन चूर्ण करें । मात्रा- ३-३ ग्राम जल-योग से दिन में २ बार दें । गठिया तथा अफरा को नष्ट करता है ।

३९- जलोदर (एसाइटिस)

कारण- घृत या तैल खाने के पश्चात् पानी पीने अथवा दूषित पानी पीने से अग्नि नष्ट हो जाती है । क्लोम-स्थित वायु, जलवाही स्रोतों को रोक कर कफ और जल की वृद्धि करा देता है । इससे जलोदर की उत्पत्ति होती है ।

लक्षण- इस रोग में पानी भरता रहता है । जिसका परिणाम ९ किलो ३३० ग्राम से १३ किलो ९९५ ग्राम तक पहुँच जाता है । मशक के समान पेट फूल कर थल-थल करने लगता है । पानी के हिलने से शारीरिक यन्त्र पर आघात पहुँचना और छोटी बड़ी आँतें बेकार हो जाती हैं । इसमें टुण्डी के चारों ओर उदर फूल जाता है, मल-मार्ग से जल बहता, प्यास अधिक लगती और भूख मर जाती है ।

चिकित्सा- (१) शहद २३.३२८ ग्राम, पानी ४६.६५६ ग्राम दोनों को एकत्र कर औटावें और रोगी के प्रातःसायं पिला दें । आरम्भिक जलोदर में शीघ्र लाभ होगा ।

(२) अदरक इस रोग पर अधिक उपयोगी है । अदरक ५८ ग्राम लेकर रस निकालें और समान भाग मिश्री मिलाकर पिलावें । दूसरे दिन ८७.४८०-८७.४८० ग्राम तीसरे दिन ११६.६४० ग्राम तसले इस प्रकार नित्य २९१.६२४ ग्राम पर पहुँच जाँय तब २८.६५०-२८.६५० ग्राम घटाते हुए अन्त में प्रयोग बन्द कर दें । यदि एक बार में सृजन पूरी तरह न मिटे तो दुबारा उसी प्रकार लें । पथ्य में केवल दूध लेना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) सहजने के बीजों का चूर्ण खरल में डाल कर उसमें थूहर दूध इतना डालें कि चूर्ण उसमें बिल्कुल डूब जाय । इसे खरल करते-करते चना प्रमाण गोलियाँ बना लें ।

मात्रा- १-२ गोली सुबह-शाम गर्म पानी से देनी चाहिए । इसके प्रयोग से कोष्ठ शुद्धि और जल शोषण होते हुए भी बल क्षीण नहीं होता । पथ्य में चने की रोटी, गर्म पानी ठण्डा करके, अर्क मकोय, खजूर, शहद आदि देना चाहिए ।

४०- प्रदर श्वेत (ल्यूकोरिया)

कारण- उदर विकार, आहार-विहार की गड़बड़ी अधिक प्रसव, अधिक काम-चिन्तन, शोक, उपवास, क्षीणता, क्षय आदि कारणों से श्वेत प्रदर की उत्पत्ति होती है ।

लक्षण- योनि-मार्ग से श्वेत पानी जाना, पेडू में दर्द, मासिक धर्म का समय पर न होना, कूबता, सिर में दर्द और रोग बढ़ने पर चक्कर तथा बेहोशी हाथ-पाँवों में दर्द, रक्त की कमी, आँखे श्वेत तथा मुख सौन्दर्यहीन होने लगता है ।

चिकित्सा- (१) मुलहठी और सफेद राल ११.६६४ ग्राम, नागकेशर १६.९९६ ग्राम, मिश्री ३३.९९२ ग्राम, सबका कपड़छन चूर्ण कर लें ।

मात्रा- ३ से ६ ग्राम तक प्रातः सायं गाय के गर्म दूध से लेनी चाहिए । ४०दिन के प्रयोग से हर प्रकार का प्रदर नष्ट होता है ।

(२) ढाक की नई कोपलें सुखा लें- पाव भर, देशी खांड़ २५० ग्राम । दोनों को कपड़छन चूर्ण करें तथा ११.६६४ -११.६६४ ग्राम प्रातः सायं धारोष्ण गौ दुग्ध से ४० दिन सेवन करा दें । श्वेत प्रदर की यह अत्युत्तम औषधि है ।

(३) निर्बोली की मिंगी और बीज निकाले हुए मुनक्का समान भाग लें । मिंगी को महीन पीस कर मुनक्कों को भी मिलाकर खूब घोंटे और ११.६६४ ग्राम की गोलियाँ बना लें ।

मात्रा- १ से ३ गोली तक बबूल की पत्तियों के काढ़े के साथ केवल प्रातःकाल दें । इससे पुराना तथा भयंकर श्वेत प्रदर भी नष्ट हो जाता है । गुड़, तेल, खटाई, लाल मिर्च और हल्दी आदि इसमें कुपथ है ।

(४) बढ़िया राल ११६.६४ ग्राम, मिश्री ५८.३२० ग्राम । दोनों को कपड़छन कर ३-३ ग्राम बासी पानी, धारोषण दुग्ध अथवा अशोकारिष्ट ११.६६४ ग्राम के साथ सेवन कराने से शीघ्रतिशीघ्र लाभ होता है ।

(५) पीपल की लाख, नागरमौथा और सोना गेरू ६-६ ग्राम, बबूल का गोंद, रसौत शुद्ध और दारू हल्दी ११.६६४-११.६६४ ग्राम मिश्री २३.३२८ ग्राम । सबका कपड़छन चूर्ण करें ।

मात्रा- ३-४ ग्राम चूर्ण प्रातः सायं बकरी के दूध से दें । प्रदर के सभी विकार शान्त होते हैं ।

(६) अनार की कली, सोचरस, ढाक की गोंद २९-२९ ग्राम, पठानी लोध, समुद्र सोख और मिश्री १६६.५-१६६.५ ग्राम । सबका कपड़छन चूर्ण करें ।

मात्रा- ११.६६४-११.६६४ ग्राम, प्रातः सायं गाय के गर्म दूध में मिश्री मिला कर सेवन करावें । श्वेत प्रदर को नष्ट करने में अद्वितीय योग है ।

४१- रक्त प्रदर

यह भी प्रदर रोग का ही एक भेद है । इसमें श्वेत की बजाय लाल पानी का स्राव होता है । रोगिणी में रक्ताल्पता के सभी लक्षण पाये जाते हैं । चिकित्सा ठीक न हो, तो रोग शीघ्र ही असाध्यत्व को पहुंच जाता है ।

चिकित्सा- (१) सौंफ और सौंठ ११.६६४-११.६६४ ग्राम, ऊन की राख और आँवले २३.३२८ ग्राम, नागकेशर ६ ग्राम, चूहे की मेंगनी ३४.९९२ ग्राम और मिश्री १५१.६३२ ग्राम । सब का कपड़छन चूर्ण करना चाहिए ।

मात्रा- ४ से ६ ग्राम मिश्री युक्त धारोष्ण गो-दुग्ध से प्रातः सायं देना चाहिए । रक्त प्रदर का तो सर्वोत्तम योग है ही किन्तु सभी प्रकार के प्रदर नष्ट होते हैं ।

(२) कबूतर की बीट और नागकेशर ६-६ ग्राम लेकर पीसें और चार पुड़ियाँ बना लें । प्रत्येक पुड़िया पर ५ बूँद सन्दल डालकर फाँक लें और ऊपर से गाय का दूध पीवें । केवल ३-४ पुड़ियों में ही लाभ हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) अशोक की छाल ११६.५ ग्राम, सफेद चन्दन, कमल का फूल, धाय का फूल, अतीस, आँवला, नागरमौथा, जीरा और चीते की छाल ५८-५८ ग्राम । सबका कपड़छन चूर्ण करें ।

मात्रा- ६ ग्राम से लेकर ११.६६४ ग्राम तक समान भाग मिश्री मिला कर फँकावें और ऊपर से चावलों का पानी पिला दें । इससे रक्त तथा श्वेत दोनों प्रकार के प्रदर नष्ट होते हैं ।

(४द्ध नागकेशर, खस, पठानी लोध, आँवला १६६.५-१६६.५ ग्राम, माजूफल और अशोक की छाल, ११६.५ ग्राम, पीपल की लाख २३३ ग्राम सबको कपड़छन चूर्ण करें ।

मात्रा- ६ ग्राम चूर्ण दूब के रस के साथ प्रातः सायं देनी चाहिए । रक्त प्रदर की महौषधि है । श्वेत प्रदर में अशोकारिष्ट के अनुपात से देनी चाहिए । गर्म और भारी चीजों को त्याग करें, गेहूँ का दलिया, हल्के साग, सब्जी तथा बकरी के दूध का सेवन करना चाहिए ।

अन्य स्त्री रोग

४२- गर्भावस्था में संक्रामक यकृत प्रदाह

साधारण यकृत प्रदाह तो शीघ्र ही ठीक हो जाता है, परन्तु गर्भावस्था में यह घातक बन जाता है । उसके कारण उत्पन्न विष यकृत के अधिकांश कोषों को नष्ट कर देता है और असाध्य अवस्था बन जाती है ।

भूख न लगना, यकृत-शूल और ज्वर, त्वचा का रंग पीला, मूत्र में पित्त गिरना तथा नाड़ी की गति ज्वर में तीव्र हो जाती है, जिगर बढ़ कर कड़ा हो जाता है और अगर रोग बढ़ा तो जिगर किसी काम का नहीं रहता ।

चिकित्सा- आयुर्वेद की प्रसिद्ध महौषधि त्र्यूषादि लौह १२५-१२५ ग्राम दिन में तीन बार दूध के साथ देनी चाहिए । भोजन में दूध, जौ का पानी या दूध का फाड़ देना चाहिए । फलों में पपीता और मुनक्का तथा नित्य रात को हरड़ सोंठ की फंकी लेने से प्रातः दस्त ठीक प्रकार होता है ।

४३- गर्भाशय शोथ

मिथ्या विहार, आघात, ऋतु-समय ठण्ड लगना, कामोत्तेजक तीक्ष्ण औषधियों का सेवन आदि से गर्भाशय में सूजन उत्पन्न होती है । इसमें पेडू दर्द, मल-मूत्र त्यागने की बार-बार इच्छा, अतिसार ज्वर अफरा, वमन आदि लक्षण होते हैं ।

चिकित्सा- त्रिफला, क्वाथ से योनि प्रक्षालन और गर्म पानी से पेडू पर सेंक करना चाहिए । भोजन में दूध , साबूदाना अथवा खिचड़ी, दलिया जौ का पानी देना चाहिए और औषधि निम्न देनी चाहिए-

(१) कुसुम के बीज, गाजयां, कासनी की जड़, बरियारी और गुलबनफ्शा ६-६ ग्राम, मुनक्का ८ नग । पाव भर पानी में रात को डाल दें और सुबह मल-छानकर पिला दें । इस प्रयोग को कम से कम एक सप्ताह करें ।

(२) नत्सनाग शुद्ध त्रिकूटा (सौंठ, पीपल, काली मिर्च) आदि एलुआ समान भाग लें तथा कूट-कपड़छन कर बकरे के पित्ते के रस में खरल कर १२५-१२५ मिलीग्राम की गोलियाँ बनावें ।

मात्रा- १-१ गोली प्रातः सायं अशोकारिष्ट ११.६६४ ग्राम के साथ देने से योनि शोथ तथा योनि शूल में लाभ होता है ।

(३) गर्म पानी में पोस्त का डोंडा और २३.३२८ ग्राम खाने का सोड़ा डाल कर उसमें रोगिणी को बैठावें और पीने को अशोकारिष्ट २३.३२८ ग्राम भोजन के पश्चात् देने से लाभ होता है ।

४४- मासिक धर्म की गड़बड़ी

कष्ट के साथ मासिक धर्म, पेडू में भीषण दर्द, सिर दर्द, भूख न लगना आदि लक्षण हैं । अनियमित आहार-विहार, अधिक आलस्य तथा गर्भाशय प्रदाह के कारण इस रोग की उत्पत्ति होती है । इसमें पीठ और रीढ़ की हड्डी में भी असहाय दर्द होते देखा गया है ।

आर्जव की कमी और समय पर न बैठना इसका मुख्य लक्षण है । किसी-किसी रोगिणी को

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इसके कारण ज्वर भी हो सकता है । इसके लिए निम्न चिकित्सा करनी चाहिए ।

कुमार्यादि ४६६.५६ ग्राम अशोकारिष्ट २३३.३८० ग्राम, एक बड़ी बोतल में मिलाकर रखें ।

मात्रा- १६.९९६ से २३.३२८ ग्राम तक अवस्थानुसार दुगुना पानी मिलाकर भोजन के पश्चात् दोनों समय देना चाहिए ।

(२) काले तिल, कपास की कोपलें, बांसस की कोपलें २३३-२३३ ग्राम भर का महीन चूर्ण ३४९.५ ग्राम, पुराने गुड़ में मिलाकर गूलर के समान गोलियाँ बनावें । १-१ गोली प्रातः सायं गर्म जल के साथ लेने से बन्द मासिक (नष्आर्त्तव) भी खुल जाता है ।

(३) अजवाइन गाय का घी ५८-५८ ग्राम, गुड़ ११६.५ ग्राम, अजवाइन का ऊखल में इतना कूटें कि तेल छोड़ने लगे । घी को कढ़ाई पर रख आग पर चढ़ा दें और गुड़ डालकर अजवाइन भी मिला दें । एकजी होने पर उतार लें और प्रातः काल ही रोगिणी को खिला दें । इस प्रकार नित्य ताजा बना कर खिलावें । ३-४ दिन के प्रयोग से ही मासिक गड़बड़ी मिट जाती है ।

(४) नागकेशर, असगन्ध, पलाश पीपल तीनों २३३-२३३ ग्राम, मिश्री ९३२ ग्राम, सबको कूट कपड़छन करें और ११.६६४-११.६६४ ग्राम की मात्रा में प्रातः सायं गौ दुग्ध के साथ सेवन करवें । दो मास के प्रयोग से ही मासिक खुल कर आने लगता है ।

(५) बादाम की मिंगी ७, छुहारा १ रात को पानी में भिंगो दें । सुबह बादाम का छिलका तथा छुहारे की गुठली अलग कर पीसें और उसमें केशर १२५ ग्राम और मक्खन २३.३२८ ग्राम मिलाकर बासी मुँह खिला दें । कुछ दिन सेवन करने से अल्पार्त्तव, काष्टार्त्तव रोग नष्ट होता है । गुड़, तेल खटाई पदार्थों से परहेज करें ।

(६) नष्टार्त्तव (मासिक से न बैठना) के लिए निम्न प्रयोग अति उत्तम है-

मुसब्बर, चौकिया, सुहागा, कबूतर की बीट तीनों समान भाग लेकर, तिल के पानी (तिलों को धोवन) में खरल कर मटर के समान गोलियाँ बनावें । १-१ गोली तीन बार केले के पानी के साथ देनी चाहिए । इससे मासिक धर्म जारी हो जाता है ।

४५- अति आर्त्तव (मीनोपौज)

मासिक धर्म के समय अधिक खून न जाना अथवा खून का बन्द न होना 'अत्यार्त्तव' है । इसके कारण रोगिणी नितान्त क्षीण हो जाती है । चेहरा पीला पड़ जाना, रक्ताल्पता, आँखें निस्तेज, अशक्तता आदि लक्षण होते हैं ।

चिकित्सा- (१) अडूसा, पित्त पापड़ा, खिलैटी नीलोफर, लाल चन्दन, नीम की छाल, दमुलखवायन और पद्मभावस्त ३-३ ग्राम लेकर जौकुट करें और ४६६ ग्राम पानी में भिगों दें । चार घण्टे बाद मल छाल कर रख लें । ३४.९९२-३४.९९२ ग्राम, दो-दो घण्टे के अन्दर से पिलावें । आर्त्तव की अधिक प्रवृत्ति शीघ्र बन्द होती है ।

(२) सोनागेरू शुद्ध ११.६६४ ग्राम, फिटकरी का फूल ११.६६४ ग्राम, सत्व गिलोय २३.३२८ ग्राम, और गोदन्ती ४६.६५६ ग्राम एकत्र कर खरल कर लें । १ से ३ ग्राम तक बलाबल देख कर केले की जड़ के स्वरस में दें । वात-प्रकृति के रोगी को धारोष्ण गो-दुग्ध से रक्त-स्राव के समय देनी चाहिए ।

(३) अत्यार्त्तव के लिए निम्न योग उत्तम और शीघ्र लाभकारी है । इससे रोगिणी की बेचैनी दूर होकर नींद आने लगती है । उस समय रोगिणी को सोने देना चाहिए ।

नागकेशर ८ ग्राम, मुक्ता भस्म, वच्छनाग भस्म और संगजराहत भस्म तीनों १-१ ग्राम । प्रथम नागकेशर को खूब बारीक करें, फिर भस्में मिलाकर अच्छी तरह खरल करें और इसको आठ मात्रायें बना लें ।

प्रयोग- १-१ पुड़िया प्रातः सायं निम्न आसव के साथ देनी चाहिए ।

जावित्री ३४.९९२ ग्राम अर्क गुलाब, अर्क केबड़ा, १६६.५-१६६.५ ग्राम, खाँड २३३ ग्राम बोतल में एकत्र कर कड़ी डाट लगाकर पानी के बर्तन में रख दें । बर्तन में पानी इतना हो कि बोतल

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

उसमें खड़ी रहे और गर्दन तक डूबी रहे । १० दिन बाद निकाल कर छान लें । इसमें पड़ने वाले अर्क भवके से खिचें हुए असली होने चाहिए नहीं तो आसव ठीक नहीं बनेगा ।

४६- गर्भ स्राव, गर्भ पात (एबौशन)

कारण- अधिक श्रम, भारी बोझ उठाना, दौड़ कर या उछल कर चलना, कस कर धोती बाँधना, गर्भावस्था में सहवास आदि ।

लक्षण- कमर और पेट में दर्द या टीस, सिर में दर्द, वमन, अतिसार और रक्त-स्राव होने लगता है । जिन स्त्रियों को एक बार ऐसा हो जाता है, उनको बार-बार का रोग पड़ जाता है । उचित उपचार या चिकित्सा न होने पर गर्भिणी का जीवन खतरें में पड़ सकता है । ६ महीने तक का गर्भ नष्ट होने को गर्भस्राव और इससे अधिक को गर्भपात कहते हैं । इसके लिए निम्न उपाय अत्यन्त प्रतिभाशाली और सौ प्रतिशत काम करने वाला हैं ।

केला के पेड़ को काटने पर उसकी भीतर से हाथी दाँत के समान डण्डा सा निकलता है, उसे गांभक कहते हैं । उस गाभक को पीस कर कपड़े से रस निकालना चाहिए । इस रस की मात्रा ५८.३२० ग्राम में २३.३२८ ग्राम असली शहद डाल कर पिलाना चाहिए । ऐसी मात्राएँ घण्टे-घण्टे भर में तीन दें और गांभक के ५८.३२० ग्राम रस में ११.६६४ ग्राम फिटकरी महीन पीस कर शीशे के पात्र में रखें तथा साफ रुई उसमें भिगो कर योनि में रख लें । इसे भी घण्टे-घण्टे भर में ३ बार बदल दें । इससे गर्भ स्राव या गर्भपात नहीं होने पाता । भोजन में भात, दूध या दलिया देना चाहिए । अन्य चीजें अपथ्य हैं ।

(२) पत्थर का दिल ६ ग्राम, प्रवाल और अकीक ३-३ ग्राम लेकर अर्क गुलाब में एक सप्ताह निरन्तर घुटाई करें, फिर आमला स्वरस, दूब का स्वरस, लजवन्ती स्वरस की एक-एक भावना देकर १२५-१२५ ग्राम की गोलियाँ बना लें ।

असगन्ध और मुलहठी ५८-५८ ग्राम लेकर कपड़छन चूर्ण करें और चूर्ण की तोल से आधी मुनक्का बीज निकाल कर कूटें और तीनों को एकत्र कर ११.६६४-११.६६४ ग्राम के मोदक बना लें ।

प्रयोग- प्रातःकाल २ गोली पीस कर सितोपलादि चूर्ण के ३ ग्राम में मिलावें । और ११.६६४ ग्राम, मक्खन के साथ सेवन करा दें । रात को सोते समय २ गोली ६ ग्राम च्यवनप्राश में मिला कर खिला दें , इसके ऊपर से १ असगन्ध मोदक खिला कर इच्छानुसार गर्म दूध पिलावें । इसके लगातार सेवन से गर्भस्राव, गर्भपात आदि का डर नहीं रहता । सभी योनि-दोष मिट जाते हैं और बच्चा हष्ट-पुष्ट उत्पन्न होता है ।

(३) बेलगिरी, मौथा, सुगन्धवाला गूलर, चन्दन और नारियल का फूल । समान भाग जौकुट चूर्ण का काढ़ा कर उसमें ११.६६४ ग्राम घृत डाल कर रात को सेवन कराना चाहिए । गर्भस्राव का उपयोगी तथा शास्त्रीय प्रयोग है ।

(४) नं० १- बड़ी इलायची के बीज धनिया, ईसबगोल की भुसी ५८-५८ ग्रम, मिश्री २३३ ग्राम महीन चूर्ण कर लें ।

नं० २- राल और गेरू समान भाग लेकर कपड़छन चूर्ण करें और शीशी में भर लें ।

प्रातःकाल चूर्ण नं० १ मात्रा ११.६६४ ग्राम गाय का धारोष्ण दूध २३३ ग्राम के साथ दें और चूर्ण नं० २ रात को सोते समय १ ग्राम, पानी ११.६६४-२३.३३८ ग्राम के साथ सेवन करावें गर्भ स्थिति का पता लगते ही प्रयोग प्रारम्भ कर दें और प्रसव काल देते रहें । इससे गर्भ स्राव या पात का भय नहीं रहता ।

४७- प्रमेह (स्पर्मेटोरिया)

यह रोग पुरुषों को होता है । विभिन्न लक्षणों से शास्त्रकारों ने इसे २० प्रकार का माना हे । जन-साधारण इसे मूत्र नली का रोग मानते हैं, परन्तु पूरे शरीर से इस रोग का सम्बन्ध है ।

कारण- आलस्य, निद्रा, चर्बी बढ़ाने वाले पदार्थों का सेवन, नवीन अन्न और वर्षाती पानी का सेवन, अधिक गर्म पदार्थ, मिर्च मसाले आदि का उपयोग, अधिक समागम आदि ।

लक्षण- निस्तेज मुख मण्डल गड्ढे में घुसी हुई आँखें, शरीर पर पीलापन, खून की कमी, मूत्र के साथ वीर्य-पात शौच के समय किंचित जोर लगाने

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

से धात-स्राव, शीघ्र पतन, मूत्र की अधिकता नाखूनों के अग्र भाग में सफेदी, याददाश्त की कमी, रोग बढ़ने पर सिर में चक्कर, दर्द आदि ।

चिकित्सा- (१) जामुन की नई कोपलें ५८ ग्राम और काली मिर्च ५ नग नित्य ठण्डाई की भाँति घोंट कर पीने से प्रमेह नष्ट होता है ।

(२) इमली के पके बीज ११.६६४ ग्राम, रात को पानी में भिगोवें । प्रातःकाल ऊपर का लाल छिलका हटा कर भीतर की श्वेत गिरी को खावें और ऊपर से गाय का धारोष्ण दूध २३३ ग्राम पी लें । इस प्रयोग को १ मास तक लगातार करने से मूत्र की अधिकता (बहुमूत्र) से लाभ होता है ।

(३) सालम मिश्री, मूसली श्वेत, ताल मखाना, छोटी इलायची के बीज और वंशलोचन ११.६६४-११.६६४ ग्राम, मिश्री ५८ ग्राम सबको एकत्र कर कपड़छन चूर्ण बनावें और ६-६ ग्राम की मात्रा में सुबह-शाम दूध मिश्री के साथ सेवन करावें । इससे प्रमेह की शीघ्र पतनावस्था में लाभ होता है ।

(४) बड़े गोखरू की नई कोपलें ११.६६४ ग्राम, पोटली में बाँधकर गाय के ४६६ ग्राम दूध में उबलते समय डाल दें और खूब औंट जाने पर पोटली फेंक कर दूध में थोड़ी सी मिश्री डालकर पी जावें । प्रमेह की, मैथुन अशक्तता, स्मरण शक्ति की कमी और शीघ्रपतन में अत्यन्त गुणकारी है । यह प्रयोग लगातार कुछ मास तक करना चाहिए तथा सहवास और कुपथ्य से बचना चाहिए ।

(५) पीपल वृक्ष की कोपलें ३४.९९२ ग्राम को गाय के ४६६ ग्राम दूध में औटावें । साथ ही ११६.४ ग्राम पानी भी डाल दें और जब पानी जलकर दूध मात्र शेष रहे तब उतार कर शहद, मिश्री २८.६५० ग्राम डाल कर पिला दें । इससे शीघ्र पतनावस्था मिटती और शरीर पुष्ट होता है ।

(६) ग्वारपाठे का रस और गाय का ताजा घी ४६६.५-४६६.५ ग्राम लेकर कढ़ाई में पकावें और घृत मात्र शेष रहने पर उतार लें । फिर पाव भर गेहूँ का आटा लेकर उक्त घृत डालकर मन्दाग्नि से पकावें और ४६६ ग्राम बूरा या चीनी डालकर २३.३२८-२३.३२८ ग्राम के मोदक बना लें ।

मात्रा- एक मोदक प्रातःकाल खाकर ऊपर से गर्म दूध पीना चाहिए । केवल ४० दिन के लगातार सेवन से ही शरीर हृष्ट-पुष्ट हो जाता, वीर्य बढ़ता और हर प्रकार की कमजोरी दूर हो जाती है ।

(७) प्याज का रस और गाय का दूध ४६६-४६६ ग्राम, दोनों का एकत्र कर औटावें और दूध मात्र शेष रहने पर गर्म-गर्म पी लें । मुख का स्वाद ठीक करने को ऊपर से पान खा लें । इससे समस्त वीर्य-दोष, कमजोरी, रक्ताल्पता नष्ट होती और मैथुन शक्ति प्राप्त होती है ।

(८) उड़द प्राप्त ४६.६५६ ग्राम, पीस कर समान भाग शहद और घी मिला कर चाटें और ऊपर से भैंस का ४६६ ग्राम दूध खूब औंटा हुआ पीवें । अत्यन्त शक्तिशाली योग है ।

(९) निम्न योग शीघ्र पतन, कमजोरी, संगमेच्छा की कमी, मूत्र में पीलापन, मूत्र के समय वीर्यपात आदि में गुणकारी है ।

शुद्ध शिलाजीत, पाषाण-भेद, सत्व मुसली, तालमखाना सफेद इलायची के बीज, वंशलोचन, मुलहठी और अंग भस्म ९१.६६४ ग्राम प्रवाल भस्म ६ ग्राम, मिश्री ११६.६४० ग्राम । सबका कपड़छन चूर्ण कर, भस्म में मिलावें और प्रातः सायं ४६६.५ ग्राम गाय के गर्म दूध से ६ ग्राम से ११.६६४ ग्राम तक की मात्रा में सेवन करें ।

(१०) बबूल की पत्तियाँ और मिश्री ३-३ ग्राम लेकर नित्य प्रातःकाल चबानी चाहिए । इसके २ मास नियमित प्रयोग से प्रमेह रोग नष्ट हो जाता है । यदि बारहों महीने सेवन करता रहे, तो फिर यह रोग होता ही नहीं ।

४८- स्वप्न दोष (नाइट डिस्चार्ज)

यह रोग प्रमेह का ही एक उपसर्ग मात्र है, परन्तु अधिक स्त्री चिन्तन, नग्न चित्र और अश्लील दृश्यों का अवलोकन भी इसका एक उत्पादक कारण है । साइकिल या घोड़े की अधिक सवारी इसके लिए अत्यन्त हानिकारक है । इसमें रात को स्वप्न में वीर्य स्खलन हो जाता है ।

उपचार- इस रोग में चिकित्सा से अधिक रोग प्रतिरोध उपचारों का महत्त्व है । यदि रोगी उनका पालन करे तो रोग निवृत्त हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१) कामोत्तेजक पुस्तकें पढ़ना, नग्न चित्र, अश्लील सिनेमा या नाटक देखने का परित्याग ।

(२) प्रातः सायं भ्रमण । प्रातः सूर्योदय से पूर्व कम से कम २ मील जाना-आना ।

(३) भोजन सात्त्विक, गर्म और भारी पदार्थों का परित्याग, गुड़, तेल, खटाई, लाल मिर्च की से परहेज ।

(४) सायंकालीन भोजन सूर्यास्त से पूर्व । रात को सोते समय गाय के दूध में समान भाग पानी मिलाकर सेवन ।

(५) सोने के पूर्व मूत्र त्याग और शीतल जल से इन्द्रिय-प्रक्षालन ।

(६) मलावरोध न रहे, इसके लिए किसी पाचक चूर्ण का नियमित सेवन और सप्ताह में १-२ बार मृदु विरेचन ।

(७) एक बार ही गहरी नींद लेकर सोना चाहिए । आँख खुलने पर पुनः न सोना उचित है । ध्यान रखिए कि स्वप्न दोष प्रायः रात्रि के दूसरे प्रहर में ही आता है ।

(८) पलंग का सिरहाना नीचा और पांयताना कुछ ऊँचा रखने से स्वप्न दोष प्रायः नहीं होता ।

चिकित्सा- (१) आँवला सूखा ५८ ग्राम का कपड़छन चूर्ण कर मिश्री ११६.५ ग्राम का चूर्ण मिलावें ।

मात्रा- २८.६५० ग्राम तक ११६.५ ग्राम शीतल चीनी के साथ लगातार सेवन करने से १५ दिन में ही लाभ हो जाता है ।

(२) शीतल चीनी, बीदाना (अनार) के बीज, ककड़ी के बीज और ईसबगोल की भुसी १-१ ग्राम लेकर गुलाबजल में ठण्डाई की तरह घोंट-छानकर थोड़ी मिश्री मिलाकर प्रातःकाल सेवन करें । कुछ दिन के प्रयोग में मनोविकार जनित स्वप्नदोष मिअ जाता है ।

(३) हरड़, बहेड़ा, आँवला का कपड़छन चूर्ण ११६.६४० ग्राम, पुराना गुड़, ११६.६४० ग्राम और भीमसेनी कपूर २३.३२८ ग्राम । सबको एकत्र कूट कर १-१ ग्राम की गोली बना लें । प्रातः सायं १-१ गोली गर्म पानी से सेवन करावें । शीघ्र लाभ करने वाली औषधि है ।

(४) रात को सोते समय केवल त्रिफला चूर्ण ६ ग्राम, गर्म दूध के साथ सेवन करने से स्वप्न दोष, प्रमेह, मलावरोध, बवासीर आदि रोग मिटते हैं ।

(५) गिलोय का स्वरस ११.६६४ ग्राम समान भाग शहद मिला कर प्रातः सायं चाटने से स्वप्न दोष शीघ्र नष्ट हो जाता है ।

(६) निम्न प्रयोग इस रोग पर अधिक उपयोगी है -

त्रिफला ५८ ग्राम, शीतलचीनी और मिश्री ११६.५ग्राम-११६.५ ग्राम गेरू २३.३२८ ग्राम श्वेत चन्दन कपूर गोखरू, सतगिलोय और इमली के बीज ११.६६४-११.६६४ ग्राम ।

प्रथम इमली के बीजों को कुछ भून लें (पूरी तरह न भूनें अधभूने रखें) फिर सबको एकत्र कर कपड़छन चूर्ण कर लें । प्रातः सायं ६-६ ग्राम ठण्डे पानी के साथ सेवन करावें । स्वप्न दोष, प्रमेह, मनोविकार, मिथ्या वासना आदि को शीघ्र दूर कर शरीर को स्वच्छ बनाने और बल प्रदान करने में श्रेष्ठ है ।

४९- मधुमेह (डायबिटीज)

इस रोग को प्रमेह को भीषण विकृति के रूप में भी मानते हैं । इसमें मूत्र में शक्कर रहती है और पेशाब करने के स्थान पर चींटियाँ एकत्र हो जाती हैं । रोगी को प्यास अधिक लगती, श्वाँस में दुर्गन्ध, मलावरोध, बहुमूत्र आदि लक्षण होते हैं ।

चिकित्सा- (१) नीले फूल वाले चीते का पचांग २३३ ग्राम जौकुट कर लें । इसमें से ६ ग्राम लेकर ३४९.९२० ग्राम पानी में चतुर्थांश क्वाथ कर पिला दें । यह प्रयोग प्रातः सायं २१ दिन तक लगातार करने से मधुमेह मिट जाता है ।

(२) कैथ का गूदा छाया-शुष्क कर चूर्ण कर लें ।

मात्रा- ४ से ६ ग्राम तक प्रातः सायं शहद में सेवन करने से मूत्र में शक्कर कम हो जाती है ।

(३) जामुन की गुठली ११६.५ ग्राम छाया-शुष्क कर कपड़छन चूर्ण बनावें । ६ ग्राम की मात्रा में यह चूर्ण दिन में तीन बार जल-योग से फाँकने से मधुमेह रोग ४७ दिन में ही नष्ट हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(४) हल्दी ४६६.५ ग्राम को बारीक पीस कर गाय का दूध २ किग्रा ३३२ ग्राम में भिगों दें और एक प्रहर तक धीमी आँच दें तथा ठण्डा कर दही जमा दें । इस दही को मथकर मक्खन निकालें और घी बना लें । ३-६ ग्राम की मात्रा में इस घृत का प्रातः सायं सेवन मधुमेह को शीघ्र नष्ट करता है ।

(५) गुड़मार बूटी, जामुन की कोपलें, बेल की कोपलें ४-४ माशे लेकर गाय के पाव भर दूध में डालकर औटावें और छानकर पिला दें । इसमें मीठा नहीं डालना चाहिए । इसके दो मास तक प्रयोग करने से, इस रोग से छुटकारा मिल जाना सम्भव है ।

५०- अशक्तता (इम्पोटेन्सी)

नारी सहवास में असमर्थता, इन्द्रिय की शिथिलता आदि इसके मुख्य लक्षण हैं । अति सहवास, शारीरिक दुर्बलता, आघात, रक्ताल्पता, प्रमेह आदि इसके उत्पादक कारण हैं । यदि किसी रोग की विकृति के रूप में हो उसके शामक उपचार और चिकित्सा करनी चाहिए । वीर्य-दोषों के कारण हुई विकृति में निम्न चिकित्सा लाभकारी है ।

(१) असगन्ध, शतावर, गोखरू सफेद मूसली, ताल-मखाना, कौंच के बीज, खिरैटी के बीज, गंगेरन की छाल और मुलहठी समान भाग और मिश्री सब की तोल के बराबर सबको कूट कपड़छन कर ६ ग्राम से ११.६६४ ग्राम तक की मात्रा में दूध के साथ प्रातः सायं सेवन करें ।

(२) पलाश की जड़ का रस निकालें । पलाश (ढाक) के वृक्ष की जड़ १ इंच मोटी पृथ्वी से बाहर कर लें और उसमें काँच की, मोटे मुख वाली शीशी का मुख फँसा दें और शीशी को वहीं मिट्टी से ढक दें । १-२ दिन में उसमें लाल रंग का रस एकत्र हो जायगा । उसे सुरक्षित रखें । यह रस प्रातः सायं २-२ बूँद पान में खाने से ३ सप्ताह में ही हर प्रकार की क्लैव्यता नष्ट होती है ।

(३) दृढ़ीकरण के लिए एक सरल किन्तु गुणकारी तिला यहाँ लिखा जाता है ।

असगन्ध, शतावर, कूठ, बड़ी कटेरी का फल और बालछड़ समान भाग को सिल पर जल-योग से घोंट कर लुगदी बना लें , यदि २३३ ग्रा, लुगदी हो तो ९३३ग्राम गो-दुग्ध और ९३३ ग्राम ही तिल-तैल छान लें । २-४ बूँद यह तैल इन्द्रिय पर मलने से दृढ़ता आती और वृद्धि भी होती है ।

(४) केवल असगन्ध चूर्ण को चमेली के तैल में घोंट कर लगाने से लाभ होता है ।

(५) कान का मैल बढ़िया ब्रांडी में रगड़ते-रगड़ते चिपचिपा मरहम सा बन जाने पर इन्द्रिय पर लेप करें और प्रातःकाल इन्द्रजौ, गुलबाबूना और नाखून के काढ़े से धो डालें । अधिक से अधिक एक सप्ताह के प्रयोग में पूर्ण लाभ हो जाता है ।

(६) निम्न तिला इस रोग में अत्यन्त लाभदायक सिद्ध हुआ है । दृढ़ता के लिए उत्तम है ही, नसें टेढ़ी होने से प्राप्त अथवा अप्राकृतिक मैथुन जन्य अशक्तता और सूक्ष्मता को भी नष्ट कर देता है-

एक ताजा मारू बैंगन लें उसमें पतले सुए से छेद करके ६० बड़ी पीपल घुसा दें और छायाशुष्क कर लें । उसके साथ सूखे केंचुए ५८ ग्राम, बीरबहूटी पातिया लहसुन और रेगमाही २९-२९ ग्राम छटाँक कूट-कपड़छन कर ४६६.५ग्रा, तिल-तैल डाल कर लोहे की कढ़ाई में पका लें लोहे की कलछी के अग्र भाग से खूब रगड़े ।

सीमन सुपाड़ी बचा कर इसकी प्रातः सायं मालिश कर ऊपर पान सेंक कर बाँध दें ।

५१- सुजाक (गौनोरिया)

यह घृणित और अधिक कष्टकर रोग है । स्त्री-पुरुष दोनों को हो सकता है । मूत्र-रोगी के साथ सहवास के कारण स्वस्थ मनुष्य भी रोगाक्रान्त हो जाता है । माता-पिता के दोष से गर्भस्थ बच्चे को भी लग सकता है और उस स्थिति में रोग पैतृक हो जाता है । मूत्रेच्छा को रोकना, समागम के समय वीर्य-पात न करना, अप्राकृतिक मैथुन आदि भी इसके उत्पादक कारण हो सकते हैं ।

लक्षण- मूत्र-मार्ग में प्रदाह, पेशाब के समय जलन, मूत्रावरोध, पेट फूलना, रुक-रुक कर पेशाब होना, इन्द्रिय में दर्द तथा मूत्र के साथ पीव जाना

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रोग बढ़ने पर गाँठें पड़ जाती हैं, खून की कमी और पाण्डुता दृष्टिगोचर होती है ।

चिकित्सा- (१) चन्दन-तेल ५ बूँद ताजा ठंडा पानी ४६६.५ ग्राम में डाल कर नित्य सेवन करने से नया रोग एक सप्ताह में ही नष्ट हो जाता है ।

(२) रसौत और फिटकरी ४६.६५६-४६.६५६ ग्राम, कपूर, अफीम, और नीलाथोथा १०-१० ग्राम । सबको पीस कर ९३३ ग्राम पानी में डाल उबाल कर छान लें ।

उक्त पानी २३.३२८ ग्राम को काँच की पिचकारी से मूत्र नलिका में डाल दें और अगले भाग को हाथ से दबा दें, जिससे औषधि तत्काल न निकल जाय । इस प्रयोग से नये पुराने सूजाक रोग से आशातीत लाभ होता है ।

(३) शीतल चीनी ५८.३२० ग्राम, सेलखड़ी ११.९४४ ग्राम, कलमी-शोरा ९ ग्राम, फिटकरी और लाल गेरू ३-३ ग्राम, कपूर १ ग्राम। सबको एकत्र कर कपड़छन चूर्ण करें ।

मात्रा- २ से ३ ग्राम तक २३३ ग्राम धारोष्ण गो-दुग्ध के साथ प्रति दिन ४ बार ४-४ घण्टे के अन्तर से सेवन करावें । इससे एक सप्ताह में ही यह रोग मिट जाता है ।

(४) हरड़, रसौत, पाखरा कत्था तीनों १-१ ग्राम ले जौकुट कर रात को भिगो दें और प्रातः काल छानकर काँच की पिचकारी में भर मूत्रनली में डालें । यह प्रयोग हर प्रकार के सुजाक को नष्ट करता है ।

(५) अब एक अत्यन्त प्रभावशाली, परन्तु बहुत ही सरल प्रयोग लिखा जाता है । जो लोग बहुत सी एलोपैथिक, आयुर्वेदिक दवाऐं करते-करते निराश हो गए । वे भी इससे निरोग हो आनन्द कर रहे हैं । योग देखने में साधारण किन्तु गुण में रामबाण का काम करता है ।

पकी भिण्डी के बीज सुखा कर कूट-कपड़छन करें । यह चूर्ण ४०.८२४ ग्राम, मूजा मिश्री ४०.८२४ ग्राम और छोटी इलायची के बीज ६ ग्राम । सबको खूब महीन कर लें ।

मात्रा- ६-६ ग्राम दवा प्रातः सायं गाय का कच्चा दूध ११६.५ ग्राम, पानी ११६.५ ग्राम के साथ फंकी लें । इसके एक सप्ताह सेवन करने से ही हर प्रकार का नया-पुराना सुजाक मिट जाता है ।

पथ्य- हल्का भोजन, नमक कम और मिर्च का परित्याग । साग भिण्डी का ही खायें तो अधिक लाभकारी रहेगा ।

५२- उपदंश

यह रोग संक्रामक (छूत का) है । अँग्रेजों के संसर्ग से भारत में प्रारम्भ हुआ, इसलिए इसे फिरंग रोग भी कहते हैं । घृणित रोगों से पीड़ित महिला या पुरुष से सहवास के कारण प्रायः इसकी उत्पत्ति होती है । वेश्यागमन, पाश्चात्य महिलाओं से संसर्ग, उपदंश पीड़ित के साथ खान-पान या वस्त्र-व्यवहार, रजस्वला से समागम स्त्रियों में प्रसव के समय दाई के नाखून से घाव, अप्राकृतिक मैथुन तथा पैतृक विरासत में भी यह रोग मिल जाता है ।

लक्षण- प्रारम्भ में पुरुषों की इन्द्रिय की सुपारी पर अथवा उसकी त्वचा पर एक या एक से अधिक फुंसियाँ उत्पन्न होती हैं और धीरे-धीरे वे व्रण का रूप लेने लगती हैं । स्त्रियों में गर्भाशय के मुख अथवा जननेन्द्रिय के किसी अन्य भाग पर व्रण हो जाता है । धीरे-धीरे उपदंश का विष सारे शरीर में फैलने लगता है । जाँघ की ग्रन्थियों का सूख जाना, फिर अन्य भागों में शोथ, ग्रीवा, कोहनी आदि का बढ़ना और कड़ी हो जाना, रोग बढ़ने पर विभिन्न चर्म-रोग, शरीर-विकृति, नासा रोग (पीनस आदि) नेत्र रोग, बालों का झड़ना, शरीर शोथ और दर्द आदि लक्षण होते हैं ।

प्रारम्भ में लिंगेन्द्रिया पर हुए व्रण स्पर्श में कठोर होते हैं । उनका मध्य भाग नीचा और मण्डल कठोर तथा ऊँचा होता है । आयुर्वेद मर्मज्ञों ने इसे तीन दोषों में इस प्रकार विभाजित किया है-

घातक- खुरदरायन, त्वचा फटी-फटी सी, सूजन और लहरदार वायु वेदना होती है ।

पित्तज- व्रण कावर्ण पके गूलर सा लाल, सूजन और जलन व्रण होता है ।

कफज- खुजली, सूजन, चिकनापन तथा वेदनायुक्त कुछ श्वेत व्रण होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कुछ विद्वान रक्त दोष से उत्पन्न हुआ उपदंश भी मानते हैं । उसमें फुंसियों का वर्ण काला होता है और मैला रक्त अधिक निकलता है, खुश्की और जलन बहुत रहती है । रोग बढ़ने पर शरीर भर में काले-काले चकत्ते निकल आते हैं ।

चिकित्सा - प्रारम्भ में विरेचक औषधि सेवन से कोष्ठ शुद्धि कर लेना आवश्यक है,फिर कोई प्रयोग प्रारम्भ करना चाहिए ।

(१) अण्डी के बीज, जौ और गेहूँ का सत्त घी मिला कर थोड़ा गर्म कर बातज उपदंश पर लेप करने से शीघ्र लाभ होता है ।

(२) गेरू, खस, चन्दन, पद्माख, कमल, मुलैठी, सारिवा और रसौत को चूर्ण कर, घी में मिलाकर पित्तज उपदंश का लाभ होता है ।

(३) नागरमोथा, अतीस, हल्दी, पत्रज, पाठा, पतूर और देवदारू को पीसकर कफज उपदंश पर लेप करना चाहिए ।

(४) नीम, पीपल, कदम्ब, अर्जुन, साल, जामन, वेंत, बड़ और गूलर की छाल समान भाग का काढ़ा बनाकर सेंक करना और इन्हीं छालों को पीस कर लेप करना रक्तज उपदंश को अत्यन्त लाभप्रद है ।

(५) गन्धक को महीन पीस कर घृत में मिला कर लेप करने से उपदंश की बिगड़ी दशा में भी सुधार होता है ।

(६) कनेर की जड़ को पानी से पीस कर लेप करने से असाध्यत्व को प्राप्त उपदंश में भी लाभ होता है ।

(७) त्रिफला के क्वाथ से व्रणों को धोकर, ग्वारपाठे के रस में जीरा पीस कर लेप करना अत्यन्त लाभप्रद है ।

(८) उपदंश की प्रत्येक दशा में लाभ-प्रद असाध्यत्व को प्राप्त रोग को दूर करने में निम्न रोग अत्यन्त प्रभावशाली है-

सत्यानाशी की जड़ की छाल ११.६६४ ग्राम को पानी में भिगोवें । एक घण्टा भीगने पर २३३ ग्राम पानी और ११.६६४ ग्राम मिश्री के साथ ठण्डाई की भाँति घोंट छान कर सेवन करें । यह प्रयोग दिन में दो बार प्रातः सायं करना चाहिए । इससे एक सप्ताह में ही लाभ हो जाता है ।

रोगी को गुड़, तेल, खटाई, लाल मिर्च, नमक तथा घी बिल्कुल वर्जित है । भोजन में केवल गेहूँ की रोटी चीनी या मिश्री के साथ खानी चाहिए ।

(९) व्रणों में अधिक दाह तथा चपक हो तो त्रिफलता को कढ़ाई में रख कर आग पर जला कर भस्म कर लें और शहद में मिला कर लेप करें । इससे शीघ्र शान्ति प्राप्त होती है ।

५३- कुष्ट (लैपरेसी)

कुष्ट, रक्त-विकृति से उत्पन्न एक भीषण रोग है । इसलिए पहले रक्त के सम्बन्ध में जानकारी आवश्यक है ।

भोजन से परिपक्व रस जब यकृत में पहुँचता है तब उसमें स्थित रंजक द्रव्य के संसर्ग से वह रंगीन हो जाता है और उसे रक्त कहते हैं । आधुनिक मतानुसार इस रंजक द्रव्य का नाम 'हेमोग्लोबिन' है ।

रक्त में दूषित होने के कारण सुश्रुत के अनुसार यह है कि पित्त और रुधिर समधर्मी होने से, पित्त कुपित्त होकर अथवा मिथ्या आहार-विहार से दूषित हुआ रक्त विभिन्न रोगों की उत्पत्ति का कारण है । दूषित अथवा नवीन अन्न तो रक्त को दूषित कर देता है । यह रोग संक्रामक भी है । एक से दूसरे को लग जाता है ।

आधुनिक मतानुसार बैकिलस लैप्रो नामक कीटाणु किसी घाव अथवा श्लैष्मिक झिल्ली के मार्ग से मनुष्य शरीर में प्रवेश कर चर्म विकृति अथवा ग्रन्थि की उत्पत्ति करता है ।

यह रोग देह के किसी भी भाग में हो सकता है । फैलते-फैलते समूचे शरीर पर हो जाता है । बनी हुई गाँठें, फुट कर घाव का रूप ले लेती हैं । चमड़े पर छाले, मण्डल, व्रण बन जाते हैं । स्पर्श करने पर कोई कष्ट नहीं होता । गलित कुष्ट में भाग गल-गल कर गिरने लगता है ।

कुष्ट के प्राकट्य से पूर्व, स्थान कोमल और बहुत खुरदरा हो जाता है । दाह, खुजली, चकत्ते पड़ना, रक्त का काला हो जाना, अकारण अधिक पसीना और धूप में बैठने या अधिक श्रम करने पर भी पसीने का अभाव इसके पूर्व लक्षण है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

शास्त्रकारों ने १८ प्रकार के कुष्ट बताये हैं । आधुनिक वैज्ञानिकों ने इसे वातिक, ग्रन्थिक और मिश्रित तीन प्रकार का माना है । परन्तु चिकित्सा-क्रम तीनों का एक प्रकार ही माना है । ग्रन्थिक में ताम्र वर्ण के मण्डल उभरे हुए और चमकदार होते हैं । यह ज्वर के साथ उत्पन्न होते और ज्वर उतरने के साथ ही मिट जाते हैं, वहाँ केवल खाकी रंग रह जाता है । अनेक बार इसी प्रकार ज्वर आता-उतरता है । फिर त्वचा में सिकुड़न पैदा होकर गाँठें बन जाती हैं । इसे स्किन टाइप लेप्रेसी कहते हैं । यह खुले भागों में अधिक होता है, परन्तु गर्म देश के लोगों में पीठ, छाती और पेट पर भी पाया जाता है । भौं के बाल गिर जाते, माथा मोटा होता और चेहरा भयंकर लगने लगता है ।

वातिक कुष्ट वात तन्तुओं के अन्तिम रेशों से उत्पन्न होकर सभी बड़ी नाड़ियों में धीरे-धीरे फैल जाता है । शरीर पर स्पर्श शून्य चकत्ते बन जाते हैं । नाड़ियाँ मोटी-गठीली, हथेली और तलुओं की त्वचा मोटी तथा अंगुलियाँ सिकुड़ने लगती हैं । रोग बढ़ने पर हाथ पैरों में गलाब उत्पन्न हो जाता है । इसे नर्व टाइप लेप्रेसी कहते हैं ।

उक्त दोनों के लक्षण मिलने पर मिश्रित (मिक्स्ड) कुष्ट माना जाता है ।

परिचर्या-कुष्ट रोगी को सेनीटोरियम में भेज दिया जाय, यह तो सर्वोत्तम उपाय है । ऐसा न कर सकें, तो उसे नगर के दूषित वातावरण से पृथक रखना चाहिए । किसी बाग में फूंस की कुटिया बना कर रखें । रोगी के स्पर्श से बचना उचित है । कुटिया के निकट नीम का पेड़ हो तो बहुत उत्तम है ।

चिकित्सा- (१) कनेर से निर्मित निम्न तैल की मालिश करनी चाहिए -

सफेद कनेर की जड़ ५८.३२० ग्राम जौकुट कर सरसों के २३३ ग्राम तेल और ९३३ ग्राम पानी के साथ घीमी आग पर पकावें और तेल मात्र शेष रहने पर उतार कर छान लें । प्रातः-सायं इसकी धीरे-धीरे मालिश करने से नवीन कुष्ट में लाभ होता है ।

(२) चालमूंगरा का तेल गाय के मक्खन या मलाई में मिलाकर देने से हर प्रकार का कुष्ट चला जाता है । मात्रा- प्रारम्भ में ५ बूंद तथा नित्य २-३ बूँद बढ़ाते हुए ११.६६४ ग्राम तक ले जायें अथवा जितना सहन हो सके उतना लें । जी मिचलाने लगे या कै हो जाय, तो समझें कि अब सहन नहीं हो रहा है, तब मात्रा धीरे-धीरे घटा कर १० तक ले आवें और रोग मुक्त होने तक देते रहें । इसी तेल की मालिश भी करनी चाहिए ।

(३) प्रातःकाल १६.९९६ ग्राम पानी में सारिवा ? ५८ ग्राम भिगों दें । यही पानी थोड़ा-थोड़ा दिन भर पीने से रक्त शुद्धि होती है । पेशाब खुलकर मामूली से ज्यादा आता है, भूख बढ़ती है और शीघ्र कुष्ट रोग के विकार शांत होने लगते हैं ।

(४) वायविडंग, बावची, पीपल, चीते की छाल, तिल, आँवला और मण्डूर भस्म समान भाग लेकर रास्ना के काढ़े में तीन दिन तक खरल करें । मात्रा-३ ग्राम ११.६६४ ग्राम शहद में मिलाकर प्रातः सायं सेवन करने से लाभ होता है । औषधि धैर्य पूर्वक १ वर्ष तक सेवन करनी चाहिए तथा उक्त चूर्ण को चिरचिटा की भस्म के पानी में पीस कर लेप करना चाहिए । इससे छाले उठ जाते हैं । छाले उठने पर लेप बन्द कर देना और चालमंगूरा तेल लगाना चाहिए । जब तक चमड़े का रंग शुद्ध पहले के समान न हो जाय, तब तक यह प्रलेप पुनः-पुनः करते रहने से रोग समूल नष्ट होता है ।

(५) शुद्ध गन्धक २५० मिलीग्राम शहद में मिला कर प्रातः सायं दें और रात को सोते समय ६ ग्राम त्रिफला दूध के साथ सेवन करावें । इससे हर प्रकार के कुष्ट, छाजन आदि दूर हो जाते हैं । प्रयोगारम्भ से पूर्व बिरेचन द्वारा कोष्ठ-शुद्धि कर लेनी चाहिए । और निम्न मरहम व्यवहार करना चाहिए-

मोंम, मुर्दासंग, रसकपूर, कपूरकत्था और छोटी इलायची के बीज ६-६ ग्राम तथा १०१ बार का धुला हुआ लौनी घी २ तोला । सबको खूब घोटकर, मोंम में पिघला कर मिलाकर और फिर लौनी घी मिलाकर नित्य लगानी चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

५४- श्वित्र (ल्यूकोडर्मा)

उत्पत्ति- कारण इसके भी वही हैं जो उपरोक्त कुष्ट के हैं । पुरातन मतानुसार श्वित्र को भी १८ कुष्टों के अन्तर्गत ही माना है । परन्तु पाश्चात्य चिकित्सक उसे कुष्ट से पृथक मानते हैं । उनका विचार है, कि मनुष्य के चमड़े के ऊपरी पर्त्त में मैलोनिन नामक एक रंजित पदार्थ होता है । इस रोग के प्रभाव से रोगाक्रांत स्थान मिट जाता है । इसी कारण चमड़ा सफेद हो जाता है ।

वाग्वभट ने श्वेत कुष्ट को वात, पित्त कफ तथा रक्त मांस भेदोत्पन्न माना है । कश्यप संहिता में ५ प्रकार के श्वित्रों का वर्णन है । अथर्ववेद हड्डियों में भी श्वित्र की उत्पत्ति मानता है, जैसे-

अस्थिजस्य किलासस्य तनूजस्यां च यत् त्वचि ।
दूष्या कृतस्य ब्रह्मणा लक्ष्म श्वेतमनीनशम् ।।

-अथर्व० १ । २३-४

कुछ विद्वानों ने इसे दोषज, परज और व्रणज तीन प्रकार का माना है । सुश्रुत कफ की अति विकृति से श्वित्र की उत्पत्ति मानते हैं । यही कारण है कि वह चिकना और स्थूल होता है, तथा उसमें खुजली भी होती है ।

छूत से लगने वाला श्वित्र परज कहलाता है । और फोड़ा, चोट का घाव अथवा आग से जलने के कारण हुए दाग व्रणज श्वित्र कहा जाता है ।

स्वरूप-हाथ, पाँव, कण्ठ, पीठ-मस्तक आदि स्थानों पर सफेद दाग उत्पन्न हो जाते हैं । छोटे दाग, बड़े होकर एक दूसरे से मिलने लगते हैं और वह स्थान बुरा लगने लगता है । होंठ, मैत्र, उपस्थ आदि का श्वित्र प्रायः असाध्य हो जाता है । अन्य सभी स्थानों का भी असाध्य नहीं तो कष्टसाध्य अवश्य है । यह दुष्ट और हठी रोग है, कठिन उपचार करने पर भी टलना नहीं चाहता ।

वात दोष से उत्पन्न कुष्ट रूखा और अरुण होता है । कफ दोष से उत्पन्न खुजली भी होने लगती है । श्वित्र में स्राव नहीं होता ।

चिकित्सा- (१) पारा अशुद्ध ११.६६४ ग्राम, गन्धक आँवला सार, वर्की हरताल, मैनसिल और बावची ६-६ ग्राम खरल कर ३ दिन तक धतूरे के रस में और ३ दिन श्यामा गाय के मूत्र में लगातार घुटाई कर सुखा लें । श्वित्र के दागों को आरने ऊपलों से खुजाकर उक्त दवा को गो-मूत्र में घिस कर लेप कर दें और २ घण्टे बाद धो डालें । इस प्रयोग को रोग-निवारण तक प्रतिदिन २ बार धैर्य पूर्वक करना चाहिए ।

(२) कहीं-कहीं बिना बोये ही खेत, ऊसर या मकान के ढोंढों में गोभी उग आती है । वह गोभी नित्य एक तोला से ५८.३३० ग्राम तक सुबह शाम कच्ची ही खानी चाहिए । उससे आशातीत सफलता मिलती है ।

(३) स्नान के लिए, एक टब बनवायें । रात को इन्द्रवारुणी के १५ फल लेकर, छोटे-छोटे टुकड़े काटकर टब में डाल दें और कमर तक बैठकर स्नान कर सकें, इतना पानी डालें । प्रातःकाल सूर्योदय के पश्चात् कपड़े उतार (बिल्कुल नग्न) उसमें बैठ जाँय और लोटे से जल निकाल कर पीठ पेट पर भी डालें । इस प्रकार बैठे-बैठे जब मुख में कड़वापन मालूम पड़े तब उठ कर मोटे तौलिए से अच्छी तरह शरीर को रगड़ कर कपड़े पहन लें । इसी प्रकार नित्य ही टब स्नान करना चाहिए और वारुणी फल ५ नित्य बढ़ाते-बढ़ाते ५० पर पहुँच कर एक सप्ताह ५० से ही स्नान करना चाहिए । फिर ५-५ फल कम करते हुए १५ पर आकर बन्द कर देना चाहिए ।

१५ दिन बाद पुनः यह कोर्स आरम्भ करना चाहिए । तीन बार के प्रयोग में श्वित्र का नाम निशान भी प्रायः नहीं रहता । यदि कसर रह गयी हो तो २-३ बार और कर लेने से बिल्कुल हीं मिट जाता है । इसके बाद खाने को नं० १ या नं० ४ की औषधि का प्रयोग करें तो शीघ्र लाभ सम्भव है ।

(४) बावची का महीन चूर्ण और शोधित गन्धक आमलासार १-१ ग्राम कौड़ी की भस्म ५०० मिग्रा । खरल में घोट कर ११.६६४ ग्राम शहद के साथ सायंकाल सूर्यास्त से घंटे भर पहले सेवन करें । दही, खटाई, गुड़, तेल, नमक, लाल मिर्च तथा भारी और श्लेष्मिक पदार्थ कुपथ्य हैं । केवल चने की रोटी घी-बूरे के साथ खानी चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

५५- छाजन (एग्जीमा)

इस रोग को आचार्यों ने कुष्ट के अन्तर्गत ही माना है । छोटी-छोटी स्रावदार फुन्सियाँ काले छत्ते के समान होती हैं अथवा लाल-लाल दाह युक्त फुन्सियाँ खुजाने से घाव बन कर स्रावित होने लगती हैं । अधिकतर पाँव, कान, कण्ठ, बगल आदि के निकट इस रोग का प्रादुर्भाव होता है ।

चिकित्सा- (१) फीनाइल लगाने से लाभ होता है ।

(२) नीबू के रस में एक पीली गठीली कौढ़ी १० दिन तक पड़ी रहने दें । फिर उसको छाजन पर लगाने से शीघ्र लाभ होता है ।

(३) कुष्ट रोगान्तर्गत नं० ५ की दवा का प्रयोग करें ।

(४) प्रसिद्ध चणक तैल यह तेल छाजन के लिए शीघ्र नष्ट करने में अद्‌भुत प्रभावशाली है-

चना ४६६.५ ग्राम, बाकुची बीज और काली मिर्च ५८.३२०-५८.३२० ग्राम तबकी हरताल २३.३२८ ग्राम । सबको एकत्र कर पाताल यन्त्र द्वारा तैल निकाल लें । छाजन के स्थान को आरने उपले से खुजा कर, इस तेल की मालिश प्रातः सायं करनी चाहिए २ सप्ताह के प्रयोग से ही छाजन मिटने लगती है । औषधि-व्यवहार छाजन मिटने के बाद भी एक मास तक और करना चाहिए, जिससे रोग की पुनरावृत्ति का भय नहीं रहता ।

(५) मैंनासिल, १, कपूर डेली का और नीलाथोथा की खील ११.६६४ ग्राम महीन कपड़छन करें और गाय का घी ५८ ग्राम मिलाकर लोहे के बर्तन में नीम के मोटे डण्डे से ५-६ घण्टे घोटें और काँच के बर्तन में रखें ।

नीम की पत्तियों के काढ़े से घाव को ठीक तरह से धोकर पोछें और दिन में २-३ बार मरहम लगाने से छाजन, शीघ्र नष्ट हो जाती है ।

(६) पीपल की छाल, नीलाथोथा खील दोनों को महीन कर चमेली के तेल में मिलाकर लगाने से छाजन, फोड़ा, खुजली आदि मिट जाते हैं ।

५६- दाद (रिंग वार्म)

यह रोग भी कुष्टान्तर्गत ही माना गया है । गोल चकत्ता किनारे उठे हुए, प्रारम्भ में कुछ ललोई लिए और बढ़ने पर कालापन आ जाता है । खुजली अधिक होती है ।

चिकित्सा- (१) नीबू काट कर दाद पर मलें । कुछ जलन तो होगी, परन्तु दाद शीघ्र मिट जायगा ।

(२) गन्धक, सुहागा, मिश्री, छोटी इलायची के बीज, ११.६६४-११.६६४ ग्राम पृथक-पृथक पीसें । पाव भर पानी में इलायची के पिसे बीज डालकर आग पर काढ़ा करें, शेष रहने पर उतार कर ठण्डा होने पर शेष चीजें उसमें डाल दें और डाटदार शीशी में रखें ।

आरने उपलों से दाद के स्थान को खुजाकर उक्त तरल लगाना चाहिए । प्रतिदिन २-३ बार लगाने से कैसा भी भयंकर दाद क्यों न हो, बिना कष्ट के मिट जाता है ।

(३) गन्धक आमलासार ११.६६४ ग्राम, फूला हुआ सुहागा और हरताल ३-३ ग्राम, नीलाथोथा १ ग्राम अलग-अलग बारीक पीसकर श्वेत मिट्टी के तेल में मिलाकर लगावें और एक प्रहर बाद सनलाइट साबुन से धोकर पोंछ डालें । दवा लगाने से पहले उपले से रगड़ लेने से शीघ्र लाभ होता है ।

(४) जो दाद किसी प्रकार न जाता हो अथवा पुराना पड़ गया हो । उस पर गन्धक का डायलूट (जल-मिश्रित) तेजाब लगावें । अधिक जलन होने लगे तब सुहागा खील को वैसलीन में मिला कर वहाँ रगड़ें, तेजाब की जलन शान्त हो जायगी । फिर २-३ दिन तक उक्त सुहागा मिश्रित वैसलीन ही लगाते रहें । बाद में फिर तेजाब लगाकर जलन होने पर मरहम रगड़ लें । इस क्रिया के कुछ बार करने से दाद जड़ से चला जाता है , परन्तु तकलीफ अवश्य होती है ।

(५) पारा, गन्धक और सुहागे की खील समान भाग लें । प्रथम गन्धक-पारे की कज्जली करके, सुहागा खील मिला कर, खरल कर लें और बढ़िया घी में मिला कर मरहम सा बना लें । इनसे दाद, खुजली, फोड़ा, फुन्सी सब मिट जाते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

५७- खुजली

शरीर के चाहे जिस भाग में हो सकती है । ढके हुए अंगों में स्वच्छता न होने के कारण अधिक पाई जाती है । खुजली युक्त व्रण हो जाते हैं अथवा सूखी खाज होती है । इस रोग को पामा भी कहते हैं ।

चिकित्सा- (१) गन्धक ११.६६४ ग्राम, सरसों का तेल ५८.३२० ग्राम । मोटे कागज की एक पूंगी सी बनावें, उसमें नीचे एक छोटा छेद रहे उसमें गन्धक पीस कर डालें, और नीचे से आग लगा दें ऊपर से तेल डालते जाँय । एक लोहे का पात्र उस पुंगी की सीध में नीचे पृथ्वी पर रक्खा रहे जिसमें टपक-टपक कर गन्धक युक्त काला तेल गिरेगा । इसे सुरक्षित रखें ।

खुजली पर इस तेल की मालिश करें । सूखी खुजली, जिसमें चमड़े में दरार पड़ गई हों, खुरदरापन, कड़ापन आ गया हा, उसमें यह तेल अत्यन्त लाभदायक है ।

(२) सुहागा की खील ६ ग्राम, सरसों का तेल २३.३२८ ग्राम में खरल कर रखें । इसकी मालिश से नई खुजली शीघ्र मिट जाती है ।

(३) कागजी नीबू आधा लेकर रस निचोड़ लें, उसमें ६ ग्राम खाने का सोडा और २३.३२८ ग्राम सरसों का तेल मिला कर जहाँ खुजली हो, मालिश करनी चाहिए । जाड़े की ऋतु हो तो धूप में बैठकर मालिश करें । इससे सूखी खुजली बिल्कुल मिट जाती है । इससे फोड़े-फुन्सी वाली स्रावदार खुजली पर इस दवा के प्रयोग से अधिक कष्ट होता है, इसका ध्यान रखें ।

(४) अशुद्ध गन्धक और चूना २३.३२८-२३.३२८ ग्राम पानी ९३३ ग्राम । दोनों को पृथक-पृथक पीस कर मिट्टी के बर्तन में रख कर पानी डाल दें और तेज आंच पर क्वाथ कर, आधा जला कर उतार लें । इसमें से एक तोला पानी लेकर शरीर पर मालिश करें और १ घंटे धूप में बैठने के बाद साबुन से स्नान कर लें । ३-४ दिन के प्रयोग में खाज का पता नहीं लगता ।

(५) आवलासार गन्धक, हरताल, कबीला १-१ तोला, सिंगरफ, कपूर और मुर्दासंग ६-६ माशे पीस-कपड़छन कर पाव भर गाय के घी को गर्म कर उसमें यह चूर्ण डाल कर घोट लें । इस मरहम के लगाने से खुजली ३-४ दिन में ही जड़ से मिट जाती है । सूखी अथवा घाव युक्त दोनों प्रकार की खुजली को लाभकारी है ।

५८- कखराई

काँख में गाँठ सी फूल जाती है । भीषण दर्द होता है, चैन नहीं पड़ता, नींद नहीं आती । इस पर ईसबगोल को जल से पीस कर बाँधने से लाभ होता है ।

५९- पीठ का फोड़ा (कारबंकल)

शरीर के पिछले भाग में खास कर पीठ पर यह फोड़ा उत्पन्न होता है । गर्दन, उसके नीचे अथवा कमर पर भी हो जाता है । इसका स्वरूप चपटा और गोल, रंग कुछ कालापन लिए, लाल होता है । इसमें चलनी की तरह अनेक छेद होते हैं और उनसे मवाद बहता रहता है । इसके साथ ही, ज्वर, सिर दर्द, निद्रा नाश आदि उपसर्ग हो जाते हैं । अत्यन्त कष्ट तथा घबराहट होती है । ऐलोपैथिक चिकित्सक इसका आपरेशन करते हैं, परन्तु उससे भी कुछ को ही लाभ होता है ।

इस रोग के लिए निम्न योग अत्यन्त प्रभावशाली सिद्ध हुआ है-

आँवलासार गन्धक और पारा ११.६६४ ग्राम, मुर्दासंग २३.३२८ ग्राम कबीला ४६.६५६ ग्राम और नीलाथोथा १ ग्राम गन्धक पारे की कज्जली करके उसमें एक-एक द्रव्य डालकर खरल करते जायँ । जब सब एकजी होकर काले रंग का हो जाय । तब सुरक्षित रखें ।

आवश्यकता पर उक्त मिश्रण ३ ग्राम में ११.६४६ ग्राम घी मिलाकर घोटलें और फोडे पर लगा दें । इससे पीड़ा तो शीघ्र ही मिट जाती है । इससे कच्चा व्रण स्वयं ही पक कर फूट जाता है और शीघ्र ही भरने लगता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

६०- विद्रधि (कैंसर)

यह भी एक प्रकार का दुष्ट व्रण है, जो कारबंकल से कम खतरनाक नहीं होता । इसकी जड़े माँस के भीतर दूर-दूर तक फैल जाती हैं । यह फोड़ा पाँव, स्तन, गुदा, नाभि, गले के भीतर आदि स्थानों पर चाहे जहाँ हो सकता है । इसे ट्यूमर या कर्कटार्बुद भी कहते हैं ।

मुख के भीतर होने पर रोगी बहुत कष्ट पाता है । भोजन निगलना क्या दूध ,या पानी पीना भी कठिन होता है । रोगी का स्वर भंग होता है तथा कफ अधिक गिरता है । पाश्चात्य चिकित्सक औषधि क्रम के साथ ऐक्स किरणें अथवा रेडियम डालते हैं ।

चिकित्सा- (१) बाह्य विद्रधि के लिए निम्न लेप उपयोगी है

गेहूँ, जौ, मूंग, मुलहठी और उड़द ३-३ ग्राम एकत्र कर पीस लें और जल-योग से पिष्ठी बना कर विद्रधि पर लेप कर दें । इससे शीघ्र लाभ होता है । यदि आरम्भ में ही प्रयोग किया जाय तो भयानक विद्रधि भी शान्त हो जाती है ।

(२) अंतः विद्रधि पर निम्न चिकित्सा क्रम चलायें-

अ- प्रातः सायं काढ़ा--अगस्त के फूल, बेल, चिरचिटा, वरुण, चीता, दोनों अरनी, सहजना, कटेरी छोटी-बड़ी, पियाबांसा, मूर्वा, करंज, कुंदरू, शतावर और बारहसिंगा । इसके प्रयोग से अंतः विद्रधि में लाभ होगा, कफ में कमी तथा सिर दर्द मिटेगा ।

ब-आरोग्यवर्द्धिनी गुटिका १-१ गोली, दिन में तीन बार । पारा शुद्ध, आँवलासार गन्धक शुद्ध, लोह भस्म, अभ्रक भस्म, ताम्र भस्म ३-३ ग्राम त्रिफला ६ ग्राम, शिलाजीत ९ ग्राम, गुग्गुल और चीते की जड़ की छाल ११.६६४-११.६६४ ग्राम, कुटकी ६३.९५२ ग्राम । पारा गन्धक की कज्जली कर शेष चीजें खरल करते हुए मिलावें । कुटकी और चीते का कपड़छन चूर्ण डालें । गुग्गुल को नीम पत्र के काढ़े में घोंटकर मिलावें और सबको इसी काढ़े में २४ घण्टे खरल कर २५० मिग्र० की गोलियाँ बना लें ।

(३) स्वर भंग और शुष्क कफ में आयुर्वेद की प्रसिद्ध एलादि गुटिका देनी चाहिए । योग निम्न है-

इलायची, तेजपात, दालचीनी ३-३ ग्राम, छोटी पीपल ११.६६४ ग्राम, मिश्री, मुलहठी, मुनक्का और खजूर २३.३२८-२३.३२८ ग्राम । सबका कपड़छन चूर्ण कर शहद के साथ ३-३ ग्राम की गोलियाँ बनावें । १-१ गोली मुख में डाल कर चूसें ।

६१- विभिन्न फुन्सी आदि

(१) अनार के पत्ते, नीम के पत्ते और रसौत समान भाग लेकर अनन्तमूल क्वाथ में खरल कर मटर प्रमाण गोलियाँ बना लें । इससे छोटे बच्चों के सिर अथवा शरीर में होने वाली फुन्सियाँ मिट जाती हैं । १-१ गोली पानी के साथ दिन में तीन बार देनी चाहिए ।

(२) गर्मी से होने वाली फुन्सियों पर नीम की लकड़ी घिस कर लगावें ।

(३) पानी के साथ लौंग और कपूर पीस कर लेप करने से गर्मी की अधिक दाह उत्पन्न करने वाली फुन्सियाँ मिट जाती हैं ।

(४) सिन्दूर और मुर्दासंग ६-६ ग्राम, सोना गेरू और नीलाथोथा खील ३-३ ग्राम, मोम २३.३२८ ग्राम, तिल का तैल ४६.६५६ ग्राम ।

सबको एकत्र कर मंदाग्नि पर चढ़ावें, नीम की लकड़ी से चलाते जायँ और गाढ़ा होने पर उतार लें । इस मरहम से हर प्रकार की फुन्सियाँ, फोड़े, दूषित घाव आदि शीघ्र ठीक हो जाते हैं ।

(५) ऐसे फोड़े जिनके घाव सड़ गए हों, कीड़े पड़ गए हों, तो हुक्का के पानी से धोना चाहिए । इससे घाव शीघ्र भर जाता है और कीड़े मरकर सड़न मिट जाती है । इस प्रयोग के साथ अन्य दवा की जरूरत नहीं पड़ती ।

६२- झांई, मुंहासे

(१) बादाम छीलकर पानी में भिगो दें और लाल छिलका हटाकर गुलाब जल में पीस लें । इसमें केशर मिलाकर मुख पर मलने से मुँहासे मिट जाते हैं ।

(२) सन्दल तेल आसली रुई के फाए से मुख पर लगाने से भी मुंहासे नष्ट हो जाते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) यदि बाहरी प्रयोग से मुँहासे न मिटें तो रात को सोते समय त्रिफला ६ ग्राम, गर्म दूध के साथ सेवन करें और सफेद प्याज का रस शहद में मिलाकर मुख पर मलें । इससे अवश्य लाभ हो जाता है ।

(४) मुख पर झांई पड़ जाँय, चेहरा भद्दा लगने लगे तो प्याज का रस २ भाग, ग्लेसरीन १ भाग और सैंधा नमक चौथाई भाग का मिश्रण मुख पर मलने से शीघ्र लाभ होता है ।

६३- काँच निकलना

यह रोग प्राय: बच्चों को होता है । मल-त्याग के समय एक ग्रन्थि सी बाहर निकल आती है । इससे कष्ट भी होता है ।

चिकित्सा- (१) अनार का फूल, अनार की जड़ की छाल, अकाकिया, पलाश-गोंद, छोटी मांई ३-३ ग्राम, फिटकरी सफेद ६ ग्राम । सबको जौकुट कर १.३९९ ग्राम पानी में काढ़ा कर ६९९ ग्रा. शेष रहने पर उतार लें । ठण्डा होने पर मल-त्याग के बाद आवदस्त लेकर इस पानी से मल-स्थान को धोना और इसी के फोक की टिकिया बना कर बाँधना चाहिए । कुछ दिन के प्रयोग में ही लाभ हो जाता है ।

(२) अनार की छाल के कपड़छन चूर्ण को काँच के स्थान पर लगा कर अन्दर को दाब देने से छोटे बच्चों को शीघ्र लाभ होता है ।

६४- बिवाई फटना

यह रोग देखने में साधारण, किन्तु कष्टकर होता है । पाँवों में एड़ी के नीचे दरार पड़कर कभी-कभी तो उनसे रक्त बहने लगता है । हर समय उधर ही ध्यान रहता है । जूते पहन कर चलने में कुछ आराम प्रतीत होता है ।

चिकित्सा- (१) कड़वे तेल में हल्दी डाल कर गर्म करने और उसके सेंक बाँध देने से लाभ होता है ।

(२) मोंम गर्म कर सुहाता-सुहाता विवाई में भर देने से लाभ होता है ।

६५- खरुए

पाँवों की अँगुलियों की गाई का चमड़ा सफेद फटा-फटा सा हो जाता है । उसमें खुजली चलती और अधिक बढ़ने पर जलन भी होती है । यह रोग वर्षा ऋतु में उत्पन्न होता है । यह रोग वर्षा ऋतु में अधिक होता है । गन्दे पानी या कीचड़ में चलने से भी उत्पन्न हो जाता है ।

चिकित्सा- (१) बोरिक ऐसिड में बैसलीन मिला कर लगाने से लाभ होता है ।

(२) हल्दी में मक्खन मिला कर लगावें ।

(३) तेल, मोंम, हल्दी को समान भाग एकत्र कर गर्म करें । इसकी मालिश से लाभ होता है ।

६६- बनरफ

शरीर की त्वचा में विकृति होने से यह रोग प्रकट होता है । इससे छाती, पेट, मुख आदि पर श्वेत धब्बे पड़ जाते हैं तथा भुसी सी उड़ने लगती है । रोग बढ़ने पर श्वित्र जैसा लगता है, परन्तु श्वित्र से भिन्न और शीघ्र चिकित्सा से सुख साध्य है । यद्यपि यह भी एक रक्त रोग ही है, फिर भी किसी फल को काट कर चाकू से ही जीभ पर रख लेने से भी कुछ लोग इसकी उत्पत्ति मानते हैं ।

कुछ विद्धानों के मत में यह रोग रक्त में चूने की कमी से होता है ।

चिकित्सा- (१) बनरफ के स्थान पर उगते हुए सूर्य की किरणें डालने से लाभ होता है ।

(२) चूने का पानी शर्बत में मिलाकर प्रयोग करने से लाभ होता है ।

(३) कत्था के काढ़े में चूने का पानी मिलावें । इसके पानी से शीघ्र लाभ होता है । इसके लिए कत्था ३ ग्राम, पानी ५८ ग्राम, चूने का पानी ११.६६४ ग्राम आग पर चढ़ा कर आधा शेष रखें ।

(४) कत्था चूर्ण १ ग्राम को पानी में डाल कर स्नान करने से लाभ होता है ।

(५) जंगली प्याज और शहद को सिर्का में मिलाकर लगावें ।

(६) नमक को पीस कर गुलरोगन से मिला कर लगावें । बनरफ दूर होती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

६७- अग्नि दग्ध व्रण

किसी प्रकार जल जाने से छाले पड़ जाते हैं और वे फूट कर घाव का रूप ले लेते हैं । भयंकर दाह और वेदना होती है । रोगी डकराता है ।

चिकित्सा- (१) साधारण छालों पर गोले के तेल में कपूर मिला कर लगाने से शीघ्र आराम हो जाता है ।

(२) घाव हो जाने पर निम्न पाउडर बहुत उपयोगी है- केशर ६ ग्राम, जयपुरी सफेदा ११.६६४ ग्राम और अफीम १८७.५ मिग्रा० एकत्र कर खूब महीन खरल कर लें । घाव को नीम के काढ़े में कपूर डाल कर उससे साफ करना चाहिए और पौंछ कर यह पाउडर बुरक देना चाहिए । इससे जलन तत्काल शान्त हो जाती है और घाव शीघ्र ही भरने लगता है ।

(३) निम्न मरहम, कैसा भी अग्नि दग्ध व्रण हो, अवश्य लाभ करता है-

कबीला और कपूर ३-३ ग्राम कत्था ६ ग्रा, राल२३.३२८ ग्राम, अलसी तेल २९ ग्राम । सबको कपड़छन चूर्ण कर, कपूर मिला कर खरल करें और तेल में खूब मिला कर पानी से ५० बार धोवें । इसे लगाने से शीघ्र लाभ होता है ।

६८- पित्ती उछलना

सम्पूर्ण शरीर पर ददोरे से उठ आते हैं । इनमें मीठी-मीठी खुजली चलती है । यह रोग सर्दी-गर्मी से हो जाता है । चिकित्सा निम्न करें -

(१) पित्ती के रोगी को काला कम्बल उड़ा दें और नुक्ती का ताजा लड्डू खिलायें ।

(२) खुजली अधिक हो तो चिरौंजी पीस कर समान भाग गेरू मिलावें और शरीर पर उबटन की भांति रगड़ें ।

(३) मक्खन में गेरू और कपूर मिला कर मालिश करें ।

(४) आरने उपलों की गर्म राख सुहाती-सुहाती मलने से पित्ती शीघ्र शान्त हो जाती है ।

६९- बाल तोड़

कभी-कभी बाल टूटने से फोड़ा हो जाता है, उसमें अधिक दर्द और जलन होती है । निम्न प्रयोग इसमें लाभदायक हैं-

(१) पीपल की छाल पानी में घिस कर लगावें ।

(२) हल्दी का चूर्ण सरसों का तेल में मिला गर्म कर लगाने से लाभ होता है ।

(३) नीम के पत्तों का रस २३.३२८ ग्राम, कत्था का काढ़ा और चमेली के पत्तों का काढ़ा ११.६६४-११.६६४ ग्राम, गाय का घी ४६.६५६ ग्राम, मोम देशी ११.६६४ ग्राम । एकत्र कर आग पर चढ़ावे और इसमें ६ ग्राम हल्दी का चूर्ण डाल कर खूब चला कर उतार लें । इस मरहम से बाल तोड़ में शीघ्र लाभ होता है ।

७०- चोट

(१) शरीर के किसी भाग में चोट लगने से निकले हुए खून पर फिटकरी का चूर्ण बुरक दें । एक बार लगता तो है, पर पकता नहीं और शीघ्र लाभ होता है ।

(२) गेंदे की पत्ती का रस निचोड़ देने से तलवार का घाव भी भर जाता है ।

(३) जलन अधिक हो तो हल्दी का चूर्ण भर देना चाहिए ।

(४) पानी में भिंगो कर कपड़ा बाँधने से खून बन्द हो जाता है ।

(५) कटे स्थान पर चूना लगा देने से शीघ्र लाभ होता है ।

(६) ऊपर से गिर पड़ने से मस्तिष्क आदि में भीषण चोट, रक्त का बन्द न होना आदि पर बढ़िया तेज मद्य अथवा स्प्रिट में रुई डुबो कर भर देनी चाहिए ।

(७) गर्मी की ऋतु हो तो सिर पर बर्फ रखने से खून बन्द हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

७१- मोच

हाथ पैर में किसी प्रकार झटका लगने, पाँव फिसलने आदि कारणों से नस अपने स्थान से हट जाती है और वहाँ बहुत दर्द होता है । उसे मोच अथवा मुड़ जाना कहते हैं ।

(१) मीठा तेल गर्म करके लगावें ।

(२ पान पर तेल चुपड़कर गर्म कर बाँधें ।

(३) स्त्री के सिर के बाल गर्म तेल में डुबो कर उनसे सेंक करें और बाँध दें ।

(४) मोच के स्थान पर चने रख कर कड़ा बाँधें और पानी से तर रखें । इससे चने फूलते जाते हैं और नस बैठती जाती है ।

७२-नकसीर

गर्मी के कारण, अथवा चोट या मानसिक दुर्बलता के कारण नाक से खून गिरने लगता है । उसका निम्न उपचार करना चाहिए-

(१) सिर पर बर्फ अथवा गीली मिट्टी रखनी चाहिए और यही मिट्टी सुँघानी चाहिए ।

(२) सेब के मुरब्बे में छोटी इलायची डालकर खिलाना चाहिए ।

(३) त्रिफला का हिम शहद डालकर पिलाना चाहिए ।

७३- श्लीपद (एलेफैन्टियासिस)

इस रोग को फीलपाया भी कहते हैं । पाँव, हाथ, मुख अण्डकोश, स्तन, कटि-सन्धि आदि स्थानों का इतना बढ़ जाना है, कि उससे शरीर विकृत और भयंकर हो जाता है । यह रोग, जिन स्थानों में वर्षा अधिक होती है, वहीं अधिक पाया जाता है । इसमें वेदना के साथ ज्वर होता है और उठाव बढ़ जाता है । ज्वर शान्त होने पर वेदना कम हो जाती, परन्तु उठाव कम नहीं होता । इसी प्रकार बार-बार ज्वर आकर अंग बढ़ता जाता है और वह किसी काम का नहीं रहता ।

चिकित्सा- (१) त्रिकटु (सौंठ, मिर्च, पीपल) त्रिफला, चव्य, मुण्डी, गिलोय, दारुहल्दी, वरुण-छाल ११.६६४-११.६६४ ग्राम, गोखरू २३.३२८ ग्राम, विधायरा १३९.९६८ ग्राम। सबका कपड़छन चूर्ण कर ६-६ ग्राम की मात्रा में प्रातः सायं काँजी के साथ देना चाहिए ।

(२) अमलताश, बकायन, पुनर्नवा और त्रिफला का काढ़ा बना कर देने से लाभ होता है ।

(३) छोटी हरड़ २३३ ग्राम लोहे की कढ़ाई में रख इतना अण्डी का तेल डालें,जिससे हरड़ डूब जायँ और मन्दाग्नि पर भूनें । अच्छी तरह पक कर फूल जाने पर उतार लें और निकाल कर कपड़े से अच्छी तरह पोंछ लें ।

सुबह शाम ३-३ ग्राम यह हरड़, २३.३२८ ग्राम, गोमूत्र के साथ समान भाग ले, चूर्ण कर गोमूत्र में पीस कर श्लीपद पर लेप करें । इससे आराम होता है ।

(५) पुर्ननवा मूल ९३३ ग्राम, चीता ४६६ ग्राम, अजवाइन पाव भर और गोमूत्र ७ किलो ४६४ ग्राम, काँच की बोट में ३ दिन तक एकत्र रखें ओर फिर भवके अर्क से खींच लें ।

मात्रा- २३.३२८ ग्रा सुबह-शाम देनी चाहिए । भोजन में केवल गाय का दूध मिश्री मिलाकर सेवन करें । शेष सब वस्तुऐं अपथ्य हैं । रोग बहुत नहीं बढ़ा है तो इससे शीघ्र मिट जाता है ।

७४- शोणित कृमि (फाइलेरिया)

फाइलेरिया बेंक्रोफ्टी नामक कृमि से इस रोग की उत्पत्ति मानी जाती है । मच्छरों द्वारा इसके अण्डे शरीर में पहुँच जाते हैं । प्रारम्भ में सूत की तरह किन्तु बाद में आधे सूत तक मोटी और २-३ फीट तक लम्बी बढ़ जाती है । यह रोगी के रक्त में उपस्थित होती है ।

इस रोग में अण्ड विकृति, हाथ-पाँच म ग्रन्थियाँ बढ़ कर शोथ अथवा मूत्र श्वेत दूध की तरह, आदि लक्षण होते हैं । कुछ विद्धान इसे श्लीपद के अन्तर्गत ही मानते हैं । परन्तु इसकी चिकित्सा उससे भी कठिन है ।

चिकित्सा- जब यह रोग फैलता दिखायी दे तो पानी को गर्म करके पीना चाहिए । मच्छरों से बचना अत्यन्त आवश्यक है । भोजन बहुत हल्का विटामिन युक्त करना चाहिए । दही, चावल, आलू,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

केला, सड़े फल आदि से बचना चाहिए । दूध को मोटे वस्त्र में छान, उबाल कर उसमें १ पीपल डाल कर शुद्ध कर लेना चाहिए । रखा हुआ ठण्डा दूध भी हानिप्रद हो सकता है । रोग उत्पन्न होने पर भी उक्त उपचार करते रहना चाहिए तथा भोजन में गेहूँ की रोटी और हरे शाक व्यवहार में लाने चाहिए । पानी भोजन के साथ नहीं पीना चाहिए, भोजन के १ घण्टे बाद उबाल कर ठण्डा किया हुआ पानी पीना उचित है । दोपहर बाद मौसम्मी, पपीता, सन्तरा आदि फल उसी समय काट कर खाने चाहिए । रात्रि को सोते समय कोई हल्का विरेचन प्रति तीसरे दिन लेना चाहिए ।

चिकित्सा- निम्न बृहन्मंजिष्ठादि क्वाथ इस रोग में अति उपयोगी है-

मजीठ, मुस्तक, कूठ, कूटज, गिलोय, सौंठ, भारंगी, वच, नीम की छाल, हल्दी, दारु हल्दी, त्रिफला, पटोल, कुटकी, मूर्वा बायविडंग, विजयसार शतावर, बनफशा, पीपल, इन्द्रजौ, चीता, वासा, भारंगी, देवदारू, पाठा कत्था, चंदन श्वेत, निशोथ, वरुण, अमलताश, वाकुची, चिरायता, बकायन, करंज, अतीस, नेत्रवाला, इन्द्रायण की जड़ सरिया, अनन्तमूल, पित्तपापड़ा और सिहोरा १-१ ग्राम ले, जौकुट कर ४६६.५ ग्राम पानी में चतुर्थांश क्वाथ कर उसमें पीपल चूर्ण ५०० मिग्रा और गूगल १ ग्राम मिला कर पिला देना चाहिए ।

(२) केवल सिहोरा (शाखोट) की छाल २३.३२८ ग्राम लेकर पाव भर जल में चतुर्थांश करें और ११.६६४ ग्राम गो-मूत्र मिला कर पिला दें । इससे भी फाइलेरिया को बहुत लाभ होता है ।

(३) योगराज गुग्गुल की २ मात्राऐं सुबह-शाम दूध के साथ देने से लाभ होता है ।

(४) चरकोक्त पुनर्नवाद्यरिष्ट ११.६६४-११.६६४ ग्राम समान भाग जल मिला कर भोजन के पश्चात् दोनों समय देने से लाभ होता है ।

७५- रक्त चाप (ब्लड प्रैशर)

हृदय की निरन्तर संकोच शक्ति धमनियों में रक्त को धकेलती रहती है और धमनियों की शक्ति द्वारा रक्त के प्रवाह पर नियन्त्रण रहते हुए, सबकी गति और परिमाण नियमित रहती है । यदि हृदय शक्ति में धमनी-शक्ति का योग न रहे तो शेष शक्ति ही रक्त भार होगी । यानी हृदय की प्रबल शक्ति ,जो रक्त को धमनियों में धकेलती है, वही रक्त भार है । यह दो प्रकार का माना जाता है -

(१) संकोचीय रक्त भार (सिस्टोलिक ब्लड प्रैशर) यह हृदय के संकोच के समय होता है ।

(२) प्रसारीय रक्त भार (डाइस्टोलिक ब्लड प्रैशर) यह हृदय के प्रसार के समय होता है ।

इस रोग की परीक्षा दो प्रकार से होती है- (१) नाड़ी द्वारा, (२) यन्त्र द्वारा ।

नाड़ी द्वारा रक्त भार ज्ञात करना अत्यन्त अनुभवी व्यक्तियों के लिए भी कठिन हो जाता है । यहाँ यन्त्र द्वारा परीक्षा करने का ढँग लिखा जाता है-

इस यन्त्र को रक्त भार मापक यंत्र कहते हैं । इससे भार के सही अंक ज्ञात हो जाते हैं । यह एक काठ की पेटी में रहता है । इसमें एक रबड़ की पट्टी होती है, जिसे बाँह पर बाँध कर दबाव डालते हैं । एक हवा भरने का पम्प होता है और ढक्कन में पारे की नली रहती है, जिसमें मिलीमीटर के निशान होते हैं । एक मिलीमीटर की लम्बाई १ इंच का लगभग पच्चीसवाँ भाग होता है ।

परीक्षा के समय रोगी को बैठा या लिटा कर उसके एक हाथ को हृदय के समानान्तर ऊँचाई पर रखें । यन्त्र को खोल कर सीधा करें । फिर रोगी की बाँह पर पट्टी ठीक प्रकार बाँधें । इसके बाद परीक्षक को अपना एक हाथ रोगी की नाड़ी पर रखना चाहिए और दूसरे हाथ से पम्प को दबा-दबा उस समय तक हवा भरनी चाहिए ,जिस समय तक कि नाड़ी का चलना रुक न जाय । फिर कपाट द्वारा धीरे-धीरे हवा निकालें जिससे पट्टी का दबाव बाँह पर धीरे-धीरे ही कम हो सके । हवा निकलने पर जैसे ही नाड़ी स्पन्दन करना प्रारम्भ करें, उस समय पारा जितने मिलीमीटर चढ़ा हो, वही अंक संकोचीय रक्त भार का समझना चाहिए ।

प्रसारीय रक्त भार जानने के लिए बाँह पट्टी में तब तक हवा भरनी चाहिए, जब तक कि यन्त्र में पारा उपरोक्त परीक्षा द्वारा प्राप्त अंकों से ३० मिलीमीटर ऊपर हो जाय, तब बाँह पर बँधी पट्टी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

के नीचे (कोहनी के ऊपर) की नाड़ी पर स्टेथिस्कोप से ध्वनि सुनते रहें और धीरे-धीरे हवा निकाल कर दवाब कम करें, नाड़ी का स्पदंन जब अति सूक्ष्म सुनाई पड़े,तब मैनोमीटर में पारे का अंक देखें, यह संकोचीय रक्त भार है । इसके बाद धीरे-धीरे हवा निकालें और जब नाड़ी स्पन्दन का शब्द सुनाई न दे, तब पारे का अंक जितना हो वह प्रसारीय रक्त भार है । स्टैथिस्कोप के उक्त प्रयोग द्वारा दोनों ही रक्त भार जाने जाते हैं ।

अब यहाँ स्वस्थ मनुष्य के रक्त भार के आंकड़े आयु के क्रम से लिखे जाते हैं । पाठकों को इनका स्मरण रखना अत्यन्त आवश्यक है ।

आयु	संकोचीय भार मिलीमीटर में	प्रसारीय भार मिलीमीटर में
२से ५ वर्ष तक	६१	४५
१० वर्ष तक	९०	५६
१५ वर्ष तक	१००	६५
२० वर्ष तक	११०	७१
३० वर्ष तक	१२०	८०
४० वर्ष तक	१२५	८३
५० वर्ष तक	१३०	८५
६० वर्ष तक	१३५	८५
७० वर्ष तक	१४५	९२

रक्त भार में २ प्रकार का परिवर्तन होता है-

(१) भाराधिक्य (२) न्यूनता ।

रक्त भाराधिक्य स्थायी हो तो उसे रोग समझना चाहिए । अन्यथा अस्थायी वृद्धि तो कुछ कारणवश भी हो जाती है । विभिन्न उदर रोग, अजीर्ण, गुर्दे का रोग, अन्तः स्रावी ग्रन्थियों में विकृति, स्त्रियों में मासिक अवरोध, मस्तिष्क की विकृति अथवा मानसिक स्थिति, शरीर में मोटापन आदि अनेक कारणों से भी रक्तभाराधिक्य हो जाता है । उनमें, उन कारणों को दूर करने का प्रयत्न करना चाहिए । इस रोग में भ्रम, अनिद्रा और शिरो वेदना के लक्षण रहते हैं ।

रक्त भार में न्यूनता अस्थायी हो तो चिन्ता की कोई बात नहीं । अधिक कमी हो तो चिकित्सा करनी चाहिए । पाँड़, रक्ताल्पता, धमनी, काठिन्य के रोग, रक्त वाहिनियों की विकृति आदि के कारण रक्त भार न्यून हो जाता है । इसमें लाक्षणिक चिकित्सा करने से लाभ होता है ।

अब रक्त चाप की चिकित्सा लिखी जाती है-

रक्तभाराधिक्य (हिपरटेन्शन)

(१) सर्पगंन्धा का घन सत्व और शिलाजीत समान भाग लेकर खरल करें और २५०-२५० मिग्रा०, की गोलियाँ बना लें । मात्रा १ से २ गोली तक ताजा पानी अथवा दूध के साथ प्रातः सायं सेवन करनी चाहिए । बढ़े हुए रक्तभार में लाभकारी हैं । पथ्य में हल्का सात्त्विक भोजन दें । भारी, गर्म और तीखे पदार्थों का सेवन हानिकारक है ।

(२) सर्पगन्धा और जवासा की जड़ १-१ ग्राम, गुलकन्द और मिश्री ११.६६४-११.६६४ ग्राम और काली मिर्च ५ लेकर ठन्डाई की तरह घोंट-छान कर पिला दें । इससे शीघ्र लाभ होता है । हाई ब्लड प्रैशर के साथ बुखार हो तो भी ठीक हो जाता है ।

(३) रात को त्रिफला ११६.५ ग्राम पानी में भिगो दें और प्रातःकाल छान कर उसमें ११.६६४ ग्राम शहद मिला कर पिला दें । यह हाई ब्लड प्रैशर में उत्तम रक्त-शोधक तथा कब्ज-नाशक रसायन है ।

(४) सर्पगन्धा ५८ ग्राम, माल कांगनी ११.९९४ ग्राम, ब्राह्मी, रूमी मस्तंगी और कायफल ६-६ ग्राम । सब का कपड़छन चूर्ण कर रस सिन्दूर खरल कर मिलावें । जटामासी का काढ़ा, जवासा का काढ़ा, ब्राह्मी का काढ़ा, चन्दन का काढ़ा और गुलाबजल प्रत्येक में क्रमशः एक-एक सप्ताह तक खरल कर ५००-५०० मिग्रा०, की गोलियाँ बना लें ।

मात्रा- १ से ३ गोली तक बलाबल देखकर गुलाब जल के अनुपा से प्रातः-सायं देनी चाहिए । इससे रक्तभाराधिक्य की अधिक बिगड़ी दशा में भी लाभ होता है । उन्माद, हिस्टीरिया और मृगी को भी नष्ट करती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

संकोचीय रक्तभार (सिस्टोल)

(१) प्रवाल भस्म और सीप की भस्म १२५-१२५ मिग्रा०, गिलोय सत्व और सितोपलादि १-१ ग्राम खूब खरल करें । यह एक मात्रा है, ऐसी ३ मात्राऐं प्रतिदिन शर्बत अनार के साथ देनी चाहिए ।

(२) सूर्यतापी शिलाजीत की मलाई से २५०मिग्र०.से५००मिग्रा० रत्ती त्रिफला के काढ़े के अनुपा से प्रातः-सायं देनी चाहिए । इससे शीघ्र लाभ होता है ।

प्रसारीय रक्तभार (डायरटोल)

मुक्ता पिष्टी और अभ्रक भस्म १२५-१२५ मिग्रा०, गिलोय सत्त्व १ ग्राम खरल कर, शहद में मिला कर ऐसी ३ मात्राऐं नित्य देने से लाभ हो जाता है ।

रक्त भार न्यूनता (हिपोटेन्शन)

इसे लो ब्लड प्रैशर भी कहते हैं । आवश्यकतानुसार हृदय में रक्त नहीं पहुँचता और मस्तिष्क में रक्त की न्यूनता होने से वात संस्थान में वायु बढ़ जाती है । जिस कारण से रक्त कम-बनें, उसको दूर करना चाहिए ।

रक्ताभार न्यूनता यदि हृदय दौर्बल्य के कारण हुई तो निम्न वटी अत्यन्त हितकर है-

लौह भस्म, अभ्रक भस्म, स्वर्णामाक्षिक भस्म, शिलाजीत और वंशलोचन समान भाग लेकर अर्जुन की छाल के काढ़े में ७२ घंटे तक मजबूत हाथों से खरल कर २५०-२५० मिग्रा० की वटी बनावें ।

मात्रा- १-१ वटी प्रातः-सायं के साथ लेनी चाहिए । इससे रक्तभार ह्रास को लाभ होता है । यह औषधि बात वाहिनियों की विकृति और विषम ज्वर को भी दूर करती है ।

रक्तभार ह्रास में पाण्डुता हो तो त्रिफला चूर्ण ६ ग्राम रात को सोते समय दूध के साथ दें अथवा च्यवनप्राशावलेह ११.६६४ ग्राम में १२५ मिग्रा०,अभ्रक भस्म मिलाकर देने से लाभ होता है ।

७६-कण्ठमाला

कण्ठ में विशेष प्रकार की गाँठें उत्पन हो जाती हैं । इनमें खुजली रहती है, परन्तु शरीर के वर्ण से परिवर्तन नहीं होता । पित्त और वायु का दोष तथा रक्त की विकृति होने पर ग्रन्थियों में दर्द, पीव तथा लाली आ जाती है । यदि २-४ गाँठें मिलकर एक हो जाती हैं, तो असमान आकार की सूजन जैसी दिखायी पड़ती है । कभी कोई गाँठ बढ़ जाती, कोई पक कर फूट जाती और वर्षों तक ठीक होने का नाम नहीं लेती । यदि उपचार ठीक न हुआ, तो उनमें क्षय के कीटाणुओं का संक्रमण होने का सदा भय बना रहता है । यह कीटाणु शीघ्र ही अपना स्थायी निवास बनाकर बढ़ते चले जाते हैं और उनका विष सारे शरीर में फैल जाता है, जिससे बुखार, खाँसी, क्षीणता, कृषता आदि यक्ष्मा के सभी लक्षण प्रकट होने लगते हैं ।

कण्ठमाला का रोग बाल्यकाल से युवावस्था तक अधिक होता है । इसमें क्षय का प्रकोप होने पर शरीर के अंगों का विकास रुक जाता और यौवन, रूप, स्वास्थ्य सब गिरने लगता है । रक्ताल्पता के कारण स्त्रियों का मासिक स्राव भी रुक जाता है । इस रोग के आरम्भ होते ही चिकित्सा हो जाय तब तो अत्युत्तम है ही, नहीं तो क्षय प्रारम्भ होने पर भी चिकित्सा सम्भव है । लगन और धैर्य से कार्य करने से सफलता मिल जाती है ।

चिकित्सा- प्रारम्भिक अवस्था में शास्त्रोक्त, काचनार गुग्गुल अधिक लाभदायक रहती है-

कचनार की छाल २३३.२८० ग्राम, हरड़, बहेड़ा, आमला ४६.६५६ ग्राम, सौंठ, मिर्च पीपल और वरुण छाल २३.३२८-२३.३२८ ग्राम,, दालचीनी, तेजपात और छोटी इलायची के बीज ६-६ ग्राम और सबकी तोल के बराबर शुद्ध गूगल डालकर यथा विधि चोट देकर एक जी होने पर १.५-१.५ ग्राम की गोली बनानी चाहिए ।

मात्रा- १-१ गोली प्रातः सायं कचनार की छाल, कत्था की छाल, हरड़ गोरख मुण्डी और विजयसार का काढ़ा बना कर, उसके साथ दें अथवा कचनार की छाल के काढ़े में सौंठ का चूर्ण

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

डाल कर सेवन करावें और भोजन के पश्चात् दोनों समय गण्डीरासव ११.६४६-११.६४६ ग्राम तथा दुगुना जल मिला कर देने से लाभ होता है ।

ग्रन्थियों पर निम्न लेप यदि सम्भव हो सके तो लगाना चाहिए । इसके दो-तीन बार के प्रयोग में ही कण्ठमाला की ग्रन्थियाँ गायब हो जायेगी और आप इसके चमत्कार पर चकित हो जायेंगे-

मनुष्य के सिर की हड्डी बहुत बारीक खरल कर उसमें मक्खियों की विष्ठा समान भाग मिलाकर ठीक प्रकार घोंटे और फिर मनुष्य के ही मूत्र में इतना खरल करें कि वह चिपचिपा लेस सा बन जाय । इसका ग्रन्थियों पर लेप करना चाहिए ।

यदि क्षय का आरम्भ हो गया हो तो उसकी लाक्षणिक चिकित्सा करते हुए भी उपरोक्त लेप लगाया जा सकता है ।

७७- कर्णमूल प्रदाह (पैरोटिटिस)

कान के नीचे एक बड़ी गाँठ है, उसे कर्णमूल कहते हैं । यही गाँठ कड़ी होकर सूज जाती है तथा वर्ण की होकर दर्द करने लगती है । इसके कारण कण्ठ फूलना, गाल फूलना तथा ज्वरादि उपक्रम होते हैं । यद्यपि रोग साधारण है फिर भी कष्टप्रद होता है ।

चिकित्सा- (१) कत्था, गूगल, श्वेतचीनी और मैनफल सम भाग लेकर जल-योग से सिल कर पीस लें । जल इतना डालें कि वह लेही के समान गाढ़ा रहे, पतला न होने पावे । कर्णमूल के बराबर कपड़े का फाया काट कर उस पर लगावें और कर्णमूल पर चिपका दें । एक ही फाया पूर्ण लाभ करता है और विकारों को शान्त कर उचलता है ।

(२) नारियल के वक्कल लेकर जौकुट कर लें और पाताल यन्त्र से तेल निकाल लें । इस तेल का दिन-रात में ४-५ बार लगातार सेंक कर दें । पाताल यन्त्र की विधि आगे यंत्र प्रकरण में देखें ।

(३) काली मिर्च, कायफल, कुचला और तम्बाकू समान भाग लेकर अदरख के रस में सिल पर पीसें और फिर धतूरे के रस में पीसें और गर्म कर लेप कर दें और सेंक दें । इससे कर्णमूल के सब विकार शान्त होते तथा गले की सूजन भी मिट जाती है ।

७८- कर्ण-शूल (ईयर पेन)

कभी-कभी कान में दर्द हो जाता है । कर्णमूल के प्रदाह, जबड़ों का दर्द, दाढ़-दाँत में दर्द आदि विभिन्न कारणों से इसकी उत्पत्ति होती है । कान का मैल भी अधिक कष्टदायी पीड़ा उत्पन्न करता है ।

चिकित्सा- (१) बेंगन के जड़ की धूनी देने से शीघ्र लाभ होता है ।

(२) सुदर्शन का पत्ता घी चुपड़ कर गर्म करें और कान में निचोड़ दें ।

(३) ताजा गोमूत्र छान कर कान में डालें । परन्तु पहले कान को साफ कर लेना चाहिए ।

(४) नीबू का रस ८-१० बूँद कान में निचोड़ कर ऊपर से ६२.५ से १२५ मिग्रा० खाने का सोड़ा डाल दें । इससे झाग उठते और कान साफ हो जाता है ।

(५) कान साफ करने के बाद ग्लेसरीन में २ प्रतिशत सुहागा खील मिला कर कान में डालने से दर्द शीघ्र मिटता है ।

७९- कान में फुन्सियाँ (वाइल्स इन दी ईयर)

कान में छोटी फुन्सियाँ हो जातीं और वे बहुत तकलीफ देती हैं । उसके लिये सैंधा नमक, अदरक का रस, शहद और सरसों का तेल एकत्र कर गर्म करें और ८-१० बूँद कान में टपका दें तथा ऊपर से रुई लगा दें ।

(२) कान को साफ कर सुदर्शन का रस निचोड़ें ।

(३) ग्लेसरीन में बोरिक पाउडर मिला कर फुरैरी से कान की फुन्सियों पर लगावें ।

८०- कर्णस्राव

कान बहने लगे तो निम्न प्रयोग करने से लाभ होता है -

(१) सफेद दूब का रस ४६.६५६ ग्राम, मूली का रस २३.३२८ ग्राम, सेंधा नमक ६ ग्राम और मीठा तेल ११६.५ ग्राम एकत्र कर मंदाग्नि से पकावें

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और तेल मात्र शेष रहने पर उतार कर छान लें । इस तेल को कान में डालने से कान का बहना फुंसियाँ तथा दर्द आदि उपसर्ग मिटते हैं ।

(२) रात को समुद्र फैन का कपड़छन चूर्ण १२५-२५० मिग्रा० कान में डाल कर ऊपर से ७-८ बूँद नारियल का तेल डाल कर रुई लगा दें । प्रातः काल रुई की फुरैरी से कान साफ करें । इसके नित्य प्रयोग से कुछ दिन में ही लाभ हो जाता है ।

(३) मूली का रस ५८ ग्राम, काले तिलों का तेल ५८ ग्राम एकत्र कर मंदाग्नि पर रखें और तेल मात्र शेष रहने पर उतार लें । इसकी ४-५ बूँद टपकाने से शीघ्र लाभ होता है ।

(४) देवदारू, दशमूल, बच, कठ, रसौत, मुलहठी और सहजने की छाल ११.६६४ ग्राम । सबको जौकुट कर ९३३ ग्राम पानी काढ़ा करें और पाव भर शेष रहने पर छान लें और २३३ ग्राम तिल तेल डालकर मंदाग्नि से पकावें और तेल मात्र शेष रहने पर उतार कर छान लें । इसे कान में डालने से कान बहना, गूँजना, दर्द, खुजली, फुन्सी आदि सब नष्ट होती हैं ।

८१- बहरापन (डीफनेस)

कान के विभिन्न रोगों की समय पर ठीक चिकित्सा न होने से कम सुनाई पड़ने लगता है । जन्म से ही कुछ लोग बहरे होते हैं, उनका तो कोई इलाज नहीं हो सकता । परन्तु विभिन्न कारणों से प्राप्त बधिरता चिकित्सागम्य है ।

(१) गुलाबी फिटकरी, केशर और एलुआ १-१ ग्राम, बन तुलसी के पत्तों का स्वरस ८१.६४८ ग्राम। उक्त तीनों द्रव्यों को कपड़छन कर स्वरस में मिला दें और प्रातः सायं गर्म करके ४-५ बूँद कान में टपका दिया करें । इसके कुछ दिन प्रयोग से बहरापन मिट जाता है ।

(२) लौंग और अनार की टोपी ११.६६४-११.६६४ ग्राम, सुहागे की खील ४ ग्राम, कस्तूरी २ ग्राम एकत्र कर बादाम रोगन ३४.९९२ ग्राम में खूब घोंट कर २३३ ग्राम रस को सिर्का में मिला कर आग कर हल्का जोश दें और छान कर रख लें ।

प्रातः-सायं दवा को किंचित गर्म कर कान में ५ बूँद टपका कर रुई लगा दें । इससे बहरेपन को लाभ होता है ।

८२- नाक के विभिन्न रोग ।

(१) अधिक छींक आवें तो हरे धनिये की पत्तियाँ सुँघानी चाहिए अथवा श्वेत चन्दन का चूरा कपड़े में बाँध कर सूँघने से भी लाभ होता है ।

(२) नाक में फुन्सियाँ हों तो नीम की पत्ती के काढ़े को नाक में डाल कर साफ करने के पश्चात् शहद में सुहागा खील मिला कर फुरैरी से लगाना चाहिए ।

(३) घाव हो गया हो तो कुएँ में डालने की लाल दवा में रुई की फुरैरी डुबो कर उससे साफ करें और १०१ बार धुला हुआ मक्खन लगावें ।

(४) सौंठ, पीपल और बड़ी इलायची के बीज ११.६६४-११.६६४ ग्राम, गुड़ २८.६५० ग्राम एकत्र कर रख लें । इसमें से ४-४ ग्राम प्रातः-सायं खाने से फुन्सी, घाव, छींक आदि नाक के सभी रोगों में लाभ होता है ।

(५) भाँगरे का रस और धुली तिली का तेल २३३-२३३ ग्राम एकत्र कर उसमें सेंधा नमक ११.६६४ ग्राम पीस कर डालें और मंदाग्नि से पकावें । तेल-मात्र शेष रहने पर उतार कर छान लें । इसे सूँघने अथवा रुई की फुरैरी से लगाने से नाक की फुन्सी, पपड़ी कटना, हाथ के नाखून लगने से हुआ घाव तथा सूजन आदि उपक्रम मिट जाते हैं ।

८३- पीनस (औजाइना)

इस रोग से नाक की हड्डियाँ तक गलने लगती हैं, गन्ध-ज्ञान तक समाप्त हो जाता है, नाक की श्लैष्मिक झिल्ली में घाव होने से दुर्गन्धित मवाद या रक्त आदि निकलता है । नाक की झिल्ली पतली पड़ जाती और पपड़ी रहने लगती है । रोग बढ़ने पर संडाँद शुरू होकर कीड़े तक पड़ जाते हैं ।

चिकित्सा- (१) कागजी नीबू के हरे पत्तों को छाया-शुष्क कर लें और कपड़छन चूर्ण बना लें । ऐसे २३.३२८ ग्राम चूर्ण में ३ ग्राम नौसादर और १.५ ग्राम

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

ग्राम काली मिर्च का चूर्ण मिला कर अच्छी तरह खरल कर लें ।

इसको सुबह-शाम सूँघना चाहिए । नयी पीनस में अत्यन्त प्रभावशाली है । पुरानी को भी अधिक समय के प्रयोग से लाभ करती है ।

(२) बन तुलसी का स्वरस ११.६६४ ग्राम, कपूर १ ग्राम । खूब घोंट कर रख लें । नित्य प्रातः सायं नाक से खींचने, सूँघने या रुई की फुरैरी से लगाने से पपड़ी पड़ना, दुर्गन्धित स्राव, रक्त पात, बिगड़ा हुआ जुकाम आदि पीनस की सभी विकृतियाँ नष्ट होती हैं ।

८४-पायरिया

यह दाँतों का रोग है । यह निर्विवाद है कि दाँतों के सब रोग पेट की खराबी से होते हैं । मलावरोध और अजीर्ण के कारण इनमें वृद्धि होती है । दाँतों का साफ न रखना इसका बाह्य कारण है । भोजन को ठीक तरह चबा-चबा कर न खाने से दाँतों का व्यायाम नहीं होता और उससे भी विभिन्न रोग हो जाते हैं ।

पाश्चात्य विद्वान इसका उत्पत्ति कारण रक्त में अम्लता की वृद्धि बताते हैं । उनके विचार से दाँतों से पीव आना इसी से आरम्भ होता है । रक्तगत अम्लता लार के साथ आकर खपरी के समान दाँतों पर जमने लगती है । रक्ताम्लता का कारण जिगर की खराबी और उसकी भी जड़ मंदाग्नि है ।

पायरिया के मुख्य लक्षण हैं- दाँतों पर पपड़ी जमना, रक्त या मवाद जाना, टीस, दाँतों में खोखलापन, हिलना फिर गिर जाना आदि । दाँतों के इन विकारों के साथ-साथ स्वास्थ्य भी गिरने लगता है ।

रोग सम्प्राप्ति से पूर्व मसूड़े फूलना, रक्त निकलना तथा दुर्गन्ध आना और प्रारम्भ में दाँतों में दरारें, मसूड़ों में सूजन आदि लक्षण होते हैं । बाद में मसूड़े अधिक सूजते हैं तथा दाँतों की पंक्ति में विकृति हो जाती है । वे आगे-पीछे तिरछे आदि होने लगते हैं ।

चिकित्सा- (१) सैंधा नमक खूब बारीक पीस कर सरसों के तेल में मिलाकर रगड़-रगड़ कर मंजन करना चाहिए । पायोरिया से पूर्व नित्य करने से पायरिया होता ही नहीं और होने पर प्रारम्भ करें तो शीघ्र मिट जाता है ।

(२) फिटकरी, सुहागा खील और सैंधा नमक, समान भाग लेकर नित्य प्रति मंजन करने से बढ़ा हुआ पायरिया भी मिट जाता है ।

(३) कत्था, मौलासिरी की छाल, नीम की छाल, सैंधा नमक का समान भाग कपड़छन चूर्ण कर मंजन करने से दाँतों के हिलने में लाभ होता है ।

(४) पीपल की जटा ताजी काट कर नित्य दाँतुन करने से हिलते हुए दाँत जम जाते हैं और दुर्गन्ध का नाश होता है ।

(५) सैंधा नमक और फिटकरी ११६.५-११६.५ ग्राम, डाल कर पीतल के बर्तन में रखें और तेज आग पर चढ़ा दें । सब चीजें जल कर भस्म हो जाँय तब उतार कर ठण्डा होने पर बारीक खरल कर लें ।

यह दवा नित्य प्रति दाँतों पर थोड़ी सी मल कर थोड़ी देर बार कुल्ला कर लें । इससे पायरिया की सभी विकृतियाँ शान्त होती हैं । दाँत का दर्द भी मिट जाता है और जबड़े दृढ़ हो होते हैं ।

तम्बाकू इस रोग में अत्यन्त लाभदायक वस्तु है । इसके योग से बना हुआ मंजन पायरिया को समूल नष्ट कर देता है ।

सैंधा नमक, काली मिर्च और तम्बाकू की पत्तियाँ समान भाग लेकर कपड़छन चूर्ण करें और सरसों के तेल में मिला कर नित्य रगड़ें ।

८५- विभिन्न दन्त रोग

मसूड़े फूल गए हों, खाना न खाया जाता हो तो १ माजूफल का चूर्ण २३३ ग्राम पानी में औटा कर छानें और कुल्ले करावें ।

(२) वायविडंग और फिटकरी ३-३ ग्राम उपरोक्त विधि से औटा कर कुल्ले करावें ।

(३) अधिक बैचेनी हो तो चाय के पानी के कुल्ले करने से शीघ्र लाभ होता है ।

कुछ लोगों के मत में दाँतों में कीड़ा लग जाने से दाँत के भीषण दर्द और मसूड़े फूलने का उपक्रम होता है । उक्त तीनों प्रयोग इसके लिए अत्यन्त

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हितकर सिद्ध हुए हैं । मसूड़े अधिक फूले हों, किसी प्रकार चैन न पड़ता हो तो निम्न प्रयोग अत्यन्त लाभदायक है-

(४) दालचीनी का तेल रुई की फुरैरी में लगा कर उस पर १ चुटकी पिसा हुआ नौसादर बुरक दें और मसूड़े पर लगा कर लार टपकावें । इससे शीघ्र लाभ होता है ।

(५) अमृतधारा की फुरैरी लगाने से अधिक फूला हुआ मसूड़ा भी बैठ जाता है ।

(६) दन्त-संधियों में लगा रहने पर अन्न अथवा अन्य खाद्य पदार्थ वहाँ सड़ाँद और दुर्गंध उत्पन्न कर देता है । उसके लिए कुएँ की लाल दवा (पोटाश परमेंगनेट) के कुल्ले करने और निम्न मंजन लगाना चाहिए -

(७) सेलखड़ी चूर्ण, बबूल की छाल, नीम की अन्तर छाल, ११.६६४-११.६६४ ग्राम, कपूर १ ग्राम, पीपरमेंट २५० मिग्रा० ।

(८) भीषण चपक के दर्द में, इस अत्यन्त सरल प्रयोग को याद रखें ।

एक चम्मच में पानी और काली मिर्च १ नग गर्म करें और मिर्च निकाल कर पानी सुहाता-सुहाता गर्म, जिधर के दाढ़-दाँत में दर्द हो उसके दूसरी ओर के कान में छोड़ दें । इससे तत्काल-लाभ होता है । दाढ़ दाँत में दोनों ओर दर्द हो तो दोनों कानों में यह पानी डालना चाहिए ।

८६- जीभ पर छाले अथवा अन्य उपसर्ग

पेट की गड़बड़ी, आहार-विहार में अनियमितता तथा कभी-कभी कोई कड़ी चीज खा लेने से भी जीभ पर छाले पड़ जाते हैं । इनका रूप समान रंग की फुन्सियों जैसा अथवा श्वेत दानों जैसा होता है । पानी भरे पतले पर्त के छाले भी हो जाते हैं । बच्चों की जीभ पर दूषित दुग्धपान अथवा जिगर की खराबी से भी श्वेत रंग के छाले हो जाते हैं ।

चिकित्सा- (१) बच्चों के छालों पर प्रातःकाल सूर्योदय से पूर्व उठ कर बच्चे को किसी बगीचे में ले जाँय और केले के वृक्ष पर पड़ी हुई ओस की बूँदें रुई के फाये से लेकर छालों पर लगावें । इससे शीघ्र लाभ होता है ।

(२) बकरी के थन से बच्चे के छालों पर, मुख खोल कर, धार डलवायें । इससे बच्चों के छाले शीघ्र ठीक हो जाते हैं ।

(३) सुहागे की खील, काली मिर्च का चूर्ण शहद में मिला कर छालों पर लगाने से बच्चे अथवा बड़े सभी के छाले मिट जाते हैं ।

(४) सिल्वर नाइट्रेट एक अँग्रेजी दवा है उसका १ प्रतिशत घोल, जिसे चाँदी का पानी कहते हैं , लगाने से पानी भरे छाले बहुत शीघ्र मिट जाते हैं ।

(५) मखाना मुख में रखने से हर प्रकार के छालों को लाभ होता है । विशेषतः समान वर्ष वाले छालों में अधिक हितकर है ।

(६) मैली जीभ, कहीं-कहीं काली रेखाऐं और अग्र भाग में प्रदाह रहने पर पेट साफ करने के लिए कोई हल्का विरेचन लेना और जीभ पर नीम की दाँतुन चीर कर फेरना लाभप्रद है ।

(७) अधिक लाल रंग की जीभ और छोटे-छोटे दाने होने पर वंशलोचन, शीतलचीनी, छोटी इलायची, मस्तंगी, सत गिलोय, छोटी पीपल और कूठा मिश्री समान भाग लें कपड़छन चूर्ण करें । मात्रा ४-६ ग्राम, यह चूर्ण ११.६६४ ग्राम मक्खन के साथ खाना चाहिए । इससे जीभ के सभी उपसर्ग मिटते हैं ।

८७- तालु-मूल प्रदाह (टौंसिलिटिस)

तालु के दोनों ओर दो गाँठें हैं, उन्हें तालु-मूल कहते हैं । यह गर्म, फूली हुई और लाल हो जाती हैं तथा इनमें दर्द, स्वर भंग, थूक निगलने और खाने-पीने में कष्ट आदि उपसर्ग होते हैं । रोग बढ़ने पर घाव हो जाता और पुराना पड़ने पर पीब निकलने लगती है । भोजन निगलने की शक्ति नहीं रहती तथा काग बढ़ जाता और एक ओर टेढ़ा हो जाता है । इसके साथ ही ज्वर तथा सिर दर्द आदि का प्रारम्भ हो जाता है ।

चिकित्सा- (१) ऐलोपैथिक चिकित्सक टौंसिल तथा कागवृद्धि पर फुरैरी से मैंडल्स थोट पेन्ट लगाते हैं । इससे शीघ्र लाभ होते देखा गया है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(२) हम यहाँ विशुद्ध आयुर्वेदिक थ्रोट पेन्ट का नुस्खा लिखते हैं । यह उक्त ऐलोपैथिक योग से किसी भी प्रकार कम नहीं है, वरन् अधिक लाभ करता है-

सौंठ, काली मिर्च, पीपल, लौंग, सौंफ, मुलहठी, कुलंजन, और चौकिया सुहागा खील ३-३ ग्राम, प्याज का स्वरस ५८.३२० ग्राम तेज मद्य अथवा रेक्टिीफाइड स्प्रिट २८.३२८ ग्राम । सभी काष्ठौषधियों का कपड़छन चूर्ण कर सुहागा खील मिला कर रस और स्प्रिट में मिला दें तथा ८-१० दिन मजबूत डाट वाली शीशी में रखें और नित्यप्रति धूप में रख दिया करें बाद में छानकर रख लें ।

गर्म पानी में सेंधा नमक डाल कर कुल्ले कराने के पश्चात् उक्त दवा फुरैरी से प्रदाहित स्थान पर दिन में दो बार लगावें । इससे तालु-मूल प्रदाह, काग, कण्ठ में घाव, स्वर-भंग आदि विकार शीघ्र शान्त होते हैं ।

(३) अमृतधारा की फुरैरी नित्य प्रतिदिन में २-३ बार लगाने से टौंसिल की सभी व्याधियाँ समाप्त हो जाती हैं ।

(४) कुलंजन मुख में डाल लेने से केवल स्वर-भंग (गला बैठना) में लाभ होता है ।

(५) शहद में काली मिर्च का चूर्ण और सुहागा खील मिला कर फुरैरी से लगाने से कण्ठ में हुए घाव को लाभ होता है । रोग बढ़ने पर ज्वरादि उपसर्ग हों, तो उनकी लाक्षणिक चिकित्सा के साथ उपरोक्त योगों का प्रयोग करने से लाभ होता है ।

८८- आँख दुखना (औफथैल्मिया)

कारण- आँखों से अधिक परिश्रम, रात्रि-जागरण, धूल के कण या रेल में कोयले के कण घुसना आदि से आँखें दुखनी आती हैं ।

लक्षण- आँखें लाल हो जातीं, उनसे पानी या ढीड़ निकलती और उनमें खड़का का दर्द होने लगता है । रोशनी अच्छी नहीं लगती तथा लिखने-पढ़ने में कष्ट होता है । यह रोग एक से दूसरे को भी लग जाता है ।

उपचार- लिखना-पढ़ना बन्द कर देना और आँखों पर हरा चश्मा या हरे कपड़े की पट्टी लगानी चाहिए ।

चिकित्सा- (१) बोरिक पाउडर या सुहागा खील गर्म पानी में डाल कर दिन में २-३ बार रुई से सेंक करना चाहिए । इससे आँखों का खड़का, सूजन आदि मिट जाती है ।

(२) गुलाबजल में मैजेन्टा रंग मिला कर (५ प्रतिशत का घोल) ड्रापर से आँखों में टपकाने से लाली, खड़का, पानी जाना मिट जाता है ।

(३) नीलाथोथा शुद्ध का गुलाब जल में आधे प्रतिशत का घोल बनाकर १-२ बूँद आँख में डालने से दुखती आँखों को शीघ्र लाभ होता है ।

नीलाथोथा शोधन के निमित्त उसे कागजी नीबू के रस में २४ घण्टे खरल कर अग्नि पर फुलाना चाहिए और बारीक पीस कर ५० गुने गुलाब जल में डाल कर १ सप्ताह तक धूप दिखानी चाहिए, फिर छान कर काम में लेना चाहिए ।

(४) बड़ी हरड़ की गुलाब जल में घुटी हुई पिष्टी ११.६६४ ग्राम, कपूर १ ग्राम फिटकरी का फूला २५० मिग्रा० और गुलाब जल ९३.३५२ ग्राम । पिष्टी में कपूर और फिटकरी का फूला मिला कर खूब खरल करें और गुलाब जल में डाल दें तथा २ सप्ताह बाद छान कर सुरक्षित करें ।

२-३ बूँद ड्रापर से दिन में २-३ बार डालें । आँख दुखना लाली, दर्द, पानी गिरना, सूजन, खुजली और रोहों के बढ़ने पर भी लाभप्रद है ।

८९- गुहेरी (स्टाई)

पलकों की बाहर कोरों पर अथवा कभी-कभी बाहर या भीतर की फुन्सी सी दिखायी देती है, इसके कारण पलक सूज जाते हैं और फुन्सी में दर्द होता है । इसे गुहेरी कहते हैं ।

चिकित्सा- (१) रसौत घिस कर लगाने से गुहेरी शीघ्र मिटती है ।

(२) छोटी हरड़ को गुलाब जल में घिस कर लेप करने से गुहेरी की सूजन और दर्द मिट जाता है ।

(३) अरहर की दाल को पानी के साथ घिस कर लगाने से गुहेरी को लाभ होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

९०- आँखों के अन्य साधारण रोग

(१) पुराने कुएँ का कंकड़ या ईंट घिस कर लगाने से कोया कटना बन्द हो जाता है ।

(२) शुद्ध रसौत, फिटकरी फूल, नीम की पत्तियाँ प्रत्येक ६-६ ग्राम, शुद्ध अफीम ५०० मिग्रा० सब को एकत्र कर खरल करें और लोहे की कढ़ाई में गौ का घी डाल कर काँसे की प्याली से खूब घोटें । इस लेप से आँखों के सब रोगों में फायदा होता है ।

(३) रात को त्रिफला भिगो दें और प्रातःकाल उसके छींटे आँखों में मारें । यह प्रयोग १० मिनट नित्य करें । इससे नेत्रों की लाली, कीचड़ आदि मिटती तथा रोशनी बढ़ती है ।

(४) पलास पापड़ा (ढाक का बीज) घिस कर आँखों में नित्य लगावें । ६ सप्ताह में आँख की फुली मिट जाती है ।

(५) बकरी का मूत्र आग पर चढ़ा कर इतना गाढ़ा कर लें कि वह रबड़ी जैसा हो जाय । ठण्डा होने पर नित्य प्रति सलाई से लगावें । इससे फुली कट जाती है तथा नेत्रों के अन्य विविध रोग ठीक हो जाते हैं ।

(६) अफीम, चूना समान भाग एकत्र करें और कड़वे तेल में मिला करके जिस ओर की आँख में दर्द हो, उसके दूसरे ओर वाले कान में कुछ बूँद टपका दें । इससे आँखों में खड़का, दर्द आदि उपक्रम तत्काल शान्त हो जाते हैं ।

(७) नीम के पत्तों को दो सकोरों के मध्य रख कर कपड़ मिट्टी करें और आरने उपलों की आग में भस्म कर लें । बिल्कुल राख हो जाने पर कागजी नीबू के रस में खरल कर सुखा लें ओर भीमसेनी कपूर मिला कर रख लें ।

इसे सलाई से नित्य दो बार लगाना चाहिए, इससे आँखों का खाज, जलन लाली आदि सब रोगों को शीघ्र लाभ होता है ।

९१- रोहे (ट्रकोमा)

नेत्र-पलकों के नीचे आलपीन के सिरे के प्रमाण दाने हो जाते हैं । दोनों आँखों में यह रोग होता है । एक से दूसरे में छूत से फैल जाता है । दाने ऊपर के पलक में अधिक और नीचे के में कम होते हैं । इसका उत्पत्ति-कारण अधिक धूल, धुआँ तथा गन्दी वायु का घुसना है । इसके आरम्भ में कुछ उभार से बनते और कुछ दिन ममेगं दाने उत्पन्न हो जाते हैं । खाज, जलन, सूजन, पलक के श्वेतास्तर का लाल तथा मोटा होना आदि इसके लक्षण हैं ।

चिकित्सा- (१) सुहागा और फिटकरी ११.६६४-११.६६४ ग्राम, कलमी शोरा ६ ग्राम महीन खरल करें । पलक को पलट कर रोहों पर लगाने से शीघ्र लाभ होता है ।

(२) मिश्री का कपड़छन चूर्ण को औरत के ताजा दूध में घोल कर आँख में डालने से रोहे शीघ्र दूर होते हैं ।

(३) रसौत और फिटकरी ३-३ ग्राम, मिश्री ०१.५ ग्राम, अफीम ५०० मिग्रा० ओर नीलाथोथा फूल २५० मिग्रा०, गुलाबजल २९.१४० ग्राम। सबको एकत्र कर ३ दिन रखा रहने दें फिर मोटे कपड़े को दुहरा कर उसमें छानें । प्रातः सायं यह ड्राप १-१ बूँद डालना चाहिए । इससे शीघ्र लाभ होता है ।

(४) नौसादर ६ ग्राम, रस कपूर १ चावल एकत्र कर पीतल की थाली में जल योग से हथेली से इतना रगड़ें कि वह हरे रंग का हो जाय । तब समेट कर शीशी में रखें ।

इसे सुरमा की भाँति दिन में दो बार उँगली से लगाना चाहिए । २-३ दिन में ही लाभ हो जाता है ।

(५) हरड़ बहेड़े का बक्कल, आँवला, दालचीनी ६-६ ग्राम, काली मिर्च, पीपल, सेंधा नमक और साँभर नमक ३-३ ग्राम । सबका कपड़छन कर नीम के पत्तों के स्वरस में १ दिन खरल कर, फिर काली मकोय के रस में २४ घण्टे खरल कर गोली बना लें ।

रतौंधी के रोगी को यह गोली बासी पानी में घिस कर आँजनी चाहिये । शहद में घिसकर आँजने से फूली कट जाती है ।

९२- रतौंधी- (हैमेरल ओपिया)

रात्रि में बिल्कुल दिखायी न देना । सूर्यास्त के बाद शनैः-शनैः अँधेरा बढ़ते ही आँखें ज्योति-विहीन होती जाती हैं । सूर्य की ओर देखना, विभिन्न रोगों द्वारा प्राप्त निर्बलता का नेत्रों पर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रभाव, आहार-विहार की गड़बड़ी आदि अनेक कारणों से यह रोग उत्पन्न होता है ।

चिकित्सा- (१) इस रोग में चन्द्रोदय वर्ती आयुर्वेद की महान देन है । योग इस प्रकार है-

बहेड़े की गिरी, हरड़, काली मिर्च, पीपल, बच, कूठ, शुद्ध मैनासिल और शंख भस्म समान भाग लेकर कपड़छन चूर्ण बनावें और बकरी के दूध के साथ घोंट कर बत्तियाँ बना लें ।

इसे पानी में घिस कर, सलाई से रात को सोते समय लगाना चाहिए । इससे रतौंधी मिट जाती है ।

मैनासिल को अदरक के रस की ३ भावनाऐं देने से शुद्ध हो जाती है ।

(२) गाय के गोबर के रस में लाल चन्दन घिस कर नित्य प्रति लगाने से रतौंधी मिट जाती है ।

(३) प्याज का रस नित्य आँख में १-२ बूँद डालें ।

(४) काली मिर्च महीन पीस कर दही के साथ खरल करें और काजल की तरह लगावें ।

(५) काली मिर्च और नौसादर ६-६ ग्राम, सोना गेरू ११.६६४ ग्राम और काला सुरमा ९३.३१२ ग्राम सबको एकत्र कर २४ घण्टे तक घोंट कर कपड़छन करें और फिर ३ दिन बराबर खरल कर, मैदा के समान खूब बारीक कर लें ।

इसे सुबह शाम सलाई से लगावें । रतौंधी शीघ्र नष्ट होती तथा धुन्ध, जाला आदि रोग भी दूर होते हैं ।

(६) सफेदा जयपुरी ५८.३२० ग्राम रसौत और नीम की कौंपलें ११.६६४-११.६६४ ग्राम, फिटकरी का फूला ६ ग्राम, छोटी इलायची के बीज, कपूर, पीपरमेन्ट और अफीम ३-३ ग्राम , नीलाथोथा का फूला १.५ ग्राम, मुलहठी का काढ़ा, नीम की छाल का काढ़ा, त्रिफला का काढ़ा और गुलाबजल २३३.३८० ग्राम ।

रसौत को पीस कर गुलाब जल में घोलें और कपड़े से छानकर थोड़ा-थोड़ा खरल में डालते हुए ३ दिन तक घोंटे । सफेदा, फिटकरी, कौंपलें इलायची बीज, नीलाथोथा को गुलाब जल में पृथक ४८ घण्टे घोटें और अफीम को भी ११.६६४ ग्राम गुलाब जल में खूब घोंटे लें । फिर तीनों को एकत्र खरल कर मुलहठी के काढ़े में और फिर त्रिफला के काढ़े में खरल करें,जब घुटते-घुटते सूखने को आवे तब कपूर पीपरमेन्ट आदि सब द्रव्य एकत्र कर खत्म करते-करते सुखा लें और शीशी में सुरक्षित करें ।

इसे दोनों समय नेत्रों में आँजने से रतौंधी तो नष्ट होती ही है, धुन्ध, जाला, खुजली, लाली, ढलका, सूजन, रतौंधी, आदि रोग भी दूर हो जाते हैं । परन्तु इसकी घुटाई में कई दिन लग जाते हैं । सपरिश्रम और मजबूत हाथों से दवा तैयार करनी होती है ।

९३- धुन्ध (ग्लूकोमा)

नेत्रों के आगे कभी-कभी धुँधलापन आ जाना ही इस रोग का मुख्य लक्षण है । ऊपर के प्रकरणों में इसके लिए कई नुस्खे आ गए हैं, यहाँ एक ऐसे सुरमा का नुस्खा लिखा जाता है जो इस रोग में अत्यन्त लाभप्रद सिद्ध हुआ है ।

काला सुरमा ५८ ग्राम, शीशा २८.१५० ग्राम, वंशलोचन १७.४९६ ग्राम, कलमी शोरा ६ ग्राम, छोटी इलायची के बीज ३ ग्राम, कबाब चीनी २ ग्राम और काली मिर्च १२५ मिग्रा० ।

सुरमा को ६ मास तक नीम के वृक्ष की जड़ में गाढ़ कर निकाल लें और फिर लोहे के खरल में खूब कूट-कूट कर चूर्ण बना लें । शीशा को भी लोहे के खरल में कूट कर चूर्ण कर लें और शेष सब द्रव्यों को पृथक कूट कर इसमें मिलावें । अब सबको एकत्र कर खूब महीन पीस कर कपड़छन कर लें ।

इसे नित्य सलाई से २ बार लगाना चाहिए । तीन मास के व्यवहार से धुन्ध बिल्कुल मिट जाता है, रोहे भी नष्ट होते तथा आँखों की रोशनी बढ़ जाती है ।

९४- जाला (मस्काए वौलीटेन्टिस)

नेत्रों के आगे सूत का जाला का उड़ता हुआ दिखाई देना इस रोग का मुख्य लक्षण है । ऊपर कई नुस्खे लिखे गए हैं, जिनसे इस रोग में लाभ उठाया जा सकता है । यहाँ एक नुस्खा और लिखा जाता है, जो अधिक लाभदायक सिद्ध हुआ है-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

काला सुरमा ५८ ग्राम, सफेदा, बड़ी इलायची के बीज, समुद्रफेन, शीतल चीनी, सुहागा और फिटकरी सफेद ३-३ ग्राम, अफीम, नीलाथोथा, श्वेत जीरा, काली मिर्च, कलमी शोरा और १-१ ग्राम गुलाब जल १ बोतल ।

सुरमा को लोहे के खरल में महीन कूटें और कपड़छन कर लें । काष्टौषधियों को पृथक कूट कर कपड़छन करें और पत्थर के खरल में डाल कर गुलाब जल के साथ घोंटे और अफीम कपूर, सफेदा मिला कर घोटंते-घोंटते सुखा लें और पुनः कूट कर कपड़छन कर लें ।

रात को सलाई से लगावें । इससे जाला शीघ्र मिट जाता है । रतौंधी, धुन्ध, परवाल आदि के लिए उपयोगी है ।

९५- मोतिया बिन्दु (कैटेरैक्ट)

नेत्रों की पुतली पर एक प्रकार का पर्दा सा पड़ जाने से धीरे-धीरे बिल्कुल दिखायी नहीं देता । इस रोग के लिए भी ऊपर कई प्रयोग आ चुके हैं । एक सरल और लाभदायक प्रयोग यहाँ और लिखा जाता है ।

सुरमा काला ५८ ग्राम, सुहागा खील और अनविधे मोती ११.६६४-११.६६४ ग्राम शुद्ध पारा, सफेदा, भीमसेनी कपूर, कलमी शोरा और शीतल चीनी ६-६ ग्राम, अफीम, केशर और चाँदी की भस्म १-१ ग्राम, पिपरमेंट २५० मिग्रा० गुलाब जल २ बोतल ।

सुरमा को पृथक तथा काष्टौषधियों को पृथक कूट कपड़छन कर गुलाबजल में खरल करते हुए, शेष सब द्रव्य मिला कर खरल करते-करते सुखा लें और पुनः कूट-कपड़छन कर रखें ।

जस्त या चाँदी की सलाई से प्रातः सायं लगाने से मोतिया बिन्दु मिट जाता है । अधिमन्थ (धुन्ध) जाला, फूला तथा अन्य सभी नेत्र रोगों को नष्ट करने से अद्वितीय योग है ।

९६- अर्द्ध दृष्टि (हेमियोपिया)

इस रोग में किसी वस्तु का ऊपरी अथवा निचला भाग दिखायी नहीं देता । इसके लिए अग्र प्रयोग उपयोगी है-

सैंधा नमक ६ ग्राम काली मिर्च ११.६६४ ग्राम, मैनसिल २३.३२८ ग्राम, शंख का चूर्ण ४६.६५६ ग्रामम। नमक को घोड़े की लार में ६ घण्टे खरल करें, काली मिर्च को स्त्री के दूध में, मैनसिल गाय के दूध में और शंख बकरी के दूध में । सभी ६-६ घण्टे खरल करने के बाद एकत्र कर मजबूत हाथों से २४ घण्टे खरल कर बत्तियाँ बना लें ।

आवश्यकता के समय बकरी के दूध में घिस कर आँजने से अर्द्धदृष्टि और कम दिखायी देना आदि को लाभ होता है ।

९७- क्षुद्र दृष्टि (शौर्ट साइट)

इसमें दूर की वस्तु दिखाई नहीं देती अथवा कम दिखायी पड़ती है । इस रोग में भी उपरोक्त बत्ती गुणकारी है अथवा-

सफेद पुनर्नवा का रस १ बोतल में शुद्ध अफीम १ ग्राम पीस कर मिलावें और दो सप्ताह तक रखा रहने दें फिर छान कर १ बूँद नित्य नेत्रों में डालें । इससे क्षुद्र दृष्टि को लाभ होता है ।

९८-बगल गंध

बगल की दुर्गन्ध लगने से आँखों में कष्ट, पर निम्न चिकित्सा उपयोगी है -

भाँगरे का रस २३३ ग्राम लेकर उसमें रुई के फाये बना-बना कर उसमें डुबाओ और छाया में सुखा कर उनकी बत्ती बना लो । इस बत्ती को कड़वे तेल के दीपक में जला कर काजल पार लेना चाहिए ।

दिन में ४-५ बार त्रिफला के पानी से नेत्र धोकर कपड़े से पोंछें और उक्त काजल लगा दें । इससे शीघ्र लाभ हो जाता है ।

९९-अन्त्रपुच्छ प्रदाह (ऐपेन्डीसाइटिस)

यह रोग प्रायः युवा अथवा प्रौढ़ अवस्था वालों को होता है । स्त्रियों में कम देखने में आता है । ऐलोपैथी में इसका इलाज प्रायः ऑपरेशन है । दाँतों की खराबी से पायरिया आदि का पीव इसकी उत्पत्ति का मुख्य कारण है । मलावरोध, मिथ्या आहार-विहार तथा आलस्य के कारण पाचन-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

क्रिया बिगड़ने का प्रभाव भी इस पर पड़ता है । किसी फल के बीज, गुठली आदि आँत की छोटी सी नली में जाकर वापस नहीं लौट सकते, वे वहाँ प्रदाह की उत्पत्ति करते हैं, जिससे पूरी नली प्रदाहित होकर सड़ जाती है । अन्य कारणों से भी नली में शोथादि विकार हो जाते हैं ।

लक्षण- पेट के दाहिनी ओर नाभि के नीचे बड़ी आँत के छोर पर वेदना होती है जो रोगी को पूरे पेट में प्रतीत होती है । आक्रान्त स्थान पर दबाना असह्य हो जाता है, वहाँ कड़ापन और सूजन मालूम होती है ।

चिकित्सा- हल्के विरेचन द्वारा कोष्ठ शुद्धि करके औषधि प्रारम्भ करनी चाहिए । निम्न अग्नितुण्डी वटी इसमें अच्छा काम करती है-

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध वत्सनाभ, चीता, सैंधा नमक, काल नमक, समुद्र नमक, वायविडंग अजमोद, जीरा श्वेत, त्रिफला, सौंठ, पीपल काली मिर्च, सज्जी और जवाखार १-१ ग्राम शुद्ध कुचला १६.९९६ ग्राम कूट-कपड़छन कर, जम्भीरी के रस में ३ दिन खरल कर, काली मिर्च के बराबर गोलियाँ बना कर छाया में सुखा लें । अन्त्रपुच्छ प्रदाह में यह गोली अच्छा काम करती है । दिन भर में दो गोलियाँ मक्खन या मलाई में लपेट कर लेनी चाहिए ऊपर से गर्म दूध पीना उचित है । यह प्रयोग १५ दिन से अधिक नहीं लेना चाहिए ।

(२) पुनर्नवा, हरड़, नीम की छाल, दारू, हल्दी, कुटकी, गिलोय, पटोल के पत्ते और सोंठ ४-४ ग्राम ले, जौकुट कर ४६६.५ ग्राम जल में काढ़ा बनावें और चतुर्थांश रहने पर गो-मूत्र ११.६६४ ग्राम मिला कर पिला दें । इससे असह्य दर्द, सूजन आदि मिटती है ।

(३) दर्द और सूजन के स्थान पर तज को जल प्रयोग से पीस कर लेप करने से लाभ होता है ।

(४) सौंठ, हरड़, श्वेत जीरा, पीपल, काली मिर्च अजवायन, लौंग, चीता, नागरमोथा, सोया, बच, छोटी इलायची दालचीनी, सौंफ, हींग भुनी, सुहागा फूल, ११.६६४ ग्राम तथा सैंधा और काला नमक ६-६ ग्राम ।

सबका कपड़छन चूर्ण कर ३-३ ग्राम की मात्रा में जल योग से दिन में ३ बार देना चाहिए ।

(५) सौंठ ९३३ ग्राम (मोटी गाँठ) लें और कपड़छन कर लें । इसमें से १ छटाँक सौंठ, ११६.५ ग्राम, मिश्री और ५८ ग्राम, गाय का घी लेकर हलुआ बना लें । तीनों चीजें एकत्र कर आग पर चढ़ाने से घी पिघल कर मिलते ही उतार लें और प्रात:काल निहार मुँह खाकर, ऊपर से जितना पी सकें गर्म दूध मिश्री युक्त पी लें ।

प्रारम्भ में ५८ ग्राम सौंठ का हलुआ एक बार में न खा सकें तो दो बार में खा लें । परन्तु ५८ ग्राम सौंठ नित्य अवश्य ले लेनी चाहिए । भोजन में दूध फल (मुसम्मी, पपीता) आदि अथवा अन्न बिना न सरे तो गेहूँ का दलिया देना चाहिए । रोग अधिक बढ़ गया हो, तो सौंठ ५८ ग्राम से बढ़ा कर ११६.५ ग्राम तक की जा सकती है ।

यह प्रयोग केवल ८ दिन करना चाहिए । इसी में पूर्ण लाभ हो जाता है ।

१००- कांस्यक्रोड (प्लूरिसी)

फेफड़े की आवरक झिल्ली के प्रदाह को प्लूरिसी कहते हैं । यह दो प्रकार की मानी गई है एक तो सहज प्राप्त, जो प्राय: सर्दी लगने तथा ऋतु परिवर्तन आदि कारणों से होती है ।

दूसरी निमित्तज जो अन्य रोगों के विकृति के रूप में प्राप्त होती है । यह चेचक, वक्ष पर आघात, गुर्दे के रोग, गठिया, यक्ष्मा आदि के कारण इसके उपसर्ग उत्पन्न हो जाते हैं -

प्लूरिसी के चिन्ह गत भी दो भेद हैं एक शुष्क और दूसरा तरल । सूखी प्लूरिसी में, पसली पर यन्त्र रख कर सुनने से कुछ घिसने जैसा शब्द होता है । नवीन अवस्था में यह शुष्क रहती है और फिर जल संचय होने लगता है ।

ज्वर, कपकपी सूखी खाँसी, पसलियों में तेज दर्द आदि लक्षण होते हैं । कभी-कभी ज्वर अधिक तेज हो जाता है । मलावरोध प्राय: बना रहता है ।

चिकित्सा- (१) लौह भस्म, (वारतर), अभ्रक भस्म, ताम्र भस्म, ३-३ ग्रम, कज्जली (गन्धक पारद सम) तथा त्रिफला ६-६ ग्राम शिलाजीत ९ ग्राम चीते की जड़ और गुग्गुल

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

११.६६४-११.६६४ ग्राम , कुटकी ६४.१५२ ग्राम । काष्टौषधियों का कपड़छन चूर्ण कर शेष द्रव्यों के साथ खरल में डाल कर, सभी वस्तुऐं मिला कर खरल करते-करते ३७५-३७५ मिग्रा० की गोलियाँ बना लें ।

यह आरोग्यवर्द्धिनी गुटिका प्लूरिसी में पसली के दर्द और खाँसी को मिटाती तथा जल का शोषण करती है। प्रातः सायं १-१ गोली भारंगी, सौंठ की जड़ और देवदारू के काढ़े के साथ दें । प्रत्येक मात्रा के साथ१२५ मिग्रा० शृंग भस्म और मिला दें ।

(२) नित्य-प्रति, रात को सोते समय त्रिफला चूर्ण ६ ग्राम मिश्री युक्त गर्म दूध के साथ दें और दिन में निम्न दवा सेवन करावें -

सौंठ का कपड़छन चूर्ण, काली मिर्च पानी में धोकर सुखाई हुई का कपड़छन चूर्ण, छोटी पीपल जल में भिगो कर सुखाई हुई का कपड़छन चूर्ण ११.६६४-११.६६४ ग्राम, यवक्षार २३.३२८ ग्राम, लौह भस्म (वारितर) ६६.६५६ ग्राम सबको एकत्र कर सूखा ही २४ घण्टे खरल कर रख लें ।

मात्रा- १२५-१२५ मिग्रा० दवा प्रातः, दोपहर, सायं त्रिफला, पुनर्नवा, गोखरू और वासापत्र के क्वाथ से देनी चाहिए ।

(३) पुनर्नवा सफेद और लाल, निर्गुडी के पत्ते और गोखरू चारों ६-६ ग्राम, त्रिफला १६.९९६ ग्राम । सबको जौकुट कर ४६६.५ ग्राम पानी में भिंगो कर चतुर्थांश शेष काढ़ा बना लें और छान-कर २३.३२८ ग्राम शहद डाल कर पिलावें । प्रातः काल की भाँति शाम को भी बना कर दें ।

इससे मूत्र बहुत उतरता है और मलावरोध भी मिट जाता है । प्लूरिसी का जल शीघ्र सूख जाता है ।

१०१- बन्ध्यात्व

मासिक धर्म की गड़बड़ी-न होना या शीघ्र होना, आहार-विहार की कमी, स्त्री के गर्भाशय में विकृति या अशक्ति, पुरुष में दोष या निर्बलता आदि कारणों से स्त्रियों को बच्चा नहीं होता और वे बाँझ कही जाती हैं ।

पुरुष की अशक्तता या वीर्य विकृति हो, उसकी चिकित्सा यथा- लक्षण करनी चाहिये । स्त्रियों के विकार पर निम्न औषधि लाभकारी हैं

(१) मासिक धर्म की गड़बड़ी हो तो उसे दूर करने के लिए चिकित्सा ऊपर लिखी जा चुकी है । उसके बाद निम्न योग देने से लाभ होगा

पीपल की जटा कच्चे दूध में घिस कर मासिक स्राव जारी होने के चौथे दिन से १५ दिन तक सेवन करावें । यह क्रम ३-४ मास करने सें इच्छा पूर्ण होती है ।

(२) शिवलिंगी की बीज घोंट कर पिलाने से लाभ होता है ।

(३) निम्न प्रयोग मूल्यवान तो है, परन्तु गुण में अत्यन्त प्रभावशाली है । बाँझ स्त्रियों अथवा जिनके मृत प्रसव होता है या बच्चे होकर मर जाते हैं, उन सभी को लाभ करता है

अकरकरा, जावित्री, जुन्दवेदस्तर, रूमी मस्तंगी, दालचीनी, शैतरज हिन्दी, जरनवाद, काकलीन, खुर्फा के बीज, करफ्स के बीज, दरूँज, सफेद बहमन ६-६ ग्राम, हाथी दाँत का बुरादा, लज्जावन्ती, सफेद मिर्च तीनों ४.५-४.५ ग्राम, जंजबील और मुक्तापिष्ठी १.५-१.५ ग्राम, अम्बर १ ग्राम ।

काष्टौषधियों को कपड़छन कर खरल में डालें, अम्बर और मुक्ता पिष्टी मिला कर, खूब खरल करें और शहद के साथ घोंट कर चना प्रमाण गोलियाँ बना लें ।

मात्रा- १-१ गोली प्रातः सायं मिश्रीयुक्त गर्म गौ-दुग्ध से सेवन करावें । बाँझ स्त्रियों को मासिक धर्म के बाद सेवन करानी चाहिए ।

प्रमुख औषधियों के गुण

१- अकरकरा- संस्कृत में आकारकरभ । रंग काला, तीक्ष्ण गन्ध-युक्त चरपरी एक जड़ है । प्रकृति गम, फुफ्फुस को हानिप्रद, मुनक्का और कतीरा से इसके विकार शान्त होते हैं । इसके अभाव में पीपल या सौंठ ली जा सकती है ।

गुण- कफ स्रावक, शीत प्रकृति के ओज को बलदायक, पाँव से कमर तक उठने वाले दर्द को नाशकर्त्ता, आर्त्तव, प्रवर्त्तक, हकलापन नाशक,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मुख की दुर्गन्धि को हरणकर्त्ता तथा दाँतों को बलप्रद है । मात्रा ३ ग्राम तक ।

२- अजवायन- संस्कृत में यवानिका । कालापन लिए भूरा तीक्ष्ण गन्धयुक्त कुछ कटु बीज है । प्रकृति गर्म, गर्म प्रकृति वालों को हानिकारक तथा सिर दर्द उत्पन्नकर्ता है । इससे स्त्रियों के स्तन-दुग्ध में कमी आती है । उन्नाव, धनियाँ और शक्कर से इसके विकार शान्त होते हैं । इसके अभाव में काला जीरा या कलौंजी ली जाती है ।

गुण- पाचक, मूत्र और आर्त्तव प्रवर्त्तक, क्षुधावर्द्धक तथा यकृत की कठोरता को मिटाने वाली है । पथरी को नष्ट करती है, कफ और वायु के विकारों को दूर करती है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक है ।

३- अड़ूसा- संस्कृत में वासा । इसके फूल सफेद होते हैं । स्वाद में कुछ कसैलापन लिए मिठास होता है । प्रकृति गर्म है ।

गुण- पत्ते, जड़ और डाल श्वास, खाँसी, ज्वर, पीलिया, शुक्रमेह, प्रमेह, कुष्ट विकार, रक्त वमन को गुणकारी हैं । फूलों से क्षय की प्रत्येक दिशा में लाभ होता है, फेफड़ों को बल मिलता है । मूत्र की लाली मिट जाती है । आम वात के लिए भी लाभ प्रद है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

४- अतीस- संस्कृत में विषा । अंगुल समान मोटी, कुछ कसैली एक घास की जड़ है । प्रकृति गर्म है ।

गुण- अतिसार को रोकने वाली, वायु को लयकारक, कफ नाशक, ओज को बलप्रद, पाचक, बवासीर नाशक है । मात्रा ५०० मिग्रा० तक ।

५- अदरक- संस्कृत में आद्रक और अँग्रेजी में जिंजर कहते हैं । तीक्ष्ण गन्धयुक्त, चरपरी भूरे रंग की एक जड़ है । प्रकृति गर्म है तथा बादाम रोगन से इसके विकार शान्त होते हैं । इसके अभाव में कालीमिर्च लेनी चाहिए अथवा सूखी सौंठ ।

गुण- उदरस्थ वायु के प्रकोप का नाशक, पक्वाशय और यकृत को बलदाता, अफरा, कफ विकार को शमन करने वाला और पाचक है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

६- अनार- संस्कृत में दाड़िम । प्रसिद्ध फल है । स्वाद मीठा तथा खट्ठा दोनों प्रकार का होता है । प्रकृति में ठण्डा तथा ज्वर में हानिप्रद है । इसके विकार सौंठ से शान्त होते हैं ।

गुण- मूत्रल, तृषा नाशक, ओजप्रद, रक्तोत्पादक है । छिलके सहित देने से अतिसार रुक जाता है । खट्टे अनार से वमन और जी मिचलाना मिटता है । इसके सूखे बीजों को ही अनारदाना कहते हैं । यह बद्धक, पाचक और भूख खोलने वाले हैं । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक ली जा सकती है ।

७- अम्लवेत- ललोईपन पर पीला एक प्रकार का नीबू है । प्रकृति ठण्ड़ी, कफ उत्पन्न करने वाला है । इसके विकार लौंग, काली मिर्च से शान्त होते हैं ।

गुण- पाचक, क्षुधाप्रद, वायुगोला को लाभकर्त्ता, पित्त नाशक, उदरपीड़ा को शान्तिकर तथा हृदय के रोगों को लाभ करता है । मात्रा १ ग्राम तक ।

८- अमलताश- संस्कृत में आरग्वध । कड़ुवी, गन्धयुक्त काले रंग की लम्बी फली है जिसका गूदा काम में लेते हैं । यह आमाशय को विकारप्रद है और मस्तंगी या बादाम-रोगन से इसके विकार शान्त होते हैं । अभाव में मुनक्का लेना चाहिए ।

गुण- वृक्षस्थल और प्रकृति को स्वस्थकर्त्ता सूजन को मिटाने वाला, विरेचन द्वारा मल को सुगमता से निकालने वाला, रक्त-प्रकोप और तृषा को शान्तिप्रद है । मात्रा २३.३२८ ग्राम से ८.३२० ग्राम तक है ।

९- अर्जुन- संस्कृति में ककुभ । एक वृक्ष की छाल है । प्रकृति में गर्म तथा आधमानकर्त्ता है ।

गुण- कफ ओर पित्त के विकारों को शान्तिप्रद, ओजप्रद, शुक्रमेह को गुणकारी हैं । हृदय को बलवान बनाती और चोट को ठीक करती है ।

१०- असगन्ध- संस्कृत में अश्वगन्धा । एक वृक्ष की जड़ तथा डाल, ऊपर में पिलोंईपन पर और भीतर से श्वेत होती है । स्वाद में कुछ कड़ुआपन, प्रकृति में गर्म तथा इसके विकार कतीरा से शान्त होते हैं । इसके अभाव में बालछड़ या कूठ लिया जा सकता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुण- खाँसी, श्वास, जोड़ों का दर्द, अवयवों की सूजन, कंफ विकार, गठिया आदि को दूर करती है । कमर तथा गर्भाशय बलवान होते हैं । मात्रा ६ ग्राम तक ।

११- आमला- संस्कृत में आमलकी । कसेला, कुछ कडुआ एक फल है, जो सूखने पर काला हो जाता है । प्रकृति में ठण्डा, तिल्ली और वायुमय शोथ को उत्पन्न करने वाला है । शहद से इसके विकार शान्त होते हैं ।

गुण- नेत्र, मस्तिष्क को बल देने वाला, ओज को लाभ दायक, प्रमेह, स्वप्नदोष को मिटाने वाला, मस्तिष्क को शान्तिप्रद हृदय को बल देता तथा तृषा को मिटाता है । बद्धक परन्तु वातज मल का शोधक है । मात्रा११.६६४ ग्राम तक ।

१२- आँवा हल्दी- पीली, कुछ कड़वी और कुछ तीखी एक वृक्ष की जड़ है ,। प्रकृति गर्म और कुछ हानि करती है । इसका विकार सन्तरा से दूर होता है । इसके अभाव में बावची ली जा सकती है ।

गुण- पथरी को मिटाती, मूत्रावरोध, खुजली, चोट आदि को लाभ करती, वायु को सराती है । मात्रा ३ ग्राम लेनी चाहिए ।

१३- इमली- संस्कृत में अम्लिका । ताजी लाल तथा पुरानी नई, खट्टी फली होती है । इसके पत्ते और फूल भी खट्टी होते हैं । प्रकृति में ठण्डी तथा खाँसी और जुकाम को हानिप्रद है, स्वर बैठालती है । उन्नाव अथवा बनफ्सा से इसके विकार शान्त होते हैं ।

गुण- रक्त प्रकोप, माथे का घूमना, हृदय की व्याकुलता को नष्ट करती है । आमाशय को बलवान बनाती तथा दूषित मल को अतिसार द्वारा शोध करती है । इसके पुष्प बद्धक तथा बीज वीर्य स्तम्भनकारी हैं ।

१४- इन्द्रजौ- संस्कृत में कुटज-बीज । फौका, कड़वा तथा कुछ तीखा ललोंईपन पर एक बीज है, जो कि फली में से निकलते हैं । प्रकृति में गर्म तथा सिर दर्द उत्पन्न करने वाले हैं । इसके विकार धनिये से शान्त होते हैं । अभाव में जायफल या लाल बेहमन से काम लिया जा सकता है ।

गुण- कमर-पीड़ा और गर्भाशय की पीड़ा, श्वास, खाँसी, पथरी, आँव की नाशक, ओज और इन्द्रिय को दृढ़ताप्रद है ।

१५- इलायची छोटी - संस्कृत में लघु एला । एक सुगन्धित फल है । जिसके छिलके श्वेत और दाने काले होते हैं । छाती और फेंफड़े को कुछ हानिप्रद । कतीया या वंशलोचन से इसके विकार शान्त होते हैं । अभाव में लौंग या बड़ी इलायची ली जा सकती है ।

गुण- मिचली, वमन, मुख की दुर्गन्धि, स्वर भंग आदि को लाभप्रद । व्रण शोधक और वायु को लयकर्त्ता तथा हृदय को बलप्रद है । मात्रा ३-४ ग्राम तक ।

१६- इलायची बड़ी - संस्कृत में स्थूल एला । यह भी एक सुगन्धित फल है, जिसका छिलका और बीज काले होते हैं । प्रकृति में गर्म तथा फेफड़े और आँतों को हानिप्रद है । कतीरा से इसका विकार शान्त होता है । अभाव में छोटी इलायची लेनी चाहिए ।

गुण- पाचक, क्षुधावर्द्धक, अतिसार को रोकती तथा पक्वाशय को बल देती है । इसके बीजों का चूर्ण दाँतों को मजबूत बनाता है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

१७- ईसबगोल- यह एक प्रकार के बीज हैं जिसकी भुसी सफेद होती है ।

गुण- पेचिश में तुलसी के बीज और तुखमलंगा के साथ लेने से आँव, लोहू आदि शीघ्र मिटता है । भुसी रेचक तथा दूषित को छाँटने वाली है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

१८- उसवा-घास की सुगन्धित डाल है जो ऊपर से लाल और भीतर से सफेद होती हे । प्रकृति में गर्म है । बादाम रोगन से इसका विकार मिटता है । अभाव में चोपचीनी प्रयुक्त होती है ।

गुण- मूत्रल, मल शोधक, सूजन और वायु को लयकर्त्ता, यकृत और गर्भाशय के रोगों को लाभकर्त्ता है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

१९- एलुवा (मुसव्वर)- ग्वारपाठे का अत्यन्त कडुआ और काला स्वरस है । आमाशय अन्ति- शैथिल्य इसका कार्य है । गुलाब के फूल या

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुलकन्द इसके विकारों के नाशक हैं । अभाव में निशोथ से विरेचन तथा सूजन में रसौत से काम लेना चाहिए ।

गुण- बलवान रेचक और दूषित मल का शोधक है । नेत्र के रोगों को लाभप्रद, दृष्टि को बढ़ाने वाला है । मात्रा ३-४ ग्राम तक दी जा सकती है ।

२०- कचूर- एक घास की सुगन्धित, तीक्ष्ण और कड़वी जड़ है । गर्म तथा मस्तिष्क और फेफडों को हानिप्रद है । इससे सिर में दर्द उत्पन्न होता है । धनियाँ इसके विकारों को शान्त करता है । अभाव में अदरख लेना चाहिए ।

गुण- भूख बढ़ाने वाला, कफ, वादी के विकारों को दूर करने वाला, पेट के कीड़ों को मारता और चर्म-रोगों को मिटाता है । फोड़ा फुन्सी, बवासीर, कुष्ट तथा घाव आदि को लाभकारी है । मात्रा ३ ग्राम लेनी चाहिए ।

२१- कटेरी - संस्कृत में कण्टकारी । एक झाड़ है, जिसके पत्ते काँटेदार, फल पीला, फूल सफेद अथवा बैंगनी होता है । नितान्त कड़वी प्रकृति में गर्म तथा घबराहट उत्पन्न करती है । इसके विकार सिकंजवीन से शान्त होते हैं ।

गुण- खाँसी, श्वास, यक्ष्मा, जीर्ण ज्वर बवासीर आदि को नष्ट करती है । इसका चूर्ण पेट के कीड़ों को मारता है । मात्रा ३ ग्राम तक ।

२२- कदम्ब- एक वृक्ष है , जिसके पत्ते दौना की तरह मुड़े हुए, फल धतूरे जैसे, रंग पीला और श्वेत तथा स्वाद खट्टा होता है । प्रकृति में ठण्डा तथा अफरा करने वाला है । गर्म मसाले से इसके विकार शान्त होते हैं ।

गुण- कफ तथा पित्त के विकारों को शमन करता है, स्त्रियों के स्तनों को पुष्टिकर तथा रुधिर वर्द्धक है ।

२३- कपूर- अँग्रेजी में कैम्फर । एक वृक्ष का गोंद, जमी हुई ओस तथा खनिज तीन प्रकार का बताते हैं । यह अत्यन्त सुगन्धित तथा श्वेत टिक्की या डेली के रूप में मोम सा मुलायम होता है । प्रकृति में गर्म किन्तु अन्य पदार्थों के मिश्रण से शीतलप्रद बन जाता है । इसके अभाव में वंशलोचन अथवा श्वेत चन्दन लेना चाहिए ।

गुण- हृदय और मस्तिष्क को बलप्रद, फेफड़ों को लाभदायक तथा क्षय, ज्वर और पसली-दर्द को गुणकारी है । अनिद्रा में सुँघाने से नींद लाता है । मात्रा ३-४ ग्राम, अधिक लेना हानिप्रद है । इसे उपविष मानते हैं ।

२४- कमल- संस्कृत में पद्म । यह नीला, लाल, सफेद तीन रंग का है, जल पर उत्पन्न होता है । प्रकृति में ठण्डा है ।

गुण- रक्त- शोधक, दीपनकर्त्ता, पित्त नाशक, कान्तिप्रद, प्यास, दाह तथा विसर्प के विष को नष्ट करता तथा ओज को बलप्रद है । रंग को निखार कर शरीर को सौंदर्यमय बनाता है ।

२५- कमलगट्टा- संस्कृत में पद्मबीज । बाहर श्याम भीतर श्वेत, स्वाद में फीका, परन्तु बुरा नहीं लगता । प्रकृति में ठण्डा परन्तु पचता बहुत समय में है । शहद से इसके विकार मिटते हैं । अभाव में आँवले के बीज लेने चाहिए ।

गुण- पुष्प तृषानाशक, पीलिया, रक्ताल्पता और पित्तज ज्वर को लाभकारी है । जड़ वीर्यवर्द्धक, रक्त तथा पित्त के विकारों को शान्तिप्रद तथा अतिसार को रोकने वाली है । मात्रा ३ ग्राम लेनी चाहिए ।

२६- कस्तूरी- संस्कृत में मृगमद तथा अँग्रेजी में मुश्क । सुगन्धि युक्त काली, हिरन की नाभि में जमा हुआ रक्त है । इसके अधिक प्रयोग से सिर में दर्द, घबराहट आदि विकार होते हैं । गुलकन्द और वंशलोचन से इसका विकार शान्त होता है । इसके अभाव में जुन्दवेदस्तर लेना चाहिए । जुन्दवेदस्तर से बनी हुई नकली कस्तूरी भी बाजार में बिकती है ।

गुण- वात और कफ दोषों में लाभप्रद, हृदय और मस्तिष्क को बलप्रद, वीर्य के शीघ्र क्षरण तथा नपुंसकत्व को नष्ट करने वाली, पक्षाघात, कम्प, अपस्मार, हिस्टीरिया आदि रोगों में अत्यन्त लाभप्रद है । अधिकतम मात्रा २५० मिग्रा० तक है ।

२७- काकड़ासिंगी- संस्कृत में कर्कट श्रृंगी । रंग कालापन पर श्वेत । स्वाद में कटु तिक्त, एक वृक्ष का सींग के खोल जैसा फल है । प्रकृति में गर्म, गुर्दे को हानिप्रद परन्तु , सिकंजवीन के प्रयोग से इसके विकार शान्त होते है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुण- सर्दी की तथा कफ स्राव युक्त खाँसी और श्वाँस को लाभकारी है, प्यास को मिटाती, भूख खोलती, हिचकी, जी मिचलाना, कै, रक्तातिसार और बच्चों की खाँसी को भी दूर करती है ।

२८- कायफल- संस्कृत में कट फल । रंग लाल, स्वाद तिक्त और सुगन्धित एक वृक्ष की छाल है । प्रकृति में गर्म, हृदय और तिल्ली को विकारप्रद है ।

गुण-स्नायुओं को बल देने वाली, शुक्रमेह, शीतल पीड़ा, ज्वर, खाँसी आदि को लाभप्रद तथा गर्भाशय से गर्भ को खिसकाने वाली है । मात्रा ६ ग्राम लेनी चाहिए ।

२९- काला दाना- संस्कृत में कृष्ण बीज । काले रंग का तिकोना एक बीज है, जो प्रकृति में गर्म तथा आमाशय में मरोड़ उत्पन्न करता है । इसके अभाव में इन्द्रायन की जड़ लेनी चाहिए ।

गुण- अतिसार द्वारा दूषित मल का शोधक, पेट के कीड़ों को मारने वाला, पाँवों को अंगुली का दर्द, जोड़ों का दर्द, फोड़ों के कीड़े और खुजली को मिटाने वाला तथा जिगर और तिल्ली के अवरोध को खोलने वाला है । इसका लेप श्वित्र और काले दागों को गुणकारी है । सेवन योग्य, मात्रा २ ग्राम लेनी चाहिए ।

३०- कुटकी- एक जड़ है । स्वाद में कड़वी तथा रंग में सफेद होती है ।

गुण- मूत्र और आर्त्तव प्रवृत्तक, रेचक तथा शीत और वादी के रोगों को गुणकर्त्ता है । पाँडु में पीले मल और कफ को अतिसार द्वारा निकालती है । मात्रा ३ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

एक काली कुटकी और है । वह भी कड़वी तथा विरेचक है । वादी नाशक तथा सूजन मिटाती है । मात्रा १।। ग्राम तक है ।

३१- कंजा- संस्कृत में करंज । आसमानी रंग का फल है, जो एक कांटेदार पेड़ में लगता है । स्वाद में तिक्त और कटु, प्रकृति में गर्म तथा वक्षस्थल को विकारप्रद है । नमक और घी से इसका विकार शान्त होता है ।

गुण- जीर्ण ज्वर, रक्तस्त्राव तथा सूजन को लाभकर्त्ता, गर्भ-रक्षक और गुल्म नाशक है ।

३२- केशर- संस्कृति में कुंकुम । यह एक चमेली जैसे वृक्ष के फूल के तार होते हैं । रंग रक्ताभ पीला, स्वाद कुछ कड़वा और सुगन्ध युक्त, प्रकृति में गर्म है । इसके अभाव में जावित्री अथवा तज लेनी चाहिए ।

गुण- मन को प्रसन्नताप्रद, स्नायुओं को बलप्रद, वात रोगों में हितकर, सूजन को लयकर्त्ता, सर्दी की खाँसी को लाभप्रद, उपस्थ में रखने से मूत्र प्रवृत्तक, ओज को गुणकारी तथा जिगर और वस्ती को स्वच्छ करने वाली है । श्वास नलिका को बलप्रद तथा मूत्रण है । अधिकतम मात्रा ३ ग्राम लेनी चाहिए ।

३३- खस- संस्कृत में उशीर । ललोईपन पर पीली, एक घास की जड़ है, जो तृणवत् महीन होती है । प्रकृति में ठण्डी है ।

गुण- वीर्य के शीघ्र स्खलन को गुणकारी, मस्तिष्क, आमाशय और हृदय को बलवान करती, रक्त की शोधक, रुधिर विकार से उत्पन्न दाह को शान्त करती है, सिर दर्द को दूर करती तथा मंजन में डालने से दाँतों को दृढ़ बनाती है । सेवन योग्य मात्रा ६ ग्राम तक ।

३४- खूबकला - पोस्त के बराबर पीलेपन पर भूरा एक बीज है, जो प्रकृति में गर्म तथा अधिक सेवन करने से सिर दर्द उत्पन्न करता है । इसके विकार कतीरा से शान्त होते हैं ।

गुण- पाचन शक्ति को दृढ़ करने वाली, आमाशय को बलवान बनाने वाली, ओजवर्द्धक और ज्वर तथा जीर्ण कास का नाश करती है । सूजन और वादी को पचाने वाली है । अधिकतम मात्रा ६ ग्राम लेनी चाहिए ।

३५- गजपीपल- संस्कृत में कपिबल्ली । लाल मिर्च के समान एक बूटी का लाल फल है, जो स्वाद में कड़वा तथा प्रकृति में गर्म है ।

गुण- जिगर और आमाशय को बलवान बनाता, दस्तों को बाँधता, पेट के कीड़ों को मारता तथा पाचन-क्रिया को बलवान बनाता है । अजीर्ण को नष्ट करता और बाजीकरण करता है ।

३६- गाजवाँ- कुछ कड़वे, कसैले, तथा फीके हरेपन पर एक घास के पत्ते हैं । प्रकृति में गर्म तथा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तिल्ली को हानिप्रद हैं । इसके अभाव में गुलाब के फूल लेने चाहिए ।

गुण- प्रकृति को मृदु करने वाले, श्वास, खाँसी, जुकाम तथा वायु के रोगों में लाभप्रद । मात्रा ६ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

३७- गिलोय- संस्कृत में गुडूची । हरे रंग की एक लता है जो वृक्षों पर चढ़ती है । नीम पर हो तो अधिक गुणकारी है । प्रकृति में ठण्डी तथा स्वाद में कड़वी है ।

गुण- पित्तज ज्वर, अजीर्ण, रुधिर विकार, हृदय, जिगर और आमाशय के दाह को लाभकारी है । कफ-रेचक, क्षुधावर्द्धक और ओज में गुणकर्त्ता है । रक्ताल्पता, पाण्डु और कास को फायदा पहुँचाती है । अधिकतम मात्रा ९ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

३८- गिलोय सत्व-गिलोय का सार है । रंग श्वेत, स्वाद कड़वा प्रकृति में ठण्डी है ।

गुण- कफज कास, प्रमेह, पित्तज ज्वर और रक्त विकारों को लाभकारी है । पुराने दस्तों को फायदा करती, कुपित पित्त को शान्त करती और हृदय के दाह को मिटाती है । मात्रा २ ग्राम तक ।

३९- गुलाब के फूल- सुगन्धित, रंग गुलाबी, स्वाद कुछ मीठापन लिए फीका, प्रकृति में ठण्डा है । इसके अभाव में बनफशा के फूल लेने चाहिए ।

गुण- रेचक, हृदय की व्याकुलता नाशक, ज्वर तथा सिर दर्द को मिटाने वाला, सूजन और वादी को लय करने वाला तथा मन में प्रसन्नताप्रद है । इसका गुलकन्द मलावरोध को नष्ट करता है । फूलों की मात्रा २३.३२८ ग्राम तक है । इसका अर्क पाचक, रेचक तथा प्रसन्नताप्रद है । गर्मी की व्याकुलता और सिर दर्द को नष्ट करता है । इसके साथ में बहुत सी रस भस्में घोंटी जाती हैं ।

४०- गूलर- संस्कृत में उदम्बर । अंजीर के समान १ फल है, जो कच्चा हरा और पका हुआ लाल होता है तथा फके हुए कीड़े होते हैं । प्रकृति में ठण्डा, आमाशय को हानिप्रद तथा ज्वर उत्पन्न करने वाला है ।

गुण- मुख से रुधिर निकलने को रोकता, श्वास और सूखी खाँसी, वक्षस्थल में दर्द आदि में लाभप्रद । इसके पत्ते मल को बाँधते हैं ।

४१- गेरू- संस्कृत में गेरुक । रंग लाल या स्वर्णिम, स्वाद फीका और प्रकृति में ठण्डा है । आंत और तिल्ली का अवरोधक है ।

गुण- खून रोकता, प्रमेह, बवासीर, घाव आदि को लाभप्रद, आर्त्तव को रोकने और कीड़ों को नष्ट करने वाला है । मात्रा ६ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

४२- चिरायता- संस्कृत में किरात । हरे रंग की कड़वी घास है । प्रकृति में गर्म है । अभाव में केसर लेनी चाहिए ।

गुण- रक्त-शोधक, मूत्रल तथा पक्वाशय के शोथ को लयकर्त्ता है । छाजन, खुजली, कुष्ट आदि को मिटाता, जलोदर को दूर करता, गर्भाशय और हृदय की पीड़ा को मिटाता तथा त्वचा को स्वच्छ करता है । मात्रा ६ ग्राम प्रयोग करनी चाहिए ।

४३- चिरौंजी- संस्कृत में प्रियाल । लाल रंग की फीकी किंतु सुस्वाद १ प्रसिद्ध मेवा है । प्रकृति में गर्म, दीर्घपाकी और गरिष्ठ है । इसके अभाव में पिश्ता प्रयुक्त होता हैं ।

गुण- ओजप्रद रक्त-प्रकोप को शान्तिप्रद मुख पर मलने से कान्तिप्रद है । कफज, अन्तर्मल और पित्त की रेचक है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

४४- चीता- संस्कृत में चित्रक । इसकी पत्ती हरी, फूल लाला और जड़ श्वेत होती है । स्वाद में कड़वी तथा प्रकृति में गर्म है ।

गुण- ओज को बलप्रद, स्वर शोधक, पाचक तथा आमवात में लाभकारी है । इसके सेवन से त्वचा काली पड़ सकती और व्रण उत्पन्न हो सकते हैं । श्वित्र पर इसका जलयोग से लेप लाभ करता है । सेवन योग्य मात्रा ३ ग्राम ।

४५. चन्दन- श्वेत-कुछ कड़वी और सुगन्ध युक्त १ लकड़ी है जो घिस कर तिलक लगाने के काम में ली जाती है । प्रकृति में ठण्डी है ।

गुण - हृदय को प्रसन्नताप्रद, रक्तशोधक, आमाशय को बलदाता, सिरदर्द नाशक तथा गर्मी की लू को शान्त करता है । इसका तैल जिसे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सन्दल कहते हैं, गर्मी की फुन्सियों मुँहासों आदि पर लगाने से लाभ करता है । मात्रा ३-४ ग्राम तक लेनी उचित है ।

४६- चन्दन लाल- संस्कृत में रक्त चन्दन । स्वाद में कुछ कड़ुआ और सुगन्धित होता है । प्रकृति में ठण्डा है । इसके अभाव में श्वेत चन्दन लिया जा सकता है ।

गुण- सूजन को लय करता, गर्मी की दाह को शान्त करता, रक्तातिसार, रक्तप्रदर और हृदय की व्याकुलता का नाशक है । मात्रा ३-४ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

४७- जायफल- संस्कृत में जातिफल । स्वाद में अधिक तीक्ष्ण तथा रंग में भूरा एक फल है जिसकी प्रकृति गर्म है । अति मात्रा में सिर दर्द उत्पन्न करता तथा फेफड़ों को हानि करता है ।

गुण- पाचक, आमाशय को बलप्रद, सर्दी की सूजन और गठिया को गुणकर्त्ता, जिगर की कठोरता और तिल्ली की सूजन को लाभकर्ता, मन को प्रसन्नकर्त्ता तथा हल्का नशा देने वाला है । मात्रा ६ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

४८- जामुन- संस्कृत में जम्बू । पत्ती हरी और फल काले तथा लाल-काले । स्वाद मीठा और खट्टा । प्रकृति में गर्म दीर्घ पाकी है । नमक के साथ खाने से कोई विकार उत्पन्न नहीं करता ।

गुण- पित्तज विकार तथा रुधिर के विकारों को शान्त करता, भूख खोलता, ओज को बढ़ाता है । जिगर का बलदायक, पित्तज अतिसार का बर्द्धक है । इसका सिरका वायुगोला के दर्द को मिटाता और फलों की गुठली मधुमेह को हरण करती है ।

४९- जावित्री- रंग ललोई लिए पीला अति तीक्ष्ण और सुगन्धित पत्र है । जो प्रकृति में गर्म है ।

गुण- सर्दी की सूजन को मिटाने वाली, ओज को बढ़ाने वाली, मुख के स्वाद को ठीक करने वाली है । सर्दी के सिर दर्द और खाँसी को लाभदायक है ।

५०- जीरा सफेद - संस्कृत में जीरक श्वेत । सफेद रंग का तीखा और गन्ध वाला एक बीज है । जो प्रकृति में गर्म है । इसके अभाव में काला जीरा लेते हैं ।

गुण- वायु और उसकी सूजन को मिटाने वाला, आमाशय और जिगर को बलवान बनाता कफ का शोधन करता और ओज को बढ़ाता है । मात्रा ६ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

५१- जीरा काला- संस्कृत में जीरक कृष्ण । काले रंग का तीक्ष्ण गन्ध वाला सफेद जीरे के समान बीज है । प्रकृति में गर्म तथा फेफड़े को हानिप्रद है ।

गुण-भूख बढ़ाने वाला, पाचक, मूत्र और आर्त्तव को साफ करने वाला, वादी और सूजन का नाशक है । मात्रा ६ ग्राम तक ली जाती है ।

५२- ढाक- संस्कृत में पलाश । एक वृक्ष है जिसका पत्ता हरा और फूल पीला तथा लाल होता है । इसका फूल टेसू के नाम से प्रसिद्ध है । प्रकृति में ठण्डा है । इसके अभाव में बाबूना के फूल लेने चाहिए ।

गुण- पत्ते भूख बढ़ाते, पेट दर्द मिटाते तथा कीड़ों को मारते हैं । मूत्र प्रवर्त्तक और कफ नाशक सूजन को मिटाने वाले तथा फोड़े फुन्सी को लाभ करते हैं । फूल कफ, पित्त और रुधिर विकारों को दूर करते, प्रमेह को लाभ पहुँचाते तथा वीर्य वृद्धि करते हैं । इनके काढ़ों से अण्डकोषों को सेंके तो उनकी सूजन मिट जाती है ।

५३- तगर- एक प्रसिद्ध घास है, जो पिलोंईपन पर, कड़वी और तीखी गन्ध वाली होती है । प्रकृति में गर्म है । इसके अभाव में सोंठ लेनी चाहिए ।

गुण- वायु और सूजन को लयकर्त्ता, जिगर, आमाशय तथा मस्तिष्क को बलप्रद है । मूत्र और आर्त्तव को खोलने वाली तथा जीर्ण ज्वर में लाभ करती है । मात्रा ६ ग्राम तक लेना उचित है ।

५४- तालीसपत्र- यह एक वृक्ष का बारीक पत्ता है, जो केसर के समान सुगन्धित तथा स्वाद में तीक्ष्ण और कसैला होता है । रंग में लाल या पुराना काला, प्रकृति में गर्म है । इसके अभाव में जीरा लेना चाहिए ।

गुण- अतिसार, बवासीर, पक्षाघात, रक्तस्राव आदि को लाभप्रद है । मुख के सफेद छालों को मिटाता है । मात्रा ३ ग्राम तक ली जाती है ।

५५- तुखमरिहां- तुलसी के बीज हैं, जो रंग में काले, स्वाद में फीके, प्रकृति में गर्म हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुण- पेचिश में मिश्री अथवा जल-योग से देने से लाभ होता है । सूखी खाँसी और गले की खरखराहट को गुण करते हैं । मात्रा १ ग्राम तक देनी चाहिए ।

५६- तुलसी, संस्कृत में वृन्दस । तीखी गन्ध वाली हरे रंग की पत्तियाँ हैं । प्रकृति में गर्म तथा मस्तिष्क को हानिकारक है ।

गुण- वायु की नाशक, सूजन को लय करने वाली, सर्दी के विकारों को मिटाने में अद्वितीय तथा ज्वरघ्न है । चाय के साथ देने से सर्दी की खाँसी, जुकाम तथा मियादी बुखार में गुण करती है । वयस्क मात्रा २३.३२८ ग्राम तक ।

५७- तेजपात- संस्कृत में पत्रज । तीखी गन्ध वाली भूरेपन पर हरी एक चौड़ी पत्ती है । प्रकृति में गर्म तथा फेफड़े में विकार उत्पन्न करती है । मस्तंगी से इसके विकार शान्त होते हैं । अभाव में बालछड़ लेनी चाहिए ।

गुण- वायु को लय करती, आमाशय को शुद्ध करती, पथरी को मिटाती, उन्माद को दूर करती, मूत्रल और उदर के अवयवों को बलवान करती है । मात्रा ३-४ ग्राम देनी चाहिए ।

५८- तेल अण्डी का- संस्कृत में एरण्ड तेल और अँग्रेजी में कैस्टर ऑयल कहते हैं । प्रकृति में गर्म तथा इसका दर्पनाशक दूध है ।

गुण- आमाशय और गर्भाशय को बलवान बनाता, पथरी को मिटाता तथा जिगर के कड़ेपन को दूर करता है । अतिसार द्वारा मल का शोधक है । मात्रा ११.६६४ ग्राम से २८.६५० ग्राम तक बलाबल देखकर विरेचन कर्म में दूध के साथ दी जाती है ।

५९- तेल तारपीन- अँग्रेजी में ऑइल आफ टरपेन्टाइन तीक्ष्ण गन्ध वाला तेल है ।

गुण- सर्दी के दर्द, पसली चलना और न्यूमोनिया को नष्ट करता है । अफरा को मिटाता तथा सर्वांग वात में लाभप्रद है । यह मालिश के काम में लेनी चाहिए ।

६०- तेल तिल का- रंग पिलोईपन पर सफेद, स्वाद में मीठा तथा मातदिल है ।

गुण- शरीर के रूखेपन को मिटाता, कफ के विकारों और लैंगिग कमजोरी को दूर करता, भूख बढ़ाता तथा आग से जलने पर लाभ करता है । यह खाने और लगाने दोनों ही कामों में आता है ।

६१-दालचीनी - संस्कृत में गुडत्वक् तथा अंग्रेजी में सिनेमम कहते हैं । एक वृक्ष की लकड़ी की तीखी गन्ध वाली तथा मीठी छाल है । प्रकृति में गर्म और सिर में दर्द उत्पन्न कर देती है । इसके अभाव में कबाबचीनी ले सकते हैं ।

गुण- मूत्र और आर्त्तव प्रवर्त्तक, जलोदर को मिटाने वाली, सिर दर्द, जुकाम तथा सर्दी में लाभकारी है । मात्रा ६ ग्राम तक ली जाती है ।

६२- दूब- संस्कृत में दूर्बा । कोमल घास है, जो हर जगह उत्पन्न होती है ।

गुण- फेफड़े को बलप्रद, कास को लाभप्रद है । कटे स्थान पर इसका रस टपकाने से खून बन्द हो जाता है ।

६३- देवदारू कुछ लाल रंग की एक लकड़ी है, जो चीढ़ के नाम से प्रसिद्ध है । इसी में से तारपीन का तेल निकलता है । प्रकृति में गर्म तथा फेंफड़े को हानिप्रद है ।

गुण- सर्दी और वादी की सूजन को मिटाता, पथरी को काटता, लकुआ को लाभ करता है । इसके काढ़े से आवदस्त लेने से मलद्वार के घाव ठीक होते हैं ।

६४- धतूरा- एक झाड़ का काँटेदार कालेपन पर हरे रंग का फल है । इससे नशा बहुत होता है तथा मनुष्य को पागल जैसा बना देता है ।

गुण- मादक, स्तम्भक, शिथिलताप्रद तथा गहरी नींद लाने वाला है । इसकी मात्रा ३७५ मिग्रा० तक है । इससे अधिक लेना घातक है ।

६५- धनियाँ- संस्कृत में धान्यक । इसकी पत्ती हरी और बीज भूरे रंग का होता है । प्रकृति में ठण्डा तथा ओज को हानिप्रद है ।

गुण- हृदय और मस्तिष्क को ताकत देता है । दस्तों को रोकता तथा बाँधता है । पित्त को शान्तिकारक, व्याकुलता का नाशक तथा आमाशय की ऐंठन को मिटाता है । अनिद्रा में लाभप्रद है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

६६- धाय के फूल- संस्कृत में धातकी पुष्प । लाल रंग के , कड़वे फूल हैं । प्रकृति में ठण्डे हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुण- भूख बढ़ाने वाले, मल को बाँधने वाले और शुष्क कफ को द्रवित करने वाले हैं ।

६७- नमक काला- संस्कृत में सौवर्चल लवण । काले रंग का चमकदार नमक है । प्रकृति गर्म है ।

गुण- मल-शोधक, कफ शोधक, भूख खोलने वाला, वायु को मिटाने वाला, खट्टी डकार और अफरा को दूर करता है । मात्रा ६ ग्राम तक लेनी उचित है ।

६८- नमक साँभर - रंग मटमैला सफेद तथा स्वाद खारी है । प्रकृति में गर्म होता है ।

गुण- पाचक, भूख बढ़ाने वाला, वादी को मिटाने वाला, पाचन-क्रिया को ठीक करता तथा कफ के मल को शोधता है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक व्यवहार की जा सकती है ।

६९- नमक सैंधा- इसे लाहौरी नमक भी कहते हैं । रंग सफेद अथवा गुलाबीपन पर सफेद । आजकल नकली बहुत बनने लगा है । प्रकृति में गर्म है ।

गुण- अज़ीर्ण, अफरा आदि को दूर करता, स्वर शोधक, इसके गरारे करने से कण्ठ क्षत, छाले आदि मिटते हैं । नेत्रों के अञ्जन में भी प्रयोग होता है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

७०- नागरमोथा- संस्कृत में मुस्तक । सुगन्धित, तीखी, कड़वी एक गोल जड़ है, जो प्रकृति में गर्म है ओर स्वर को हानि करती है ।

गुण- मूत्रल होने से पथरी को मिटाती है ओज को लाभ करती, वादी को दूर करती, मंजन में डालने से दाँत मजबूत होते हैं । मात्रा ६ ग्राम तक ।

७१- नीम- संस्कृत में निम्ब । स्वाद में कड़वा एक वृक्ष है, जिसके पत्ते कुछ लम्बे और नोंकदार तथा फल खिन्नी के समान, परन्तु कड़वे होते हैं । प्रकृति में ठण्डा है ।

गुण- रक्त-शोधक, फोड़ा, फुन्सी खाज, नेत्र-रोग, दन्त रोग आदि को मिटाने में अद्वितीय है । सूजन और वादी को लय करता है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

७२- नौसादर-संस्कृत में नृसार । स्वाद में खारी, परन्तु ठण्डा और तेज, प्रकृति में गर्म है ।

गुण- तिल्ली की सूजन को लाभप्रद, बादी को मिटाने वाला, कफ का शोधनकर्त्ता, रक्तस्राव को रोकता तथा अन्न को पचाता है । मात्रा अधिक से अधिक ११.६६४ ग्राम तक ली जा सकती है ।

७३- पाखर- संस्कृत में प्लक्ष । एक बड़ा वृक्ष है जिससे दूध निकलता है । स्वाद फीका, प्रकृति में ठण्डा है ।

गुण- चर्म रोगों को गुणकारी, पित्तनाशक, अवयवों की सूजन को मिटाने वाला तथा भूख खोलने वाला है । मात्रा ६ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

७४- पीपल हरे रंग का बहुत बड़ा वृक्ष है ।

गुण- इसके पत्ते फोड़ों को लाभप्रद व्रण को भरने वाले तथा मिचली को दूर करते हैं । छाल का लेप सूजन को मिटाता है । जड़ की छाल स्तम्भनकर्त्ता और दाँतों को दृढ़कर्त्ता है ।

७५- पीपल- संस्कृत में पिप्पली । एक लम्बा खुरदरा दानेदार सा काले रंग का फल है जो स्वाद में अत्यन्त तीखी और चरपरी, प्रकृति में गर्म है ।

गुण- सर्दी, बादी को मिटाती, शोध को लय करती, अन्न को पचाती, मूत्र और आर्त्तव को खोलती तथा ओज को बल देती है । मात्रा ३ ग्राम लेनी चाहिए ।

७६- पीपलामूल- काली और भूरी रंग की एक जड़ है जो प्रकृति में गर्म होती है ।

गुण- पाचक, भूख खोलने वाली, तिल्ली तथा सर्दी की सूजन को मिटाती और कफ को छाँटती है । गर्म प्रकृति वालों को हानि करती तथा वीर्य का शोषण करती है । मात्रा ३ ग्राम प्रयुक्त होती है ।

७७- फिटकरी संस्कृत में स्फटिका । कुछ खारी तथा कसैली खनिज वस्तु है । यह गुलाबी और सफेद दो प्रकार की होती है ।

गुण- सफेद को पीस कर भरने से कटे का खून बन्द हो जाता है । दाँतों से खून आने को रोकती, आँखों को लाभ करती है । गुलाबी फिटकरी की भस्म विषम ज्वर के लिए लाभप्रद है ।

७८- बच- संस्कृत में बचा । गाँठदार, ललोईपन पर एक सफेद जड़ है, जो प्रकृति में गर्म होती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुण- लकुआ, वादी, सूजन आदि को लाभ करती तथा हकलापन को दूर करती है । जिगर और आमाशय को बलवान बनाती तथा नेत्र-रोगों को दूर करती है । मात्रा ३ ग्राम लेनी चाहिए ।

७९- बनफ्शा-संस्कृत में त्रायमाणा । एक बूटी है, जिसके फूल भी लाभकर्त्ता हैं ।

गुण- गले की खरखराहट, जुकाम, सिर दर्द में लाभप्रद तथा रक्त की गर्मी और प्यास को शान्तिप्रद है । पित्तज मल को अतिसार द्वारा शोधकर्त्ता तथा सूजन को लयकर्त्ता है । मात्रा ६ ग्राम तक ग्रहण करनी चाहिए ।

८०- बहेड़ा- संस्कृत में विभीतक । एक फल है जो स्वाद में कसैला तथा प्रकृति में ठण्डा होता है ।

गुण- भूख खोलने वाला, बातज मल का शोधक तथा आमाशय को बलप्रद है । नेत्र, मस्तिष्क तथा वीर्य के रोगों को लाभ करता है । मात्रा ९ ग्राम लेनी चाहिए ।

८१- वंशलोचन- इसे तवाखीर भी कहते हैं । रंग नीलापन लिए सफेद, स्वाद फीका, किसकिसा, प्रकृति में ठण्डा होता है ।

गुण-हृदय, जिगर, और आमाशय को बलवान बनाता, रक्तातिसार को रोकता, जीर्ण ज्वर, कास, मुखपाक आदि में लाभ करता तथा प्यास को मिटाता है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

८२- बायविंग- संस्कृत में विङ्ग । काली मिर्च के बराबर, काले रंग का कड़वा और तीखा फल है जो प्रकृति में गर्म होता है ।

गुण- कृमिनाशक, आर्त्तव प्रवर्त्तक, दोषों का अतिसार द्वारा शोधक है । मात्रा ९ ग्राम लेनी चाहिए ।

८३- बेलगिरी- संस्कृत में बिल्व । एक फल का लसदार मीठा गूदा है । जो प्रकृति में गर्म है ।

गुण- अतिसार का बर्द्धक, आमाशय और हृदय को बलप्रद, सूजन को मिटाने वाला है । मात्रा २३.३२८ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

८४- भिलावा- संस्कृत में भल्लातक । एक पर्वती वृक्ष का फल है, जो ताजा हरा, परन्तु सूख कर काला हो जाता है । स्वाद में कड़वा तथा प्रकृति में गर्म तथा पागलपन उत्पन्न करने वाला है ।

गुण- वादी, सूजन, मस्सों को मिटाता, लकुआ, आमवात, सुजाक आदि को गुण करता तथा इसके साथ सिद्ध किया हुआ तिल क्लैव को दूर करता है । इसकी अधिकतम मात्रा १ ग्राम तक है ।

८५- महुआ- संस्कृत में मधूक । यह एक वृक्ष है, जिसके तेल का स्वरूप घृत जैसा होता है ।

गुण- इसके फूल वादी और कफ के विकारों को नाश करते हैं, वीर्य और स्तनों में दूध की वृद्धि करते हैं । बीज सर्दी के दर्द को मिटाते और जल-योग से बत्ती बना कर गर्भाशय में रखने से गर्भ गिराते हैं । इसके तेल से उत्तम साबुन बनता है ।

८६- मिर्च काली- संस्कृत में कृष्ण मारिच । काले रंग का चने के बराबर, गोल फल है जो स्वाद में चरपरा और प्रकृति में गर्म है ।

गुण- अतिसार की वर्द्धक, कफ और स्वर-शोधक वादी और सर्दी के रोगों में लाभप्रद, सूजन को मिटाने वाली तथा आमाशय को बलप्रद है । आहार को शीघ्र पचाने में सहायक है । मात्रा ३-४ ग्राम ।

८७- मिर्च लाल- एक पौधे का लम्बा फल है जो कच्चा हरा और पकने पर पीला या लाल होता है । स्वाद में अत्यन्त चरपरा और प्रकृति में गर्म है ।

गुण- सूजन को लय करती, कफ को छाँटती है । हैजा के दस्तों को रोकती है तथा कुत्ता के काटने पर तेल में पीस कर लेप करने से जहर नहीं चढ़ने देती और शीघ्र लाभ करती है । मात्रा १.५ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

८८- मिश्री- संस्कृत में सिता । सफेद रंग की अत्यन्त मीठी चाशनी है, जो कूजा अथवा चकती के रूप में जमाई जाती है । यह चमकदार तथा दिखनौट होती है । प्रकृति में मातदिल होती है ।

गुण- खाँसी, स्वरभंग, और जुकाम को मिटाती है । आँखों के जाला-फुली को मिटाती तथा मन को प्रसन्न करती है । नीम की कोंपल और काली मिर्च के साथ रक्त दोषों को दूर करने में सहायक है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

८९- मुनक्का- संस्कृत में द्राक्षा । मोटे अंगूर के सूखे हुए दाने है, जो रंग में कालापन लिए लाल होते हैं । स्वाद में मीठे तथा प्रसन्नताप्रद हैं ।

गुण- वादी को मिटाते, ओज को ताकत देते, भून कर खाने से खाँसी को लाभ करते तथा गर्म दूध के साथ अतिसार द्वारा दूषित मल को छाँटते हैं । मात्रा २१ दाने तक ले सकते हैं ।

९०- मुलहठी- संस्कृत में मधुयष्ठी । एक वृक्ष की मीठी जड़ है, जो प्रकृति में गर्म होती है ।

गुण- खाँसी को लाभप्रद, स्वर-शोधक, क्षय के कीटाणुओं को मारने वाली, वक्षस्थल को बलप्रद, आमाशय की ऐंठन को नष्ट करती है । मात्रा ६ ग्राम लेनी चाहिए ।

९१- लौंग- संस्कृत में लवंग । एक फूल है जो सूख कर काला हो जाता है । स्वाद तीक्ष्ण गन्ध युक्त, प्रकृति में गर्म है ।

गुण- ओज को बढ़ाने वाली, लकुआ, सिर-दर्द सर्दी के रोग तथा जुकाम को लाभप्रद है । चूने से पड़े जीभ के छाले को मिटाती तथा नेत्र रोगों में लाभ करती है । लेप से गर्मी की फुन्सियों को बैठा देती है । अधिकतम मात्रा ३ ग्राम तक ।

९२- शतावर-सफेद रंग का एक कन्द है ।

गुण- वीर्य को अधिक उत्पन्न करता, कफ शोधक, स्त्रियों के स्तनों में अधिक दूध उत्पन्न करने वाली तथा प्रमेह को लाभप्रद है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

९३- सनाय- एक छोटी पत्ती है, जो स्वाद में कड़वी होती है ।

गुण- अतिसार द्वारा दूषित मल-शोधक, कब्ज-नाशक तथा मूत्र-प्रवर्त्तक है । मात्रा ३ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

९४- सहजना- संस्कृत में शोभाजंन । एक वृक्ष है । प्रकृति में गर्म, पित्त प्रकृति वालों को विकारप्रद है ।

गुण- सूजन को मिटाने वाला, कफ छाँटने वाला, बादी और रुधिर के विकारों को दूर करता है । ओज को बलवान बनाता, भूख खोलता और पथरी को छाँटता है । मात्रा ६ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

९५- सुहागा- संस्कृत में टङ्कण । एक खनिज द्रव्य है जो स्वाद में खारी और तीखा तथा प्रकृति में गर्म है ।

गुण- वादी ओर सूजन को लाभकर्त्ता, बवासीर को लाभप्रद, मल-शोधक तथा पाचक है । आमाशय की पीड़ा को शान्त करता है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

९६- सौंठ- संस्कृत में शुंठी । सूखा हुआ अदरक है । प्रकृति में गर्म तथा इसके अभाव में काली मिर्च अथवा अदरक लिया जाता है ।

गुण- आमाशय को बलप्रद, पाचन-शक्ति बर्द्धक, शोथ और वायु को लयकर्ता, लकुआ, गठिया तथा अन्य वादी और सर्दी के रोगों को नष्ट करता, उदर-कृमि नाशक है । मात्रा ६ ग्राम तक ।

९७- सौंफ- संस्कृत में शतपुष्पा । स्वाद गन्ध युक्त मिठास लिए हरेपन पर सफेद और पीला, प्रकृति में गर्म है ।

गुण- पेट दर्द, सूजन और वायु को लयकर्ता, आमाशय पीड़ा की नाशक, कफ-शोधक, मूत्रल तथा वक्षस्थल और यकृत के विकारों को मिटाती है । मात्रा ११.६६४ ग्राम तक ली जा सकती है ।

९८- हरड़-संस्कृत में हरीतकी । कसैले स्वाद का एक सूखा हुआ फल है जो कई प्रकार की होती है । बड़ी हरड़ पीली, छोटी हरड़ काली तथा जलाफा हरड़ कालेपन पर होती है । प्रकृति में ठण्ड है ।

गुण- बड़ी हरड़ रेचक, आमाशय को बलप्रद, कफशोषक, जलोधर और बवासीर को लाभदायक है । मात्रा ९ ग्राम तक ।

छोटी हरड़- रक्त-शोधक होने से कुष्ट की नाशक है । बवासीर को लाभदायक, बातज मल की रेचक तथा उदर के विभिन्न रोगों को मिटाती है । मात्रा ९ ग्राम तक ।

जलापा- इसे जुलाफा हरड़ भी कहते हैं ६ ग्राम की मात्रा में पीस कर ११.६६४ ग्राम गुलकन्द के साथ रात को खाकर ऊपर से गर्म दूध पीने से २-३ दस्त खुलकर हो जाते हैं । कड़े कोठे वालों को यह सुगम विरेचक है ।

९९- हल्दी- संस्कृत में हरिद्रा । तीखी गन्ध वाली कड़वी पीले रंग की गाँठ जैसी है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुण- सूजन को मिटाती, जलोदर को नष्ट करती, चोट को ठीक करती तथा नेत्रों के रोगों को ममीरा के समान गुण कारी है । सेवन योग्य मात्रा ३ ग्राम ।

१००- हींग- संस्कृत में हिंगु । रंग मैला, पीला अथवा धूम्र युक्त रक्त, स्वाद तीखी गन्धयुक्त कड़वा एक वृक्ष का गोंद है, जो प्रकृति में गर्म है ।

गुण- वादी के रोगों को गुणकर्त्ता, गठिया, लकुआ, कम्प आदि को लाभप्रद, इसका लेप शोथ को लयकर्त्ता है । पाचक, भूख खोलने वाली, स्वर-शोधक तथा मृगी को लाभदायक है । मात्रा २ ग्राम तक लेनी चाहिए ।

औषधि-निर्माण विधि

औषधियों के सुविधानुसार विशिष्ट रूप निर्धारित हैं । शीघ्र निर्माण, शुद्धता, अधिक गुण, रोगी द्वारा सरलता से ग्रहण की जा सके । इसीलिए विभिन्न रूप में औषधियों का निर्माण होता है । पाठकों की जानकारी के लिए हम उनका संक्षिप्त, किन्तु शीघ्र समझ में आने योग्य वर्णन करते हैं । इसके साथ ही कुछ विशेष प्रचलित और सुप्रसिद्ध योगों पर भी प्रकाश डालेंगे ।

कषाय

कषाय के ५ भेद हैं,- स्वरस, कल्क, शृत (क्वाथ), शीत (हिम) तथा फांट । यह क्रमशः एक दूसरे से कम बलवान है । जैसे स्वरस सबसे भारी है, कल्क उससे कम और फाण्ट सबसे हल्का है ।

१- स्वरस

स्वच्छ और हरी ओषधि (जड़, डण्ठल, पत्ती आदि जैसा उल्लेख हो) शीघ्र की उखाड़ी हुई लें सिल पर पीस कर कपड़े द्वारा रस निकालते हैं, उसे स्वरस कहा जाता है ।

यदि औषधि ताजा उपलब्ध न हो, तो सूखी औषधि को कूट कर समान भाग पानी में एक दिन-रात रख कर, फिर उसकी लुगदी बना कर रस निकाल लें । परन्तु ताजा औषधि के रस से यह कम गुणयुक्त होता है ।

दूसरी विधि- सूखी औषधि के जौकुट चूर्ण को अठगुने पानी में डाल कर आग पर चढ़ावें और चौथाई शेष रहने पर उतार कर छान लें ।

तीसरी विधि- पुट-पाक द्वारा स्वरस निकालने की है । कुछ पत्तियाँ ऐसी हैं, जिनका रस कूटने छानने से निकलता ही नहीं, उन हरी पत्तियों को सिल पर पीस कर गोला बना लें (यदि पत्ती सूखी हों तो जल-योग से पीस लें) फिर केला अथवा बड़ के पत्तों में लपेट कर डोरे से बाँधें और ऊपर से गीले गेहूँ के आटे की पतली पर्त चढ़ा दें और उस पर गीली मिट्टी का लेप कर चूल्हे की आग पर रख दें । आग में धुआँ न हो । जब ऊपर की मिट्टी खूब लाल हो जाय तब सावधानी से निकाल कर मिट्टी आदि अलग कर लुगदी को कपड़े में रखें और दबा कर रस निकाल लें ।

स्वरस की मात्रा ६ ग्राम से २३.३२८ ग्राम तक तीक्ष्ण, मध्यम और मृदु देख कर लेनी चाहिए । इसमें घी, मिश्री, गुड़, मधु डालने हों, तो स्वरस की मात्रा से चौथाई भाग डालने चाहिए । चूर्ण, क्षार आदि निर्देशानुसार डाले जाते हैं ।

२- कल्क

ताजी हरी औषधियों को पीस कर अथवा सूखी औषधियों को जल-योग से पीस कर लुगदी बना लेने को कल्क कहते हैं । इसकी मात्रा ३ ग्राम से ११.६६४ ग्राम तक औषधि के तीक्ष्ण, मध्यम या मृदु होने की दृष्टि से दी जाती है । इसमें गुड़ या मिश्री, समान भाग, घी, तेल, या मधु दुगना तथा तरल पदार्थ चौगुना डाला जाता है ।

३-शृत (काढ़ा)

साधारणतः ४६.६५६ ग्राम ओषधि का जौकुट चूर्ण ७४६.४९६ ग्राम, जल के साथ औटा कर अष्टमांश शेष रहने पर छान कर सुहाता-सुहाता गर्म पिया जाता है ।

इसमें भी यह ध्यान रखने योग्य है, कि अधिक कड़ी औषधि में १६ गुना जल, मध्यम में ८ गुना जल मृदु में ४ गुना जल डाल कर औंटाना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इसमें जीरा, गूगल, नमक, क्षार, शिलाजीत, हींग, त्रिकटु आदि का चूर्ण डालना हो तो १।। ग्राम तथा घी, गुड़, तेल, कल्क, मूत्र आदि ११.६६४ ग्राम प्रमाण डालने चाहिए ।

४- शीत (हिम)

गर्म अथवा ठण्डे पानी में औषधि चूर्ण डाल कर रात भर रख कर, सुबह छान लें । इसे शीत कषाय कहते हैं । इसकी मात्रा ४६.६५६ ग्राम हैं ।

५- फाण्ट

खौलते हुए पानी में औषधि का चूर्ण डाल कर १ मिनट रख कर छानना और गर्म-गर्म ही सेवन करना फाण्ट कहलाता है । चाय भी इसी का एक रूप है । फाण्ट की मात्रा ९३.४१२ ग्राम से ११६.६४० ग्राम तक लेनी चाहिए ।

विभिन्न रोगों पर कुछ प्रमुख कषाय

महानिम्बादि क्वाथ

बकायन, हरड़, चीता, लहसुन, अजमोद, और त्रिकटु का काढ़ा बना कर उसमें हींग, सैंधा नमक, और चव्य का चूर्ण मिश्रित करें ।

गुण- शूल, गुल्म, पेट के कीड़े आदि नष्ट करता है ।

कुटजाष्टक

कुटज, पाठा, अतीस, धाय के फूल, लोध, मुस्तक, हाऊबेर और अनारदाना के काढ़े में मोचरस डालें ।

गुण- हर प्रकार के अतिसार, आम-रक्त शूल तथा दाह नाशक है ।

लाक्षादि

लाख, आमला, मोचरस, शतावर और नारियल के फूल का काढ़ा रसौत का चूर्ण मिला कर दें ।

गुडूच्यादि

गिलोय, नीम, धनियाँ, पद्माख और लाल चन्दन ।

गुण-हर प्रकार के ज्वर, दाह, प्यास, वमन, अग्निमांद्य आदि को दूर करता है ।

त्रिफलादि

त्रिफला, गिलोय, कमलनाल, कमलकेशर, बला, अतिबला, नील, खस, चन्दन, महुआ के फूल और मुलहठी । मिश्री और शहद मिला कर ।

गुण- हर प्रकार के उन्माद, मूर्च्छा, तृष्णा, दाह, रक्तदोष आदि नाशक है ।

दशमूलादि

दशमूल, भूमि आमला, भारंगी, कचूर, काकड़ासिंगी, रास्ना, गिलोय, चीता, पोहकरमूल, पीपल और सौंठ ।

गुण- हिचकी, श्वाँस, पसली का दर्द, दिल का दर्द आदि ।

दशमूल

केवल दशमूल का काढ़ा प्रसूत तथा वादी नाशक है ।

विडंगादि

बायविडंग, मोथा, त्रिकटु और त्रिफला के काढ़े में शहद और गन्ने का रस मिलावें ।

गुण- पाण्डु रोग नाशक है ।

आमलक्यादि

आमला, केला, बला, गिलोय, गोखरू और सफेद चन्दन ।

गुण- मधुमेह, प्रमेह, स्वप्नदोष-नाशक ।

मंजिष्ठादि

मजीठ, कुटकी, बच, देवदारू, नीम, हल्दी, त्रिफला और गिलोय ।

गुण- खुजली, चकत्ते तथा विभिन्न रक्त-दोषों का नाशक है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पुनर्नवादि

पुनर्नवा, दारुहल्दी, पटोलपत्र, कुटकी, हरड़, गिलोय, नीम की छाल, मोथा और सौंठ के काढ़े में गोमूत्र और गूगल मिलावें ।

गुण- सब शरीर की सूजन, खाँसी, श्वाँस, पीलिया और उदर के रोगों को लाभप्रद ।

शुण्ठ्यादि

सौंठ, धनियाँ, चीता, बला, तालमखाना, देवदारु और बेलगिरी के काढ़े में सैंधा नमक मिला कर दें ।

गुण- हृदय-रोग, ज्वर, पसली का दर्द, गुल्म आदि का नाशक है ।

चूर्ण

एक या अधिक औषधियों को खूब बारीक कूट-पीस कर कपड़छन किये पदार्थ को चूर्ण कहते हैं । यह दो तीन मास तक खराब नहीं होते, फिर अच्छी हालत में रहते हुए भी हीन-वीर्य हो जाते हैं ।

चूर्ण की सेवन योग्य मात्रा प्रायः ३ से ६ ग्राम तक मानी जाती है । जिन योगों में मात्रा का निर्देश किया गया हो, उन्हें उसी मात्रा में लेना चाहिए । यह ध्यान रहे कि सभी औषधियों की मात्रा देश, काल, बल और आयु का विचार कर निश्चित करनी चाहिए । रोग, रोगी की दशा और समय का विचार कर अनु पान किया जाता है ।

अग्निमुख चूर्ण

शुद्ध हींग १ भाग, बच २ भाग, पीपल ३ भाग, सौंठ ४ भाग, अजबाइन ५ भाग, चीता ७ भाग, और कूठ आठ भाग लें ।

गुण और अनु पान- दही से उदावर्त्त , मट्ठा से अजीर्ण , गर्म जल से विभिन्न पेट-रोग और बवासीर, क्षय तथा खाँसी नष्ट होती है ।

लवण भास्कर चूर्ण

पीपल, पीपलामूल, धनियाँ, काला जीरा, सैंधा नमक, विड नमक, काला नमक, समुद्र नमक, तेजपात, तालीसपत्र, नागकेशर, जीरा, सौंठ, काली मिर्च, दालचीनी, बड़ी इलायची, अमलवेत और अनारदाना समान भाग ।

गुण और अनु पान- मट्ठा से ग्रहणी तथा विभिन्न अतिसार, गर्म जल से पेट दर्द और कब्ज, दही से आँव दस्त, काँजी से रक्त रोग, अर्श आदि दूर होते हैं ।

हिंग्वाष्टक चूर्ण

शुद्ध हींग, अजमोद, दोनों जीरे, त्रिकटु और सैंधा नमक समान भाग ।

गुण- प्रयोग- भोजन के पहले घृत में अथवा दाल में डाल कर भोजन के साथ, भूख खोलने वाला है, भोजन के पश्चात् पाचक, अग्नि बढ़ाने वाला और गर्म जल से गुल्म नाशक है ।

पुष्यानुग चूर्ण

पाठा, पाषाणभेद, रसौत, आम, जामुन के फल का गूदा, मजीठ, मोचरस, मोथा, केसर, अतीस, गेरू, लोध, बेलगिरी, कायफल, सौंठ, काली मिर्च, मुनक्का, अरलू, लाल चन्दन, कुटज की छाल, अर्जुन की छाल, अनन्तमूल, मुलहठी और धाय के फूल समान भाग ।

गुण- प्रयोग - अशोकारिष्ट के साथ प्रदर, रक्तप्रदर, जलयोग से अतिसार आदि को नष्ट करता है ।

अश्वगंधादि चूर्ण

असगन्ध २३३.२८० ग्राम, सौंठ ११६.६४० ग्राम, पीपल ५८.३२० ग्राम, काली मिर्च २९.१६० ग्राम, शीतल चीनी, मोथा, रास्ना, जीवन्ती, कड़वा कूठतिक्ता, कायफल, जटामासी, सुगन्धबाला, सफेद जीरा, चातुर्जात, त्रिफला, तालीसपत्र और भारंगी २३.३२८-२३.३२८ ग्राम, मिश्री सब की तोल के बराबर ।

गुण व प्रयोग- मक्खन के साथ प्रमेह, गौ-घृत के साथ वातक्षय, शहद से कफ क्षय तथा गो-दुग्ध से पित्तजलशूल और भ्रम को नष्ट करता है । अग्निमांद्य में गर्म जल से सेवन करना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तालीसादि चूर्ण

तालीस पत्र११.६६४ ग्राम,, काली मिर्च २३.३२८ ग्राम, सौंठ ३४.९९२ ग्राम,, पीपल ४६.६५६ ग्राम, वंशलोचन ५८.३२० ग्राम, दालचीनी और बड़ी इलायची के बीज ६-६ ग्राम, मिश्री ३७३.२४८ ग्राम ।

गुण व प्रयोग- ज्वर, खाँसी, अतिसार, ग्रहणी, गुल्म, पांडु तथा यकृत दोष नाशक है । शहद के साथ १ से ३ ग्राम की मात्रा में लेनी चाहिए ।

सितोपलादि चूर्ण

मिश्री९३.३१२ ग्राम, वंशलोचन ४६.६५६ ग्रम, पीपल २३.३२८ ग्राम, बड़ी इलायची के बीज़ ११.६६४ ग्राम, दालचीनी ६ ग्राम ।

गुण व प्रयोग- श्वास, खाँसी, अरुचि, मन्दाग्नि ; पसली का दर्द, रक्तपित्त तथा क्षय की खाँसी को लाभप्रद है । मात्रा १ से ३ ग्राम तक शहद और घी के साथ लेनी चाहिए ।

करंजादि चूर्ण

करंज, इन्द्रजौ, अरलू, चीता, सौंठ, सैंधा नमक, समान भाग ।

गुण, प्रयोग- बवासीर खूनी और वादी में दोनों गुणकारी है । गाय के ताजा मट्ठा से सेवन करना चाहिए ।

पटोलादि चूर्ण

पटोल की जड़, हल्दी, वायविडंग, कबीला, निशोथ, नीलिनी और त्रिफला के तीनों फल गुठली निकले हुए समान भाग ।

गुण व प्रयोग- शोथ, पांडु, जलोदर, तथा सभी उदर-रोगों को नष्ट करता है । गो-मूत्र से लेना चाहिए ।

लवंगादि चूर्ण

लौंग, नीलोफर, अगर, तगर, सुगन्ध वाला, चन्दन, खस, जटामासी, दालचीनी, शीतलचीनी, सौंठ, पीपल, बड़ी इलायची के बीज, नागकेशर, जायफल, काला जीरा, वंशलोचन और शुद्ध कपूर समान भाग, खांड सब की तोल के बराबर ।

गुण, प्रयोग- यक्ष्मा की प्रथमावस्था में अधिक गुणकारी है । प्रमेह, अतिसार, खाँसी, श्वाँस, पीनस और हृदय रोग को लाभकारी है । शहद के साथ लेना चाहिए ।

वटी

औषधियों के कपड़छन चूर्ण को विभिन्न तरह द्रव्यों या स्वरसों के साथ खरल कर गोलियाँ बनाते है । उन्हें वटी, वटिका, गुटिका, गोली कहते हैं । यह विभिन्न आकार और प्रमाण की बनाई जाती हैं । मोदक (लड्डू) भी इसी का एक रूप है ।

वटियाँ भावना द्रव्य के संसर्ग से अधिक गुण युक्त हो जाती हैं और वे शीघ्र खराब नहीं होती । जो गोली जिस प्रमाण की लिखी हो, उतनी ही बड़ी बनानी चाहिये । यहाँ कुछ विशिष्ट गोलियों के योग लिखे जाते हैं ।

अग्नि तुंडी वटी

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध वत्सनाभ, त्रिफला, जीरा, चीता, सैंधा, काला और समुद्र नमक, विडंग, अजमोद, त्रिकटु क्षार द्वय १-१ भाग, शुद्ध कुचला १८ भाग । जंभीरी के रस की तीन भावना देकर मिर्च के बराबर गोली बनावें ।

गुण व प्रयोग- पाचक, भूख बढ़ाने वाली, शूल, नाशक, अन्त्र-पुच्छ प्रदाह, आँतों की निर्बलता और बढ़े हुए जिगर को ठीक करती है । लकुआ की प्रारम्भिक अवस्था में काम करती है । २ सप्ताह से अधिक नहीं लेनी चाहिए ।

एलादि गुटिका

इलाचची के बीज, तेजपात, दालचीनी ६-६ ग्राम, पीपल २३.३२८ ग्राम, खजूर, मुनक्का, मुलहठी और मिश्री ४६.६५६ ग्राम, । शहद के साथ घोट कर ६-६ ग्राम की गोली बनावें ।

गुण व प्रयोग- खाँसी, श्वास, स्वरभंग, रक्त-पित्त, हिचकी तथा पसली के दर्द को मिटाती है । मुख में रख कर चूसनी चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कूलिकादि वटी

तालमखाना, सप्तपर्ण और कूठ समान भाग । मदार के दूध में २४ घण्टे घोंट कर उड़द प्रमाण गोलियाँ बनावें । विषम ज्वर नाशक तथा सर्प विष को दूर करती है ।

चन्द्रप्रभा वटी

चव्य, चीता (जड़) चिरायता, मोथा, गिलोय, देवदारु, कपूर, बालबच, अतीस, हल्दी, दारुहल्दी, धनियाँ, त्रिफला, विडंग, गजपीपल, पीपलामूल, त्रिकटु, स्वर्णमाक्षिक भस्म, लवणत्रय, क्षार द्वय १-१ भाग, वंशलोचन, इलायची, दालचीनी, दंतीमूल, तेजपात, निशोथ ४-४ भाग, लौह भस्म ८ भाग । गुग्गुल के काढ़े में चना प्रमाण गोलियाँ बनावें ।

गुण व प्रयोग- यह आयुर्वेद की अत्यन्त प्रसिद्ध और प्रभावशाली दवा है । मूत्र-जनन संस्थान पर शामक प्रभाव डालती है, प्रमेह, सुजाक, प्रदर, अल्पार्त्तव, गर्भाशय की कमजोरी, कैंसर आदि में लाभप्रद है । हस्त-मैथुन के विकारों को शमन करती तथा मधुमेह में गुणकारी है । गिलोय- स्वरस से प्रमेह, गोखरू के काढ़े और शीतल चीनी से सुजाक तथा बिल्व-पत्र-स्वरस अथवा निम्ब पत्र स्वरस के साथ मधुमेह में देनी चाहिए ।

प्राणदा गुटिका

दालचीनी, खस, तेजपात ३-३ ग्राम, छोटी इलायची के बीज ६ ग्राम, नागकेशर ११.६६४ ग्राम, काली मिर्च, चव्य और तालीसपत्र २३.३२८-२३.३२८ ग्राम, पीपल ३४.९९२ ग्राम, सोंठ ६९.९८४ ग्राम । गुड़ की चाशनी में घोट कर २-२ ग्राम की गोली बनावें । हर प्रकार की वबासीर को नष्ट करती है ।

महाशंख वटी

शुद्ध पारा, शुद्ध गन्धक, शुद्ध वत्सनाभ, शुद्ध हींग, पंचलवण, शंख क्षार, इमली-क्षार और त्रिकटु समान भाग । चीते की जड़ का काढ़ा, अपामार्ग के पत्तों का रस तथा नीबू का रस । प्रत्येक की सात-सात भावना देकर १२५-१२५ ग्राम की गोली बनावें ।

गुण- पाचक, दीपक, अजीर्ण और पेट दर्द को मिटाती है ।

संजीवनी वटी

सौंठ, पीपल, विंडग, वच, हरड़, बहेड़ा, आमला, गिलोय, भिलावा और वत्सनाभ समान भाग । गौ मूत्र के साथ घोंट कर १२५-१२५ ग्राम की गोली बनावें ।

गुण व प्रयोग- यह प्रसिद्ध गोलियाँ मोतीझरा (टाइफाइड) में बहुत उपयोगी हैं । हैजा, विषम-ज्वर, खाँसी, गुल्म, सर्पदंश, वमन, कृमिनाशक है । अजीर्ण और पेट के दर्द को मिटाती हैं । अनुपान शहद ।

विषमज्वरान्तक वटी

धतूरे के बीज, रेवन्द चीनी और बबूल का गोंद समान भाग । पानी के साथ खरल कर काली मिर्च प्रमाण गोली बनावें । यह चातुर्थिक विषम-ज्वर में पारी आने से पूर्व २-२ घण्टे में जल-योग से २-३ बार देनी चाहिए ।

मृत संजीवनी वटी

शुद्ध हिंगुल, शुद्ध वत्सनाभ और छोटी पीपल समान भाग । जंभीरी स्वरस में चना प्रमाण गोलियाँ बनावें । यह हैजा, ज्वर तथा ज्वर के साथ दस्तों को रोकती है । वात-नाशक तथा ज्वर की सन्निपात अवस्था में भी लाभ करती है ।

भेदिनी वटी

गोखरू और छोटी पीपल समान भाग । सेंहुड़ के दूध में घोंट कर चौथाई रत्ती की गोलियाँ बनावें । विरेचन के लिये यह गोली रात को सोते समय जल-योग से लेनी चाहिए ।

गुग्गुल

गुग्गुल आयुर्वेद की एक अत्यन्त महत्त्वपूर्ण औषधि है । गूगल के पेड़ पर उत्पन्न होने वाले गोंद को गुग्गुल कहते हैं । यह हड्डियों को मजबूत बनाता, दीपक, पाचक, अजीर्ण, मोटापन, पथरी,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कुष्ट, आमवात, सूजन, प्रमेह, बवासीर, कृमि आदि को नष्ट कर शरीर को सुदृढ़ बनाता है । यह प्रमेह नाशक वीर्य को बढ़ाने वाला है ।

औषधि कर्म में नया गुग्गुल लेना चाहिए, पुराना शरीर को हानि पहुँचाता है । अब यहाँ गुग्गुल के कुछ विशिष्ट योग लिखे जाते हैं ।

योगराज गुग्गुल

सौंठ, पीपल, पीपलामूल, गजपीपल, चव्य, चीता, हींग, अजमोद, सरसों, इन्द्रजौ, विडंग, सफेद जीरा, पाढल, रेणुका, कुटकी, घुड़बच, मूर्वा भारंगी अतीस । प्रत्येक २३.३२८-२३.३२८ ग्राम, त्रिफला ९३३ ग्राम और शुद्ध गूगल १३९९.५ ग्राम ।

प्रथम त्रिफला का कपड़छन चूर्ण कर गूगल को कूट-कूट कर उसमें मिला दें और शेष ओषधियों का कपड़छन चूर्ण कर उसमें मिला कर ५८ ग्राम, गो-घृत का चोया देकर, एक लाख चोट देकर कूटना और १-१ ग्राम की गोली बना लेनी चाहिए ।

यदि इसमें स्वर्ण-माक्षिक भस्म, रजत भस्म, वंग भस्म, वारितर लौह भस्म, अभ्रक भस्म, मण्डूर भस्म और रस सिंदूर ९३.३१२-९३.३१२ ग्राम और मिला कर चोट दी जाय तो यह महा योगराज गुग्गुल बन जाता है । यह वात रोग, कुष्ट, प्रमेह आदि को विभिन्न अनुपानों से नष्ट करता है । रास्ना सप्तक, निर्गुडी स्वरस, गोमूत्र, रसोनादि क्वाथ या एरंड तेल युक्त दशमूल क्वाथ से लेते हैं ।

पुनर्नवादि गुग्गुल

पुनर्नवा की जड़ और एरण्ड की जड़ १३९९.५ ग्राम, सौंठ पाव भर, शुद्ध गूगल पाव भर, निशोथ ६९.९८४ ग्राम, गिलोय २८.६५० ग्राम, त्रिफला २३.३२८ ग्रा त्रिकटु २३.३२८ ग्राम दन्ती विडंग, शुद्ध भल्लातक, सैंधा नमक और सौंठ १४..५७७ ग्राम चीत और स्वर्ण माक्षिक भस्म ७.५-७.५ ग्राम ।

विधि- प्रथम पुनर्नवा, एरंड और सौंठ को जौकुट कर ११६६ ग्राम पानी में चतुर्थांश शेष काढ़ा बना कर गूगल डाल कर गाढ़ा पाक बनावें और निशोथ से सौंठ तक की सभी ओषधियों को कपड़छन कर उसमें डाल कर ३-३ ग्राम की गोलियाँ बना लें । इससे आमवात, गृध्रसी, वात-रक्त, संधि शोथ और पीड़ा-नष्ट होती है । मंजिष्ठादि क्वाथ, त्रिफला कषाय या गो-मूत्र से लेनी चाहिए ।

त्र्यूषणादि गुग्गुल

त्रिकटु और त्रिफला ११.६६४-११.६६४ ग्रम शुद्ध गूगल ६ तोला को गोखरू के काढ़े में ७२ घंटे लगातार खरल कर २५०-२५० ग्राम प्रमाण गोलियाँ बना लें । यह पाचक है सिर दर्द नाशक तथा अफरा को मिटाता है । आँव को नष्ट करता और मलावरोध दूर कर देता है । प्रमेह और शारीरिक दुर्बलता का नाशक है ।

लाक्षादि गुग्गुल

लाख, अर्जुन, असगन्ध, नागबला और हडसंहारी ६-६ ग्राम को २९ ग्राम शुद्ध गूगल में मिला कर खूब कूटें और ५००-५०० मिग्रा० की गोलियाँ बना लें ।

यह चोट की पीड़ा, हड्डी टूटना आदि को अत्यन्त लाभप्रद है ।

कांचनार गुग्गुल

कचनार की छाल पाव भर, हरड़ बहेड़ा, आँवला, ४६.६५६ ग्राम सौंठ, मिर्च, पीपल और वरुण की छाल २-२ ग्राम और सब की तोल के बराबर शुद्ध गूगल ।

निर्माण विधि- योगराज गुग्गुल की तरह १.५ ग्राम की गोली बनावें ।

चर्मरोग, व्रण, भगन्दर कुष्ट छाजन, कण्ठमाला, आदि में कचनार छाल, मुण्डी और कत्था की छाल के काढ़े के साथ प्रातः सायं देने से लाभ होता है ।

अभयादि गुग्गुल

हरड़, आँवला, मजीठ, मुनक्का, हल्दी द्वय, सारिबा द्वय, सौंफ, भारंगी और शुद्ध गूगल पाव-पाव भर को २० सेर पानी में चतुर्थांश शेष काढ़ा करें और छान कर फिर औंटा कर गाढ़ा कर लें तथा उसमें त्रिकटु, धमासा, निशोथ, मुलहठी,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मूसली, विडंग, चातुर्जात, लौंग, बनफूल २३.३२८ ग्राम का कपड़छन चूर्ण कर मिला दें । गोलियाँ ५०० मिग्रा० प्रमाण की बनावें । इसके सेवन से स्नायुविक रोग तथा सिर के रोग दूर होते हैं । अनुपान त्रिफला कषाय या गो-दुग्ध ।

सिंहनाद गुग्गुल

त्रिफला ९३३ ग्राम, शुद्ध गूगल और सरसों का तेल ४६६.५-४६६.५ ग्राम , पानी १३ किग्रा० ६२ ग्राम ।

त्रिफला को जौकुट कर पानी में चतुर्थांश शेष काढ़ा कर छान लें ओर गूगल तथा तेल मिला कर मंदाग्नि पर गाढ़ा अवलेह सा बना लें और उसमें सौंठ, मिर्च, पीपल, हरड़, बहेड़ा, आँवला, दन्ती निशोथ, चव्य, १६.९९६ ग्राम का कपड़छन चूर्ण, पारद गन्धक, समकंजली २ तोला, जायफल ६५० नग का चूर्ण । सब मिला कर २५०-२५० मिग्रा० की गोलियाँ बना लें ।

इसके सेवन से अग्नि तीव्र होती, आमवात, शोथ, गृध्रसी, पांडु, श्लीपद आदि रोग नष्ट होते हैं । रसोनादि कषाय के साथ सेवन करें ।

रस गुग्गुल

रस कपूर १.५ ग्राम, मिश्री ३.५ ग्राम, शुद्ध भैंसा गूगल ५ ग्राम, और गो-घृत १.५ ग्राम । प्रथम रस कपूर और मिश्री को भले प्रकार खरल करें और गूगल तथा घृत मिला कर खूब घोंट कर इसकी २० गोलियाँ कर लें ।

उपदंश के लिए अत्यन्त लाभप्रद है । पहले तीन दिन तक ३-३ गोली । फिर ग्यारह दिन तक १-१ गोली सेवन करनी चाहिए । केवल २ सप्ताह में लाभ हो जाता है । इसे सारवादि कषाय या चोपचीनी कषाय से लेना चाहिए ।

सप्तांग गुग्गुल

त्रिकुटा, त्रिफला और विडंग का ११.६६४-११.६६४ ग्राम कपड़छन चूर्ण कर पृथक-पृथक रखें और प्रत्येक में ७५.८१६-७५.८१६ ग्राम शुद्ध गूगल मिला कर कूटें और फिर तीनों को एकत्र कर खूब कूट गो-घृत के साथ अच्छी प्रकार कुटाई कर ५००-५०० ग्राम प्रमाण गोलियाँ बना लें ।

इसके प्रयोग से दूषित व्रण, शोथ, अपची, पामा, नाड़ीव्रण आदि नष्ट होते हैं । इसे वरुणादि कषाय अथवा त्रिपुला कषाय से सेवन करना चाहिए । नाड़ी व्रण में स्वणाक्षीरी की जड़ के काढ़े से दें ।

नवकार्षिक गुग्गुल

हरड़, बहेड़ा, आँवला और पीपल ११.६६४-११.६६४ ग्राम के पृथक-पृथक कपड़छन चूर्ण में, प्रत्येक में ५८ ग्राम शुद्ध गूगल मिला कर कूटें फिर चारों को एकत्र कर गो-घृत के साथ ७५०-७५० ग्राम की गोलियाँ बनावें ।

इसके सेवन से भगन्दर नष्ट होता है । इसे वरुणादि कशाय या खदिरादि क्वाथ से लेना चाहिए ।

गोक्षरादि गुग्गुल

गोखरू ११६६ ग्राम कूट कर ७ किलो ४६४ ग्राम पानी में अर्द्धांश शेष काढ़ा बना कर छानें और २९१ ग्राम शुद्ध गूगल डाल कर आग पर गाढ़ा कर लें फिर उसमें त्रिफला और त्रिकुटा २९-२९ ग्राम तथा गोथा ८ ग्राम का कपड़छन चूर्ण कर खूब घोंट कर ४-४ ग्राम की गोलियाँ बना लें ।

वीर्य दोषों पर यह गुग्गुल अत्यन्त प्रभावशाली है । स्त्रियों के प्रदर, रक्त प्रदर को भी मिटाता है । प्रमेह, क्षीणता, क्लीवत्व आदि में देवदार्वादि क्वाथ, विडंगादि क्वाथ अथवा गो-दुग्ध के साथ, सुजाक में यवासादि कषाय या गोखरू कषाय के साथ, प्रदर में अशोक-छाल के काढ़े के साथ सेवन करने से लाभ होता है ।

गुग्गुल प्रयोग में यह बात ध्यान रखने की है । कि बच्चों और स्त्रियों को इसकी मात्रा कम दी जाती है । गर्भावस्था में प्रायः इसके प्रयोग नहीं देने चाहिए । गुगुलों के सेवन काल में खट्टे, तीखे, तेल युक्त, भारी, पित्तवर्द्धक पदार्थों को त्याग देना चाहिए । पूर्ण ब्रह्मचर्य सात्विक दिनचर्या रखनी चाहिए और क्रोध, कुविचारों को त्याग कर मन प्रसन्न रखना उचित है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आसव अरिष्ट

शार्ङ्गधर ने बताया है कि आसव और अरिष्ट किसे कहते हैं –

द्रवेषु चिरकालस्थं द्रव्यं यत्संधितं भवेत् ।
आसवारिष्ट भेदेषु प्रोच्यते भेषजोचितम् ।।

द्रव और द्रव्य को चिरकाल तक पात्र में रख कर सन्धित कर देने से जो औषधि तैयार होती है, उसे आसव और अरिष्ट कहा जाता है ।

अब आसव और अरिष्ट का भेद बताते हैं–

पदपक्वौषधाम्बुभवां सिद्धं मद्यं स आसवः ।
अरिष्टः क्वाथ सिद्ध : स्यात्तयोमानिं पलोन्मितम् ।।

औषधि और जल (अथवा स्वरसादि) को बिना पकाए जो मद्य तैयार होता है वे 'आसव' और काढ़े की विधि से पका कर जो तरह बनाया जाता है वह 'अरिष्ट' है ।

वैसे विद्धानों का कथन है, कि आसव और अरिष्ट के गुणों में कोई भेद नहीं है । केवल निर्माण-विधि में अन्तर है । कुछ विस् अरिष्ट को, आसव की अपेक्षा, अधिक बलशाली मानते हैं । चाहे यह बात ठीक न हो, परन्तु यह तो सही प्रतीत होता है, कि सूखी औषधियों डण्ठल, जड़, छाल अथवा सूखे पत्ते आदि से औषधांश लेने से क्वाथ ही अधिक सहायक होता है । मृदु, ताजा अथवा रस दार द्रव्यों को बिना पकाए ही आसव बनाना ही उचित और सुगम उपाय है ।

आसव-आरिष्ट बनाने के लिए औषधि-द्रव्य नवीन, स्वच्छ और उत्तम लेने चाहिए । उनमें यथा मात्रा जल, स्वरस आदि डालना अथवा भले प्रकार क्वाथ करना चाहिए । इसके लिए पानी साफ, मीठा लेना चाहिए । इन्हें ऐसे पात्रों में रखना चाहिए जिनमें खट्टापन या कसैलापन न आने पावे । पुराने लोग तो इन बर्तनों में ओषधि भर कर पृथ्वी में गाढ़ देते थे, परन्तु अब यह अनुभव सिद्ध हो चुका है कि बिना गाढ़े भी आसव अरिष्ट उत्तम बन सकते हैं । इन्हें ऐसे साफ हवादार स्थान पर रखना चाहिए जहाँ की गर्मी-सर्दी हमारे काबू में हों ।

प्रथम औषधि तथा गुड़ मिश्री आदि मिश्रित घोल को पात्र में डाल कर प्रक्षेप द्रव्य डाल कर पात्र को हिलावें और साफ कपड़ा बाँधकर रख देना चाहिए । शास्त्र में इसके तैयार होने का समय १ मास निश्चित किया है । परन्तु यह देखा जाता है कि गर्मी की ऋतु में २ सप्ताह में ही आसव अरिष्ट तैयार हो जाते हैं ।

जिन आसव अरिष्टों में सुगन्ध उत्पन्न करने को गन्ध द्रव्य डालने हों, तो किण्वन (फरमेन्टेशन) क्रिया समाप्त होने को तो, तब डालने चाहिए और जब ४-५ दिन में वह बिल्कुल ही शान्त हो जाय, तब मोटे कपड़े में छानकर बोतलों में भर देना चाहिए ।

अब यहाँ कुछ विशिष्ट तथा अधिक प्रसिद्ध आसव-अरिष्टों के योग पाठकों के ज्ञान-वर्द्धनार्थ प्रयुक्त करते हैं –

उशीरासव

उशीर, नेत्रबाला, लोध, पद्माख, मोचरस, जामुन, नीलोफर, प्रियंगु, गंभारी फल, कमल ५८.३२० ग्राम, पानी २९ किलो ८५६ ग्राम, धातकी पुष्प ९३३ ग्राम, मुनक्का ११६६ ग्राम, शक्कर और शहद ५ किलो ८३१ ग्रम । इनमें प्रक्षेप द्रव्य-धमासा, पाठा, चिरायता, कचूर, पटोल, कचनार, दमनक, पर्पट, वट और गूलर ५८-५८ ग्राम डालना चाहिए ।

गुण- कुष्ट, कृमि, प्रमेह, पाण्डु सूजन और रक्त-पित्त को लाभ करता है ।

कुमार्यासव

ग्वार पाठे का स्वरस ३२ सेर, पीपल, सौंठ, काली मिर्च, दालचीनी, इलायची, नागकेशर, तेजपात और लौंग १२५-१२५ मिग्रा०, घात की पुष्प ९३३ ग्राम, शहद ५ किलो ८३१ ग्राम, प्रक्षेप द्रव्य लोह भस्म ५ किलो ८३१ ग्राम, देवदार, हल्दी, दारुहल्दी और मूर्वा ५८-५८ ग्राम।

गुण- समस्त उदर रोग नाशक ।

खदिरासव

खदिर छाल ११ किलो ६६२ ग्राम शहद १७ किलो २६० ग्राम, घात की द्रव्य १ किलो ८६६ ग्राम, त्रिफला, त्रिकटु, खजूर, दारु हल्दी की छाल, गिलोय, विडंग वाकुची ११६-११.६ ग्राम कपूर ३.५ ग्राम और कस्तूरी १.५ ग्राम ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुण- श्वेत कुष्ट तथा हर प्रकार के कुष्ट और महाकुष्ट का नाशक है ।

द्राक्षासव

मुनक्का, शक्कर, शहद प्रत्येक ११ किलो ६५२ ग्राम-११ किलो ६५२ ग्राम घात की द्रव्य ९३३ ग्राम, प्रक्षेप-जायफल, लौंग, कंकोल, हरफाखेड़ी, लाल चंदन, पीपल, गन्धक, हरताल, मेनिसल ५८-५८ ग्राम ।

गुण- गुल्म, कृमि रोग, ग्रन्थिक्षत, ज्वर, सूजन, अर्श पाण्डु, हृदय रोग, वातपित्त तथा रक्त पित्तक को दूर करता है ।

अवलेह पाक

चाटने योग्य दवा को अवलेह कहा जाता है । कषाय आदि को गुड़, शक्कर, मधु आदि के साथ औंटा कर गाढ़ी तार की चाशनी कर लेते हैं । इसके विविध योग इसी ग्रन्थ में पीछे लिखे जा चुके हैं ।

शर्बत

औषधि-द्रव्यों के साथ चाशनी की विधि से अधिक गाढ़ी दवा जो जमा कतली के रूप में कट सके, 'पाक' कहलाती है ।

औषधि-स्वरस अथवा छने हुए काढ़े के साथ चीनी, शक्कर, गुड़ आदि डाल कर चाशनी कर लेने से शर्बत तैयार होते हैं । फलों के शर्बत भी इसी क्रिया से बनाए जाते हैं ।

तैल-घृत आदि

औषधि- कर्म में मालिश के लिए अथवा कुछ विशेष रोगों में सिद्ध तेल और घृत सेवन करने का विधान है । इसके लिए जिस द्रव्य के तेल का उल्लेख हो, वही तेल लेना चाहिए । उसमें निर्धारित अनुपात में औषधि-क्वाथ मिला कर, तब तक मंदाग्नि से औटाना चाहिए, जब तक कि तेल-मात्र शेष न रह जाय ।

इसी प्रकार निर्धारित मात्रा में औषधि कल्क या क्वाथ के साथ घृत सिद्ध करते हैं । इसके लिए घृत असली लेना चाहिए । अधिकांश योगों में गो-घृत प्रयुक्त होता है । संतानोत्पादक योगों में तो ऐसी गाय का घृत लेना चाहिये जो एक रंग की हो और जिसका वत्स जीवित हो ।

परिभाषा

औषधि-निर्माण के लिए प्रचलित परिभाषाओं का जान लेना भी अत्यन्त आवश्यक है । पाठकों के ज्ञान-वर्द्धनार्थ उसे संक्षेप में यहाँ लिखते हैं-

अष्ट-वर्ग- जीवक, ऋषभग, मेदा, महामेदा, काकोली, क्षीर-काकोली, ऋद्धि-वृद्धि ।

उपधातु- स्वर्ण माक्षिक, रौप्य माक्षिक, तूतिया, काँसा, पीतल, सिंदूर और शिलाजीत ।

उपरत्न- वैक्रान्त, सूर्यकान्त, स्फटिक, चन्द्रकान्त, लाजवर्द, फिरोजा, अकीक, कहरवा, जहर मोहरा और संग यशव ।

उपरस- गन्धक, गेरू, कसीस, फिटकरी, हरताल, मैनसिल, अंजन और मुर्दासंग, ।

उपविष- कलिहारी, कुचला, कनेर, आक, धतूरा, भाँग, भिलावा, अफीम, गुंजा और सेंहुड़ ।

कज्जली- पारद और गन्धक को खूब खरल करने से वह काजल के समान महीन, काला, चमकदार हो जाता है । वही कज्जली है ।

क्षार द्वय- सज्जी और जवाखार ।

क्षार त्रय- सज्जी, जवाखार और सुहागा ।

क्षीरत्रय- आक, वट और सेंहुड़ के दूध ।

क्षीर पाक- द्रव्य का समान भाग जल और १५ गुना पानी डाल कर औटावें और पानी जलने पर उतार कर छान लें, इसे क्षीर पाक कहते हैं ।

क्षीरीवृक्ष- वट, पीपल, पारसपीपल, गूलर ।

चतुरूषण- सौंठ, मिर्च, पीपला और पीपलामूल ।

चतुर्बीज- मेथी, कलौंजी, अजवायन और चन्द्रशूर ।

चतुर्लवणा- सैंधा, सौवर्चल, विड और समुद्र नमक ।

चातुर्जात- दालचीनी, इलायची, तेजपात और नागकेशर ।

जीवनीगण- बड़पन स्वेत और लाल, सालिबगट्टा, शकाकुल, काली और सफेद मूसली, ऋद्धि, वृद्धि, मुग्दपर्णी माषापर्णी, जीवन्ती और मुलहठी ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तृणपंचमूल- कुश, काँस, डाभ, सरकंडा और ईख की जड़ ।

त्रिकटु- पीपल, सौंठ काली मिर्च ।

त्रिगन्ध- गन्धक, हरताल मैनसिल ।

त्रिजात या त्रिसुगन्ध- दालचीनी, इलायची और तेजपात

त्रिफला- हरड़, बहेड़ा, आँवला ।

त्रिमद- विडंग, मोथा, चित्रक ।

त्रिलवण- सैंधा, सौवर्चल और विड नमक ।

त्रिवृत- घृत, तेल, वसा और मज्जा इन चारों में से कोई से तीन मिले हों तो त्रिवृत कहे जाते हैं ।

त्रिशरा- तिल, चावल और उड़द को एकत्र पकाने पर त्रिशरा बनता है ।

दशमूल- बेलगिरी, सोनापाठा, गम्भीरी, पाढल, अरनी, शालपर्णी, पृश्निपर्णी, छोटी बड़ी कटेरी तथा गोखरू ।

द्विलवण- सैंधा और काला नमक ।

पंचकोल- पीपल, पीपलामूल, चव्य, चीता और सौंठ को पंचकोल कहते हैं ।

पंचगव्य- गाय का मूत्र, गोबर का रस, दूध, दही और घृत पंचगव्य कहलाते हैं ।

पंचपल्लव- आम, जामुन, कैथ, बिजौरा, और बिल्व-पत्र पंचपल्लव कहलाते हैं ।

मधुरत्रय- खांड़, गुड़ और शहद को मधुरत्रय कहते हैं ।

विष चिकित्सा

विष दो प्रकार के हैं- स्थावर और जंगम । जड़ी, बूटी, धातु आदि का विष स्थावर तथा जीव-जन्तुओं का विष जंगम कहलाता है । हम प्रथम जीव-जन्तुओं के विष तथा उनके उपचारों का वर्णन करेंगे ।

सर्प-विष

साँप के काटने पर तुरन्त ही कागजी नीबू के बीज ३ ग्राम पानी के साथ बारीक पीस कर पतला ही पिला देने से सर्प-विष का प्रभाव शरीर पर शीघ्र नहीं हो पाता । इसके पश्चात् उचित उपचार करने को अधिक सुविधा रहती है ।

चिकित्सा- (१) गोरोचन १२५ ग्राम मनुष्य के मूत्र में पीस कर शहद मिलाकर खिलाने से भयंकर सर्प का विष भी शान्त हो जाता है । बिल्ली, बन्दर, मेंढक, सियार आदि के काटे का विष भी शान्त होता है । यही दवा दंश स्थान पर भी लगानी चाहिए ।

(१) देशी नील १.६६४ ग्राम जल-योग से घोटकर पिलाने से सर्प-विष उतर जाता है । एक बार में लाभ न हो तो १ घण्टे बाद दूसरी मात्रा देनी चाहिए ।

(३) जावित्री को थूक के साथ घिस कर काटे हुए स्थान पर लगाना चाहिए और आँखों में आँजना चाहिए ।

दाँती भिंच गई हो तो रीठे को महीन पीसकर दाँतों पर मलने से दाँती तुरन्त खुल जाती है । इससे दवा पिलाने में सुविधा रहती है ।

(५) ढाक की छाल ५८ ग्राम, काली मिर्च ७ नग जल योग से बारीक पीसकर, इतना जल मिलावें कि ११६.५-११६.५ ग्राम की तीन खुराक हो जाँय । दस-दस मिनट के अन्तर से तीनों पिला दें ।

(६) गूमा (द्रोणपुष्पी) का स्वरस १.५ या २ ग्राम, एक नली में भर कर नाक के नकुओं में फूँके और थोड़ा-थोड़ा दोनों कानों में भी टपका दें । इसी स्वरल की ११.६६४-११.६६४ ग्राम की ३ मात्रायें ५-५ मिनट में पिलावें । इससे वमन द्वारा विष निकल जाता है ।

(७) ताजी गूमा न मिले तो सूखी हुई का कपड़छन कर २३.३२८ ग्राम की मात्रा में १० काली मिर्च के साथ जल-योग से पीस कर पिलाने से भी सर्प-विष शमन होता है ।

(८) तम्बाकू के पत्ते का कपड़छन चूर्ण ६ माशे, कड़वा तेल १० तोले में मिलाकर पिलाने से वमन अथवा विरेचन द्वारा विष शान्त हो जाता है ।

(९) ईश्वरमूल की २-३ पत्ती, काली मिर्च ७ नग, जल में पीस कर पिला देने से सर्प-विष शीघ्र उतर जाता है । यह जड़ी सर्प-विष के लिए अदभुत चमत्कारी है । एक बार में लाभ कम हो या न हो, तो थोड़ी देर बाद पुनः ऐसी एक खुराक देनी चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१०) निर्गुडी की जड़ २३.३२८ ग्राम जल में बारीक पीसकर पिलाने से भी सर्प-विष नष्ट होता है । इसकी कई मात्राएँ थोड़ी देर के अन्तर पर देनी चाहिए ।

(११) मोर के एक अण्डे में काली मिर्च २३.३२८ ग्राम और तूतिया ११.६६४ ग्राम भरकर दो महीने तक रखा रहने दें । बाद में अण्डे को तोड़कर भीतर की दवा निकाल, खरल कर रख लें । मात्रा ५०० मिलीग्राम दवा दूध के साथ दें । केवल २-३ मात्रा में ही भयानक अवस्था में पड़ा रोगी भी ठीक हो जाता है । दाँती भिंच गई हो तो इसी दवा को नाक में फूँकनी चाहिए ।

सर्प के काटते ही यदि निम्न क्रियाऐं की जाएँ तो विष ऊपर नहीं चढ़ता-

(१) काटे हुए स्थान को तेज धार वाले चाकू की नोंक से खुरच कर हाथ से दबा-दबा कर रक्त निकाल देना चाहिए ।

(२) काटे हुए स्थान से चार-चार अंगुल पर ३-४ जगह कपड़े के बन्द कड़े बाँधने चाहिए जिससे रक्त के साथ विष ऊपर न चढ़े । इससे खून का चलना बन्द हो जाता है । इसके साथ ही अन्य विष-नाशक उपाय भी किए जा सकते हैं ।

विष नष्ट होने की पहचान यह है कि कड़वा नीम चबाने पर कड़वा ही मालूम दे अथवा लाल मिर्च स्वाभाविक रूप से चरपरी मालूम पड़े ,तो समझा जाता है कि विष नष्ट हो चुका अथवा प्रभाव नहीं हुआ है ।

कभी-कभी सर्प के स्पर्श मात्र से इतना भय छा जाता है, कि मनुष्य को उसके आतंक के कारण भी नीम अथवा मिर्च का स्वाद नहीं मालूम पड़ता । इसलिए आवश्यक है कि उसकी ठीक तरह परीक्षा की जाए । उपरोक्त बन्ध भी खोलने चाहिए, जब यह विश्वास हो जाय कि अब विष का प्रभाव शेष नहीं रह गया है ।

रोगी के होश में आ जाने पर और यह समझ लेने पर भी कि विष नष्ट हो गया है, उपचार बन्द हो जाता है, तब यदि विष का कुछ अंश शरीर में शेष है, तो वह कुछ समय बाद प्रभावशाली होकर विकारप्रद हो सकता है । अत: सावधानी से पूर्ण विष नष्ट करना आवश्यक है ।

बिच्छू-विष

बिच्छू यद्यपि महा भयानक विष युक्त है । पहाड़ी स्थानों पर यह अधिक बड़े आकार में पाया जाता है । बड़े-बड़े सर्पों को भी डंक मार कर तुरन्त प्राणहरण कर लेता है । पत्थर में डंक मारने पर वह विष ज्वाला से खिल जाता है और संखिया बन जाता है । मनुष्य को काट ले, तो वह तुरन्त बिजली के झटके के समान गिर पड़े ।

मैदानी प्रदेशों तथा नगरों आदि में इस प्रकार के तीक्ष्ण विष और बड़े आकार वाले बिच्छू नहीं होते । फिर भी यहाँ पाये जाने वाले बिच्छुओं के काट लेने पर भीषण जलन और वेदना होती है । यहाँ भी कोई-कोई बिच्छू तो इतना जहरीला होता है कि ३-३ दिन तक उसके दंश की वेदना, पूर्णत: शान्त नहीं होती । साथ ही ज्वर भी होते देखा गया है ।

चिकित्सा- (१) नौसादर को पानी में घोल कर फुरहरी से काटे हुए स्थान पर लगाना चाहिए ।

(२) अमलतास के बीजों को जल के साथ घिस कर काटे हुए स्थान पर लेप कर देने से शीघ्र लाभ होता है ।

(३) घुड़वच कों मुँह में रखकर, जिसे बिच्छू ने काटा हो उसके कान में ६१ बार फूँक देने से बिच्छू का विष तुरन्त उतर जाता है । देखने वाले इसे मन्त्र-शक्ति समझते हैं ।

(४) नीबू का रस डंक स्थान पर टपकाने से भी विष उतर जाता है ।

(५) डंक के स्थान पर जमालगोटा पानी में घिस कर लगाने से १० मिनट में ही विष उतर जाता है और रोता हुआ व्यक्ति हँसने लगता है ।

(६) हुलहुल का पत्ता हाथ से मसल कर सुँघाने से बिच्छू-विष तुरन्त नष्ट होता है ।

(७) अपामार्ग को हाथ में लेकर ऊपर से नीचे की ओर फिराने से बिच्छू विष उतर जाता है ।

(८) सत अजवाइन को पानी में घोल कर डंक-स्थान पर फुरैरी से लगाना चाहिए ।

(९) अमृतधारा लगाने से भी बिच्छू का विष शीघ्र उतर जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१०) कुचला को आक के दूध में घिस कर डंक स्थान पर लगाने से शीघ्र लाभ होता है ।

(११) कुएँ की लाल दवा और टाटरी ६२.५-६२.५ मिग्रा० । पहले लाल दवा डाल कर ऊपर से टाटरी पीस कर डालने से शीघ्र लाभ होता है ।

(१२) फुरैरी से मिट्टी का तेल लगाना चाहिए । इससे पीड़ा शीघ्र मिटती है ।

(१३) चिलम में तम्बाकू रख कर ऊपर से नीम की ऊपरी छाल बुरक दें और धूम्रपान करावे इससे विष शीघ्र नष्ट हो जाता है ।

मूषक-विष

चूहे का विष भी बड़ा भयानक होता है । उचित उपचार न होने पर यह सम्पूर्ण शरीर में फैल जाता और उससे मृत्यु तक हो जाती है ।

चूहे के विष के प्रभाव से ज्वर, शोथ, वमन, मूर्च्छा, विषवर्णता, पीड़ा, स्वेद आदि लक्षण होते हैं ।

चिकित्सा- (१) कुएँ की लाल दवा के गाढ़े घोल को काटे हुए स्थान पर फुरैरी से स्पर्श करना चाहिए ।

(२) नीम के पत्तों के काढ़े से अच्छी तरह धोकर हल्दी, सिरस की छाल, गिलोय, कूट, केसर समान भाग लेकर जल के साथ पीसकर लेप करने से मूषक विष शीघ्र नष्ट होता है ।

(३) अमृतधारा की फुरैरी लगाना और १०-१० बूँद अमृतधारा पानी के साथ दिन में ३-४ बार पीना हितकर है ।

(४) चौलाई की जड़ पावभर, गाय का घी ९३३ ग्राम, बकरी का दूध १ किलो ८६६ ग्राम ।

जड़ को जल के साथ महीन पीस कर दूध में डालें और घी मिलाकर आग पर चढ़ा दें । घी मात्रा शेष रहने पर उतार कर छान लें ।

इसे एक सप्ताह तक प्रातः सायं २३.३२८-२३.३२८ ग्राम की मात्रा में सेवन करने से हर प्रकार के मूषक विष शान्त होते हैं ।

(५) मजीठ, हल्दी, जवासा और सैंधा नमक समान भाग लें, जल के साथ पीस कर काटे हुए स्थान पर लेप करने से लाभ होता है ।

छिपकली का विष

वैसे छपकली बहुत कम काटती हैं, यदि काट ले तो प्राणान्तक सिद्ध होती है । इसके काटने से पीड़ा, दाह, शोथ आदि लक्षण होते हैं । इसमें चौकिया सुहागा, हल्दी और जायफल समान भाग लेकर चूर्ण करें और देवंदाली (बण्डाल) के स्वरस में खरल कर १-१ ग्राम की गोलियाँ बना लें । छिपकली काट ले तो, इसे पानी से घिस कर काटे हुए स्थान पर लेप करना चाहिए । इससे शीघ्र लाभ होता है ।

(२) उपरोक्त दवा के साथ ही खाने की दवा भी लेनी चाहिए जिसका नुस्खा निम्न है-

अमलताश की छाल ३ ग्राम, काली मिर्च ५ जल-योग से घोंटकर प्रति दिन प्रातः-सायं पिलावें अथवा अन्य कोई भी विष-नाशक योग दे सकते हैं ।

बन्दर के काटने पर

बन्दर का काटा हुआ स्थान पकता और सूज जाता है । उचित उपचार न होने पर टीस और जलन अधिक रहती है । इसमें निम्न उपचार करें-

(१) मोम देशी २३.३२८ ग्राम, नारियल का तेल ११.६६४ ग्राम, कपूर १ ग्राम एकत्र कर आग पर चढ़ावें और मिल जाने पर उतार लें । घाव को नीम के काढ़े से साफ कर, साफ कपड़े से पोंछें और उपरोक्त मरहम लगा कर ऊपर से काश्तकारी सफेदा बुरक दें ।

(२) माँगरेल को कूट पीस कर कपड़छन कर लें । इसे घी और शहद में अच्छी तरह घोंट कर उपरोकत विधि से साफ किए हुए घाव पर लगावें ।

पागल कुत्ते का विष

पागल कुत्ता के काट लेने का पूरा प्रभाव लगभग ४० दिन में मालूम देता है ओर मनुष्य पागल जैसा होकर कुत्ते की तरह भोंकता हुआ अन्त में प्राण दे देता है । इसके लिए निम्न चिकित्सा उपयोगी है । उपचार शीघ्र करना चाहिए । रोगी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

को पथ्य से रहना आवश्यक है । गुड़ का सेवन लाभप्रद है । उड़द आदि वादी की वस्तुऐं १ वर्ष तक सेवन नहीं करनी चाहिए ।

(१) मुर्गे की बीट, पानी में घिस कर काटे हुए स्थान पर लेप करना चाहिए ।

(२) शुद्ध कुचला चूर्ण १२५ मिग्रा० शहद में मिला कर प्रातः सायं चटाना चाहिए । यह पागल कुत्ते के विष को नष्ट करने की उत्तम औषधि है । काटे हुए स्थान पर अशुद्ध कुचला घिस कर लगाना चाहिए ।

(३) कुएँ की लाल दवा का गहरा घोल फुरैरी से लगाना चाहिए और अपामार्ग (चिरचिटा) की १५ पत्तियाँ तथा काली मिर्च ७ घोंट कर सुबह-शाम पिलावें ।

(४) कड़वी तोरई का रेशे सहित गूदा निकाल कर २३३ ग्राम पानी में भिगोवें और ४ घण्टे बाद मोटे कपड़े में छान कर पिलावें । यह प्रयोग ५ दिन तक प्रातः सायं दोनों समय करना चाहिए ।

(५) खैर और चूना समान भाग लेकर कड़वे तेल में फेंट कर ४-४ घण्टे में प्रतिदिन लेप करने से शीघ्र लाभ होता है । घाव सूख जाने पर लेप बन्द कर देना और वहाँ पर बैसलीन लगाते रहना आवश्यक है ।

कुत्ते के काटने पर, उसके पागल होने या न होने की परीक्षा निम्न प्रकार करें-

(१) काटे हुए स्थान के खून में रोटी का टुकड़ा मिलाकर किसी कुत्ते को खिलावें । यदि कुत्ता उसे न खाये या खाकर मर जाये तो बावले कुत्ते का काटा हुआ समझना चाहिए ।

(२) कुत्ते काटे के स्थान पर लाल मिर्च घोंट कर बाँधें । बावले कुत्ते के काटने पर मिर्चों की तेजी मालूम नहीं पड़ती ।

(३) करौंदे की पत्तियाँ पानी में घोंट कर पिलावें । यदि पागल कुत्ते ने काटा होगा तो उल्टी हो जायगी, अन्यथा नहीं होगी ।

(४) अखरोट की मिंगी को १ घण्टे तक काटे हुए स्थान पर बाँधें, फिर उस मिंगी को खोल कर मुर्गा के सामने डाल दें । यदि मुर्गा उसे न खावे या खाकर मर जाय तो बावले कुत्ते का काटा समझे ।

मच्छर-विष

मच्छरों के काटने पर खुजली चलती है जिसे खुजा लेने पर व्रण का रूप हो जाता है । इसके लिए निम्न उपाय करें-

(१) सूखे आँवले ५८ ग्राम लेकर तबे पर तेज आग से जला लें और कूट छान कर २९ ग्राम गो-घृत में मिला कर रखें । चाहे जैसे विषैले मच्छर ने काटा हो, इसके लगाने से शीघ्र लाभ होता है ।

(२) कूठ, बच, हल्दी, दारुहल्दी, बेल की जड़, तगर, सज्जी और घर का धुआँ समान भाग लें, जल-योग से खरल कर मच्छर द्वारा काटे हुए भाग पर लेप करने से शीघ्र लाभ होता है ।

(३) नीम के तेल में कपूर मिलाकर लगाने से लाभ होता है ।

(४) मच्छरों को भगाने के लिए गन्धक की धूनी देनी चाहिए ।

(५) जहाँ मच्छर अधिक हों वहाँ पाँव हाथ इत्यादि खुले भाग पर सरसों का तेल मलना चाहिए । इससे मच्छर काटते नहीं ।

(६) मच्छर सील के स्थान पर अधिक होते हैं अतः स्थान की सील मिटाने के लिए उसे आग जला कर गर्म करना चाहिए और वहाँ जन्तु-नाशक द्रव्यों की धूनी देते रहना चाहिए ।

मधुमक्खी का विष

शहद की मक्खी के काटने से पीड़ा अधिक होती तथा स्थान सूज जाता है । इसकी चिकित्सा निम्न करें-

(१) सौंठ, केशर और तगर समान भाग लेकर जल के साथ पीसकर लेप करना चाहिए ।

(२) सौंठ, सेंधव, हरताल और कपोत-विष्ठा समान भाग लेकर बिजौरे के स्वरस में पीस कर लेप करने से शीघ्र शान्ति मिलती है ।

(३) डंक स्थान पर प्याज का टुकड़ा काट कर रगड़ देने से तत्काल लाभ होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बर्र का विष

(१) डंक के स्थान पर आक का दूध मलने से शीघ्र लाभ होता है ।

(२) मिट्टी का तेल फुरैरी से लगा देना भी लाभप्रद है ।

(३) दियासलाई के मसाले को जल में भिंगो कर डंक स्थान पर मलें ।

(४) रस के सिरके में मकोये का पत्ता पीस कर लेप करें ।

उपरोक्त में से कोई एक उपचार करने से बर्र का विष शीघ्र नष्ट होता है ।

मकड़ी का विष

मकड़ी के विष को मकड़ी फर जाना भी कहते हैं । इसमें विविध रंग की फुंसियों का छत्ता सा बन जाता है । जिसमें पीड़ा अधिक होती है । खुजली, जलन आदि के साथ पीव पड़ जाती तथा बैचेनी रहती है ।

चिकित्सा- (१) संगजराहत और मुर्दासंग समान भाग के कपड़छन चूर्ण को गाय के घी में घोंट कर लगाने से शीघ्र लाभ होता है ।

(२) हल्दी और अमचूर को पानी के साथ पीस कर लेप करने से शीघ्र लाभ होता है ।

(३) नीम के काढ़े को ठण्डा करके उससे धोना चाहिए और ऊपर से सेलखड़ी के पाउडर में समान भाग सुहागे का फूला मिला कर रुई से लगाना चाहिए ।

(४) हल्दी और घास समान भाग दही के साथ पीस कर लगाने से शीघ्र लाभ होता है ।

(५) सफेद फिटकरी जल में घिसकर लगाने से भी लाभ होता है ।

कानखजूरे का उपचार

कानखजूरा शरीर पर चिपक जाता है । उसे कितना ही छुड़ाइये, टुकड़े-टुकड़ें हो जायेगा, मगर छूटेगा नहीं । इसके काट लेने पर जलनयुक्त पीड़ा होती है । तथा फुन्सियाँ भी हो जाती हैं । कान में घुस जाने पर भी यह कष्ट देता है ।

चिकित्सा- (१) कानखजूरा चिपक जाय तो उसके मुख पर चीनी बुरकनी चाहिए ,इससे वह फौरन छूट कर गिर जाता है ।

(२) गर्म लोहे का भवका उसके मुख पर पहुँचाने से वह घबराकर गिर जाता है ।

(३) कानखजूरा कान में घुस जाय तो पानी में सेंधा नमक मिलाकर कान में टपकाने से वह मर जाता है और बाहर निकल पड़ता है ।

(४) कानखजूरा काट ले तो हल्दी, दारुहल्दी और सेंधा नमक समान भाग का कपड़छन चूर्ण कर गाय के घी में खूब मथकर लेप करने से शीघ्र लाभ होता है ।

छछूँदर का विष

छछूँदर चूहे की जाति का ही एक जीव है । परन्तु उसकी अपेक्षा इसे अधिक विषयुक्त मानते हैं । इसके काट लेने पर गन्ध ज्ञान नष्ट हो जाता है । और ज्वर, शोथ, वमन, कण्ठ में रुकावट और पीड़ा होती है । इसके काटे पर चूहे के काटने के समान उपचार करने से भी लाभ होता है अथवा निम्न प्रयोग लाभप्रद है ।

(१) नीम के काढ़े या कुएँ की लाल दवा से काटे हुए स्थान को धोना चाहिए ।

(२) काटने पर तुरन्त ही कुएँ की लाल दवा का गाढ़ा घोल फुरैरी से लगाना चाहिए ।

(३) नीम की ताजा पत्तियाँ, सिरस के बीज और कब्जा की गिरी समान भाग लेकर गो-मूत्र में पीस कर नित्य एक सप्ताह तक लेप करना चाहिए ।

(४) कटेरी के बीज, पीपल, सोंठ, बायविडंग, बच, हरड़, जवासा बनभाटा क्षार ५८-५८ ग्राम ले0कर जौकुट कर ११.६६४-११.६६४ ग्राम की मात्राऐं बनावें । एक मात्रा ले २३३ ग्राम जल के साथ चतुर्थांश शेष काढ़ा करें और छानकर पिला दें । यह प्रयोग एक सप्ताह तक नित्य प्रातः सायं सेवन कराना चाहिए । इससे छछूँदर का विष शान्त हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्थावर विषों का वर्णन

धातु, कन्द, गोंद, दूध, पत्ते, फल, फूल, छालादि यदि विषैले हों तो हानिकर हैं । संखिया आदि धातु मारक हैं । बहुत सी जड़ी बूटियाँ ऐसी हैं, जिनके प्रयोग से मृत्यु हो जाती है ।

जिस व्यक्ति ने विष-पान किया हो उसे कै करा देना सर्वोत्तम उपाय है । कै हो जायँ तो विष बहुत कुछ अंशों में नष्ट हो जाता है । घृत का अति मात्रा में प्रयोग विष-नाशक है । उसके साथ अनेक योग व्यवहृत किए जाते हैं । वमन के पश्चात् घृत मात्र गर्म करके पिलाना भी हितकर है ।

संखिया विष

(१) एरण्क पत्र २३.३२८ ग्राम जल के साथ पीस कर पिलाना लाभप्रद है ।

(२) कच्ची फिटकरी ११.६६४ ग्राम पीसकर पानी में घोलकर पिलाने से संखिया का विष नष्ट हो जाता है ।

(३) गूलर पत्र २३.३२८ ग्राम, गूलर का फल १, काली मिर्च १० एकत्र कर ठण्डाई की तरह घोंटकर पिलाने से संखिया का जहर उतर जाता है ।

(४) गो-दुग्ध ४६६.५ ग्राम, में गो-घृत ११६.५ ग्राम मिलाकर गर्म-गर्म पिलाना चाहिए ।

(५) मुलहठी ४६.६५६ ग्राम जौकुट कर ४६६.५ ग्राम जल में चतुर्थांश काढ़ा बना कर छानें और २३.३२८ ग्राम शहद मिलाकर पिला दें । इससे संखिया तथा अन्य स्थावर विषों का शमन होता है ।

धत्तूर-विष

धतूरे का अति मात्रा में सेवन प्राण-नाशक बन जाता है । इसमें कण्ठ सूखता, प्यास लगती, गले में काँटे पड़ जाते हैं तथा आँखें लाल हो जाती हैं । पुतलियाँ फैल जाती हैं, नाड़ी की गति तीव्र हो जाती है । चाल में लड़खड़ाना, सुस्ती और बेहोशी होती हे । अंट-शंट बकना भी इसका एक लक्षण है ।

चिकित्सा- (१) निबौली की मिंगी ६ ग्राम, जल में पीस कर पिलाना, चाहिए ।

(२) नमक को जल में घोलकर पिलाने से भी शीघ्र लाभ होता है ।

(३) गो-घृत में मिश्री मिलाकर पेट भर गर्म-गर्म पिला देने से विष-शमन शीघ्र होता है ।

(४) दूध में मिश्री मिलाबर बार-बार पिलाना चाहिए । इससे भी शीघ्र लाभ होते देखा गया है ।

(५) काला बैंगन १ नग कुचल कर किंचित जल में डाल कर खूब मथें और छानकर पिला दें । इससे धतूरे का विष शान्त होता है ।

अफीम का विष

(१) गाय का दूध २३३ ग्राम में सफेद फिटकरी ११.६६४ ग्राम पीस कर घोलें और पिला दें ।

(२) ताल-हिंग्वा (तालाब हींग) भून कर मट्ठा के साथ सेवन करावें ।

(३) खोपरा (नारियल) का जल पिलाने से भी लाभ होता है ।

(४) आँवला स्वरस २३.३२८-२३.३२८ ग्राम तीन चार बार पिलाने से अफीम का विष शान्त हो जाता है ।

(५) रीठा का फल पानी में घिसकर पिलाने से लाभ होता है ।

भल्लातक-विष

भिलावे को हाथ से मसलने या काटकर स्पर्श करने से उस स्थान पर छाला, शोथ और जलन होती है । इसके लिए निम्न उपचार करें -

(१) काले तिल और मिश्री का चूर्ण मक्खन में मिला कर लगावें ।

(२) चिरोंजी को जल से पीस कर सूजन के स्थान पर लेप करें ।

(३) दिन में चार-पाँच बार तिल के तेल की मालिश करें ।

(४) मक्खन में कपूर मिलाकर लगावें ।

कनेर का विष

आक की जड़ की छाल ३ ग्राम महीन पीस कर मिश्री युक्त पाव भर गर्म दूध में डाल कर पिलाने से विष नष्ट हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कुचला विष

(१) गाय के ४६६.५ ग्राम गर्म दूध में ११६.५ ग्राम घी और २३.३२८ ग्राम शहद मिला कर पिलाना लाभप्रद है ।

(२) गर्म घृत पिलाने से भी लाभ होता है ।

(३) संखिया-विष के सभी उपचार इसमें उपयोगी सिद्ध होते हैं ।

जमालगोटा का विष

दही २३३ ग्राम कपड़े में बाँध कर लटका दें । पानी निचुड़ जाने पर उसमें सूखा धनियाँ २३.३२८ ग्राम, मिश्री११.६६४ ग्राम पीस कर मिला दें, शीघ्र लाभ होता है ।

विविध विषों की शान्ति के उपाय

संखिया- वमन और जुलाब लेने से शान्ति होती है । घृत को गर्म कर दूध मिश्री में छौक कर पीना चाहिए ।

अफीम- बड़ी कटेरी का स्वरस दूध के साथ मिला कर पिलाने से लाभ होता है ।

जयपाल- दही, मिश्री, धनियाँ मिला कर सेवन करने से इसके उपद्रव शान्त होते हैं ।

वत्सनाभ- हिरवण वृक्ष का स्वरस मिश्री डालकर पिलाने से लाभ होता है ।

भिलावा- चौलाई के स्वरस में मक्खन मिलाकर लगाने से सूजन मिट जाती है ।

गुञ्जा- चौलाई का रस मिश्री मिला कर पीने से लाभ होता है ।

धतूरा- बैंगन के बीजों का रस पिलाना लाभदायक है ।

कनेर- भैंस का दही, मिश्री मिला कर पीने से शीघ्र फायदा करता है ।

थूहर- ठण्डे पानी में मिश्री मिला कर पीने से लाभ होता है ।

भाँग- (१) गाय के दही में सौंठ का चूर्ण मिला कर सेवन करने से भाँग का नशा उतर जाता है ।

(२) अदरक की चटनी में सैंधा नमक और नीबू का रस डाल कर चटाने से लाभ होता है ।

(३) जामुन की कोंपल और काली मिर्च २ चटनी की तरह पीस कर, चाटने से लाभ होता है ।

(४) गो-दुग्ध में अदरक का रस डाल कर पिलाने से नशा शीघ्र उतरता है ।

शराब- (१) फिटकरी सफेद ११.६६४ ग्राम को पीस कर, पानी में घोल कर पिलाने से शराब का नशा उतर जाता है ।

(२) चीनी के शर्बत में नीबू का रस निचोड़ कर पिलाना चाहिए ।

विषादि का शोधन

सींगिया शोधन

सींगिया-विष को भैंसा के गोबर में दो घण्टे गर्म करें फिर निकाल कर सींक गढ़ा दें, यदि सींक गढ़ जाये तो शुद्ध हुआ समझें । फिर उसे गो-दुग्ध में गर्म कर सुरक्षित रखें ।

कुचला-शोधन

कुचला को दस दिन तक गो-मूत्र में पड़ा रखें, फिर निकाल कर छिलके पृथक कर टुकड़े-टुकड़े कर दूध में मंदाग्नि से पकावें और जब टुकड़े कुछ लाल होने लगें तब उतार कर निकाल लें ।

धतूरा-शोधन

धतूरे को गो-मूत्र में १ प्रहर रख कर निकालें, और स्वच्छ जल से धो डालें ।

जमालगोटा- शोधन

भैंसा के गोबर में जमालगोआ को डाल कर ६ घण्टे गर्म करें और फिर उसकी छाल पृथक कर, नीबू के स्वरस में ४८ घण्टे खरल करना चाहिए ।

भिलावा-शोधन

भिलाव को पानी में डाल कर एक दिन गर्म करें और फिर टुकड़े-टुकड़े कर दूध में डाल कर मंदाग्नि से २-३ घण्टे पकावें फिर निकाल कर काम में लें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुञ्जा शोधन

गुञ्जा को २ प्रहर काँजी में रखने से शुद्ध हो जाता है ।

कलियारी-शोधन

कलियारी के टुकड़े करके गो-मूत्र में २४ घण्टे भिगोए रखने से शुद्ध होती है ।

शिलाजीत शोधन

शिलाजीत को २४ घण्टे त्रिफला के काढ़े में खरल करे, फिर १२ घण्टे गो-दुग्ध में खरल करने से शुद्ध हो जाती है ।

नीलाथोथा-शोधन

नीलाथोथा को एक प्रहर तक रस के सिरके में डाल कर खरल करें और फिर टिक्की बना कर आग में फूँक दें ।

मैनशिल-शोधन

मैनशिल को अदरक के रस में २४ घण्टे खरल करने से शुद्ध होती है ।

फिटकरी-शोधन

फिटकरी को नीबू के रस में खरल कर गजपुट में फूँकने से शोधन होता है ।

गन्धक-शोधन

गन्धक को भी घी लगा कर गर्म करें और गो-दुग्ध में डाल कर बुझा दें । इस प्रकार चार बार गो-दुग्ध में और दो बार भाँगरे के रस में बुझाने से शुद्ध होती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

घरेलू-चिकित्सा

मलेरिया

(१) तुलसी के पत्ते और काली मिर्च पीसकर चने की बराबर गोली बना लें । एक-एक गोली गर्म पानी के साथ सुबह शाम लें ।

(२) कुड़े की छाल, घीग्वार की जड़, काली मिर्च, चिरायता, पीपल, निवौली की गिरी, करंज की गिरी, गिलोय, अजमोद, चित्रक इन्हें बराबर लेकर नीबू के रस में खरल करके मटर जैसी गोली बना लें । सुबह शाम एक-एक गोली शहद के साथ खावें ।

(३) पीपल का चूर्ण १।। ग्राम, नौसादर आधा ग्राम लेकर एक तोले पुराने गुड़ में मिलाकर प्रातः काल खावें ।

(४) पटोल त्रप, नागरमौथा, लालचन्दन, कुटकी, नीम की छाल, चिरायता, बंशलोचन, इलाइची, गिलोय, धनियाँ, सोंठ, तुलसी की जड़, अजवायन, कालाजीरा यह सब चीजें बराबर लेकर कूट छान कर रख लें । इस चूर्ण में से १।। ग्राम शहद के साथ सुबह शाम लें ।

(५) नीम के फल, फूल, कोंपल, छाल, जड़ बराबर लेकर इनका चूर्ण बना लें । इसमें से २ ग्राम लेकर नीम की छाल के काढ़े के साथ पीवें ।

(६) कमलगट्टे की मिंगी, खूबकला, नीलोफर, लालचन्दन, गिलोय और भांग बराबर लेकर अदरख के रस में खरल करके, चने की बराबर गोली बना लें । एक-एक गोली सुबह शाम शहद के साथ लें ।

(७) पाढ़ की जड़, खुरासानी अजवायन, कालाजीरा, लौंग, पीपल, चित्रक, मुलहठी इन्हें बराबर लेकर पीस लें और मूँग की बराबर गोली बना लें । दो-दो गोली सुबह शाम शहद के साथ लें ।

(८) धतूरे के बीजों को किसी मिट्टी के बर्तन में भर कर उसका मुँह अच्छी तरह बन्द कर दें । इसे एक प्रहर कंडों की आग में लगा रहने दें । पीछे ठंडा हो जाने पर खोलें और पीसकर रख लें । इनमें से ७.५० मिग्रा० शहद के साथ दें ।

(९) कालीमिर्च ७, करंज की गिरी १ ग्राम, रसौत ९ ग्राम, फिटकरी का फूला ५०० मिली ग्राम इन सबको २३.३२८ ग्राम पानी में पीस कर छान लें । थोड़ा सा सेंधा नमक मिलाकर पीवें ।

(१०) करेले की जड़ १।। ग्राम, जीरा १ मासे, काली मिर्च ७, पुराना गुड़ ६ ग्राम मिलाकर सेवन करें ।

(११) गौ मूत्र में थोड़ा सेंधा नमक डालकर पैर के तलवों में मालिश करें ।

विषम ज्वर

(जो ज्वर कभी सर्दी से, कभी गर्मी से, कभी कम, कभी ज्यादा तथा समय बेसमय अनियमित रूप से आते हैं, उन्हें विषम ज्वर कहते हैं)

(१) हर्र, बहेड़ा, आँवला, नागर मोथा, इन्द्र जौ, चिरायता, गिलोय, लालचन्दन, पटोल पत्र, पाढ़ कुटकी, सोंठ इन औषधियों को बराबर लेकर जौ कूट करके रख लें । इनमें से ११.६६४ ग्राम लेकर २३३ ग्राम भर पानी में मंद-मंद आग पर पकावें जब एक ५८ ग्राम रह जावे तो छानकर थोड़ी मिश्री मिलाकर पीवें ।

(२) सोंठ, काला जीरा, वायविडंग, नीम की गुठली का गूदा इन्हें बराबर लेकर तुलसी के रस में खरल करें और उर्द के बराबर गोली बना लें, दो गोली गरम पानी के साथ सुबह शाम लें ।

(३) चिरायता, हर्ड, पीपल, नेत्रवाला, त्रायमाण, कुटकी, सोंठ, गिलोय इन्हें बराबर लेकर जौकूट करके उसमें से २३.३२८ ग्राम दवा ३५० ग्राम पानी में एक दिन रात मिट्टी के वर्तन में भीगने दे । दूसरे दिन इसे मसल कर छान लें और थोड़ा सा शहद मिला कर पीवें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(४) चौलाई की जड़ का रस ३ ग्राम, शहद ३ ग्राम मिलाकर चाटें ।

(५) देवदारु, जवासा, कचूर, पीपल, कटेरी की जड़ का चूर्ण ३ ग्राम, पुराना गुड़ ३ ग्राम, मिलाकर खावें ।

(६) नीम की छाल, धनियाँ, सनाय, अमलताश का गूदा, बड़ी हर्र का छिलका, गिलोय, चिरायता, सोंठ इनमें से हर एक तीन-तीन ग्राम लेकर ४६६ ग्राम पानी में पकावें जब ११६ ग्राम रह जावे तो छानकर मिश्री मिलाकर पीवें । इससे एक दो दस्त साफ हो जाते हैं और ज्वर चला जाता है ।

(७) दाख ७ दाने, सोंठ १।। ग्राम, पीपल १।। ग्राम, गिलोय १।। ग्राम, जावित्री १।। ग्राम यह सब चीजें जौकूट कर लें । फिर २३३ ग्राम गौ या बकरी के दूध में २३३ ग्राम पानी डालकर इन दवाओं के साथ पकावें जब पानी जल जाय तो दूध को उतार कर छान लें । इस दूध को पीने से विषम ज्वर जाते हैं ।

(८) लौंग, निशोथ, अपामार्ग की जड़, अजवायन, अजमोद, कटेरी की जड़ इन्हें पीसकर बराबर गोली बना लें । ज्वर आने से पहले २ घंटे पहले २ गोली पान में रखकर खावें ।

सतत ज्वर

(हर वक्त थोड़ा बहुत बना रहने वाला बुखार)

(१) कुटकी, त्रायमाण, सारिबा, नागरमोथा, चित्रक, जवासा यह दो तोले लेकर ४६६ ग्राम पानी में पकावें जब ११६ ग्राम रह जाय तो छानकर छः ग्राम शहद मिलाकर पीवें ।

(२) सत गिलोय १।। ग्राम शहद में मिलाकर चाटें ।

(३) अजवायन ६ ग्राम एक दिन रात पानी में भिगोवें दूसरे दिन उसे सिल पर ११६ ग्राम पानी के साथ पीस कर छान लें । एक कुल्हड़ आग में खूब लाल करके उसमें इस पानी को डालें । डालते समय जो भाप निकलती है उसे मुँह और छाती पर लें और दवा को छानकर जरा सा काला नमक मिलाकर पीवें ।

जाड़े का बुखार

तिजारी व चौथैया

(एक दिन बीच में देकर व दो दिन बीच में देकर आने वाले ज्वर)

(१) अडूसा, पटोलपत्र, तेजपात, अमलताश, दारुहल्दी, बच, राई, पीपल इनको २३.३२८ ग्राम लेकर क्वाथ बनाकर पीवें ।

(२) लालचन्दन, खस, हरड़, शालिपर्णी, पृष्टपर्णी, आँवला, देवदारु, दारुहल्दी, इन्हें २३.३२८ ग्राम क्वाथ लेकर बना कर पीवें ।

(३) एक वर्ष पुराने घी में हींग मिलाकर सूँघें ।

(४) ओंगा की पत्ती २ ग्राम पीसकर पुराने गुड़ के साथ मिलाकर खावें ।

(५) नौसादर और काली मिर्च बराबर लेकर पीस लें । इसमें से एक ग्राम लेकर शहद के साथ चाटें ।

(६) करंजे की मिंगी को नीबू के रस में खरल करें और चने की बराबर गोलियाँ बना लें गर्म पानी के साथ यह गोली सुबह शाम लें ।

(७) अतीस की जड़ ११.६६४ ग्राम, पोस्त खसखस ३ मासे, कासनी के बीज ६ ग्राम, उन्नाव ११.६६४ ग्राम, बहेड़ा ११.६६४ ग्राम, करंजे की गिरी ११.६६४ ग्राम, फिटकरी भुनी १।। ग्राम इन दवाओं को कूट छान कर चूर्ण बना लें । १।।-१।। ग्राम सुबह शाम शहद के साथ लें ।

पुराने बुखारों पर

(१) पीपल का चूर्ण १।। ग्राम गिलोय के रस और शहद में मिलाकर सेवन करें ।

(२) नागरमोथा, चिरायता, पितपापड़ा, गिलोय, कुटकी, सोंठ, तालीस पत्र, कचूर, कायफल, काकड़ासिंगी, कूट, पोहकर मूल, बराबर लेकर कुचल लें । २३.३२८ ग्राम दवा आध सेर पानी में पकावें चौथाई रह जाने पर छान कर पीवें ।

(३) खिरैटी, मुलहटी, सारिबा, पद्माख, धमासा, धनियाँ, खस, कमलगट्टा, सुगन्ध वाला,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पोहकरमूल, कचूर, चिरायता, पीपल इनका चूर्ण १।। ग्राम नित्य शहद के साथ सेवन करें ।

(४) रास्ना, कटेरी की जड़, जीरा, कुटकी, वंशलोचन, देवदारु, अनन्तमूल, सोंठ इन्हें अदरख के रस और तुलसी के रस में खरल करें फिर उर्द की बराबर गोली बना लें । एक-एक गोली दो-दो घंटे बाद शहद के साथ लें ।

(५) बड़ की कोंपल, अजमोद, हरड़, चित्रक, हंसराज, हल्दी जबाखार, बहेड़े की गुठली, निशोथ, पटोलपत्र, वनतुलसी की जड़, सोंठ, सेंधा नमक इन्हें नीम की छाल के क्वाथ में खरल करके चने जैसी गोलियाँ बना लें, अदरख के रस और पान के रस के साथ एक-एक गोली सुबह शाम लें ।

लू लगने का बुखार

(१) कासनी, धनियाँ, बनफसा, मकोय, मुलहटी, सौंफ, काली मिर्च, दाख, बराबर लेकर कूट छान लें । इसमें से २३.३२८ ग्राम, लेकर ऽ।= पानी में पकावे जब ऽ= रह जावे तो छान कर ठंडा कर लें और मिश्री मिलाकर पीवें ।

(२) धनियाँ ३ ग्राम काहू के बीज ३ ग्राम, छटाँक भर पानी में पीस कर छान लें इसमें ४६.६६ ग्राम अर्क गुलाब, २३.३२८ ग्राम शर्बत चन्दन मिलाकर पिलावें ।

(३) आँवले का मुरब्बा, चाँदी का बर्क लपेट कर खिलावें ।

(४) छोटी इलायची, धनियाँ, चन्दन, खस, पोस्त के बीज, गुलाब के फूल इन्हें मिलाकर १७.५ ग्राम लें । ३४८ ग्राम पानी में औटावे जब ११६ ग्राम रह जावे तो मिश्री मिलाकर पीवें ।

(५) कद्दू के बीज ६ ग्राम मिश्री की चासनी के साथ खिलावें ।

(६) शतावरि, ढाक का गोंद, धायके फूल तीनों को गुलाब के फूलों के रस में घोटकर गोली बना लें । एक गोली पान के साथ दें ।

तिल्ली बढ़ने पर

(१) बड़ी हरड़, सेंधा नमक और पीपल का चूर्ण पुराने गुड़ के साथ खावें ।

(२) आक के पीले पत्ते, सेंहुड़, संहजन की छाल, पाँचों नमक २३३ ग्राम, पीपल, सोंठ, अजवायन, नौसादर, चित्रक लौंग, कूट ११.६६४ ग्राम इन्हें मिट्टी के बर्तन में बन्द करके भली प्रकार कवरमिट्टी कर दें और एक प्रहर तक कंडों की आग में लगा रहने दें । ठंडा हो जाने पर भस्म को पीस लें १ ग्राम गरम पानी के साथ लें ।

(३) सरफोका की जड़ और चीते की जड़ का चूर्ण २ ग्राम नमक जीरा मिले हुए मट्ठे के साथ सेवन करें ।

(४) राई, जबाखार, भुनी हींग, सोंठ, जीरा, कूट, पीपल, चीता, सेमर के फूल, चव्य, पीपरामूल, हरड़ इन्हें पीस कर विजौरे नीबू के रस में खरल करें और मटर की बराबर गोली बना लें । एक गोली नित्य गरम पानी के साथ लें ।

(५) मूली का खार, बैंगन का खार, जबाखार, सज्जीखार और नौसादर इन्हें पीस कर रख लें । इसमें से १ ग्राम मूली के रस या नीबू के रस के साथ सेवन करें ।

(६) हरड़, बहेड़ा, आँवला, सोंठ, काली मिर्च, पीपल, संहजन की छाल, दारुहल्दी, कुटकी, गिलोय, पुनर्नवा इनका क्वाथ बनाकर पीवें ।

(७) दो अंजीर जामुन के सिरके में डुबाकर प्रात:काल नित्य खावें ।

(८) आधा ग्राम नौसादर गरम पानी के साथ सबेरे लें ।

जिगर बढ़ने पर

(१) राई को गो मूत्र में पीस कर पेट पर लेप करें ।

(२) हल्दी, दारुहल्दी, पीपल, मूली का खार इनका चूर्ण ३ ग्राम ग्वार पाठा के गूदे के साथ खावें ।

(३) मूली का रस २३.३२८ ग्राम जरा सा जबाखार डालकर पीवें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(४) पीपर, वायविडंग, नागकेशर, सोंठ, गिलोय इनको मिट्टी के कुल्हड़ में बन्द करके आग में लगा दें । भस्म हो जाने पर निकाल लें । इसमें से १ ग्राम गाय के मट्ठे के साथ खावें ।

(५) अलसी और अंडी के बीज पीस कर जिगर पर लेप करें ।

(६) नागरमोथा, आँवला, हरड़, पीपल, गूमा की जड़, पीपरा फल, नीम की छाल, पटोलपत्र, पुनर्नवा, करेले की जड़ इनका चूर्ण ३ ग्राम शहद के साथ खावें ।

(७) करेले के बीजों की गिरी मकोय के पत्तों के रस में घोटकर चने बराबर गोली बना लें गरम पानी के साथ इन गोलियों का सेवन करें ।

(८) बथुआ की जड़ और काली मिर्च इन्हें पीस कर जंगली बेर के बराबर गोली बना लें । १ गोली शहद के साथ नित्य खावें ।

(९) गौ मूत्र गुनगुना करके उसमें कपड़ा भिगोकर जिगर के स्थान पर पेट को सेंके ।

(१०) नीम की छाल का क्वाथ शहद मिलाकर पीवें ।

चेचक

(१) हल्दी का चूर्ण व नीम की गिरी बराबर तुलसी के रस में घोट लें इसकी मूँग बराबर गोली बना लें जब चेचक फैलने की सम्भावना हो तो इन गोलियों में से एक गोली पानी के साथ प्रातःकाल देना चाहिए । इससे चेचक नहीं निकलती ।

(२) कलौंजी का चूर्ण शहद में मिलाकर चटावें ।

(३) गाय का घी काँसे की थाली में डालकर ठंडे जल से सौ बार धोकर उसमें कपूर मिलाकर फुन्सियों पर लगाने से जलन शान्त हो जाती है ।

(४) तुलसी के पत्ते, जावित्री, जायफल, इलायची, ११.६६४ ग्राम केशर ३ ग्राम, वंशलोचन ६ ग्राम, मोती छोटे १ ग्राम इन सब को गंगाजल में पीसकर मोंठ की बराबर गोली बनाकर नित्य दें ।

(५) बिनौले, लाख, मसूर, अतीस, गच, तुलसी, बाँस की लकड़ी इनका धुआँ चेचक की फुन्सियों पर लगावें ।

(६) अडूसे का रस और शहद मिलाकर चटावें ।

(७) धमासा, खस, आँवला, रास्ना, धनियाँ, खिरेटी, खैर, सफेद चन्दन, लाल चन्दन, दाख इन सबको पीसकर मूँग बराबर गोली बना लें । ताजे पानी के साथ यह गोली सेवन करें ।

(८) पेट्रोल की जड़, श्योनाक, चौलाई की जड़, हल्दी, अडूसा, इन्द्र जौ, पटोलपत्र, नीम की छाल इन्हें करेले के पत्तों के रस में घोंटकर गोली बना लें यह गोली शहद के साथ लें ।

(९) जंगली कंडों की राख छानकर छिरछिरे कपड़े की पोटली बनाकर रख लें । फुन्सियों पर छाड़कर इसे लगा देने से फुन्सियाँ जल्दी अच्छी हो जाती हैं ।

(१०) बेर की गुठली की गिरी एक ग्राम पुराने गुड़ के साथ खावें ।

खाँसी

(१) एक काकड़ा सिंगी और मुलहटी बराबर पीस कर रख लें । इस चूर्ण को एक ग्राम लेकर शहद में लेकर चाटें, दिन में कई बार चाटना चाहिए ।

(२) अदरख का रस, पान का रस, शहद तीनों को तीन-तीन ग्राम मिलाकर चाटें ।

(३) अडूसे का क्षार ५०० मिग्रा० लेकर थोड़े शहद में लेकर चाटें ।

(४) सोंठ, काली मिर्च, पीपल इन्हें बराबर लेकर चूर्ण बनालें । एक-एक ग्राम लेकर शहद के साथ सेवन करें ।

(५) हल्दी को भूभल में खूब भून लें । फिर उसके छोटे-छोटे टुकड़े करके सुपाड़ी की तरह मुँह में पड़े रहने दें, धीरे-धीरे गले में जाने दें ।

(६) काकड़ा सिंगी, बबूल का गोंद, खसखस का पोस्त, छोटी पीपल, सोंठ, कालीमिर्च, छोटी इलायची सबको बराबर पीस कर पुराने गुड़ के साथ मटर की बराबर गोलियाँ बना लें । इन गोलियों को सुपाड़ी की तरह मुँह में डालकर चूसना चाहिए ।

(७) अडूसा, कटेरी, सोंठ, पोहकर मूल,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कुलथी, भारंगी काकड़ासिंगी, पीपल, कचूर, बहेड़े की छाल, चव्य इन सब चीजों को घी ग्वार के रस में खरल करके जंगली बेर के बराबर गोली बना लें । सुबह शाम एक-एक गोली गरम पानी के साथ लें ।

(८) पपरिया कत्था, उन्नाव, मुलहटी, काली मिर्च, लौंग, बबूल का गोंद, अनार का छिलका, छोटी इलायची, कुलंजन, अकरकरा, जायफल यह सब बराबर लेकर अड़ूसे के पत्तों के रस में खरल करके जंगली बेर के बराबर गोली बना लें, इन्हें मुख में डालकर धीरे-धीरे चूसें ।

(९) सत उन्नाव और सत मुलहटी बराबर-बराबर लेकर मुँह में डाल लें और उनका रस धीरे-धीरे गले में जाने दें ।

(१०) बबूल का गोंद, कतीरा, बादाम की मिंगी, वंशलोचन इनको बराबर पीसकर शहद में मिलाकर चटनी सी बना लें । थोड़ी-थोड़ी चाटते रहें ।

(११) ढाक के पत्ते, अड़ूसे के पत्ते, अंजीर के पत्ते, केले के पत्ते, लिसोढ़े के पत्ते बराबर लेकर एक मिट्टी की हाँडी में रखकर अच्छी तरह मुँह बन्द कर दें, उस हाँडी को कंडों की आग में एक पहर लगा रहने दें । पीछे हाँडी बिल्कुल ठंडी हो जाने पर दूसरे दिन उन जले हुए पत्तों को निकालें । मिश्री की चासनी के साथ एक ग्राम इस भस्म को चाटना चाहिए ।

(१२) दाल चीनी का चूर्ण अंजीर के शर्बत के साथ चाटें ।

(१३) २.३३ किग्रा. पानी में ११६ ग्राम मुल्तानी मिट्टी घोल दें । जब मिट्टी नीचे बैठ जाय तो उस पानी को निथार कर पीवें ।

(१४) बबूल का बक्कल और मिश्री चूसने से खाँसी अच्छी होती है ।

सर्दी-जुकाम

(१) दही में सफेद बूरा मिला कर प्रातःकाल पीना चाहिए ।

(२) अदरख का रस और शहद छः-छः ग्राम लेकर चाटना चाहिए ।

(३) काली मिर्च, सोंठ, छोटी पीपल को बराबर कूट पीस कर उससे चौगुना गुड़ मिलाकर बड़ी मटर की बराबर गोलियाँ बना लें, इन गोलियों का गरम पानी के साथ सेवन करें ।

(४) अनार के फल का रस, दूब का रस और गुलाब जल मिला कर उससे नाक को तर रखने से जुकाम अच्छा हो जाता है ।

(५) उबलते हुए गर्म उर्दों को नमक मिलाकर भोजन के बाद खावें ।

(६) दालचीनी, तेजपात, इलायची, नागकेशर, बच, बायविडंग, हींग और काला जीरा बराबर लेकर महीन पीस लें । उस चूर्ण को कपड़े की पोटली में बाँध कर बार-बार सूघें ।

(७) नौसादर और चूना बराबर लेकर पीसकर शीशी में भर लें और मजबूत कार्क लगा लें । इसे चार बार सूघें ।

(८) गेहूँ की भूसी ११.६६४ ग्राम गुलबनफसा ११.६६४ ग्राम काली मिर्च दस ग्राम इनको ३५० ग्राम पानी में पकावें जब ३०० ग्राम रह जावे तो छानकर थोड़ी मिश्री मिलाकर गरम-गरम पी लें और कपड़ा ढककर लेटे रहें । इससे पसीना आता है और जुकाम अच्छा हो जाता है ।

(९) सोंठ और पोस्त एक-एक तोले लेकर ४६६ ग्राम पानी में पकावें चौथाई रह जाने पर छान लें थोड़ा शहद मिलाकर पीवें ।

(१०) शकर का धुआँ सूँघने से जुकाम जाता है ।

(११) गेरू, बहेड़े की गुठली का गूदा, कपूर, पान का रस और बबूल का गोंद बराबर लेकर महीन पीस लें । इसे कपड़े के दो छोटे टुकड़ों पर लेप करके कनपटियों पर चिपका देना चाहिए ।

(१२) कद्दू के बीज, पोस्त, अजवायन, कत्था और जावित्री बराबर लेकर अदरख के रस में घोट लें इनकी उर्द की बराबर गोली बना लें । यह गोलियाँ चूसें ।

(१३) हल्दी ६ ग्राम, काली मिर्च १।। ग्राम तथा थोड़ा सा काला नमक ४६६ ग्राम पानी में औटावें जब आधा रह जाय तो छान कर गरम-गरम पीवें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१४) गरम-गरम भुने चने सूँघे और चबावें ।

(१५) गुलबनफसा ४ ग्राम, उन्नाव नग ७, सोंफ ४ ग्राम, सनाय ६ ग्राम, मुनक्का नग ७, अंजीर नग ३ इन सबको डेढ़ पाव पानी में पकावें जब ३९९ ग्राम रह जावे तो छान कर तोले भर मिश्री मिलाकर पीवें । इससे पेट भी साफ हो जाता है और जुकाम भी चला जाता है ।

श्वास

(१) गरम पानी में मोटा कपड़ा भिगोकर उससे छाती को सेंक करने से दमें का दौरा रुकता है ।

(२) एक चौड़े गहरे बर्तन में गरम पानी भर कर उसमें रोगी को पैर रखकर आध घंटे बैठावे इससे भी दौरा रुकता है ।

(३) गरम पानी पीने से श्वास की अधिकता रुकती है ।

(४) अजवायन, सुहागा, लौंग, सेंधा नमक, काला नमक, साँभर नमक इनको बराबर लेकर एक मिट्टी की हाँड़ी में रख कर उसका अच्छी तरह मुँह बन्द कर दें फिर उसे कंडों की आग में एक प्रहर तक जलावें बाद में ठंडा होने पर हाँड़ी का मुँह खोलकर भस्म को पीसकर रख लें । इसमें से २५० ग्राम दवा शहद के साथ सेवन करें ।

(५) ११.६६४ ग्राम सोंठ का चूर्ण ३४८ ग्राम पानी में पकावें जब पानी ११६ ग्राम रह जाय तो उसे छान कर पीवें ।

(६) कचूर, नागरमोथा, पोकरमल, सोंठ, छोटी पीपल, काकड़ासिंगी, काली मिर्च इनको समान भाग कूट कर रख लें । इस चूर्ण को २ ग्राम लेकर गिलोय और अड़ूसे के रस के साथ सेवन करें ।

(७) काकड़ासिंगी, सोंठ, काली मिर्च, छोटी पीपल, हरड़, बहेड़ा, आँवला, कटेरी का पंचांग, नारंगी, कूट, जटामासी, पाँचों नमक, सबको समान भाग पीसकर रख लें इस चूर्ण को दो-दो ग्राम सुबह शाम गरम जल के साथ लेना चाहिए ।

(८) धाय के फूल, पोस्त के डौंडे, बबूल का बक्कल, कटेरी, अड़ूसा, छोटी पीपल, सोंठ इन सबको ३-३ ग्राम लेकर ४६६ ग्राम पानी में पकावे जब आध पाव रह जाय तो छानकर छः ग्राम शहद मिलाकर पीवें ।

(९) सफेद दखनी गोलमिर्चों को भूनकर उसमें बराबर मिश्री मिला लें इसमें से एक-एक ग्राम दिन में कई बार सेवन करें ।

(१०) सफेद जीरा ३ ग्राम, छोटी दुधी ४ ग्राम इन दोनों को २९ ग्राम पानी में पीसकर छान लें, जरा सा सेंधा नमक डालकर प्रातःकाल पीवें ।

(११) गेरू, रसौत, छोटी पीपल, कैथ, पौकर मूल, कचूर, मालकांगनी, छोटी इलायची के बीज भुनी हुई फिटकरी, बायविडंग हल्दी-भारंगी इन सबको बराबर लेकर चूर्ण बना लें । इनमें से दो-दो ग्राम सुबह शाम सेवन करें ।

(१२) आक के पीले पत्ते और कटेली का पंचांग बराबर लेकर मिट्टी की हाँड़ी में बन्द करके कंडों की आग में एक प्रहर तक जलावें ठंडा होने पर इसमें से दो रत्ती लेकर शहद के साथ चाटें ।

(१३) सेंधा नमक और गाय का घी मिलाकर छाती पर मलने से श्वास रोग में लाभ पहुँचता है ।

(१४) भुनी अलसी ४६.६६ ग्राम, भुनी काली मिर्च ११.६६४ ग्राम पीसकर रख लें, इसमें से ३ ग्राम चूर्ण सुबह शाम सेवन करें ।

(१५) कूट, जबाखार, सोंठ, पीपल और हर्र का वक्कल चारों एक-एक ग्राम लेकर पानी के साथ सिल पर पीस लें इसे चाट कर ऊपर से दो घूँट गरम पानी पीवें ।

हिचकी

(१) आम के सूखे पत्ते चिलम में भरकर उसका धुआँ पीने से हिचकी दूर हो जाती है ।

(२) केले की जड़ के रस में थोड़ी मिश्री मिलाकर पीवें ।

(३) घी और शहद में थोड़ा जबाखार मिलाकर चटावें ।

(४) बिजौरे नीबू के रस में सेंधा नमक डालकर चाटें ।

(५) बड़ी इलायची पीस कर मिश्री की चासनी के साथ चाटें ।

(६) ९३३ ग्राम पानी में ११.६६४ ग्राम राई महीन पीस कर मिला दें जब राई नीचे बैठ जाय तो उस पानी को नितार कर पिलावें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(७) मोर पंख के चँदवे की भस्म १२५ मिग्रा. शहद और मक्खन के साथ चाटें ।

(८) ४६६ ग्राम बकरी के दूध में आध सेर पानी और ११.६६४ ग्राम सोंठ मिलाकर आग पर पकावें जब ४६६ ग्राम रह जाय तो छान कर थोड़ा-थोड़ा करके दो तीन बार में पिलावें ।

(९) रसौत और बेर की गुठली की गिरी पानी के साथ पत्थर पर घिस कर चाटें ।

(१०) मूसली, भारंगी, नेत्रवाला, कचूर, पोहकर मूल, शिवलिंगी इन्हें बराबर पीसकर सब की बराबर मिश्री मिला लें, इस चूर्ण को थोड़ा-थोड़ा मुख में रखें ।

(११) सोंठ, आँवला, देवदारु और पीपल का समान भाग चूर्ण २ ग्राम गरम पानी के साथ लें ।

(१२) काला नमक, सेंधा नमक, साँभर नमक, समुद्र नमक इन चारों को बराबर पीस कर मुँह में डालें ।

(१३) साठी चावलों का भात घी के साथ खिलावें ।

(१४) गौ के गरम दूध में गौ घृत डालकर पीवें ।

(१५) हरा पोदीना ११.६६४ ग्राम लेकर उसे २३३ ग्राम पानी में पीस लें, थोड़ी मिश्री मिलाकर छान लें इसे शर्बत की तरह पीवें ।

(१६) नारियल की गिरी और मिश्री चबावें ।

(१७) बबूल के हरे काँटे ११.६६४ ग्राम लेकर ३५० ग्राम पानी में मन्द-मन्द अग्नि पर पकावें जब ११६ ग्राम रह जाय तो छान कर पीवें ।

(१८) चने की दाल, अरहर की दाल और मसूर की दाल के छिलकों को चिलम में रखकर उसका धुआँ पीवें ।

(१९) नारियल की जटा जलाकर उसे पानी में घोल दें इस पानी को निताार कर पीवें ।

(२०) रोगी का चित्त हिचकी पर से हटा देना चाहिए । अचानक डरा देने, हँसा देने, चौंका देने, शोक या हर्ष पैदा कर देने, अनजान मुँह पर पानी छिड़क देने आदि क्रियाओं से कुछ देर के लिए रोगी का चित्त हटकर एक दम बिल्कुल दूसरी तरफ लग जाता है तो हिचकी बन्द हो जाती है ।

(२१) ढाक के बीज, बेलगिरी, बच और कमल के बीज बराबर मात्रा में लेकर लहसन के रस में खरल करके मूँग बराबर गोली बना लें, इन गोलियों को मुँह में रखने से हिचकी बन्द होती है ।

गला बैठ जाना और गले का दर्द

(१) अकरकरा, कुलंजन और मुलेठी के टुकड़े सुपाड़ी की तरह मुँह में रखने से बैठा हुआ गला खुल जाता है ।

(२) चव्य, चित्रक, तालसी पत्र, सफेद जीरा, वंशलोचन, काली मिर्च, अमलबेंत, सोंठ, तेजपात, इलायची, दालचीनी इन सबको बराबर लेकर कूट छान लें । इस चूर्ण को २ ग्राम शहद के साथ चाटें ।

(३) आँवले का चूर्ण गाय के धारोष्ण दूध के साथ पीवें ।

(४) मूली के बीज, कवाब चीनी, कुलंजन, काली मिर्च, बड़ी इलायची, मुलहटी इन सबको बराबर लेकर कूट छान लें और पानी के साथ गोली बना लें । इन गोलियों को मुख में रखकर चूसें ।

(५) अगर, देवदारु, हल्दी, बच, मीठा कूट, काली मिर्च बराबर लेकर जौकुट करके दो तोले लें । उसे ३४८ ग्राम पानी में पकावें जब ८७ ग्राम रह जावे तो मिश्री मिलाकर पीवें ।

(६) गन्ना भूनकर चूसने से बैठा हुआ गला खुल जाता है ।

(७) सोंठ, मिर्च, पीपल, हरड़, बहेड़ा, आँवला और जबाखार इन सबका चूर्ण थोड़ा-थोड़ा मुँह में डालते रहें ।

(८) अजवायन और खसखस के पोस्त बराबर लेकर उसका काढ़ा बनावें । इस पानी से गरारे करने चाहिए ।

(९) अदरख की गाँठ में छेद करके उसमें थोड़ा सा नमक और भुनी हुई हींग भरकर आग में भून लें, इसे पीस कर छोटी-छोटी गोलियाँ बना लें इन्हें चूसें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१०) गोरखमुण्डी की जड़ पान में रख कर खावें ।

(११) बच, खुरासानी, अजवायन, मालकांगनी, कुलंजन, हरड़ की गिरी, सेंधा नमक इन सबको बराबर पीसकर चूर्ण बना लें । इसे सुबह शाम शहद के साथ सेवन करें ।

(१२) बड़ा, गोखरू, खिरेटी, सोंठ, रास्ना, छोटी पीपल, काली मिर्च, इन्हें ११.६६४ ग्राम लेकर सिल पर पीस कर मिश्री के साथ चाटें ।

(१३) पीपल अडूसा, हरड़; बच, ब्राह्मी इनका चूर्ण ३ ग्राम शहद और घी में मिलाकर चाटें ।

(१४) अडूसे के पत्तों का काढ़ा शहद के साथ पीने से गला खुल जाता है ।

(१५) अमलताश के गूदे का काढ़ा बनाकर उससे गरम-गरम कुल्ले करें ।

(१६) मैदा, हल्दी, अलसी का तेल और फिटकरी की पुल्टिस बनाकर गले पर बाँधें ।

(१७) अनार की कली, सूखा धनियाँ, पोस्त के दाने, शहतूत के हरे पत्ते, मसूड़ की दाल छः छः ग्राम लेकर ९३३ ग्राम पानी में काढ़ा बनावें उससे कुल्ला करने से गले की सूजन और दर्द बन्द हो जाता है ।

प्रमेह

(१) हरी गिलोय का रस ११.६६४ ग्राम, शहद ३ ग्राम मिलाकर चाटें ।

(२) शुद्ध शिलाजीत १ ग्राम लेकर दूध के साथ सेवन करें ।

(३) जौ की रोटी खावें ।

(४) बबूल की कोंपल, शीशम की कोंपल, गिलोय, शंखपुष्पी यह चारों चीजें मिलाकर २३.३२८ ग्राम लें पाव भर पानी में ठंडाई की तरह घोट कर मिश्री मिलाकर पीवें ।

(५) हल्दी, तालमखाना, मूसली, गोखरू बड़ा, शतावरि इन पाँचों चीजों का चूर्ण बना लें । ३ ग्राम चूर्ण गौ के धारोष्ण दूध के साथ लेना चाहिए ।

(६) सालममिश्री, शीतल चीनी, दाल चीनी, कोंच के बीज, मूसली सफेद, मूसली स्याह, तबाखीर, छोटी इलायची, खिरैटी आँवला, विदारीकन्द, मुलहटी इनका चूर्ण ३ ग्राम ३५० ग्राम दूध के साथ लें ।

(७) बड़ का दूध १० बूँद एक बतासे में रखकर प्रातःकाल खावें ।

(८) गूलर के कच्चे फल छाया में सुखाकर पीस लें । बराबर मिश्री मिलाकर ताजे जल के साथ ११.६६४ ग्राम लें ।

(९) कतीरा, ढाक का गोंद, बबूल का गोंद, सेमल का गोंद, लाजवन्ती के बीज, वंशलोचन, ईसवगोल की भुसी, चिकनी सुपाड़ी इन्हें पीसकर चूर्ण बना लें । मात्रा ३ ग्राम, दूध के साथ ।

स्वप्न दोष

(१) मुलहटी का चूर्ण १।। ग्राम धारोष्ण गो के दूध के साथ लें ।

(२) पके केले मिश्री से लगा-लगा कर खावें ।

(३) गिलोय, गुलाब के फूल, आँवला, धनियाँ, चन्दन चूरा इनकी ठंडाई बनाकर पीवें ।

(४) इमली के बीज, बबूल के बीज, ढाक के बीज, कोच के बीज ३-३ ग्राम लेकर २४ घंटे पानी में भीगने दें । दूसरे दिन छिलके उतार कर सिल पर पीस लें और मिश्री मिलाकर चाटें ।

(५) शतावरि, तालमखाने, कोंच के बीज, गिलोय का सत, सफेद मूसली, गोखर, चोपचीनी बराबर लेकर चूर्ण बना लें । २ ग्राम शीतल जल के साथ सुबह शाम लें ।

(६) शीतल चीनी और मिश्री बराबर मात्रा में पीसकर रख लें । इसमें से ६ ग्राम लेकर गाय के कच्चे दूध के साथ सेवन करें ।

(७) बबूल का बक्कल, गोंद, फूल, फली, पत्ते सबको सुखाकर बराबर मात्रा में पीस लें । इसमें ६ ग्राम लेकर दूध के साथ सेवन करें ।

(८) इलायची, वंशलोचन, गिलोय का सत, मुलहटी, हल्दी, इनका चूर्ण २ ग्राम मलाई के साथ दोनों वक्त खावें ।

(९) हरड़ २ ग्राम, बहेड़ा ४ ग्राम, आँवला ६ मासे जौकुट करके ऽ। पानी में भिगो दें । दूसरे दिन खूब मथकर छान लें । मिश्री मिलाकर प्रातःकाल

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पीवें ।

(१०) सौंफ, रेवंदचीनी, बनफसा के फूल, गुलाब के फूल, सफेद चन्दन, इनकी ठंडाई बनाकर पीवें ।

(११) इन्द्र जौ, सौंफ, कंकोल, सफेद चन्दन, असगंध, विधारा, जायफल, निशोथ, उंटगन के बीज, सिंघाड़े, बहमन, तोदरी, बच, दारुहल्दी, धनियाँ, अकरकरा इनका चूर्ण ३ ग्राम मिश्री मिलाकर दूध के साथ सेवन करें ।

शीघ्र पतन

(१) सफेद कन्द ११.६६४ ग्राम, रिहॉ के बीज ११.६६४ ग्राम, अकरकरा ३ ग्राम पीसकर रात को शीतल जल के साथ फाँक लें ।

(२) ईसबगोल की भुसी, काहू के बीज, कासनी के बीज, नीलोफर के फूल, भाँग के बीज, वंशलोचन, अनार के फूल, गुलाब के फूल इनका चूर्ण रात को शीतल जल के साथ फाँक लें ।

(३) समुन्दर, शोष, गेंदा के बीज, ढाक के बीज, काले तिल सेमल का मूसला, सिरस के बीज इनका चूर्ण ३-३ ग्राम सुबह शाम सेवन करें ।

(४) उर्द का आटा घी में भून लें, मिश्री के साथ हलुआ बनाकर लें । प्रातःकाल उतना खाया करें जितना आसानी से पच जाय ।

(५) छुहारे की खीर बनाकर खावें ।

(६) कुर्लीजन, सेमर की जड़, कोंच के बीज, अकरकरा, असगंध, पीपल का गोंद, जावित्री, गिलोय का सत, वंशलोचन इनका चूर्ण गो दूध के साथ सुबह शाम लें ।

बहुमूत्र

(१) जबाखार और मिश्री ३-३ ग्राम ताजे जल के साथ खावें ।

(२) राई, काले तिल, कलमी शोरा, टेसू के फूल, दालचीनी इनका चूर्ण २ ग्राम शहद के साथ खावें ।

(३) बबूल का गोंद घी में भूनकर रख लें । इसे प्रातः सायं मक्खन के साथ खावें ।

(४) बबूल के फूल, बबूल की फली, छाल, पत्ती तथा गोंद इनका क्वाथ बना कर पीवें ।

(५) चूहे की मेंगनी, कलमी शोरा, खीरा या कद्दू के बीज पानी में पीस कर पेडू पर लेप करें ।

(६) आँवले कुचलकर १० गुने पानी में दो रोज तक भीगने दें, बाद को उसे छान लें । इस पानी में कपड़ा भिगोकर पेडू पर रखा करें ।

प्रदर

(१) पके हुए केले खाकर ऊपर से दूध पीवें ।

(२) कमलगट्टे की गिरी, सफेद चन्दन, खस, गुलाब के फूल, गूलर के फूल इन्हें कूटकर चूर्ण बना लें । ३ ग्राम चूर्ण चावल के धोवन के साथ खावें ।

(३) अशोक की छाल २ तोले कूटकर गाय का दूध आधा सेर पानी में मंद अग्नि पर पकावें जब पानी जल जाय तो छानकर पिलावें ।

(४) सफेद जीरा, शतावर, आँवला, नीम की छाल, ३-३ ग्राम लेकर पाव भर पानी में पीस छान कर ठंडाई की तरह पीवें ।

(५) छिले हुए ककड़ी के बीज, काकजंघा की जड़, कोध, जटामासी, खस, कमल केशर, नाग केशर, रसौत, अतीस, इन्द्र जौ, हाऊ बेर, बेल का गूदा, मोचरस, अनार दाना, मजीठ मीठा कूट इन्हें समान भाग लेकर कूट छान लें । यह चूर्ण ३ ग्राम मिश्री मिले धारोष्ण गौ दुग्ध के साथ नित्य लें ।

(६) कैथ के पत्ते, खिरनी के पत्ते, बांस के पत्ते, अशोक के पत्ते इनका रस २३.३२८ ग्राम पीवें ।

(७) सुपाड़ी, रसौत, माजूफल, धाय के फूल, निशोथ, गेरू, मुलहटी, नीलोफर इन्हें पीसकर गिलोय और अडूसे के रस में घोटें और मटर की बराबर गोली बना लें । यह गोली ताजे जल के साथ सेवन करें ।

(८) अशोक की जड़ का चूर्ण १।। ग्राम लेकर शहद के साथ चाटें ।

(९) मोचरस और जड़बेरी के बेरों का कपड़े में छना हुआ चूर्ण २ ग्राम छः ग्राम गुड़ में मिलाकर दूध के साथ लें ।

(१०) लौकी के बीज छीलकर पिट्टी बनावें

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और उसे घी में भून लें । मिश्री डालकर इसका हलुआ बना लें और प्रातःकाल खावें ।

(११) बथुआ की जड़, खस, खिरेटी की जड़, कमल की जड़, मुलहटी २३.३२८ ग्राम लेकर ३४८ ग्राम पानी में पकावें जब १७५ ग्राम रह जाय तो छानकर मिश्री के साथ पीवें ।

(१२) सुगन्ध वाला, वंशलोचन, रसौत, लोध, गेर, जीरा, आम की गुठली की गिरी, जामुन की गुठली की गिरी, श्योनाक, अनन्त मूल, अर्जुन की छाल, पाढ़, नागरमोथा, छाया में सुखाई हुई केले की कच्ची फली, गूलर के कच्चे फल सूखे हुए, इनका चूर्ण ३ ग्राम लेकर मक्खन और मिश्री के साथ खावें ।

वात व्याधि

(जोड़ों का या किसी विशेष अंग का जकड़ जाना या दर्द होना)

(१).११६ ग्राम तिली का तेल कढ़ाई में डालकर उसमें २३.३२८ ग्राम सोंठ की गाँठे मन्द-मन्द अग्नि पर भूनें । जब भुन जावें तो तेल को छान लें । दर्द या जकड़न के स्थान पर इस तेल की मालिश करें ।

(२) तिल का तेल ९३३ ग्राम, जौकुट काली मिर्च १० तोले, कुचला हुआ लहसन १३९.९७ ग्राम, अफीम ११.६६४ ग्राम इस सबको मिलाकर एक लोहे के बर्तन में बन्द कर दें । ढक्कन पर चारों ओर से मिट्टी लेस दें । इस बर्तन को चूल्हे के नीचे गड्डा खोद कर गाड़ दें । चूल्हे में भोजन बनता रहे । २१ दिन बाद उस बर्तन को खोदकर निकाल लें और तेल को छानकर वात व्याधि के स्थान पर लगावें ।

(३) अण्डी के बीज पीसकर गरम कर लें उनमें थोड़ा सेंधा नमक मिलाकर लेप करें ।

(४) सरसों का तेल, बिनौले का तेल, महुआ का तेल, अलसी का तेल, तिल का तेल इन्हें इकट्ठा करके गुनगुना करें उसमें थोड़ी सी अफीम मिला कर रख लें । दर्द की जगह मालिश करें ।

(५) सोंठ और बाल छड़, ग्वार पाठा के गूदे के साथ पीस कर लेप करें ।

(६) महुए के तेल में कपूर मिला कर मालिश करें ।

(७) चीता, बेलगिरी, रास्ना, पोहकर मूल, सहजन की छाल, गोखर, पीपर, सेंधा नमक इनका चूर्ण २ ग्राम लेकर शहद के साथ खावें ।

(८) अरण्ड की जड़, खिरेटी की जड़, देवदारु, धमासा, रास्ना, पुनर्नवा, सोंठ, गिलोय, बच, अडूसा, हरड़, नागरमोथा, बिधारा, अमलताश का गूदा, धनियाँ, कटेरी इन दवाओं को जौकुट करके ४६६ ग्राम पानी में पकायें जब १७५ ग्राम रह जाय तो छान कर पीवें ।

(९) लहसन का सेवन करें ।

(१०) भाँगरा के पत्ते, सेंहड़ के पत्ते, एरण्ड के पत्ते, संभालू के पत्ते, धतूरे के पत्ते, बकायन के पत्ते, आक के पत्ते, कन्नेर के पत्ते इन्हें बराबर लेकर आध सेर रस निकालें । उस रस को पाव भर तिली के तेल में मिलाकर मन्द-मन्द अग्नि पर पकावें । जब रस जल जाय और तेल शेष रहे तो उतार कर छान लें । इस तेल की मालिश करें ।

(११) तमाखू के पत्ते, पीपल, सोंठ, भाँग, काली मिर्च, लौंग, जावित्री, दालचीनी, जायफल, नागकेशर, अजवायन इन्हें ११.६६४ ग्राम जौकुट करे और १.६९ किग्रा. पानी में पकावें जब २९० ग्राम रह जाय तो छान कर १७५ ग्राम तिली के तेल में मिलाकर फिर पकावें जब तेल मात्र शेष रहे तो छान कर लगावें ।

(१२) धतूरे के पत्तों का भुर्ता बनाकर दर्द की जगह पर बाँधें ।

(१३) मेंथी के बीज २९१ ग्राम पानी में एक दिन रात भीगने दें फूलने पर उनका छिलका उतार कर पिट्ठी बना लें । बराबर ग्वार पाठे का गूदा मिलाकर गाय के घी में भूनें । खूब भुन जाय तो नीचे उतार कर सोंठ २३.३२८ ग्राम, बधारा दो तोले, असगंध दो तोले का चूर्ण इसमें मिलावें । फिर मिश्री की चासनी मिलाकर २३.३२८ ग्राम के लड्डू बना लें एक लड्डू नित्य खावें ।

(१४) बड़ी इलायची, तेजपात, दालचीनी,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

शतावर, गँगरेन, पुनर्नवा, असगन्ध, पीपर, रास्ना, सोंठ, गोखरू, विधारा, तज निशोथ इन्हें गिलोय के रस में घोंट कर मटर के बराबर गोली बना लें । बकरी के दूध के साथ दो गोली प्रातःकाल खावें ।

(१५) एक तोले काले तिल पीसकर एक तोले पुराने गुड़ में मिलाकर खावें ऊपर से बकरी का दूध पीवें ।

(१६) मजीठ, हरड़, बहेड़ा, आँवला, कुटकी, बच, नीम की छाल, दारु, हल्दी, गिलोय इनका काढ़ा पीवें ।

विषों का उपचार

सर्प के काटने पर

(१) सर्प ने जहाँ काटा हो उस स्थान को तेज चाकू से चीर कर खून निकाल दो । या आग जला कर उस स्थान पर पोटेशियम परमैंगनेट (कुओं में डालने की लाल दवा) भर दो ।

(२) खूब घी पिलाओ ।

(३) जहाँ काटा हो उससे कुछ ऊपर रस्सी से खींच कर बाँध दो, जिससे जहर ऊपर न चढ़े ।

(४) बेहोशी न आने देनी चाहिए । आँखों पर शीतल जल के छींटे मारते रहो, बाजे आदि से शब्द करते रहो । बातों में लगाये रहो ।

(५) काली मिर्च या तम्बाकू के पत्ते या कोई और हुलास सुंघाकर छींक लेने से बेहोशी नहीं आती ।

(६) नमक मिलाकर गरम जल अधिक मात्रा में पिला कर वमन कराओ ।

(७) जिस सर्प ने काटा हो उसे मार कर उसका खून काटे स्थान पर लगाना चाहिए ।

(८) ऐनीमा लगा कर दस्त करा दो ।

(९) नीम की पत्तियों का रस पिलाओ और नीम की कोंपल खिलाओ ।

(१०) काली मिर्च, बन तुलसी के बीज, फिटकरी का फूला, नौसादर, ब्राह्मी, अमलताश का गूदा, गिलोय, नीम की गुठली की गिरी, तज, भुनी हींग इनको बराबर लेकर चने जैसी गोली बना लें यह गोली आध-आध घंटे के अन्तर से घी और शहद के साथ दें ।

(११) काटे हुए स्थान पर तम्बाकू के पत्तों को पानी में पीस कर लेप करें ।

बिच्छू के काटने पर

(१) काटे हरताल, सेंधा नमक, सोंठ, कबूतर की बीट, अपामार्ग की जड़ इन्हें नीबू के रस में पीस कर बिच्छू के काटे हुए स्थान पर लेप करें ।

(२) काली तुलसी के पत्ते, मोचरस, इन्द्रायण की जड़, हुलहुल के पत्ते, नौसादर, जमालगोटा इन्हें पीस कर काटे हुए स्थान पर लेप करें ।

(३) दरिआयी नारियल, समुद्रफल, लहसन, केसर, करंजा की गिरी, सिरस के बीज, कटेरी की जड़, तम्बाकू के पत्ते इन्हें नीबू के रस में पीस कर लेप करें ।

(४) जीरे का चूर्ण दूब के रस के साथ खिलायें ।

(५) गाय के घी में सोंठ मिला कर खिलावें ।

(६) पोटेशियम परमेगनेट और टार्टरिक ऐसिड मिला कर लगायें ।

मकड़ी के विष पर

(१) मकड़ी की लार गल मूत्र या माँस जिस स्थान पर लग जाता है वह स्थान लाल हो जाता है । दर्द होता है और छोटी-छोटी पीली फुन्सियाँ उठ आती हैं । उस स्थान पर आम की खटाई पीस कर लेप करें ।

(२) हल्दी, दारुहल्दी, मजीठ, लाल चन्दन, नागकेशर, मुर्दाशंख, संगजरा, धनियाँ, इनके क्वाथ से उस स्थान को बार-बार धोवें ।

(३) चौलाई की जड़ और हल्दी को दूब के रस में पीस कर लेप करें ।

बर्र-ततैया, भौंरा या मधुमक्खी के काटे पर

(१) केसर, सोंठ, तगर, कबूतर की बीट, सेंधा नमक इनको नीबू के रस में पीस कर काटे हुए स्थान पर लेप करें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(२) तुलसी के पत्तों का रस मकोय के पत्तों का रस और आक का दूध मिलाकर लेप करें ।

(३) तम्बाकू के पत्ते और सेंधा नमक मिट्टी के तेल में पीस कर लगावें ।

(४) नौसादर और चूना पीसकर लगावें ।

चूहा छछूंदर या छपकली के काटने पर

(१) बकरी की मेंगनी बकरी के मूत्र में पका कर लेप करें ।

(२) काले तिल, जवासा, मजीठ, करंजा की गिरी, हल्दी, सिरस के बीज इन्हें लहसन के रस में पीस कर लेप करें ।

(३) चौकिया सुहागा, जायफल, बायविडंग, सिरस के बीज इन्हें नीबू के रस में पीस कर लेप करें ।

(४) सोंठ, बच, पीपल, जवासा, काली मिर्च, लौंग, कपूर, दालचीनी इन्हें पीस कर लगावें ।

(५) दालचीनी का तेल लगावें ।

सियार और कुत्ते के काटने पर

(१) काली मिर्च सरसों के तेल में पीसकर काटे हुए स्थान पर लेप करें ।

(२) घीग्वार (ग्वारपाठा) के गूदे में साँभर नमक मिलाकर काटे हुए स्थान पर लगावें ।

(३) प्याज, अमलताश का गूदा, गंधक, सोंठ, काली मिर्च हींग, ओंगा की जड़ पीस कर लेप करें ।

(४) आक की कली, धतूरे की जड़, पुनर्नवा की जड़ इन्हें शहद के साथ पीस कर लेप करें ।

(५) लौंग के क्वाथ से काटे हुए स्थान को धोवें ।

(६) फूल प्रियंगू, कूट, चिरायता, मजीठ, तेजपात, जवाखार, इलायची, सोंठ, पीपल, मुलहठी, ब्राह्मी, बच, अनार की कली इन्हें अदरख के रस में घोंटकर मटर बराबर गोली बना लें । एक गोली ताजे जल के साथ नित्य खिलावें ।

जहर खा लेने पर

संखिया, बछनाग, कुचला, तेलिया आदि विष खा लेने पर गरम पानी में सेंधा नमक मिला कर खूब पिलावें जिससे उल्टी होकर विष निकल जाय । गुदा मार्ग में ऐनीमा लगाकर या साबुन की बत्ती लगाकर दस्त करावें और जितना खा सके खूब घी खिलावें । सर्प के काटे और जहर खा लेने पर साधारण इलाज के ऊपर निर्भर न रहकर किसी कुशल अनुभवी चिकित्सक की सहायता लेनी चाहिए ।

नशा उतारने के लिए

नशीले मादक पदार्थ अधिक मात्रा में खा लेने पर अधिक नशा चढ़ जाता है और अनेक उपद्रव दिखाई देने लगते हैं । ऐसी दशा में तुरन्त ही चिकित्सा करनी चाहिए ।

भाँग के नशे पर—(१) अंजीर के फलों का क्वाथ पिलाओ । (२) मक्खन या बादाम का तेल खिलाओ । (३) खोये के पेड़े पानी में घोलकर पिलाओ । (४) नीबू का अचार खिलाओ । (५) दही में सोंठ और सेंधा नमक डालकर खिलाओ । (६) अदरख नीबू और नमक मिलाकर चटाओ ।

अफीम के नशे पर—(१) कपास के पत्तों का रस पिलाओ । (२) भुनी हुई हींग और काला नमक खिलाओ । (३) दूध और घी मिलाकर पिलाओ । (४) बिनौलों की गिरी में फिटकरी मिलाकर खिलाओ । (५) भुनी हुई हींग काला नमक मट्ठे में घोल कर पिलाओ ।

शराब के नशे पर—(१) ककड़ी खिलाओ । (२) धनियाँ पानी में पीसकर मिश्री डालकर ठंडाई की तरह पिलाओ । (३) नीबू में नमक भरकर चुसाओ । (४) मूली का रस खिलाओ । (५) पानी में घोल कर फिटकरी पिलाओ ।

गाँजे के नशे पर—(१) पोदीना का रस पिलाओ । (२) गुलाब के फूल पीसकर दूध के साथ पिलाओ । (३) सौंफ, कासनी, मुलहठी,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इलायची, पोस्त के दाने इनकी ठंडाई पिलाओ । पाव भर पानी में दो तोले शहद घोलकर पिलाओ ।

धतूरे के नशे पर-(१) बिनौले की गिरी पानी में पीस कर पिलाओ । (२) बैंगन का रस पिलाओ । (३) गूलर की छाल का क्वाथ पिलाओ । (४) मक्खन और मिश्री खिलाओ ।

मुँह के छाले या मसूड़ों का दर्द भी

(१) कत्था, बबूल की छाल, बंसलोचन, मौलश्री की छाल, इलायची इनको बीस गुने पानी में पकावें जब तीन चौथाई रह जाय तो गरम-गरम से कुल्ले करें ।

(२) पिपरिया, कत्था, शीतल चीनी, चन्दन, मुलहठी, इलायची, गावजुवाँ, अकरकरा, मिश्री इन्हें पीस कर पान के रस में गोली बना लें इन गोलियों को मुँह में पड़ा रहने दें धीरे-धीरे चूसते रहें ।

(३) इन्द्र जौ का क्वाथ शहद मिलाकर पीवें ।

(४) चमेली के पत्ते पान की तरह चबावें ।

(५) घी और शहद मिला कर मुँह में भीतर पोत दें ।

दाँतो को मजबूत करने के लिए

(१) कडुआ तेल और नमक मिलाकर मसूड़ों पर मलें ।

(२) सुपाड़ी की राख, बादाम के छिलकों की राख, कत्था, दालचीनी, हरड़, नागरमोथा, कपूर, माजूफल, फिटकरी, भुनी इलायची, अकरकरा, काली मिर्च, सेंधा नमक इन्हें पीस कर मंजन बना लें, इसे लगाने से दाँत साफ रहते हैं, जड़ें मजबूत होती हैं और मसूड़ों के रोग दूर होते हैं ।

(३) अनार की छाल का क्वाथ बनाकर इसके कुल्ले किया करें ।

आँखें दुखना

(१) गुलाबजल में थोड़ा फिटकरी का फूला डालकर उसे कई बार आँखों में बूँद-बूँद टपकावें ।

(२) हल्दी, आँवा हल्दी, रसौत, फिटकरी, लोध, इन्द्र जौ, अफीम, ग्वारपाठे का गूदा इन्हें पीस कर पलकों पर या आँखों के आस-पास लेप करें ।

(३) गरम पानी में जस्ते का फूला डालकर सेकने से दर्द बन्द होता है ।

(४) गेंदे के पत्ते पीस कर उसकी टिकिया आँखों पर बाँधें ।

(५) रुई के फाहों पर दूध की मलाई रख कर बाँधें ।

(६) आरजी रोल नामक अंग्रेजी दवा का लोशन किसी कैमिस्ट की दुकान से बनवा लें उसे आँखों में डालें ।

(७) हल्दी के पानी में कपड़ा डुबोकर आँखों पर रखें ।

(८) पठानी लोध, रसौत, रक्त चन्दन, फिटकरी, इन्द्र जौ, हल्दी, आँवा हल्दी, कपूर, नीम की कोंपल, ग्वार का पाठा, मुलहठी इन सबको पीस कर कपड़े की पोटली में बाँध लें । इस पोटली से आँखें बन्द करके पलकों को तर करते रहें । पोटली सूखने लगे तो उस पर पानी छिड़क कर गीली कर लें ।

कान का दर्द और बहना

(१) कडुए तेल को गरम कर उसमें नीम की कोंपल और लहसन जला लें इसे छान कर कान में डालें ।

(२) अजवायन, समुद्र फेन, अदरख, गौ मूत्र, नीबू का रस इन्हें पानी में मिलाकर किसी लोटे में गरम करें । लोटे के मुँह पर चिलम रखकर उसका नीचे का पेट कान पर रख कर भाप भीतर जाने दें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रक्त विकार

खून खराबी से उठने वाली, फुन्सियाँ चकत्ते आदि के लिए–

(१) नीम की कोंपल ६ ग्राम, काली मिर्च २१ आध पाव पानी में घोंट छान कर ठंडाई की तरह पीवें ।

(२) चिरायता, मजीठ, खैर, रास्ना, हरड़, बागची, नीम के फूल, मुलहठी, सरफोंका इनका काढ़ा पीवें ।

(३) लाल चन्दन, नागरमोथा, अड़ूसा, जवासा, चन्दन, गिलोय, हल्दी, कुटकी, नागकेशर, इन्द्र जौ, बच, हरड़, बहेड़ा, आँवला, धनियाँ, धमासा इनका क्वाथ पीवें ।

(४) गिलोय, धनियाँ, अमलताश का गूदा, बागची, इलायची, विजयसार, शास्त्री पटोल पत्र, कुड़े की छाल इनका चूर्ण शहद के साथ खावें ।

सिर का दर्द

(१) सर्दी लगने से दर्द होता हो तो तुलसी की चाय पिलावें और केशर, जावित्री, सोंठ, बालछड़ इनको घी में मिलाकर सिर पर लेप करें ।

(२) गर्मी में होता हो तो मिश्री मिलाकर सोंफ का अर्क या गुलाब का अर्क पिलावें और बादाम, चन्दन, कपूर, कलमी शोरा, गेरू पीस कर सिर पर लेप करें ।

दाद और छाजन

(१) आक के फूल, पंवार के बीज, इमली के बीज, हारसिंगार की पत्ती, पलास पापड़ा, कत्था इन्हें पीसकर चूर्ण बना लें । दो रोज के रखे हुए खट्ठे मट्ठे में मिलाकर लगावें ।

(२) सिरका और नमक मिलाकर लगावें ।

(३) मुर्दासंख, गन्धक, सुहागा, कवीला, माजूफल, काली मिर्च, राल खुरासानी, अजवायन इनका चूर्ण नीबू के रस में घोलकर लगावें ।

(४) सज्जी, मूली के बीज, सिन्दूर, काली मिर्च, मैनसिल इन्हें पीसकर दही में मिलाकर लगावें ।

गर्मी या बरसात के दिनों में चेहरे पर जो फुन्सियाँ उठ आती हैं उनके लिए

(१) उठना आरम्भ होते ही उस जगह पर काली मिर्च या सोंठ या लौंग पीस कर लेप कर दें ।

(२) चोप चीनी या नीम की छाल घिसकर लगावें ।

(३) यदि पूरी उठ आवें तो पकाने के लिए कपूर और घी मिलाकर लगावें ।

(४) गंधक, नीलाथोथा, मुर्दासंख, कवीला, सुहागा, कपूर इन्हें पीसकर घी में मिलाकर रख लें इस मरहम को लगावें ।

(५) नीम के पत्ते और काली मिर्च सरसों के तेल में इतने पकायें कि वे जल कर काले पड़ जावें । छानकर इस तेल को लगावें । हरड़, बहेड़ा, आँवला, धनियाँ, इन्द्र जौ, मुलहठी ।

(६) काजाकुट चूर्ण ११.६६४ ग्राम ०.२९१ ग्राम पानी में २४ घंटे भिगोकर मथ लें और मिश्री मिलाकर पिया करें ।

खाज

(१) गंधक और तेल मिलाकर लगावें ।

(२) गंधक, नीलाथोथा, मुर्दासंख, कवीला, सुहागा इन्हें तेल में मिलाकर लगावें ।

(३) नीम के पत्ते का रस, हल्दी और गोमूत्र इनका लेप करें ।

(४) सोंठ, काली मिर्च, लौंग, पीपल, जायफल, कनेर जड़, आक की जड़, थूहर, सेहड़ इन्हें तेल में गरम करके जला लें । छान कर लगावें ।

(५) सौबार धुले हुए घी में सिन्दूर मिलाकर लगावें ।

(६) नीम के पत्ते डालकर खौलाये हुए पानी से खुजली के स्थान को रगड़-रगड़ कर धोवें ।

घाव भरने के लिए नीचे लिखी दवाएँ अच्छी हैं–

(१) प्याज और हल्दी को सिल पर पीसें उसमें थोड़ी सी मैदा मिलाकर घी में भून लें इसकी टिकिया बाँधें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(२) चमेली के पत्ते, नीम के पत्ते, लहसन, करंजा, हल्दी, दारुहल्दी, हरड़, नीलाथोथा, मुलहठी, कुटकी, सोंठ, मजीठ यह दवाएँ बराबर लेकर बीस गुने पानी में पकावें जब चौथाई रह जाय तो छान लें । इस क्वाथ से आधा गौ घृत लेकर उसमें क्वाथ मिला लें और आग पर पकावें जब पानी जल जाय तो छान लें । इस घृत को घाव पर लगावें ।

(३) शहद, घी और कपूर मिलाकर घाव पर लगावें ।

(४) सुहागे का फूला, जस्ते का फूला, फिटकरी का फूला, हींग का फूला, कपूर, इनको सौ बार धोये हुए घी में मिलाकर लगावें ।

(५) हल्दी को जलाकर महीन छान लें । घाव को तेल से चुपड़ कर उसे बुरक दें इससे खुरंट पड़ जाता है ।

(६) मिट्टी के तेल में रुई का फाहा भिगोकर बाँध दें ।

चाकू आदि से कट जाने पर खून निकल रहा हो तो ,

(१) उस स्थान पर पेशाब कर दें ।
(२) पानी में भिगो कर कपड़ा बाँध दें ।
(३) चूना बुरक दें या उपले की राख लगा दें ।
(४) घोड़े की लीद का अर्क लगावें ।
(५) रुई या पुराना कागज या बाल जलाकर उसकी राख कटे हुए स्थान पर चिपका दें ।

जब फोड़ा पक जाय तो उसे दबा कर पीव निकाल दें । भरे हुए मवाद को बाहर निकालने के लिए निम्न उपाय करें--

(१) मेंथी के बीज और ग्वार पाठा महीन पीस कर सरसों के तेल में भून लें उसकी टिकिया बाँधे ।

(२) अंडी के पत्तों को पीसकर अंडी के तेल में तल लें उसकी टिकिया बाँधें ।

(३) पान के ऊपर घी और सिन्दूर लगाकर बाँधें ।

(४) नीम के रस में रुई का फाहा भिगोकर सरसों के तेल में गरम करें जब पानी सूखकर चटकना बन्द हो जाय तो वह फाहा बाँधें ।

(५) तिल और तुलसी के पत्ते महीन पीसकर गरम कर लें । इनकी टिकिया बाँधें ।

घाव को नित्य धोना और साफ करना चाहिए धोने के लिए नीचे लिखी रीति से पानी तैयार करना अच्छा है--

(१) ०.४६६ ग्राम पानी में ६ ग्राम फिटकरी घोल लें ।

(२) लौंग ६ ग्राम ०.४६६ ग्राम पानी में औटावें जब छै छटाँक रह जावे तो छान लें ।

(३) .९३३ ग्राम पानी में ११६ ग्राम नीम की कोंपल को औटावे जब ३५० ग्राम रह जावे तब छान लें ।

(४) हल्दी, हरड़, नीम की छाल, निशोथ, दारुहल्दी इन्हें जौकुट करके बीस गुने पानी में पकावें जब तीन चौथाई रह जावे तब छान लें ।

(५) ०.४६६ ग्राम पानी में ११.६६४ ग्राम नीबू का रस डाल दें ।

(६) ०.४६६ ग्राम पानी में २ ग्राम कपूर और दो ग्राम सेंधा नमक मिला दो ।

फोड़ों की चिकित्सा

यदि फोड़ा उठा ही हो तो उसे बैठाने के लिए यह लेप अच्छे हैं

(१) हल्दी और चावल पानी में पीस कर लेप करें ।

(२) दूब की जड़, खस मुलहठी, चन्दन, सुगन्धवाला, गुलाब के फूल, पद्माख इन्हें पीस कर लेप करें ।

(३) बड़ की जटाएँ, नीम की छाल, गेंदा की पत्ती, तुलसी के बीज पीस कर लेप करें ।

(४) गूलर के कच्चे फल, पुनर्नवा, बालछड़ रास्ना उन्हें पीस कर लेप करें ।

(५) बबूल की छाल और कत्था इनका काढ़ा बनाकर उसके पानी में कपड़ा भिगोकर बाँधें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

यदि फोड़ा बढ़ गया हो, मुँह छटने लगा हो, तो पकाने के लिए यह लेप अच्छे हैं

(१) मूली के बीज, सँहजन के बीज, अलसी, तिल, राई, अंडी के बीज, बिनौले, सरसों, सन के बीज इन्हें पीसकर गुनगुना लेप करें ।

(२) हल्दी, आँवा हल्दी, सेंधा नमक, चौकिया सुहागा, मैदा और घी इनकी पुल्टिस बनाकर बाँधें ।

(३) कनेर की जड़, कबूतर की बीट, करंजा की गिरी, सोंठ, कुटकी, कायफल, मकोय की जड़ इनका लेप करें ।

(४) आक की जड़ तम्बाकू के पत्ते, लहसन इन्हें गुनगुना लेप करें ।

(५) अमरबेल, तुलसी की जड़, हरड़, हींग, सेंधा नमक, सहजन की छाल इन्हें मट्ठे में पीस कर लेप करें ।

आग के जलने पर

(१) नारियल का तेल जले हुए स्थान पर चुपड़ें ।

(२) मक्खन और कपूर मिलाकर लगावें ।

(३) सौ बार के धोये हुए घी में जस्ते का फूल (सफेदा) मिलाकर लगावें ।

(४) थोड़ी सी फिटकरी पानी में मिलाकर जखम को धोवें ।

(५) हल्दी, दारुहल्दी, लोध, रसोत, फिटकरी, कत्था, बबूल की छाल इसका क्वाथ घनी बनावट के पतले कपड़े में छान लें । उस पानी में रुई का फाहा भिगोकर जले हुए स्थान पर रखें ।

(६) दही को कपड़े में बाँधकर लटका दें जिससे उसका पानी निकल जाय फिर उसे घी में भूनें और टिकिया बनाकर बाँध दें ।

(७) कच्चे आलू पीसकर लेप करें ।

(८) शहद और घी मिलाकर लगावें ।

(९) ०.९३३ ग्राम पानी में ०.५८ ग्राम चूना मिला दें जब चूना नीचे बैठ जाय तो उसमें से पानी निकार लें यह पानी और नारियल का तेल बराबर मात्रा में फेंट कर लगावें ।

(१०) नीम की कोंपल को सरसों के तेल में पकावें जब पत्तियाँ जल जायें तो उन्हें छानकर अलग निकाल दें । इस तेल को लगावें ।

सूखी उबकाई-वमन

(१) दूध को फाड़कर उसे छान लें इस पानी को जरा सी मिश्री डालकर थोड़ा-थोड़ा पिलावें ।

(२) बरफ चूसने से उबकाई शान्त होती है ।

(३) आध पाव पानी में एक तोले शहद घोल कर पिलावें ।

(४) चन्दन चूरा, बालछड़, कचूर, आँवला इनका काढ़ा बनाकर मिश्री मिलाकर पीवें ।

(५) लोहे की कील आग में खूब लाल करके पानी में बुझा लें, इस पानी को पीने से उबकाई बन्द होती हैं ।

(६) मीठे अनार का रस, मिश्री मिलाकर पीवें ।

(७) फालसे का शर्बत बनाकर पीवें ।

(८) धनियाँ, पुदीना, सफेद जीरा, अनारदाना, पित्त पापड़ा, अदरख, सोंफ, आँवला इन सबको समान भाग लेकर खरल कर लें फिर चने के बराबर गोलियाँ बना लें । इन गोलियों को चूसना चाहिए ।

(९) पीपल की छाल जलाकर राख कर लें उसमें १ तोले राख आध सेर पानी में घोल दें जब राख नीचे बैठ जाय तो पानी निकार कर पिलावें ।

(१०) बड़ की जटा ३ ग्राम २।। तोले पानी में पीसकर पिलावें ।

(११) गुनगुने घी में बतासे डुबा-डुबा कर खावें ।

(१२) मुलहठी, काकड़ा सिंगी और नागरमोथा का चूर्ण बनाकर मिश्री की चासनी के साथ चाटें ।

हैजा (के, दस्त)

(१) सफेद जीरा, सोंठ, पीपल, लाल मिर्च, भुनी हींग, धनियाँ, बच, अजमोद, पाढ़, सेंधा नमक इन्हें बराबर नीबू के रस में खरल करके चने की बराबर गोली बना लें । गुलाब जल के साथ आध-आध घंटे पर यह गोलियाँ दें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(२) कासनी, इलायची के बीज, धनियाँ, सौंफ, गुलाब के फूल इनका क्वाथ मिश्री मिलाकर दें ।

(३) लौंग का चूर्ण चालीस गुने पानी में औटावे जब तीन चौथाई रह जाय तो उसे प्यास लगने पर थोड़ा-थोड़ा करके चम्मच से दें ।

(४) आक की जड़ की छाल ११.६६४ ग्राम, लाल मिर्च ११.६६४ ग्राम, भुनी हुई हींग ३ ग्राम इन्हें अदरख के रस में खरल करके मूँग बराबर गोली बना लें । यह गोली पोदीना रस के साथ दें ।

(५) प्याज का रस, पोदीना का रस, मूली का रस, अदरख का रस ११.६६४ ग्राम मिलाकर पिलावें ।

(६) सोंठ, भुनी हींग, काली मिर्च, कपूर, अफीम, केशर इन्हें बराबर लेकर काली मिर्च जैसी गोली बना लें । पानी के साथ दें ।

(७) पीपल, जीरा, हींग, नागरमोथा, चित्रक, करंजा की गिरी, कुड़े की छाल, सोंठ, जायफल इनका चूर्ण मूली के रस औा प्यांज के साथ चटावें ।

(८) गोमूत्र में सेंधा नमक मिलाकर पिलावें ।

कै, उलटी (पानी, पित्त या अन्न की)

(१) हरी गिलोय ११.६६४ ग्राम कुचलकर ४६६ ग्राम पानी में पकावें जब २६१ ग्राम रह जावे तो शहद के साथ मिलाकर पिलावें ।

(२) आम के पत्ते, जामुन के पत्ते, बेलगिरी, बेर के पत्ते, आँवले, छोटी पीपल छः छः ग्राम लेकर ४६६ ग्राम पानी में पकावें जब २६१ ग्राम रह जावे तो छानकर पीवें ।

(३) गेहूँ की रोटी को जलाकर उसकी राख पानी में घोल दें जब पानी नितर जाय तो उसे ऊपर से उतार कर पिलावें ।

(४) दूब की जड़ का रस निकाल कर उसमें छोटी इलायची का चूर्ण २ ग्राम मिलाकर चटावें ।

(५) गौ के ताजे दूध में मुलहठी और लाल चन्दन मिला कर पिलावें ।

(६) बेर की गुठली का गूदा, फूल प्रियंगू, इलायची, लौंग, नागकेशर, सफेद चन्दन, पीपल इनको बराबर लेकर कूट छान कर चूर्ण बना लें । २ ग्राम लेकर शहद के साथ चटावें ।

(७) मौलसिरी की छाल, आम की गुठली, बेलगिरी, अशोक की छाल, बबूल की छाल, कत्था यह सब ६-६ ग्राम लेकर तीन पाव पानी में पकावें जब चौथाई रह जाय तो थोड़ा-थोड़ा करके चम्मच से पिलावें ।

(८) गेरू आग में खूब लाल करके उसे पानी में बुझावे और उस पानी को नितार कर पिलावें ।

(९) नीबू बीच से काटकर उसमें सेंधा नमक, काली मिर्च पीसकर गोद-गोद कर भर दें, फिर उसे आग पर गरम करके चुसावें ।

(१०) थोड़ी इलायची, भुनी हींग, जीरा, पुदीना, धनियाँ, काला नमक, सेंधा नमक, पीपल, अदरख, सुहागे का फूला इनकी चटनी बनाकर चटावें ।

(११) सिरका और काला नमक मिलाकर चटावें ।

(१२) छोटी पीपल को नीबू के रस में घोटें जब रस सूख जाय तो फिर और डाल लें इस प्रकार चार भावना देकर चने की बराबर गोलियाँ बना लें, इन गोलियों को चूसने से वमन बन्द होती है ।

(१३) केले के भीतरी गूदे को रस निकाल कर उसमें थोड़ी चीनी मिलाकर पिलावें ।

(१४) करंजे के बीज, इमली के बीज, नीम के बीज, कमलगट्टा इन सबको भून कर भीतर गिरी निकाल लें । बराबर मात्रा में लेकर आँवले के रस में घोट डालें और मूँग की बराबर गोली बना लें । दो गोली गरम पानी के साथ दें ।

(१५) हींग पानी में घोल कर पेट पर उसकी हल्की-हल्की मालिश करें ।

(१६) पिपरमेण्ट, सत अजवायन और कपूर यह तीनों चीजें बराबर लेकर एक शीशी में बन्द करके कड़ी डॉट लगाकर रख दें कुछ देर में तीनों का पानी सा हो जायगा इसमें से १०-१५ बूँद २३.३२८ ग्राम पानी में डालकर थोड़ी-थोड़ी देर बाद पिलाते रहें ।

(१७) आलू बुखारा मुँह में डालकर चूसते रहें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अनिद्रा

(१) काकजंघा की जड़ पानी में पीसकर मस्तक पर लेप करने से निद्रा आती है ।

(२) छः ग्राम पुराने गुड़ में तीन ग्राम पीपला मूल मिलाकर शाम को खाने से रात को अच्छी नींद आती है ।

(३) प्याज का रस ११.६६४ ग्राम ओटे हुए दूध में मिलाकर रात को पीवें ।

(४) पैर के तलबों पर तिल का तेल मलें ।

(५) बकरी के दूध में थोड़ी सी भाँग पीसकर मिला लें और पाँव के तलबों और हाथ की हथेलियों पर मालिश करावें ।

(६) गाय का धोरोष्ण दूध कपाल पर धीरे-धीरे मलने से नींद आती है ।

(७) कान में सरसों का तेल डालने से नींद आती है ।

मंदाग्नि–अपच

(१) सोंठ, काली मिर्च, पीपर सेंधा नमक, सफेद जीरा, काला जीरा, अजमोद, हींग का फूला बराबर लेकर कूट छान लें । भोजन में पहले ग्रास में घी के साथ इसे खावें ।

(२) सोंठ, पीपल, पीपरामूल, चव्य, चित्रक, तालीसपत्र, दालचीनी, जीरा, अमलवेत, अनारदाना पाँचों नमक बराबर लेकर कूट छान लें । भोजन के बाद २ ग्राम लें ।

(३) चीते की छाल, पीपल, सोंठ, अजमोद, जीरा, जबाखार, इलायची, धनियाँ, तेजपात, लौंग, काली मिर्च, तालीस पत्र, दालचीनी, नागकेशर, पाँचों नमक बराबर लेकर कूट छान लें । सबेरे मट्ठा के साथ २ ग्राम लें ।

(४) लाल मिर्चों को अदरख के रस व नीबू के रस में एक ग्राम खरल करें, फिर काली मिर्च की बराबर गोलियाँ बना लें । पान में रखकर यह गोली खावें ।

(५) सौंफ, सोंठ और मिश्री बराबर मिलाकर रख लें । ताजे पानी के साथ लें ।

(६) जवाखार और सोंठ का चूर्ण गर्म पानी के साथ फाँकें ।

(७) सूखा पोदीना, इलायची, सोंठ, सौंफ, गुलाब के फूल, धनियाँ, सफेद जीरा, अनारदाना, आलू, बुखारा, हरड़ इन्हें पीसकर बराबर मिश्री मिला रख लें । ३ ग्राम ठंडे जल में लें ।

(८) दस्त कराने की जरूरत हो तो कालादाना ६ ग्राम, मिश्री ६ मासे मिलाकर गर्म पानी के साथ लें ।

(९) सनाय, अमलताश का गूदा, बड़ी, हरड़, का बक्कल, अंजीर, सौंफ, मुलहठी इन्हें सब मिलाकर २३.३२८ ग्राम लें ४६६ ग्राम पानी में पकावें १७५ ग्राम रह जावे जो छानकर पीवें इससे तीन बार दस्त होकर पेट साफ हो जाता है ।

(१०) जुलाफा, हरड़ का चूर्ण लेने से भी दस्त हो जाते हैं ।

(११) सिरका, सोंठ और काला नमक, भुना सुहागा और हींग का फूला मिलाकर देने से पेट का दर्द बन्द होता है ।

(१२) चूहे की मेंगनी, सौंफ और साँभर नमक पानी में पीस कर पेट पर लेप करने से दर्द बन्द होता है ।

पेट में कीड़े पड़ जाना

(१) ऐनीमा द्वारा साबुन और नीबू का रस मिलाकर पानी गुदा मार्ग से पेट में चढ़ावें । इससे कीड़े मर कर दस्त के साथ निकल जाते हैं ।

(२) बायविडंग का चूर्ण, बायविडंग के क्वाथ के साथ सेवन करें ।

(३) सोंठ, काली मिर्च, पीपल, बायविडंग, भुनी हींग, अजमोद, पीपलामूल, सब्जी इनका क्वाथ बना कर पीवें ।

(४) ढाक के बीजों को पीस कर नीम के रस के साथ खरल करके चने जैसी गोली बना लें, शहद के साथ लें ।

(५) जायफल एक ग्राम शहद के साथ चाटें ।

(६) पीपर का चूर्ण नीबू के रस साथ चाटें ।

(७) निशोथ, अजवायन, नीम की कोंपल, नीबू की जड़, हींग, कबीला इन्हें गौ मूत्र में घोंट कर चने जैसी गोली बना लें । मट्ठे के साथ लें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(८) शुद्ध अंडी का तेल (कैस्टर आइल) पिलाकर दस्त करावें ।

(९) नौसादर दो ग्राम पीसकर गरम पानी के साथ लें ।

(१०) नीम की कोंपल, पोदीना, करेले के पत्ते, लहसन इन चारों को मिला कर रस निकालें । इस रस को २३.३२८ ग्राम नित्य पीवें ।

(११) धतूरे के पत्ते, अरण्ड के पत्ते, मेंहदी के पत्ते, प्याज इन्हें पीसकर गुदा पर लेप करें ।

दस्त

(१) अतीस, इन्द्र जौ, बेलगिरी, धनियाँ, नागरमोथा, सुगंधवाला इनका २३.३२८ ग्राम लेकर ३५० ग्राम पानी में पकावें चौथाई रह जाने पर छान कर पीवें ।

(२) अजवायन, सोंठ, पटोलपत्र, कूट, बच, बेलगिरी का चूर्ण १।। ग्राम लेकर शीतल जल के साथ लें ।

(३) धाय के फूल, मज़ीठ, लोध, मोचरस, अनार का बक्कल इन्हें समान भाग लेकर चूर्ण बना लें । दो ग्राम की मात्रा चावल के धोवन के साथ लें ।

(४) आम की गुठली की गिरी, फूल प्रियंगू, बेलगिरी, जामुन की गुठली की गिरी, सूखे सिंघाड़े, लोध, धाय के फूल, सोनपाठा इन्हें बराबर लेकर कूट पीस लें । दो ग्राम चूर्ण उबले हुए चावल के मांड़ के साथ लें ।

(५) लाजवन्ती के बीज ११.६६४ ग्राम, मोचरस ११.६६४ ग्राम, ढाक का गोंद ११.६६४ ग्राम, अफीम १ ग्राम इन्हें पीस कर उर्द बराबर गोलियाँ बना लें । दो-दो गोली ताजे जल के साथ दें ।

(६) जायफल ११.६६४ ग्राम, छुहारे का बक्कल ११.६६४ ग्राम, बेलगिरी ११.६६४ ग्राम, अफीम १ ग्राम इन्हें पान के रस में घोट कर मूँग जैसी गोलियाँ बना लें । दो-दो गोली गुनगुने पानी के साथ लें ।

(७) भाँग, जायफल, इन्द्र जौ, बबूल का गोंद, मौलश्री की छाल, अतीस, कत्था, लोध, अनार के फूल, सौंफ, सोंठ, मोचरस इनका चूर्ण दो ग्राम लेकर नमक और जीरा पड़े हुए मट्ठे के साथ लें ।

(८) तालमखाने का चूर्ण ३ ग्राम लेकर पानी निचोड़े हुए दही के साथ खावें । दही में भुना जीरा, काला नमक तथा सोंठ मिला लें ।

(९) पीपल, पीपरामूल, धनियाँ, सफेद जीरा, सोंठ, इलायची, नागकेशर, दालचीनी, चित्रक, चव्य इन्हें बराबर लेकर कूट छान लें फिर अनार दाने के रस में खरल करके चने की बराबर गोली बना लें । बबूल की छाल के क्वाथ के साथ यह गोली लें ।

(१०) कुड़े की छाल, जावित्री, सोंठ, जायफल, मातंगी कैथ के बीज ११.६६४ ग्राम, भुनी हुई हींग ३ ग्राम, काला नमक ३ ग्राम इनका चूर्ण सेवन करें ।

(११) छुहारे की गुठली और रसौत घिसकर चाटें ।

(१२) ईसबगोल की भुसी १।। ग्राम पानी के घूँट के साथ उतार लें ।

खूनी दस्त

(१) आँवले के पत्ते, जामुन के पत्ते, बबूल के पत्ते, आम के पत्ते, अशोक के पत्ते बराबर लेकर इनका रस २३.३२८ ग्राम निकालें, थोड़ा बकरी का दूध मिलाकर पीवें ।

(२) मट्ठा और मिश्री मिलाकर पीवें ।

(३) कतीरा, गेरू, कोंच के बीज, कत्था, अशोक की छाल, मरोड़ फली, अनारदाना, धनियाँ, इलायची, बसंलोचन, नागकेशर, मस्तंगी इन्हें पोदीना के रस में खरल करके चने की बराबर गोली बना लें । इन्हें आम की छाल के क्वाथ के साथ लें ।

(४) गोरखमुण्डी, सौंफ और मिश्री तीनों चीजें बराबर मिलाकर रख लें । इसमें से तीन ग्राम लेकर शीतल जल के साथ लें ।

(५) मरोड़फली और ईसबगोल ६-६ ग्राम लेकर २९० ग्राम पानी में पीस छान कर पीवें ।

बवासीर

(१) नीम की गुठली का गूदा, काले तिल, नागकेशर, चीता, झाऊ बेर इन्हें कूटकर अदरख के रस में खरल करके जंगली बेर की बराबर गोली

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बना लें । एक गोली नित्य मट्ठे के साथ सेवन करें ।

(२) लाल चन्दन, सोंठ, धमासा, चिरायता, दारुहल्दी, कमलगट्टा, नागकेशर, खिरेटी, इनका चूर्ण दही के साथ सेवन करें ।

(३) जमीकन्द को भूनकर दही के साथ खावें ।

(४) काले तिल २३.३२८ ग्राम लेकर मिश्री के साथ प्रातःकाल चटावें ।

(५) मूली के बीज, चाकसू, रसौत, सफेद कत्था, कमल केशर, नागकेशर, रसौत, तंतरीक समान भाग लेकर चूर्ण बनावे । २ ग्राम शहद के साथ लें ।

(६) बिदारीकन्द और पीपल समान भाग लेकर चूर्ण बना लें इसमें से दो ग्राम लेकर बकरी के दूध के साथ सेवन करें ।

(७) जले हुए गेहूँ ६ ग्राम पीसकर २३.३२८ ग्राम मक्खन के साथ खावें ।

(८) जमीकन्द के टुकड़े करके छाया में सुखा लें, निबोंली का गूदा समान भाग लेकर कूट छान लें, इस चूर्ण को ३ ग्राम लेकर गौ के ताजी मट्ठे या शीतल जल के साथ लें ।

(९) गूलर के फूल और गेंदे की पत्ती ६-६ मासे काली मिर्च एक ग्राम २९० ग्राम पानी में पीसकर मिश्री मिलाकर पीवें ।

(१०) जायफल, पीपल, धनियाँ, दालचीनी, तेजपात, चीते की छाल, तालीसपत्र, नागरमोथा पीपलामूल कलमी शोरा इन सब को कूट छान कर मूली के रस में घोटकर मटर बराबर गोली बना लें । अदरख के रस में एक गोली नित्य लें ।

(११) बबूल की पत्ती, कंघी की पत्ती, ६-६ ग्राम काला जीरा और काली मिर्च एक-एक ग्राम इन्हें ११६ ग्राम पानी में पीसकर मिश्री मिलाकर पीवें ।

(१२) करंजा की गिरी, हारसिंगार के बीजों की गिरी, बबूल के बीजों की गिरी, जामुन के बीजों की गिरी, बकायन के बीजों की गिरी, इमली के बीजों की गिरी, काली मिर्च समान भाग लेकर मटर बराबर गोली बना लें । मट्ठे के साथ सेवन करें ।

बवासीर के मस्से पर लेप

(१) सेंहड़ का दूध और हल्दी का चूर्ण मिलाकर मस्सों पर जरा सा लगा देना चाहिए ।

(२) कड़बी तोरई की जड़ का मस्सों पर लेप करना चाहिए ।

(३) कनेर के पत्ते, नीम के पत्ते, आक के पत्ते और सहजन के पत्ते इन्हें पीसकर मस्सों पर लेप करें ।

(४) शंख, सज्जी, नीला थोथा, सेंधा नमक, करंजे की गिरी, पीपल इन्हें नीबू के रस में खरल करके बड़ी-बड़ी गोलियाँ बना लें इन गोलियों को घिस कर मस्से पर लगावें ।

(५) भाँग, गूगल, भुनी फिटकरी, मुलतानी मिट्टी इन्हें थूहर के दूध में खरल करके बड़ी-बड़ी गोली बना लें । घिस कर मस्सों पर लगावें ।

(६) सुहागे का फूला, फिटकरी का फूला, हींग का फूला, हल्दी, कपूर इनको सौ बार धोये हुए घी में मिलाकर रख लें । मरहम की तरह मस्सों पर लगावें ।

(७) आक के पत्ते, तमाखू के पत्ते, चिरमिटी के पत्ते इन्हें भीगे कपड़े में लपेट कर भूभल में भुर्ता बना लें । फिर उन्हें निचोड़ कर जो रस निकले उसे मस्सों पर लगावें ।

(८) कलमी शोरा और रसौत मूली के रस में पीसकर मस्सों पर लगावें ।

पेट में उठने वाला वायु गोला

(१) सोंठ, जीरा, हरड़, काल नमक, बच, हींग, चव्य, चित्रक, पीपलामूल, अम्लवेत, अनारदाना, जबाखार, सुहागे का फूला इन्हें अदरख के रस में घोटकर मटर बराबर गोली बना लें । यह गोली गरम पानी से लें ।

(२) सज्जीखार ३ ग्राम, पुराना गुड़ ६ ग्राम मिलाकर सेवन करें ।

(३) जब दर्द उठ रहा हो तब ऐनीमा देकर दस्त करा दें, दर्द बन्द हो जाता है ।

(४) अजवायन में ३ ग्राम, काला नमक १ ग्राम पीस कर मट्ठे के साथ लें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(५) चीता, चव्य, पीपल, पीपरामूल, भारंगी, जबाखार इसका काढ़ा बना कर पीवें ।

(६) बाजरा २९ ग्राम लेकर ५८० ग्राम पानी में पकावे जब १७५ ग्राम रह जावे तब छानकर पीवें ।

(७) सरसों, राई, अंडी के बीज, तिल, अलसी, बिनौले की गिरी, महुआ की गिरी, नारियल की गिरी, चिरोंजी, कमलगट्टे की गिरी इन्हें पीस कर गुनगुना कर लें और वायु गोले के स्थान पर लेप करें ।

(८) अमरबेल और नागरमोथा पीसकर गाय के मट्ठे में पका लें । वायु गोला के स्थान पर लेप करें ।

मोटापा

(१) जिसके शरीर में चर्बी बढ़ गई हो उन्हें व्यायाम की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए । घी दूध तथा फलों की मात्रा भोजन से कम कर देनी चाहिए । भोजन में जौ चना मटर आदि रूक्ष पदार्थों की मात्रा बढ़ा देनी चाहिए । इस रोग में उपवास करना भूखे रहना कम खाना बहुत अच्छा है ।

(२) सोंठ, काली मिर्च, पीपल, हरड़ बहेड़ा, आँवला चित्रक, जीरा हींग का फूला समान भाग पीस कर चूर्ण बना लें । इसमें से दो ग्राम चूर्ण लेकर ताजे पानी के साथ नित्य प्रातःकाल सेवन करें ।

(३) शहद में लगाकर मूली खावें ।

(४) सोंठ, सौंफ, चव्य, बायविडंग, काला नमक इनका चूर्ण २ ग्राम गाय के मट्ठे के साथ नित्य खावें ।

(५) बेर की पत्ती, अनार की कली, गिलोय, अरण्ड की जड़, ढाक के फूल इन पाँचों को एक-एक ग्राम लेकर ११६ ग्राम पानी में पीस लें और मिश्री मिलाकर पीवें ।

(६) नागरमोथा, कूट, दालचीनी, लौंग, देवदारु, बायविडंग, सोंठ, मुलहठी इनको समान भाग लेकर गिलोय के रस में मटर बराबर गोली बना लें, चावल माँड के साथ एक गोली नित्य खावें ।

बच्चों के रोगों की चिकित्सा

खाँसी—(१) अतीस, काकड़ासिंगी, पीपल, नागरमोथा इन चारों को समान भाग लेकर पीस कर रख लें । यह चूर्ण थोड़ा सा लेकर शहद के साथ चटाने से बच्चों के दस्त, ज्वर, दूध पटकना और खाँसी को लाभ होता है ।

(२) धनियाँ, इन्द्र जौ, मिश्री जरा-जरा सी लेकर चावल के धोवन के साथ पीस लें । इस पानी को थोड़ा-थोड़ा पिलावें ।

(३) अडूसे के रस में मुनक्का पीस कर चटावें ।

(४) अदरख, पान का रस और शहद मिला कर चटावें ।

(५) देवदारु की लकड़ी दूध में घिसकर पिलावें ।

ज्वर—(१) धाय के फूल, सुगन्धवाला, लोध, नागरमोथा इनका चूर्ण माता के दूध या शहद के साथ चटावें ।

(२) पीपल का चूर्ण शहद के साथ चटावें ।

(३) गिलोय के रस, शहद में मिलाकर चटावें ।

(४) माता के दूध में बंसलोचन मिलाकर पिलावें ।

(५) नागरमोथा का क्वाथ शहद मिलाकर पिलावें ।

दस्त—(१) बेलगिरी पानी में घिसकर चटावें ।

(२) छुहारे की गुठली घिसकर चटावें ।

(३) अतीस का चूर्ण चावल के माँड के साथ पिलावें ।

(४) नेत्र वाला, धाय के फूल, मजीठ, गजपीपल इनका क्वाथ पिलावें ।

(५) कमल केशर, मोचरस, छुहारे का बक्कल, लाजवंती के बीज, अजमोद, बायबिडंग, जीरा, भुनी हींग इन्हें पीसकर मूँग के बराबर गोली बना लें, चावल के धोवन के साथ यह गोली दें ।

(६) अधिक दस्त होते हों तो अफीम एक सरसों की बराबर लेकर माता के दूध के साथ पिला दें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दूध की उल्टी करना—(१) हींग को पानी में घोलकर पेट पर लेप करें ।

(२) छोटी इलायची और दालचीनी का चूर्ण शहद के साथ दें ।

(३) पीपल और मुलहठी का चूर्ण नीबू के रस एवं शहद के साथ चटावें ।

(४) सोंठ, सौंफ, बड़ी इलायची, तेजपात, जीरा, भुनी हींग इन्हें पीसकर मिश्री की चासनी के साथ चटावें ।

(५) सोना गेरू पानी में घोलकर जरा-जरा सा पिलावें ।

पेट फूलना—(१) काला नमक और हींग का फूला घिस कर चटावें ।

(२) सोंठ, भारंगी, पीपल और सेंधा नमक मिला कर दें ।

(३) सिरका और नमक मिलाकर दें ।

(४) गुदा मार्ग में नहाने के साबुन की बत्ती सी बना कर रख दें । थोड़ी देर में दस्त होकर पेट ठीक हो जायेगा ।

(५) सनाय, बड़ी हरड़ का बक्कल, अमलतास का गूदा पानी में पीस कर मिश्री मिलाकर दें ।

खून खराबी—(शरीर पर चकत्ते या खुजली फुन्सियाँ उठना)

(१) हल्दी, नीम की छाल, सारिबा, मजीठ, मुलहठी इनका क्वाथ शहद के साथ पिलावें ।

(२) हरड़, खस, सफेद चन्दन, इन्द्र जौ, जामुन की छाल इनका चूर्ण मक्खन और मिश्री के साथ खिलावें ।

(३) हल्दी, सरसों, मुलहठी, इन्द्र जौ, नागरमोथा, सफेद चन्दन, लाल कमल इन्हें पानी में पीसकर शरीर पर लेप करें ।

(४) मट्ठे में बायविडंग और थोड़ा नमक मिलाकर शरीर पर लगावें ।

(५) नीम की कोंपल और तिल पीस कर शरीर पर लगावें ।

मुँह के छाले—(१) आम की गुठली, रसौत, सोना, गेरू, पपरिया, कत्था इन्हें पीसकर शहद में मिलाकर मुँह में लगावें ।

(२) मुलहठी, लोध, बंसलोचन, इलायची इनका क्वाथ बनाकर मुँह में डालें ।

(३) पीपल के पत्तों का रस, पान का रस बराबर मिलाकर मुँह में भीतर पोत दें ।

(४) कुलंजन, अदरख, हल्दी, खस, देवदारु इनके क्वाथ से कुल्ला करवावें ।

(५) इलायची, कत्था, चन्दन, मुलहठी, धनियाँ, मिश्री इन्हें पान के रस में पीस कर छोटी-छोटी गोलियाँ बना लें । इन गोलियों को मुँह में रखकर चुसावें ।

सामान्य रोगों की प्रचलित अंग्रेजी तथा आयुर्वेदिक औषधियाँ

सामान्य रोगों से सम्बधित औषधियाँ जिन्हें सामान्य रूप से व्यक्ति लेते रहते हैं उनकी जानकारी आगे दी जा रही है । रोगों का उपचार दवा नहीं है । दवा तो आई हुई विकृति को जल्दी दूर करने का साधन भर है । यह साधन उस रोग को दूर तो करता है, पर अन्य रोग उत्पन्न कर दें ऐसा भी होता है । अंग्रेजी दवाइयों में कुछ ऐसी होती भी हैं ।

यहाँ दी गई जानकारी का प्रयोजन यह बताना भर रहा है कि आजकल रोग से छुट्टी पाने के लिए लोग कौन-कौन सी औषधियाँ काम में लाते हैं ।

अंग्रेजी दवाइयों का असर जल्दी होता है । उनकी मात्रा अधिक लेने अथवा नियमित सेवन से अन्य व्याधियाँ भी उत्पन्न हो सकती हैं । इस बात को ध्यान में रखना आवश्यक है । आयुर्वेदिक दवाइयाँ उतनी शीघ्र असर नहीं करती लेकिन ये हानिकारक नहीं होतीं । इनमें हानि तब ही है जब कि परहेज नहीं रखे जाते । इनमें तेल, खटाई, मैथुन आदि का परहेज रखने से हानि की सम्भावना नहीं रहती । बताई गई औषधियों का प्रयोग वैद्य अथवा डॉक्टर के परामर्श से ही करना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सर्दी, जुकाम में अंग्रेजी दवा ए. पी. सी. लेने तथा अधिक दिन सेवन करने पर हानिकारक होती हैं । इस रोग की आयुर्वेदिक औषधि शुद्ध नौसादर तथा शृंग भस्म है ।

मलेरिया ज्वर में कुनेन, नेवाक्वीन, केमाकुवीन आदि अंग्रेजी दवाइयाँ ली जाती हैं । कुनेन बहुत गर्म होती है । अधिक सेवन से सिर चकराता है । कान की श्रवण शक्ति भी कम हो जाने की शंका रहती है । आयुर्वेदिक औषधि शुद्ध फिटकरी (काँची भस्म) मिश्री के साथ मलेरिया ज्वर में ली जाती है ।

चर्म रोग दाद, खाज, फोड़े, फुन्सी आदि में रक्त शोधक मसाला मजिष्ठादि अर्क मकरंद रस, सर्वाधष्टि आदि आयुर्वेदिक औषधियाँ ली जाती हैं । इन पर लगाने वाला मरहम निक्सोडर्म अंग्रेजी दवा है ।

कान दर्द में हाइड्रोजन पेराआक्साइड नामक अंग्रेजी दवा लेते हैं । आयुर्वेदिक दवा सुदर्शन अर्क कान दर्द पर प्रयुक्त होती है । कान बहने की आयुर्वेदिक दवा समुद्र फेन है । अंग्रेजी दवा सल्फ सीटा माइट ड्राप्स कान बहने पर डाली जाती है ।

आँख दुखने पर नेत्र बिन्दु नामक आयुर्वेदिक औषधि प्रयोग में लेते हैं । पेनिसिलीन आयन्टमेंट व सल्फा सीडा माइड ड्राप्स अंग्रेजी दवा है ।

दाँत के दर्द पर अंग्रेजी दवा क्लोजियेट, ए. पी. सी. आदि काम में लेते हैं । दाँत दर्द में आयुर्वेदिक दवा लवंग तेल प्रयुक्त होता है ।

मुँह आने में आयुर्वेदिक दवाइयाँ खदिरादि बटी, शुद्ध सुहागा शहद के साथ काम में लेते हैं । इस रोग की अंग्रेजी दवाइयाँ ग्लसरीन व बेरिक एसिड मिलाकर लगाना पेनिसिलीन की चूसने वाली टिकिया हैं ।

टिंचर आयोडीन तथा आयोडीन भर हम आदि अंग्रेजी दवाइयाँ बन्द चोट पर लगाते हैं । टिंचर आयोडीन अधिक देर तक लगाने से त्वचा जल जाती है । खुली चोट जिसमें रक्त बहने लगे उस पर टिंचर बेन्जाइन, टिंचर फेराई पर किलोर लगाकर पट्टी चिपका देते हैं । आयुर्वेदिक चिकित्सा में बन्द चोट पर विजय भैरव तेल लगाते हैं । या मजीठ, हल्दी, मैदा समभाग मिलाकर पीस कर गर्म करके बाँधते हैं । खुली चोट पर फिटकरी तथा लोशन लगाने से रक्त रुकता है ।

सामान्य ज्वर पर गोंदती भस्म, आनंद भैरव रस, मृत्युन्जय रस आदि आयुर्वेदिक औषधियाँ ली जाती हैं । सामान्य ज्वर में अंग्रेजी औषधि सल्फा-डाइजन लेते हैं । यह अधिक मात्रा में लेने से हानि करती है ।

साँप काटने पर चीरा लगाकर पोटेशियम परमेंगनेट (लाल दवा) भरते हैं । आयुर्वेदिक दवा नाग दमन साँप के काटे पर प्रयुक्त होती है । बिच्छू के काटे पर आम के बौर के रस की मालिश करने से जहर उतरता है । इसका संग्रह करके रख लेना ठीक रहता है ।

पेट दर्द में लोग नोवलजिन, स्पाज मोडान, बेलारगल तथा बेलाडीनाल आदि अंग्रेजी दवाइयाँ ले लेते हैं । पेट दर्द की आयुर्वेदिक औषधि लवण भास्कर चूर्ण, वज्र क्षार, हिंग्वाष्टक चूर्ण शंख भस्म आदि हैं ।

कब्ज पर त्रिफला चूर्ण पंच सकार चूर्ण जैसी आयुर्वेदिक दवाएँ ली जाती हैं । अंग्रेजी दवाइयों में केस्ट्रोफिन, केस्टर आयल, मिल्क आफ मेग्नेशिया आदि का प्रचलन है ।

आँव, पेचिश में इन्ट्रोवायोफार्म तथा मेग्जा फार्म गोलियाँ लेते हैं । क्लोरो स्टेप केप्सूल भी पेचिश रोकने के लिए लेते हैं । ये बहुत तेज होते हैं । इनको अधिक मात्रा में नहीं लेते । पेचिश की आयुर्वेदिक दवा लाई चूर्ण, अहफेनासव तथा कुब्जारिष्ट आदि हैं । दस्त में भी लगभग मट्ठा अंग्रेजी तथा आयुर्वेदिक दोनों प्रणालियों में उपर्युक्त दवाइयाँ ही सामान्य तौर पर लेते रहते हैं ।

कमर दर्द में अर्गापायरिन (अंग्रेजी) तथा योग राज गुग्गुल नारायण तेल आदि (आयुर्वेदिक औषधियाँ) प्रयोग में ली जाती हैं ।

खाँसी की आयुर्वेदिक औषधियाँ लवँगादि बटी, व्योशदि बटी, कासादि बटी आदि प्रयुक्त होती हैं । अंग्रेजी पद्धति की दवाइयाँ कफ सीरफ तथा जेफराल इस रोग पर लेते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

सिर दर्द पर एनासिन, सेरीडॉन आदि लेते हैं । इनका आदी हो जाने पर अक्सर सिर दर्द होता है । आयुर्वेदिक औषधि शृंग भस्म को इस दर्द में काम लेते हैं । हाथ पाँव दुखने पर सेरीडॉन तथा कोडा-पायरिन आदि अंग्रेजी दवाइयाँ जनसाधारण के प्रयोग में आती रहती हैं ।

उल्टी होने पर सीक्वील, अबोमेन आदि अंग्रेजी दवाइयाँ लेते हैं । जहर मोहरा पिष्टी शितौपलादि चूर्ण आदि आयुर्वेदिक दवाएँ उल्टी पर प्रयुक्त होती हैं ।

रोगों से लड़ने की व्यवस्था हमारे शरीर में विद्यमान है जिस प्रकार बाहरी आक्रमणों से रक्षा करने के लिए सेना की व्यवस्था होती है, वैसी ही व्यवस्था हमारे शरीर में भी है । दवाइयों का प्रयोग बहुत आवश्यक हो तभी करना चाहिए ।

दवाइयों के प्रयोग की आदत हमें स्वास्थ्य के नियमों से विमुख होने को प्रेरित करती है । नहीं चाहते हुए भी हम दवाइयों के भरोसे स्वास्थ्य के नियमों का उलंघन करने लगते हैं । पाचक दवाइयाँ लेकर पेट ठीक करने की बात मन में बैठी हो तो वह एक रोटी अधिक खाने को ललचा जाता है । इस बात का सदा ध्यान रखना चाहिए कि आपातकालीन स्थिति की तरह ही दवाइयों का प्रयोग करना ठीक रहता है अपने शरीर की रक्षा व्यवस्था को रोगों से लड़ने देना चाहिए । रोग उनके काबू के बाहर हो तब दवा लेनी चाहिए ।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

नेत्र-रोगों की प्राकृतिक-चिकित्सा

नेत्र-रोगों के प्रधान कारण

जिन कारणों से शरीर में रोग उत्पन्न होते हैं, प्रायः उन्हीं कारणों से नेत्रों में नाना प्रकार की बीमारियाँ उत्पन्न होतीं तथा दृष्टि को खराब कर देती हैं । मानव शरीर का नेत्रों से इतना गहरा सम्बन्ध है कि अक्षिनिदान नामक विज्ञान के अनुसार नेत्रों का रंग, स्वास्थ्य, निक्षेप इत्यादि परख कर शरीर के अन्य अंगों के अनेक रोगों का ज्ञान होता है । डॉक्टर वेट्स के मतानुसार नेत्र रोगों का प्रधान कारण मस्तिष्क पर अनावश्यक तनाव या जोर पड़ना है । चिड़िचिड़ापन, चिन्ता, अत्यधिक दिमागी परिश्रम, पढ़ना-लिखना, सिनेमा देखना , अग्नि से या धूप से तपे हुए जल में प्रवेश करना, आँखें गढ़ा-गढ़ा कर दूर की वस्तुओं को निरखना, सोने के समय रात्रि में जाग्रत रहने से नेत्रों पर तनाव पड़ता है । माँस-पेशियाँ तथा स्नायुमंडल थक जाते हैं तथा कुछ व्यक्तियों को दूर की वस्तु दृष्टिगोचर नहीं होती तो कुछ को समीप की वस्तुएँ नहीं दीख पड़तीं ।

नेत्र अनावश्यक जोर पड़ने से तो दोषयुक्त बनते ही हैं, किन्तु उनका एक कारण शरीर में विषैले रक्त, विजातीय पदार्थों का एकत्रित हो जाना, फेफड़ों, दाँतों या गुर्दे में वात पित्त कफ के कुपित होने सें खानपान में असंयम, सोने उठने में व्यवधान, मल मूत्र अधोवायु के वेग को रोकने से, अत्यधिक नेत्र-परिश्रम से, गुड़, चीनी, मैदा, मिर्च के अधिक प्रयोग से, शरीर की सफाई उचित रीति से न होने से, क्षीण जीवनी शक्ति से, अधिक शोक तथा रोने से मदिरा के प्रयोग से, बसन्त आदि ऋतुओं के विपरीत पदार्थों के खाने पीने से, अति मैथुन से, आँसुओं के वेग को रोकने से, अति छोटी वस्तुओं को आँख गढ़ा-गढ़ा कर देखने से भी कितने ही व्यक्तियों के नेत्र खराब हो जाते हैं । कुपित वात पित्त कफ नेत्रों की नसों में प्रवेश कर नेत्रों में कमजोरी उत्पन्न करते हैं । निर्बल स्वास्थ्य, जीवनी शक्ति की क्षीणता समस्त रोगों की जननी है ।

दूषित रक्त से नेत्र की दृष्टि निर्बल होती है । पोषक तत्वों से शून्य भोजन से रक्त दूषित बनता है । रक्त में यदि जीवाणुओं की संख्या न्यून हो अथवा यदि वे निर्बल हों या नेत्र में रक्त कम पहुँचे और स्नायु निज कार्य उचित रीति से सम्पन्न न कर सकें तो आँखों में तनाव अधिक प्रतीत होगा, नेत्रों के विविध भाग माँसपेशियाँ, नसें, स्नायुमण्डल सख्त हो जायेंगे फलतः कृत्रिम साधनों (चश्मा) की आवश्यकता पड़ेगी ।

दूषित रक्त के कारणों पर एक दृष्टि डालिये । जो आहार हम ग्रहण करते हैं, उसी के गुणों से युक्त रक्त तथा प्रत्येक सूक्ष्म-से-सूक्ष्म अणु उत्पन्न होते हैं । शरीर और मन तक पर भोजन का प्रभाव पड़ता है । शास्त्रकारों का मत है कि तमोगुणी भोजन के व्यवहार से तमोगुण उत्पन्न होता है और यही रक्त को दूषित कर अनेक बीमारियाँ उत्पन्न करता है । तमोगुण प्रधान भोजन में माँस, मदिरा तथा अन्य मादक पदार्थ गांजा, भाँग, तम्बाकू, चाय, कॉफी आदि उत्तेजक चीजें, अति तीखे खट्टे, अति उष्ण, तेज, दाहकारी, अचार, मसाले, चटनी आदि पदार्थ सम्मिलित हैं । बासी, रसहीन, दुर्गन्ध युक्त, जूठे और उत्तेजक आहार रक्त में विकार उत्पन्न करते हैं । डॉक्टर हेग ने प्रकट किया है कि विषयुक्त रक्त में मिलकर छोटी-छोटी रक्तवाहिनियों नलिकाओं में रक्त-संचार का कार्य मन्द कर देता है । रक्त में विकार उत्पन्न होते ही बीमारी प्रारम्भ हो जाती है ।

रक्त-विकारों को निकालने वाले अवयव मूत्राशय, त्वचा, एवं अंतड़ियाँ हैं । रक्त तथा औषधियों के विष जो शरीर में हैं, उनको बहिर्गत करने वाले मुख्यतः मूत्राशय व त्वचा हैं । विजातीय तत्वों, विकारों का निकालना इन्हीं अवयवों की कार्यशक्ति पर निर्भर है । रक्त में विकार तभी होगा जब यकृत, प्लीहा या आन्तरिक अंग पाचनक्रिया उचित रीति से सम्पन्न न करते हों । जब इन अवयवों में से किसी का कार्य नियमित रूप से नहीं

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

होता तो रक्त में दूषित पदार्थ मिलने लगते हैं और कुछ-न-कुछ बीमारी प्रारम्भ हो जाती है ।

मनुष्य के शरीर में अशुद्ध और रोगी रुधिर उसके मन में अशुद्ध, विकारपूर्ण, घृणित विकारों के कारण भी बहता है । शुद्ध हृदय से शुद्ध रुधिर आता है, शुद्ध निर्विकार शरीर बनता है । विचार व कार्य जीवन विकास के स्रोत हैं । चिन्ता, ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, वासना से उत्तेजित मन में शुद्ध रक्त किस प्रकार हो सकता है ? उस आदि स्रोत को शुद्ध करने से भी रक्त शुद्ध होता है । मानसिक दुर्बलता से भी अनेक बीमारियाँ उत्पन्न होती हैं ।

कितने आश्चर्य की बात है कि ज्यों-ज्यों हम अधिक सभ्य होते जाते हैं त्यों-त्यों अधिक रोगग्रस्तों की संख्या बढ़ती जाती है । हम प्रकृति से दूर होते जा रहे हैं । यदि हम नैसर्गिक जीवन में हस्तक्षेप न करें तो पूर्ण हृष्ट-पुष्ट स्वस्थ और प्रफुल्ल नेत्र रह सकते हैं ।

अन्य रोगों का नेत्रों पर प्रभाव

बहुधा देखा गया है कि मधुमेह व गुर्दे के रोगों का बड़ा प्रभाव आँखों पर पड़ता है, अर्थात् ऐसे रोगियों के नेत्र बहुधा खराब होते हैं जो पेशाब के निद्य रोगों जैसे गर्मी, सूजाक, प्रमेह, स्वप्नदोष आदि से पीड़ित रहते हैं । व्यभिचार संसर्ग दोष से गर्मी आँखों तक पहुँच जाती है । सुजाक का विष शरीर में से बड़ी कठिनाई से जाता है । लोग सोचते नहीं कि इन घृणित रोगों का प्रभाव उन्हीं पर नहीं, किन्तु स्त्री तथा संतान पर भी पड़ता है । ऐसे माता-पिता के बच्चों की आँखें आरम्भ से ही खराब हो जाती है, और जन्म से शरीर विषैला रहता है । एक बार रक्त दूषित हुआ कि सम्पूर्ण स्नायु जाल बिगड़ जाता है और आँखें खराब हो जाती हैं ।

आधुनिक युग में अपचन सम्बन्धी रोग वृद्धि पर है और ७५ प्रतिशत रोगी पाचन क्रिया के रोग मन्दाग्नि और मलबद्धता से पीड़ित हैं । कुपच से बहुधा समस्त अवयवों पर बुरा प्रभाव पड़ता है । पाचन क्रिया के बिगड़ते ही जीवन पदार्थ, वीर्य, शुद्ध रक्त नहीं मिलते और शरीर रोगों का घर बन जाता है । चाट, पकौड़ी, माँस, चाय ये सभी कब्ज उत्पन्न करती हैं । अयुक्त आहार तथा मल-विसर्जन की क्रिया का ठीक से न होने से स्वास्थ्य नाश होता हैं । जठराग्नि सम्बन्धी सभी बीमारियाँ प्राय: जिगर से सम्बन्ध रखती हैं । बार-बार जुलाब लेने से, अचार, मसाला राई, कोको, मिठाइयाँ अधिक मात्रा में सेवन करने से मल-विसर्जन क्रिया ठीक प्रकार नहीं हो पाती । दूसरे अतिरिक्त यूरिक एसिड तथा बाहर से शरीर में ली हुई उत्तेजक दवाइयाँ, मद्य, भाँग, चरस से कब्ज और बढ़ती है । कब्ज का सीधा प्रभाव रक्त प्रभाव, रक्त भ्रमण और स्नायविक शक्ति पर पड़ता है फलत: नेत्र रोगों की उत्पत्ति प्रारम्भ होती है । गर्दन के पीछे रीढ़ की जो माँस पेशियाँ ढके हुए हैं, उनमें खराबी आने से आँख की नलियों में रक्त कम जाता है और उनकी स्नायविक शक्ति निर्बल पड़ जाती है । इसके अतिरिक्त नजले, जुकाम तथा खाँसी का भी बुरा प्रभाव पड़ता है ।

मेरा अपना अनुभव है कि दाँतों का नेत्रों से अन्योन्याश्रित सम्बन्ध है । जहाँ दाँत कमजोर होने प्रारम्भ हुए कि नेत्र ज्योति भी मन्द पड़ने लगती है । पायरिया, मसूड़े फूलना, दाँत से रक्त जाना, मुँह खारा लगना, मुँह से बदबू आना, पीव निकलना ये सभी नेत्रों के लिए हानिकारक हैं । दाँत के रोग आज की सभ्यता की देन हैं । ज्यों-ज्यों हमारा आकर्षण डिब्बों में बन्द खाद्य, सफेद चीनी, मैदा, पालिश वाले चावलों की ओर बढ़ता जा रहा है त्यों-त्यों इन रोगों से आक्रान्त रोगियों की संख्या बढ़ती जा रही है । हमारे, भोजन में कैलसियम की कमी है । चीनी के अधिक प्रयोग से दाँत बिगड़ रहे हैं । गन्ने के रस अथवा गुड़ से जब चीनी बनती है तो उसमें कैलसियम का अंश नहीं रह जाता तथा चीनी कैलसियम के बिना पचती नहीं । अत: चीनी के पाचन के लिए कैलसियम हड्डियों से खिंचकर आता है तथा हड्डियों को कमजोर बना देता है । इसका दूषित प्रभाव नेत्रों पर पड़ता है ।

आयुर्वेद के मत नेत्र रोगों के कारण-

कविराज श्री महेन्द्रनाथ जी पाण्डेय ने आयुर्वेद के अन्तर्गत नेत्र रोगों के कारणों का इस प्रकार उल्लेख किया है-(१) नेत्र में धूल के कण या धुआँ जाने से (२) वादी की वस्तुओं को खाने से (३) खट्टे रसों, फलों, अचार, चटनी, मुरब्बों के

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अत्यधिक प्रयोग से (४) दूर के पदार्थों को एक टक देखने से (५) अधिक अग्नि ताप से (६) उचित समय पर न सोने से (७) नेत्रों के अनावश्यक तनाव से (८) गर्मी या धूप से सन्तप्त होने पर तुरन्त शीतल जल में प्रवेश करने पर (९) आती हुई कै को रोकने से (१०) सिर में आकस्मिक चोट लग जाने पर (११) बहुत दिन तक रात-दिन रोते रहने, बार-बार नेत्र पोंछने, आँख में मिर्च आदि तेज वस्तु लग जाने पर आँसू आने से (१२) मलमूत्र तथा अधोवायु के वेगों को रोकने से (१३) शोक के संताप से (१४) ऋतुचर्या में बताई विधि के विपरीत आचरण करने से (१५) खूब तेज चलने वाली सवारी पर बैठ जाने से (१६) अश्रुओं के वेग को रोकने से (१७) अत्यन्त क्रोध से (१८) अत्यन्त सूक्ष्म, छोटी बारीक चीजों, पुस्तकों की छपाई पर नेत्र एकाग्र करने से (१९) लगातार कई घण्टे देखने से । आजकल सिनेमा देखने, मिट्टी के तेल की बत्ती से पढ़ने, और बिजली की तेज रोशनी में पढ़ने से लोगों के नेत्र बहुधा खराब हो जाते हैं । इनके अतिरिक्त दूषित भोजन, व्यसन, वनस्पति घी, चाय, नशा, सिगरेट के अत्यधिक प्रयोग से आँखें खराब हो जाती हैं । गिरता हुआ स्वास्थ्य नेत्रों की खराबी का प्रमुख कारण है ।

अन्य पाश्चात्य नेत्र-चिकित्सकों के मत

(१) पढ़ते समय नेत्रों की पलकें ऊपर ताने रहना आँख की पुतली पर तनाव डालता है । प्राय: पढ़ते-लिखते समय हम गलत रीति से आँख पर दबाव डालते हैं । लेटकर पढ़ने से पलक को ऊपर ताने रहना पड़ता है । केवल नसों पर दबाव पड़ता है । जब हम पलक झपकाते हैं तो नेत्रों से एक लाल पदार्थ निकल कर पुतली को धो डालता है और दृष्टि पुन: स्पष्ट हो जाती है । पलक झपकाकर हम प्रत्येक बार पुतली को धोया करते हैं । लेट कर पलक को ऊपर तानना पड़ता है और इससे पलक कम बार झपकी जाती है । पलक धोने की क्रिया भी कम बार होती है । फलत: नेत्र विकार उत्पन्न होते हैं । गैस, सिनेमा, बिजली की रोशनी, धुआँ और गर्द में नेत्र खोले रखने से दृष्टि में कमजोरी आती है ।

२-अपने नेत्र रोगी को चश्मा देकर डॉक्टर लोग समझते हैं कि हमने यथाशक्ति रोगी की सहायता की है और यही इस रोग का इलाज है । रोगी चश्मे के शौक में खुशी से फूल जाता है । हर समय चश्मा लगाने से जब नेत्र थक जाते हैं और आँखें आराम चाहती हैं, तब भी वह चश्मा लगाये रहता है । स्नायुमण्डल पर अनावश्यक जोर पड़ता है और रही सही बीनाई भी जाती रहती है । चश्मे से लगातार दृष्टि कमजोर होती रहती है । अत: समझदार व्यक्ति को चश्मा भी ऊँचे नम्बरों का बदलवाना पड़ता है । अनेक मूर्ख नम्बर न बदलवा कर चश्मे के द्वारा नेत्र खराब कर डालते हैं । चश्मे से दूर तथा पास की वस्तुओं को देखने में एक-सा जोर पड़ता है तथा पहले दूर व निकट की वस्तुओं को देखने में जैसे दृष्टि का आकार बदलता था, वैसे अब नहीं बदल सकता । चश्मे से बेचारे नेत्र एक प्रकार के बन्धन में जकड़ कर खराब हो जाते है । चश्मे से रोग का कारण दूर नहीं होता प्रत्युत उनमें एक और कारण सम्मिलित हो जाता है । नसों के तनाव व खिंचाव को दूर करने की ओर ध्यान नहीं दिया जाता । अत: नेत्र विकार युक्त बने रहते हैं । शौकिया चश्मा लगाना नेत्र को विकार-युक्त बनाना है ।

(३)अनेक वस्तुओं को एक साथ ही देखने का प्रयत्न करने से नेत्रों की कोमल शिराओं पर जोर पड़ता है । एक ही वस्तु को गढ़ा-गढ़ा कर समूची देखने की कोशिश से भी काफी जोर रहता है । अनजानी वस्तु को देखने और अरुचिकर तथा कठिन विषयों को पढ़ने से आँख पर जोर पड़ता है ।

(४)आँख दुख आने पर उसका उचित इलाज न हो, उसमें 'ऐरे गैरे नत्थू खेरे' सभी की दवाई डालने से, स्याही काजल, मिर्च इत्यादि लग जाने से या, तेज कास्टिक द्वारा, शफाखानों में लापरवाही करने से अनेकों ने आँखें बेकार कर ली हैं । इसी प्रकार नेत्र में कोई विजातीय पदार्थ घुस कर, जैसे मच्छर, चींटी, रेल का कोयला, धूल के कण, फांस या कोई अन्य वस्तु नेत्र को बेकार कर देती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(५) जिस ओर सिर हो उसके विपरीत नेत्र घुमाने से नेत्रों पर जोर पड़ता है । जैसे सिर बायीं ओर झुका है और आप दाहिनी ओर देखने की कोशिश कर रहे हैं अथवा सिर झुकाए ही ऊपर की वस्तुओं को देखने की कोशिश करना दृष्टि विकार का कारण बनना है । धुँधले प्रकाश में, जब आँखें अच्छी तरह न खुलती हों, पढ़ने-लिखने से, आँखों के बहुत निकट कागज़ रखने से नेत्र बिगड़ते हैं । कसीदा या बहुत बारीक सिलाई हानिकर है ।

(६) दौड़ती गाड़ी, मोटर, ट्राम, या रेल में पढ़ना-लिखना नेत्र पर तनाव डालता है । सभ्यता के इस युग में अनेकों व्यक्तियों ने विस्तर पर लेटकर पढ़ने की आदत से नेत्र ज्योति मन्द की है । बिजली की चकाचौंध करने वाली तेज रोशनी हानिकारक सिद्ध हुई है ।

अपुष्टिकर भोजन, घी, दूध की कमी, शाक-तरकारियों को भून-भून कर खाना, बिटामिन की न्यूनता, भय, चिन्ता एवं शारीरिक कष्ट, ब्रह्मचर्य का अभाव, अधिक स्त्री प्रसंग से नेत्र बहुत जल्दी खराब हो जाते हैं ।

आँख और मस्तिष्क का सम्बन्ध

मनुष्य के नेत्र तथा मस्तिष्क दोनों की स्वाभाविक कार्यप्रणाली, नाक और कान की भाँति, स्वयं अपने आप होती है, किन्तु देखने की कलात्मक क्रिया में मस्तिष्क का महत्त्वपूर्ण भाग रहता है । फोटोग्राफी के कैमरे की भाँति नेत्र नाना वस्तुओं के आकार अंकित करते हैं, मस्तिष्क उन आकारों को विवेक द्वारा समझता है । आँख और मस्तिष्क का कार्य अर्थात् देखने और समझने का कार्य जब बिना किसी प्रयत्न के स्वाभाविक रीति से अपने आप होता है, तब दृष्टि विकार रहित कही जाती है । निर्दोष आँखें दूर या पास की वस्तुओं के चारों ओर अपना दृष्टि बिन्दु डालती हैं और मस्तिष्क नेत्र के आकारों को सही-सही समझा देता है ।

किन्तु जब दृष्टि एकाग्रता या फोकस करने की शक्ति नष्ट हो जाती है या मस्तिष्क किसी कारण से थक जाता है, कि यह फोकस करने की शक्ति ही विकृत रहती है और रोगों में दूर या पास दृष्टि एकाग्र करने की शक्ति दोषपूर्ण हो जाती है । या यों कहिए कि आँख के कैमरे में आगे-पीछे करके भिन्न-भिन्न दूरियों पर दृष्टि एकाग्र करने की शक्ति लाती रहती है । इसी से भेंगापन भी उत्पन्न होता है ।

दृष्टि बिन्दु केन्द्रीकरण की शक्ति का नष्ट होना एक प्रकार की थकान पर निर्भर है । जब किसी कार्य से मस्तिष्क पर ज़ोर पड़ने से मस्तिष्क पर भी थकान होती है । दोनों परस्पर अन्योन्याश्रित हैं । जब मस्तिष्क तथा नेत्र दोनों पर ही मात्रा से अधिक जोर पड़ता है तब केन्द्रीकरण की शक्ति का ह्रास प्रारम्भ होता है । मस्तिष्क के थकान के ये कारण हो सकते हैं-अधिक पढ़ना-लिखना, चिन्ता, परेशानी, शोरगुल, डर, अपरिचित शब्दों का सुनना, अनिद्रा, रोषपूर्ण कल्पनाएँ, हिसाब-किताब । नेत्रों के थकान के ये कारण हैं-अपरिचित वस्तुओं, नक्शों, छाया चित्रों को देखना, रात्रि में चलती गाड़ी में पढ़ना, दृष्टि गड़ाये रखना । एक बिन्दु पर एक सेकण्ड से अधिक देर तक देखने से भी केन्द्रीकरण की शक्ति नष्ट होती है ।

दृष्टि सम्बन्धी मुख्य रोगों के लक्षण

नेत्र में उत्पन्न होने वाले रोग आयुर्वेद के मत से ७६ हैं । ये समस्त रोग नेत्र के भिन्न-भिन्न हिस्सों में हो सकते हैं । नेत्र रोगों की चिकित्सा करने से पूर्व यह समझ लीजिए कि हमारी आँख दो फिरने वाली गोल वस्तुएँ हैं, जिनके मध्य में छेद व काले पंचभूतों से बना, जुगनू और अग्नि की चिनगारी के समान गोला होता है ।इस नेत्र रूपी अर्द्धबिन्दु में तीन तह होती हैं-बाहर की तह, बीच की तह, अन्दर की तह । बाहर की तह श्वेत व चमकदार होती है । केवल मध्य में छेद होता है, जिसमें होकर प्रकाश आता है । बीच की तह में सूक्ष्म नाड़ियाँ होती हैं जो रक्त को नेत्रों में लाती हैं । हीरे के ठीक पीछे पुतली होती है । तीसरी आन्तरिक तह बहुत पतली है तथा बाह्य पदार्थों का अक्स उस पर पड़ता है । यह भी रक्त वाहिनी सूक्ष्म नाड़ी का एक भाग ही है । यदि यह विनष्ट हो जाय तो दृष्टि लोप हो जाती है । प्रकाश की किरणें हीरे में होकर आती हैं, गोलाकार बिन्दु के पास टकराती हैं और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

केवल बीच की किरणें नेत्रों में प्रविष्ट होती हैं । यह किरणें अन्दर जाकर मस्तिष्क में सूक्ष्म नाड़ी द्वारा पहुँचती हैं और पदार्थ दृष्टिगोचर होते हैं । इस क्रिया में बाधा पड़ने से नेत्र-रोग होते हैं ।

अनेक व्यक्ति यह नहीं समझते कि आँखों की खराबी, कमजोरी और दृष्टिदोष भिन्न-भिन्न प्रकार के रोग हैं । आँखों की कमजोरी व खराबी शरीर की निर्बलता से हो सकती है । दृष्टिदोष पृथक्-पृथक् कारणों से होता है । दृष्टिदोष का एक कारण है नेत्रों की माँसपेशियों और नसों का कड़ा या सख्त हो जाना । कड़ेपन से कम हरकत होती है और ठीक-ठीक देखने के लिए नेत्र के जिन हिस्सों को घटना बढ़ना चाहिए, यह परिवर्तन आसानी से नहीं हो पाता और वस्तु का प्रतिबिम्ब रेटिना पर ठीक-ठीक नहीं पड़ता । दूर दृष्टि और समीप दृष्टि ये दृष्टिदोष हैं । मोतियाबिन्द, ग्लाऊकोमा, इरिटिस आदि आँख की बीमारियाँ हैं । शास्त्रकारों ने दृष्टि के रोग १२ कहे हैं (१) प्रथम पर्दे में तिमिर (२) दूसरे पर्दे में तिमिर (३) तीसरे पर्दे में तिमिर (४) चौथे पर्दे में दोष (५) लिंगनाश (६) काच (७) पित्त (८) विदग्ध-दृष्टि (९) श्लेमविद्ग्ध दृष्टि (१०) धूमदर्शी (११) ह्रस्वजाड्य (१२) नकुलाध्य (१३) गम्भीरिका । यहाँ पर कुछ मुख्य रोगों का विवेचन किया जाता है

मायोफिया-दूर की वस्तुएँ साफ नजर नहीं आतीं । हाईपर मोट्रोफिया में पास की वस्तुएँ स्पष्ट नहीं दीखतीं यद्यपि दूर की चीजें साफ दीखतीं हैं । यह रोग वृद्ध तथा युवक दोनों को ही होता है । जब यह केवल बूढ़ों को होता है तो इसे प्रेसवायोपिया कहते हैं । 'आस्टिग्मैटिज्म' इसमें नेत्रों के चारों ओर की माँसपेशियाँ में बराबर-बराबर तनाव नहीं पड़ता । पेशियाँ सख्त हो जाती हैं उनमें लोच नहीं रह जाती । इसलिये देखने में अड़चन पड़ती है । 'स्ट्रैबिसमस' में स्नायुविक दुर्बलता के कारण माँसपेशियाँ संकुचित हो जाती हैं । मोतियाबिन्द में आँख पर एक प्रकार का कांच सा जमा हो जाता है, जिससे रोशनी भीतर नहीं पहुँचती और मनुष्य अन्धा हो जाता है ।

आपके नेत्र जन्म भर स्वस्थ बने रहें तथा मोतियाबिन्द की बीमारी कभी न सतावे । पढ़ने की चक्षु स्वास्थ्यवर्द्धक विधि नीचे दी जाती है—

(१) पढ़ते समय आपकी किताब नीचे की ओर रहनी चाहिये, नेत्रों के बिल्कुल सामने नहीं ।

(२) आप कुर्सी या जमीन पर आराम से बैठें । पढ़ते समय अपने हाथों को सिर या ठोड़ी पर न रखें । सिर को किसी एक ही विशिष्ट अवस्था में न रखकर जरा-जरा हिलाते रहें । यदि आप लेट कर पढ़ने के अभ्यासी हों तो पढ़ने के समय सिर के नीचे कोई तकिया लगाकर पढ़ना चाहिये, करवट लेटकर नहीं ।

(३) पढ़ते समय ऊपर की पलकें कुछ-कुछ नेत्रों पर गिरी रहनी चाहिये, आँखों को अधिक नहीं खोलना चाहिए । पढ़ते समय पलकों को धीमे-धीमे गिराते रहना नेत्रों के लिए लाभदायक है ।

(४) जाड़े की ऋतु में अक्सर लोग धूप में बैठकर भी पढ़ते हैं । परन्तु जो लोग धूप में पढ़ना चाहें, उन्हें अपनी किताब ऐसे स्थान पर रखनी चाहिये जिससे किताब पर धूप न पड़े । यदि चेहरे पर धूप पड़ती हो तो परवाह नहीं । परन्तु यदि धूप किताब पर पड़ेगी तो आपकी आँखों पर जोर पड़ेगा । इसलिये इससे आपको बचना चाहिये ।

(५) बिजली की रोशनी तेज नहीं होनी चाहिए । बिजली की तेज रोशनी में पढ़ना आँखों के लिए हानिकर है । मोमबत्ती, शेडदार टेबुल लैम्प या दूधिया बल्ब पढ़ने के लिए उपकारी हैं । अगर सादे बल्ब से पढ़ना पड़े तो इस प्रकार से पढ़ना चाहिये कि बल्ब की किरणें कागज पर सीधी न पड़ें ।

(६) धीरे-धीरे-पलक झपकाने से नेत्रों को आराम मिलता है । हर पंक्ति के पढ़ने में पलकों को एक या दो बार जरूर झपका लेना चाहिये और इस काम को कैसे करना होगा इसको भी आपको ठीक तौर पर जान लेना चाहिए । पलकों को ठीक तौर पर झपकाने का तरीका यह है कि ऊपर की पलकें धीरे-धीरे नीचे की ओर गिरें और फिर धीरे-धीरे ऊपर उठें । पर नीचे की पलकों को उनसे ऊपर ही ऊपर रखें, बहुत से नेत्र विकार पलक को ठीक तौर पर झपकाने से ही दूर हो जाते हैं ।

(७) रोज सुबह को दस मिनट तक सूर्य की ओर नेत्र बन्द करके बैठना चाहिये और अपने सिर को साँप के फन की तरह धीरे-धीरे हिलाना

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चाहिये । फिर छाया में आकर ठंडे पानी से नेत्रों को धोना चाहिए । इस प्रकार नित्य सूर्य व्यायाम करने से नेत्र स्वस्थ बने रहते हैं, दृष्टि तेज होने लगती है ।

(८) आमतौर पर लोग यह समझते हैं कि बारीक अक्षर पढ़ने से नेत्र कमजोर हो जाते हैं । यह विचार गलत है । बारीक अक्षरों को नित्य पढ़ने से दृष्टि ठीक बनी रहती है और नेत्र की पीड़ा भी जाती रहती है ।

(९) अच्छी आँखों में यह विशेषता देखी जाती है कि पढ़ने वाले को पुस्तक के वे अक्षर जिन्हें वह पढ़ता हो औरों की अपेक्षा अधिक काले प्रतीत होते हैं । इसका यह अर्थ है कि उनकी आँखों में त्राटक का तेज मौजूद है । जिन लोगों को किताब के अक्षर अधिक काले नहीं मालूम होते, उनके बारे में यह समझना चाहिये कि उनकी दृष्टि कमजोर है जिसके कारण ही नेत्र पढ़ते समय थक जाते हैं । इस तेज को उन्हें बढ़ाना चाहिये ।

'कलर ब्लाइन्डनेस' नामक रोग में रगों की पहचान ठीक-ठीक नहीं होती । 'नाइट ब्लाइन्डनेस' में रात को तिमिर-सा छा जाता है तथा कुछ भी स्पष्ट नहीं दीख पड़ता । कभी-कभी रेटिना का बंधन ढीला पड़ जाता है और वह अपने स्थान से हट जाती है । आँख में चोट से प्रायः ऐसा होता है । इसे 'डिटैचमेन्ट ऑफ रेटिना' कहते हैं । आँख के ताल का दबाव बढ़ जाने से 'ग्लाउकोमा' रोग होता है आँख भीतर को बैठ जाती हैं और पीड़ा भी अधिक होती है । यह रोग चारों पर्दों में प्रविष्ट वायु से उत्पन्न होता है । बाणभट्ट कहते हैं कि इस रोग में वायु दृष्टि की नसों को संकोच लाती है । वस्तुतः दृष्टि मण्डल अन्दर को बैठ जाता है । इसके लक्ष्ण आयुर्वेद की गम्भीरता से मिलते हैं । आँख के काले भाग में प्रदाह होने को 'इरिटिस' रोग कहते हैं ।

नेत्र की प्राकृतिक चिकित्सा

नेत्र सुधारने के इच्छुक को बड़ी सावधानी से नेत्र खराब हो जाने के कारणों को तुरन्त दूर करना चाहिये । प्रत्येक कारण को स्वतंत्र रूप से लीजिए और उसके निवारण में प्राणप्रण से चेष्टा कीजिए । नेत्रों के बिगड़ने के मुख्यतः तीन कारण बतलाये गये हैं-। (१)दूषित भोजन (२) मस्तिष्क तथा नेत्रों का तनाव (३) नेत्रों में यथेष्ट रक्त न पहुँचना । प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत दिमाग और नेत्रों के ठीलेपन पर अत्यधिक जोर डालते हैं । फल, दूध तथा उपवास द्वारा दृष्टि दोष का परिहार करते हैं । जो व्यक्ति स्नायु मण्डल के विकार तथा गर्दन की खराबी से दृष्टि दोष होना मानते हैं, वे रीढ़ का ही उपचार करते हैं ।

कुछ व्यक्ति समझते हैं कि हमें चश्मा मिल गया तो बस, नेत्र विकार ठीक हुआ । ऐनक कृत्रिम साधन है, जो कुछ दिनों के लिए, जब तक नेत्र ठीक न हों, काम में लाया जा सकता है । जो सदा सर्वदा चश्मे की सहायता से रहना पसन्द करते हैं, वे भारी भूल करते हैं । चश्मे का प्रयोग करने वालों में से सौ में नब्बे का दृष्टि विकार बढ़ता है, नेत्र ज्योति क्रमशः क्षीण होती है । उन्हें बार-बार चश्मे का नम्बर बदलवाना पड़ता है । चश्मा झूठा मित्र है इससे दृष्टि में अनेक रोग और उत्पन्न हो जाते हैं । यदि अल्प दृष्टि वाले रोगियों को यह प्रतीत हो जावे कि चश्मा लगाने से उल्टे नेत्र सदा के लिए कमजोर हो जायेंगे और सुधार की रही-सही आशा भी न रहेगी, तो वे चश्मा छोड़कर अवश्य ही स्वाभाविक उपचारों की ओर अग्रसर होंगे ।

आयुर्वेदीय चिकित्सा पद्धति

का सार भोजन सुधार है । नेत्र भी शरीर के अंग विशेष है । अतः सम्पूर्ण शरीर यदि मजबूत बनेगा तो नेत्र भी सशक्त होंगे । समस्त शरीर के रोगी या स्वस्थ होने से नेत्र भी रोगी या विकार रहित होंगे । शरीर में फैले हुए विषों का नेत्र के स्नायु मंडल से गहन सम्बन्ध है । आँख दुखना, आँखों की सूजन, पानी व गन्दगी आना, बाल, जाला व फूला आना आदि इस बात के परिचायक हैं कि शरीर में मल पदार्थ संचित हो गये हैं । मनुष्य के आकार प्रकार, रंग रूप, प्रकृति तथा स्वास्थ्य में फेर फार करने वाले केवल विजातीय दूषित मल पदार्थ ही हैं । जब तक हमारे शरीर से विजातीय विषैले मल निकलते रहते हैं, तब तक शरीर का प्रत्येक अवयव अच्छी तरह कार्य करता है, किन्तु जिस दिन से यह विषैले मल हमारे रक्त में मिलने शुरू होते हैं, उसी दिन से रोगों का सूत्रपात होता

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

है । विषैले पदार्थ पहिले अपना अड्डा पेट के आन्तरिक अवयवों के इर्द-गिर्द जमाते हैं, फिर उनका जमाव मल-मूल के द्वारों, स्थानों के आसपास होता है, तत्पश्चात् पाचन शक्ति पर इनका आक्रमण होता है, अजीर्ण तथा कब्ज का सूत्रपात होता है । अन्त में अनेकों रोगों की सूची हमारे सामने आती है । नेत्रों के अनेक रोग भी इन्हीं में हैं । जिन-जिन नियमों से विजातीय मल दूर किये जा सकते हैं, उनका सामान्य रूप यों है-

(१) शुद्धवायु का यथा संभव सेवन कीजिए । इससे फेफड़े सबल बनते हैं । दीर्घ श्वास-प्रश्वास द्वारा विषैले पदार्थ बाहर निकल जाते हैं ।

(२) स्वच्छ जल दूसरा साधन है । इसके उपयोग के दो रूप हैं-पीना और स्नान । शीतल जल से नेत्र धोना अमृतोपम है । अधिक जलपान करने से रक्त पतला होता रहता है । अत: बारीक और सूक्ष्म नाड़ियों में अच्छी तरह संचार हो सकता है । रक्त का संचित मल जल से धुलता रहता है । पसीने तथा मूत्र द्वारा विजातीय मल निकलते रहते हैं । नेत्र ज्योति स्वयं बढ़ती है । स्नानों में पेडू स्नान तथा जननेन्द्रिय स्नान विशेष उपयोगी हैं । पेट तथा जननेन्द्रिय मलाशय के आस-पास के दूषित पदार्थ इन स्नानों से हट जाते हैं और नेत्र ज्योति लौट आती है ।

(३) तृतीय साधन उपवास है । उपवास से शरीर के मल पदार्थ बहुत अधिक मात्रा में पच जाते हैं और दूषित पदार्थों से भरी हुई नसें पुन: विकार रहित हो जाती हैं । परिणामस्वरूप आँखों व उनकी नसों से खराब पदार्थ बाहर निकलने से वे उज्ज्वल, शुद्ध व मुलायम हो जाती हैं ।

प्राकृतिक भोजन

नेत्रों का सुधार करने के लिए भोजन का सुधार कीजिए । खराब, अप्राकृतिक भोजन के कारण नेत्रों को शुद्ध रक्त नहीं मिलता । अध-पके फल, हरे शाक, बिना उबली या कम उबली हुई तरकारियाँ, मिर्च मसाले रहित सात्विक हल्का सुपाच्य आहार और सबसे अधिक मात्रा में दूध (दूध, दही, मठा, लस्सी, मधुपर्क, घी,) का उपयोग आपके नेत्रों को एक मास में ही ठीक कर देगा । आपके भोजन में शरीर को पुष्ट करने वाले पदार्थ प्रचुर मात्रा में होने चाहिए । भोजन के डेढ़ घंटे पश्चात् गन्ना चूसना, सन्तरे खाना, अनार, टमाटर चूसना, अंगूर खाना, रसीले फलों का सेवन करना नेत्रों को बहुत शक्ति देता है । निरन्तर दो बार ठीक भोजन खाने के बजाय एक बार शाक तरकारी, फल वाला तथा दूसरी बार तरल पदार्थ, जैसे शहद, दूध, लस्सी, मधुपर्क, फलों का रस प्रयोग में लाना चाहिए । सब प्रकार के पौष्टिक खाद्य पदार्थों को अदल-बदल कर खाना बड़ा उत्तम है, इससे शरीर को जिस प्रकार के पोषण की आवश्यकता होती है, वह पर्याप्त रूप से मिलता रहता है । नेत्र रोगियों के लिए गाय का दूध, घी, मक्खन अत्यन्त आवश्यक है मेवे, फल और दूध दही का जितना अधिक उपयोग हो सके करना चाहिए । पनीर, मट्ठा, मूली, शलजम और पौष्टिक पदार्थ नेत्रों को ठीक करते हैं । चोकर में बहुत अधिक पौष्टिक गुण है । दाल इत्यादि चोकर सहित खाना चाहिए । मछली, माँस की अपेक्षा दाल में अधिक प्रोटीन होती है । प्रत्येक नेत्र के रोगी को तरावट देने वाले पदार्थ, ताजे फल, कन्दमूल, सूखे फल, दूध, मलाई, मधु आदि पौष्टिक, अमृत तुल्य पदार्थों का अधिक-से-अधिक मात्रा में प्रयोग करना चाहिए ।

नेत्रों को विश्राम दीजिये

स्नायु एवं रीढ़ की हड्डियों को बल देने से अद्भुत प्रभाव पड़ता है । इनको दृढ़ करने के अनेक व्यायाम हमारे प्राचीन ऋषि-मुनियों ने आविष्कृत किए थे । इन व्यायामों का अवलम्बन कर हमारे पूर्वज गर्दन की माँसपेशी में लचीलापन स्थिर रखते थे । अत: डॉ० वेट्स ने जो शिवलीकरण पर जोर दिया है माँसपेशियों एवं दिमाग को पूर्ण विश्वास देने के लिए जो अनुरोध किया है, वह हमारे लिए कोई नवीन बात नहीं है । योग की शिथलीकरण क्रियाओं से सम्पूर्ण शरीर को विश्राम प्राप्त हो जाता है । शबाशब पूर्ण विश्राम के लिए ही करते हैं । पूर्ण नेत्र शक्ति प्राप्त करने के लिए आवश्यक है कि नेत्रों तथा उसके चारों ओर के स्नायु मण्डल को ढीला व मुलायम किया जावे ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तनिक भी खिंचाव, तनाव अथवा टेढ़ापन प्रस्तुत न हो ।

पामिंग

नेत्रों को विश्राम देने का डॉ० वेट्स ने जो ढंग आविष्कृत किया है, उसे पामिंग (नेत्रों को हाथों से मूँदने की क्रिया) कहते हैं । कमजोर दृष्टि का स्पष्ट कारण यह है कि बेचारे नेत्रों से अत्यधिक काम लिया जाता है, विश्राम कम मिलता है । स्वस्थ नेत्रों के लिए तो रात्रि की निद्रा का विश्राम यथेष्ट हो जाता है, किन्तु निर्बल नेत्रों के लिए यह यथेष्ट नहीं होता । अत: अन्य कृत्रिम उपायों से उन्हें समय पर विश्राम देना होता है ।

पामिंग का अर्थ है, हथेली से नेत्रों को ढक लेना । पामिंग के उचित प्रयोग से आँख को पर्याप्त विश्राम मिल जाता है और प्रतिदिन नेत्र-ज्योति में वृद्धि होती है । नेत्र मूँदने से आराम मिलता है, पलकों को मार कर रोशनी नहीं पहुँच पाती । ढकी हुई आँखें पूर्ण अन्धकार में रहती हैं । साथ ही हथेली की गर्मी, कोमल स्पर्श तथा आराम मिलता है । शार्ङ्गधर में लिखा है कि ''भोजन के पश्चात् हाथ धोकर गीले हाथों की दोनों हथेली परस्पर घिसकर नेत्रों में लगाने से, आँख के समस्त रोग तथा तिमिर दूर होते हैं ।'' डॉ० वेट्स ने इस पुरानी पामिंग की क्रिया में कुछ सुधार कर उसे चिकित्सा का एक अंग बना लिया है । ५-७ मिनट पामिंग से नेत्रों को आराम मिलता है, साथ ही ज्योति की वृद्धि भी होती है ।

पामिंग के लिए प्रात:काल सर्वोत्तम है । सोने से पूर्व पामिंग करने से निद्रा मीठी आती है । नेत्र के पुराने रोगियों वृद्धों को दस से पन्द्रह बार तक आधे-आधे घन्टे के विश्राम के पश्चात् यह क्रिया करनी चाहिए । पामिंग चिन्ता फिक्र छोड़ शान्ति से करना चाहिए । खड़े-खड़े चलते या लेट कर करने के स्थान पर पामिंग सदैव शान्तिपूर्वक बैठ कर ही कीजिए ।

प्रतिदिन प्रात:काल अथवा सायंकाल, एकान्त स्थान में आराम से बैठकर रीढ़ की हड्डी को बिल्कुल सीधा कीजिए । सब विचारों को मानस प्रदेश से हटाकर दृढ़ता से सोचिए-''मेरे नेत्रों में पुन: स्वाभाविक ज्योति प्रविष्ट हो रही है । नव ज्योति का विपुल संचार हो रहा है । मैं दिमाग की समस्त नसों और माँसपेशियों को शिथिल (ढीला) कर नेत्रों को पूरा-पूरा विश्राम प्रदान कर रहा हूँ । मैं अपने नेत्रों में अधिकाधिक ज्योति का संचार करता हूँ ।'' ऐसी धारणा पर दृढ़ता से मन लगाइये । माँसपेशियाँ तथा सूक्ष्म नसें ढीली हो जायेंगी । दो तीन बार के अभ्यास से आपको स्वयं अनुभव होने लगेगा कि नसें ढीली हो गईं तथा आँखों को आराम मिल रहा है । तदुपरान्त बाएँ हाथ की हथेली से बाएँ नेत्र और दाहिने से दाहिने नेत्र को ढक लीजिए । हाथ की हथेली पूरी आँख पर रहे, नेत्र पर किंचित भी प्रकाश न पड़े, न दबाव ही । आपकी नाक भी न दबने पावे तथा श्वासोच्छ्वास में भी बाधा न पड़े । आँख ढक कर दोनों कुहनियों को घुटनों पर टेक लीजिये । दोनों घुटने परस्पर सटे रहेंगे । गर्दन झुक जायगी । पामिंग की क्रिया से क्रमश: काला रंग आँख मींचने पर अधिक गहरा प्रतीत होने लगेगा । ज्यों-ज्यों कालापन गहरा होता जाय, त्यों-त्यों नेत्र ज्योति में वृद्धि होने लगेगी ।

पामिंग करते समय नेत्र जोर से बन्द न कीजिए । नेत्र, गर्दन तथा मस्तिष्क की सूक्ष्म माँस-पेशियों की नसों को ढीला रखिए । तीन-तीन मिनट के पश्चात् नेत्र खोलिए । नेत्रों को फाड़कर नहीं खोलना चाहिए । जितनी वह सरलता से खुल जायँ वही यथेष्ट है । कविराज महेन्द्रनाथ जी पाण्डेय का विचार है कि पामिंग में नेत्र मूँदकर किसी काले दृश्य का विचार करना चाहिए या कोई आनन्ददायक विषय, जैसे सुन्दर पुष्प, सुन्दर कहानी का प्लाट, आकर्षक दृश्य, नौका विहार इत्यादि कल्पना की कूची से निर्मित कीजिए । पामिंग करते हुए पढ़ने का अभ्यास भी कीजिए । अक्षर के एक अंश को देखिए, फिर पामिंग कीजिए और फिर उसी अक्षर को देखिए । आप देखेंगे कि अक्षर के जिस अंश को आप देख रहे हैं, वह शेष अक्षरों से अधिक काला है । इसी प्रकार अक्षर के प्रत्येक हिस्से को देखिए । इस प्रकार पामिंग करने और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पढ़ने का अभ्यास साथ-साथ करने से बहुत लाभ होता है ।

झूमना (स्वीइंग)-झूमना भी एक उत्तम स्वाभाविक नेत्रोपयोगी व्यायाम है, जिससे नेत्र तथा उनके समीप की समस्त नसें मुलायम हो जाती हैं । डॉ० युगलकिशोरजी ने झूमने की निम्न रीति बताई है- सीधे खड़े हो जाओ । हाथ ढीले करके लटका दो । फिर सम्पूर्ण शरीर को एक दम ढीला करके आजू-बाजू दाहिनी व बाईं तरफ झूमना शुरू करो । ऐसा विचारो कि तुम घड़ी के पेंडुलम (लटकने वाला भाग हो) और ठीक चाल से झूमते रहो । हर एक एड़ी को, एक के बाद दूसरी बारी-बारी से उठाते रहो मगर पूरे पाँव तो जमे रहने चाहिए । आँख की पुतली की हरकत हर दशा में विभिन्न होगी और उसकी अच्छी कसरत हो जायगी । पुतलियाँ फिराने की क्रिया को प्रतिदिन दस मिनट तक कर सकते हैं । पुतलियों की कसरत के पश्चात् आप पामिंग कर सकते हैं । आँखों का खोलना तथा बन्द करना यह दोनों क्रियाएँ दो-दो मिनट के अन्तर से करना चाहिए ।

पलक झपकना

एकटक देखने से नेत्र पर जोर पड़ता है उसे दूर करने के लिए पलक मारने की क्रिया उत्तम उपाय है । नेत्र स्वाभाविक ही सदा खुलते बन्द होते रहते हैं । हर बार झपकने से कुछ आराम मिलता है । नेत्र में एक तरल पदार्थ चलता फिरता रहता है । पलक झपकते ही उस तरल पदार्थ से नेत्र की पुतली धुल कर साफ हो जाती है । नेत्र विकार उत्पन्न होने से पलक मारना कम हो जाता है । जिनकी दृष्टि कमजोर हो, उन्हें बार-बार पलक झपकने की आदत डालनी चाहिए । इस क्रिया से नेत्र का खिंचाव व तनाव दूर होकर आँख का भारीपन दूर होता है । आँखें हल्की बनी रहती हैं । दस सेकण्ड में कम से कम तीन बार झपकने की आदत डालनी चाहिए । पढ़ते हुए, सिनेमा देखते हुए, काढ़ने या बुनने, लिखने-अर्थात् यथा संभव प्रत्येक कार्य करते समय अधिक-से-अधिक बार झपकने की आदत डालनी चाहिए । पुस्तक पढ़ते समय नेत्र झपकने से बिना जोर पड़े आप बहुत कुछ पढ़ सकेंगे । नेत्रों में भारीपन, थकान तथा तिमिर भी प्रतीत न होगा । पलक मारते समय आँख को जोर से न मींच लीजिए । नेत्र पर पलक का जोर न डालिये वरन् सहज स्वाभाविक रीति से पलक मारने की आदत डालिये । बिना कोशिश के पलक झपकने से आँखों की थकान सरलता से दूर की जा सकती है और आँखें वैसी ही तरोताजा बनी रहेंगी ।

शिफ्टिंग

स्वस्थ आँखें हर समय तैरती रहती हैं तथा एक अक्षर से दूसरे अक्षर पर अथवा एक से दूसरी पर स्वभावत: जाया करती हैं, सदा सर्वदा अस्थिर बनी रहती हैं । जब स्थिरता कम होने लगती है, तो नेत्र विकार प्रारम्भ होते हैं । आँखें स्थिर होने का तात्पर्य यह है कि उनमें तनाव या खिंचाव आ गया है और हरकत मंद पड़ गई है । यह हरकत पुन: अपने स्वाभाविक रूप में शिफ्टिंग के द्वारा की जाती है ।

शिफ्टिंग का तात्पर्य है कि दृष्टि को बार-बार परिवर्तित करना । पुतली की कसरत करना । किसी छपी हुई पुस्तक की एक पंक्ति लीजिये और उसके मध्य के एक शब्द पर आँखें पूरी तरह दृढ़ता से जमा दीजिये । फिर उसी पंक्ति में कुछ दूर एक अन्य शब्द देखिये जिससे प्रथम अक्षर कुछ धुँधला सा प्रतीत हो । इसी प्रकार पुनरावृत्ति करते जाइये जिससे एक बार पहला अक्षर और दूसरी बार दूसरा अक्षर धूमिल दिखलाई प्रतीत हो । यह क्रिया कई मिनट तक करनी चाहिये यहाँ तक कि वे अक्षर इधर से उधर चलने से दीखने लगें ।

एक और विधि यह है-पंक्ति का एक अक्षर अच्छी तरह देखकर नेत्र मूँद लीजिये । ऐसा प्रतीत होगा जैसे वह अक्षर अन्य शब्दों की अपेक्षा अधिक स्पष्ट दिखाई दे रहा है । अन्तर्जगत में इस शब्द को स्पष्टतर देखो यहाँ तक कि समस्त रेखायें बहुत साफ दीखने लगें । कुछ काल तक यह अभ्यास करने के पश्चात् वह शब्द अधिक साफ तथा शेष शब्द स्पष्ट व धुँधले प्रतीत होंगे । जहाँ दृष्टि जमाई जाय वहाँ का अक्षर स्पष्ट प्रतीत होना दृष्टि सुधार का लक्षण है । धीरे-धीरे अक्षरों की दूरी कम करते जाना चाहिये । नेत्र जाँचने के विशेष

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चार्ट बाजार में, चश्मे वालों की दुकानों पर से प्राप्त हो सकते हैं । इनसे आप दृष्टि को जाँच सकते हैं ।

नेत्र स्नान दृष्टि सुधार

शार्ङ्गधर में लिखा है कि मुँह में जल भर कर प्रतिदिन नेत्रों को दिन भर में तीन बार शीतल जल से भली भाँति धोने से नेत्र रोग दूर होते हैं । शीतल जल से स्नान करने से विकृत नेत्रों में परम शान्ति तथा ताजगी उत्पन्न होती है । ठण्डे पानी में कुछ काल तक रह कर नेत्रों द्वारा रोगी को बड़ा आराम मिलता है । सम्पूर्ण स्नायुमण्डल, छोटी-छोटी नसें ढीली (रिलैक्सड) हो जाती हैं । जल ठण्डे कुएँ का या प्रातःकाल के ठण्डे घड़े का होना चाहिये । बर्फ का जल अधिक ठण्डा होने के कारण ठीक नहीं सुहाता ।

नेत्र स्नान के लिये एक छोटे शीशे का ग्लास (आई कप) काम में लाया जाता है । यह प्रायः गहरे नीले रंग का होता है । उसमें शीतल जल भर कर नेत्र से लगाना चाहिये तथा सिर नीचा करके धीरे-धीरे नेत्र उसमें खोलने बन्द करने चाहिये । क्रमशः आँखें खोलने से पलक के इर्द-गिर्द जमी हुई सम्पूर्ण गन्दगी दूर हो जाती है और नेत्र चमक उठते हैं । यदि आपके पास आई ग्लास न हो तो देगची में ठण्डा पानी ले लें और पाँवों के बल उकड़ू बैठकर धीरे-धीरे पानी आँखों पर फेंके । बार-बार छींटे देने से नेत्र में अपूर्व शीतलता का संचार होता है । इस प्रकार नित्य दो-तीन मिनट नेत्र-स्नान करना चाहिए । यदि आप किसी सरिता या ताल में स्नान करने जाते हैं तो जल में डुबकी मार कर पानी में आँखें खोलिये बन्द कीजिये । यह ध्यान रखिये कि जल बिल्कुल निर्मल और स्वच्छ हो ।

आयुर्वेद के अनुसार हरड़, बहेड़ा, आँवला के चूर्ण को जल में डाल कर भिगो दीजिये । प्रातःकाल इसे महीन कपड़े में छानकर इसके जल से नेत्र-स्नान कराइये । त्रिफले से छपके देने, धोने या नेत्र-स्नान कराने से नेत्र में कोमलता तथा तरोताजगी का संचार होता है । कई बार हल्का-सा नमक ठण्डे जल में घोलकर नेत्र के धोने के काम में लाया जाता है । साधारण पानी की अपेक्षा त्रिफले या नमक के जल से नेत्र-स्नान कराते रहने से आँख में कोई रोग कभी नहीं होता । जब कभी नेत्रों में थकान, जलन, थकावट, तिमिर प्रतीत हो तभी आप शीतल जल से नेत्रों को स्नान कराइये । विकृत नेत्रों को सुधारने के लिए प्रातः, सायंकाल के ४-५ बजे तथा दोपहर को दिन भर में कम-से-कम तीन बार ठण्डे जल से स्नान कराना चाहिये । जल ताजा, ठण्डा और साफ होना चाहिये । गरम किया हुआ या बर्फ मिश्रित न हो । नेत्र स्नान के पश्चात् हल्के से नरम तोलिए से बन्द आँखों को पोंछ डालिये ।

नेत्रों की सूर्य किरण चिकित्सा

नेत्रों के विकार दूर करने में सूर्य नारायण का प्रकाश अत्यन्त उपयोगी है । हमारा दैनिक कर्म-त्रिकाल सन्ध्या-सूर्य की ओर मुँह करके किया जाता है, प्रातःकाल सूर्य को अर्ध्य देने की प्रथा है, प्राणायाम के समय नेत्र मूँद कर सूर्य की ओर देखते हैं, दोपहर की संध्या में अँगुलियों के सूराख से सूर्य निरीक्षण करते हैं । इन धार्मिक कृत्यों द्वारा नेत्र सुधारने के प्राकृतिक साधन उपलब्ध किये गये हैं । सूर्य की किरणों की अद्भुत शक्ति हमारे ऋषि मुनियों को विदित थी और आज तो यह सर्वमान्य है कि सूर्य-रश्मियों द्वारा आँखों के समस्त विकार दूर होते हैं । सौर-स्फुरण (सोलर प्लैक्सस) तथा मानव-जीवन इन दोनों का परस्पर घनिष्टतम सम्बन्ध है । जीवन का सम्बन्ध प्रकाश-शक्ति तथा उसके वर्ण वैभव से है । उज्ज्वल प्रकाश में अन्तर्निहित यह सतरंगनी किरणें नयन रंजक ही नहीं, जीवन रंजक भी हैं ।

सूर्य की सतरंगनी किरणों का प्रकाश पड़ते ही नेत्रों की स्वाभाविक शक्ति अधिक प्रखर तथा सक्रिय बन जाती है । वनस्पति जगत वस्तुतः इसका प्रत्यक्ष प्रमाण है । जिनकी आँखें खराब हों, उन्हें पन्द्रह-पन्द्रह मिनट प्रातः तथा सायंकाल अपने नेत्रों पर सूर्य का प्रकाश डालना चाहिये । इस प्राकृतिक साधन से पलकों की सूजन, नेत्र के काले मण्डल के रोग, आइरिस के रोग, रेटिना के रोग, कोमल शिराओं के रोग, आँख की सूजन, ग्लाउकोमा, अन्य प्रदाह के रोग दूर होते हैं । बच्चों के रोहों पर भी बहुत लाभ होता है । उदय होते हुए बाल सूर्य

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

की लाल किरणों को नेत्रों पर लेने से आँखें निर्मल, चमकीली और आकर्षक बन जाती हैं । दृष्टि शक्ति को पूर्णता प्राप्त होती है । नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है तथा कोई रोगजनक कीटाणु नेत्रों पर आक्रमण नहीं कर सकता । प्रात:कालीन सूर्य की कोमल किरणों के आँख में प्रवेश कराने से सूर्य चक्र (सोलर रेडीएशन) की सिद्धि प्राप्त की जा सकती है ।

चिकित्सा की विधि

प्रात:काल टहलते हुए मैदान में निकल जाइये । सूर्योदय से पूर्व ही आप बाहर निकलें जिससे सूर्योदय बाहर जंगल या मैदान में हो । यह ध्यान रखिये कि देर न हो और नेत्र पर कोमल किरणें ही पड़ें । आप सूर्य की ओर आँखें फाड़-फाड़ कर न देखें, न पलकें बहुत अधिक खुली हुई हों । आँगन या मैदान में खड़े होकर नेत्रों को हल्के से मूँद लीजिए किन्तु आँख तेजी से कदापि न मींचिए । फिर सूर्य की ओर मुँह कीजिए और आँखें बन्द किए-किए सिर को इधर-उधर खूब घुमाइये जिससे सूर्य की किरणें नेत्रों के प्रत्येक भाग पर एक सी तेजी से पड़ें । प्रारम्भ में केवल कुछ मिनट तक सूर्य की सीधी किरणें बन्द आँखों पर पढ़ने दीजिये । फिर क्रम से अभ्यास काल में वृद्धि कीजिए । इस प्रकार १५ मिनट तक रश्मियों को पड़ने दें तत्पश्चात् किसी कमरे या छायादार स्थान में चले जायँ और पाँच मिनट तक हथेलियों से दोनों नेत्रों को ढक लें । नेत्र ठंडे होने पर शीतल जल से नेत्र-स्नान कर लें । कुछ प्राकृतिक चिकित्सक सूर्य किरण लेने के तुरन्त बाद शीतल स्नान की राय देते हैं किन्तु हमारी राय में नेत्र ठण्डा करना उत्तम है ।

इस क्रिया से शरीर के आन्तरिक भागों में से रक्त खिंचकर नेत्रों में आ जायगा और उन्हें पर्याप्त पोषण मिलेगा । सूक्ष्म नलिकाएँ ढीली व ताजी हो जावेंगी । यह अभ्यास करते समय चश्मा न लगावें ।

सुप्रसिद्ध नेत्र विशेषज्ञ श्री आर० एस० अग्रवाल जी ने एक बड़े महत्त्व का अभ्यास बताया है । आप लिखते हैं कि "प्रात:काल के सूर्य की ओर मुँह करके आराम से बैठ जाइये । आँखों को जमीन की तरफ और पलकों को खुला रखिये । शरीर को धीरे-धीरे एक ओर से दूसरी ओर घुमाइये फिर ठुड्डी को और आँख की पलकों को धीरे-धीरे ऊपर की ओर उठाते जाइये, जब तक कि आपकी दृष्टि आसमान में सूर्य से लगभग एक गज नीचे न पहुँच जाय । आँखों को बहुत अधिक खोले न रखना चाहिए । ऐसा करने से आप देखेंगे कि सूर्य लगातार दिखाई पड़ता है, सामने की वस्तुएँ विपरीत दिशा में घूमती हैं तथा किरणें आपकी आँखों से होकर पलकों के मध्य बिन्दु पर पहुँचती हैं ।"

चन्द्रमा से नेत्र ज्योति ठीक करना

दृष्टि विकार दूर करने के लिए चन्द्रमा पर भी दृष्टि केन्द्रित करना अतीव लाभदायक समझा जाता है । चन्द्रमा का प्रकाश शीतल तथा तरोताजगी उत्पन्न करने वाला अतीव गुणकारी होता है । दृष्टि को चन्द्रमा पर लगाइये और गर्दन को एक ओर से दूसरी ओर तक घुमाइये साथ ही अपनी दृष्टि भी चन्द्रमा के एक ओर से दूसरी ओर ले जाइये और यह कल्पना कीजिये कि चन्द्रमा विपरीत दिशा में घूम रहा है । नेत्र की पुतली को हर दिशा एवं स्थिति में रख कर चन्द्रमा को देखिए । दो तीन दिन के अभ्यास के पश्चात् आपको ऐसा अनुभव होगा मानो चन्द्रमा अधिकाधिक चमकीला होता जाता है और क्रमश: आपके निकट आता जाता है । यह शुभ लक्षण है ।

चन्द्रमा पर नेत्र जमाने का अभ्यास ५-५ मिनट के पश्चात् होना चाहिये । मध्य में आँखें बन्द कर लीजिये तथा उधर से दृष्टि हटा कर पलक झपकिये । झपकने से बड़ा आराम मिलेगा । पलक झपकने के पश्चात् तब नेत्र खुलते हैं तो ज्योति में वृद्धि प्रतीत होती है । कुछ समय के अन्तर से नेत्र बन्द कर लिया कीजिये । इस अभ्यास से नेत्र में शीतलता, कोमलता तथा तरोताजगी आती है ।

स्मरण व कल्पना शक्तियाँ

नित्य प्रति के दैनिक व्यवहार में हम उन्हीं वस्तुओं को देखते हैं जिनमें विशेष दिलचस्पी रखते हैं । अपनी रुचि की वस्तुओं को हम बिना पसन्द की वस्तुओं से पृथक् कर सकते हैं । इसका कारण यह है कि हमें स्मरण शक्ति व कल्पना सदैव मदद

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

करती हैं । पूर्व स्मृति, रुचिकर वस्तुओं के मानस चित्र की सहायता से ही प्राय: हम अपरिचित वस्तु की अपेक्षा पूर्व परिचित को जल्दी पहचाना करते हैं । वास्तव में दृष्टि का स्मरण शक्ति व कल्पना से गहन सम्बन्ध है । ज्यों-ज्यों कल्पना तथा स्मरण शक्तियों का विकास होता है, त्यों-त्यों दृष्टि भी तीव्र होती है । अत: कमजोर नेत्र वाले व्यक्तियों के लिए यह अतीव आवश्यक है कि उनमें स्मरण शक्ति व कल्पना शक्ति बढ़ाई जावे । इसकी कुछ विधियाँ यहाँ प्रस्तुत की जाती हैं –

किसी छोटी चीज को देखना प्रारम्भ कीजिये । एक ओर से क्रमानुसार उस वस्तु के प्रत्येक हिस्से पर दृष्टि को एकाग्र कीजिए, चारों ओर वस्तु के किनारों पर धीरे-धीरे घुमाइये । दो तीन बार वस्तु के चारों ओर नेत्र घुमाकर मन में उस वस्तु का चित्र सही-सही बनाइये । जब आपको विश्वास हो जाय कि आपने वस्तु पूरी-पूरी देख ली है, तब नेत्र मूँद कर उसी वस्तु का मानस चित्र (मैन्टल इमेज) बनाओ । मानस चित्र में भी वस्तु उतनी ही साफ-साफ देखने का प्रयत्न करो । थोड़ी देर पश्चात् नेत्र खोलकर पुन: अपने मानसिक चित्र का मिलान वस्तु से करो और त्रुटियाँ दूर करो । कई बार इस क्रिया को करो । चित्र लेकर उन्हें देखो और फिर उसके आधार पर मानस चित्रों की सृष्टि करो । किसी पुस्तक के शब्द ले लो और उन्हें तेजी से देख कर पुस्तक बन्द कर लो । इनका भी मानस चित्र बनाओ । आँख खोलकर देखो । तुम्हें ये शब्द अधिक काले प्रतीत होंगे । कालापन दृष्टि-सुधार का लक्षण है । इसी प्रकार लोगों के चेहरों को लो और उन्हें पहचानना शुरू करो । अखबारों, मासिक-पत्रों या फिल्म की तस्वीरों में चेहरों को पहचानो । एक यह भी क्रिया है कि जिधर देख रहे हो उधर वस्तुओं के छोटे-छोटे भागों को (डिटेल्स) देखने का प्रयत्न करो ।

चक्षु-व्यायाम–त्राटक

नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिए त्राटक नामक योग की क्रिया अतीव आवश्यक होती है । भारतवर्ष में यह क्रिया अतीत काल से प्रचलित है, किन्तु कुछ साधक इसका अभ्यास गलत रीति से करते हैं जिसके कारण इन्हें दृष्टि-क्षीणता, प्रदाह, सिर दर्द से पीड़ित होना पड़ता है । गलत रीति से अभ्यास करने वाले अभ्यास के समय चारों ओर अपना ध्यान बटाये रखते हैं । अत: आप ध्यान केवल निर्दिष्ट वस्तु पर ही केन्द्रित करें । यह अभ्यास उन्हीं व्यक्तियों के लिए है कि जिनकी स्मरण तथा कल्पना शक्तियाँ उर्वरा हैं ।

त्राटक का अर्थ है केन्द्रीय एकाग्रता । निरन्तर चश्मे के प्रयोग से नेत्र की झिल्ली की प्रतिबिम्ब ग्रहण शक्ति घट जाती है अर्थात् अनुचित तनाव के कारण इसकी केन्द्रीय शक्ति मारी जाती है । नेत्र से धुँधला या कम दीख पड़ता है । ऐसे रोगी नेत्र के इधर-उधर (साइड्स) में से तो कुछ देख भी लेते हैं, किन्तु बीच से धुँधला या बिल्कुल ही नहीं देख पाते । यही वृद्धि करने के लिए त्राटक का व्यायाम किया जाता है । त्राटक क्या है ? जिस बिन्दु (पॉइन्ट) पर हम देखें, वही हमें साफ दिखाई दे, यह केन्द्रीय एकाग्रता है । किसी कागज पर काले रंग का गोल निशान बना कर नेत्र से एक फुट की दूरी पर रखिये । उसके मध्य बिन्दु पर कुछ सेकण्ड तक देखिये । तत्पश्चात् नेत्र मूँद करके कुछ क्षण तक उसका ध्यान कीजिये । फिर नेत्र खोलिये और देखिये कि वह निशान पूर्व से अधिक काला दिखाई पड़ता है । इस अभ्यास को पुन:-पुन: कीजिये । त्राटक का मूल तत्व यह है कि आप समूची वस्तु को एक बार ही न देखें, उसके प्रत्येक अंश को देखें और जो अंश आपके नेत्र के सम्मुख हो वही सबसे अच्छा और साफ दिखाई दे ।

कविराज डॉ० महेन्द्रनाथ पाण्डेय की निम्न रीति भी बड़ी लाभदायक है । किसी पुस्तक की एक पंक्ति ले लीजिये । उसी पंक्ति के बीच में आप देखें । फिर उसी लाइन के बीच का एक शब्द ले लीजिये । उसे देखिये, फिर उस शब्द के इधर-उधर के अक्षर छोड़कर बीच के अक्षर ले लीजिये और देखिये किन्तु इस बात का ध्यान रखिये कि जो आप देख रहे हैं वह आपको सबसे काले दिखाई पड़ते हैं और इधर-उधर के अक्षर यदि धुँधले दिखाई दें तो कोई हर्ज नहीं । अक्षर को देखते समय पलकें

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बराबर गिराते रहें, एक टक कभी न देखें । अक्षरों को देखकर आँख बन्द कर लें और मन में सोचें कि वे अक्षर अब भी आपको काले ही दिखाई दे रहे हैं । पुनः आँख खोलें और देखें । इस प्रकार आप देखेंगे कि जिन अक्षरों को आप देख रहे हैं, वे पहले से अधिक काले दिखाई पड़ रहे हैं और उनके इधर-उधर के अक्षर धुंधले हैं । जब ऐसा होने लगे तो आप समझ लें कि त्राटक सिद्ध होने में बहुत कसर नहीं है ।

हम फिर त्राटक के पहले अभ्यास पर आते हैं । जब आप काले बिन्दु पर नेत्र केन्द्रित करते हैं और उसें अच्छी तरह से स्मरण रखने में समर्थ हैं तो आप निम्नलिखित बातें पायेंगे—

(१) इस निशान का स्मरण तात्कालिक होता है यदि स्मरण देर में हो तो आपकी याददाश्त कमजोर है ।

(२) निशान का ध्यान बराबर बना रहता है ।

(३) ध्यान में वह निशान एक ओर से दूसरी ओर धीरे-धीरे घूमता-सा मालूम होता है ।

निशान का चित्र मन में कर लीजिए और फिर नेत्र खोल दीजिये । इस काले बिन्दु का ध्यान इतना गहन हो जायगा कि आप जिस वस्तु को देखेंगे, उसी के ऊपर यह काला निशान दिखाई देगा । यह शुभ चिह्न है । अब कागज पर बने हुए निशान के ठीक मध्य में देखिए और पलकें खोलते बन्द करते रहिए । साथ ही अन्तःकरण में उसका मानस चित्र भी रखिए । जब आप देखते-देखते गहराई में निमग्न हो जायेंगे, तब उस निशान के अतिरिक्त आपको कुछ भी दिखाई न देगा । वरन् वह निशान और आप दोनों ही एक विशिष्ट दिशा में तेज रफ्तार से घूमते हुए प्रतीत होंगे । इस स्टेज पर यह अभ्यास पूर्णता का परिचायक है ।

मोमबत्ती की लौ पर केन्द्रीय एकाग्रता का अभ्यास हो सकता है, किन्तु दीप शिखा को एक दो फुट की दूरी पर रखना चाहिए । त्राटक का अभ्यास अँधेरे शान्त, हवादार कमरे में प्रातःकाल या सोते समय करना चाहिए, किन्तु पलकें नीचे की ओर रहें और पलक खुलती व मिचती रहें । जब कोई व्यक्ति एकाग्रता से अभ्यास करता है तो पलकों की हरकत स्वयं बन्द हो जाती है । अभ्यास से पूर्व आँखों और चेहरे को शीतल जल से धो डालिये । डॉ० आर० एस० अग्रवाल ने चिराग की लौ का अभ्यास करने की निम्न विधि बताई है । पाठक ध्यान से पढ़ें ।

"एक स्विंग स्टैण्ड को सामने रखकर तिपाई या जमीन पर बैठ जाइये । चिराग को नेत्रों से एक या दो फुट की दूरी पर रखिये । चिराग और स्विंग-स्टैण्ड को इस प्रकार रखना चाहिए कि आप स्विंग स्टैण्ड के बीच से चिराग की लौ देख सकें । आँखों की पलकें नीचे की तरफ रखिये और धीरे-धीरे पलक मींचिये । अब आप अपने शरीर को धीरे-धीरे कोमलता के साथ बिना किसी धक्के के पेण्डुलम की भाँति घुमाइये । यह अंग-संचालन केवल गर्दन और मस्तक तक ही सीमित न होना चाहिये, अर्थात् केवल गर्दन और मस्तक को ही न घुमाना चाहिए । शरीर के संचालन के साथ-साथ अपनी दृष्टि पीछे की तरफ ले जाइये । हर पाँचवें या दसवें संचालन के समय शरीर को घुमाते रहिये और यह सोचिए कि दीपशिखा भी घूम रही है ।

दृष्टिबिन्दु की केन्द्रीकरण शक्ति का विकास

पुस्तक के आरम्भ में हम निर्देश कर आये हैं कि दृष्टि बिन्दु के केन्द्रीकरण शक्ति के नष्ट होने पर का अर्थ अपूर्ण दृष्टि होती है और नाना प्रकार के नेत्र विकार उत्पन्न हो जाते हैं । नेत्र की उत्तमता आँख के केन्द्रीकरण की सीमा पर निर्भर है । इस शक्ति की वृद्धि का एक मात्र उपाय है, स्नेलेन टैस्ट कार्ड से नित्य चक्षु व्यायाम करना । किसी नेत्र चिकित्सक या चश्मे की दुकान से यह कार्ड ले लीजिए ।

"स्नेलेन टेस्ट कार्ड को १०-१५ फीट पर रखिये । पहले इस स्नेलेन चार्ट को इतनी दूरी पर रखिये जहाँ से आप मध्य के अर्थात् न बड़े न छोटे, मध्य आकार के अक्षरों को भली-भाँति देख सकें । प्रत्येक अक्षर के निम्न भाग को अथवा ऊपरी भाग को देखिये और गौर कीजिये कि अक्षर के जिस भाग को आप ध्यानपूर्वक देख रहे हैं, वह अधिक

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

स्पष्ट दिखाई पड़ता है । यदि स्पष्ट न दीखे तब नेत्रों को मूँद लीजिए और श्वेत या काले रंग का स्मरण कीजिए । तत्पश्चात् एक क्षण के लिए नेत्रों को खोलिए और पुनः अक्षर के उसी भाग को देखिए । इस बार वह साफ दीख जावेगा । इसी प्रकार आप क्रमशः छोटे अक्षरों पर भी दृष्टि केन्द्रीकरण शक्ति को बढ़ाने का अभ्यास कर सकते हैं । धीरे-धीरे चार्ट की दूरी बढ़ाते रहिए यहाँ तक कि यह दूरी १०-१५ फीट तक पहुँच जाय । यदि इस चक्षु-व्यायाम में आपको कुछ थकान प्रतीत हो तो बीच-बीच में पामिंग कीजिए या ठण्डे पानी से छपके दीजिए ।''

नेत्र विशेषज्ञ डॉ० आर० एस० अग्रवाल ने अपने लेख में अपने एक रोगी की चिकित्सा का वृतान्त इस प्रकार दिया है । पाठकों के लाभार्थ हम अग्रवाल जी के लेख से उद्धृत कर रहे हैं-''एक स्कूल के विद्यार्थी की दृष्टि घट कर एक-तिहाई रह गई थी । उससे कहा गया पूर्ण दृष्टि प्राप्त करना केवल तभी सम्भव हो सकता है जब दृष्टि केन्द्रीकरण शक्ति दूर की वस्तुओं पर प्रयोग कर करके बढ़ाई या उन्नत की जाय । ऐसी सफलता प्राप्त करना उस अवस्था में सम्भव हो सकता है जब दूर रखे हुए टेस्ट चार्ज के एक अक्षर को एक समय में ध्यानपूर्व देखा जाय, अथवा प्रत्येक अक्षर के एक छोटे भाग को बारी-बारी से गौर करके देखा जाय । यह आवश्यक बताया गया है कि एक पंक्ति के एक अक्षर को इस प्रकार गौर से देखा जाय कि उसके पश्चात् दिखाई देने वाला अक्षर उतना स्पष्ट न दिखाई पड़े । कुछ ही मिनटों में ऐसा करना उसे आ गया । इसके आगे के उपाय, अर्थात् छोटे अक्षर के सिर के भाग को उसके निम्न भाग से अधिक स्पष्ट देखने अथवा उस अक्षर के बायें भाग को उसके दायें भाग से अधिक स्पष्ट देखने के लिए अधिक एकाग्रता की आवश्यकता थी । यह उस लड़के के लिए कठिन कार्य था क्योंकि उसकी जबरदस्त आदत या सुझाव कई अक्षरों को क्रमशः देखने की थी और वह सदैव ऐसा ही प्रयत्न किया करता था । उसकी आदत एक अक्षर के सभी भागों को एक ही साथ देखने की भी थी । बार-बार आँख को बन्द करके और काले या श्वेत रंग का ध्यान करके प्रयत्न करने पर वह एक अक्षर के एक ही भाग को अधिक स्पष्ट देखने में सफल हो सका । पहले वह चार्ट को ३ फीट दूरी पर रख कर यह अभ्यास किया करता था, परन्तु क्रमशः दूरी बढ़ाते हुए १० फीट तक ले गया । केवल एक सप्ताह यह चक्षु-व्यायाम करने पर यह विदित हुआ कि उसकी दृष्टि शक्ति पौन से बढ़ कर साधारण हो गई अस्तु स्नेलेन टेस्ट कार्ड पर अभ्यास करने के लिये उस चार्ट को दीवार पर लटका देना चाहिये । परिवार का प्रत्येक सदस्य कुछ मिनट के लिये अभ्यास कर सकता है । स्कूल तथा कालेजों में प्रत्येक कक्षा के कमरे की दीवारों पर यह चार्ट लटकाये रहना चाहिये और विद्यार्थियों को उसे नित्य पढ़ना चाहिये । वे अपने-अपने स्थान पर बैठ कर दोनों से पृथक्-पृथक् पढ़ें ।

अन्य उपयोगी व्यायाम

नेत्र के प्रत्येक व्यायाम में यह आवश्यक है कि आँख के चारों ओर की खिंची हुई नसें, पुतलियाँ तथा गर्दन की माँस पेशियाँ पुनः मुलायम, ढीली और रक्त प्रवाहिनी हो जायँ । उनमें खून पुनः वैसे ही दौड़ने लगे, जैसे खराब होने से पूर्व दौड़ता था । दूर दृष्टि और समीप दृष्टि के नेत्र रोगों में माँसपेशियों, शिराओं की नलिकाएँ इतनी सख्त हो उठती हैं कि नेत्र का समस्त लोच समाप्त हो जाता है, रक्त ठीक प्रकार से नहीं पहुँच पाता । हम यहाँ कुछ ऐसी हरकतें दे रहे हैं जिनसे रोगी की सूखी नसें पुनः लचीली हो जाती हैं और नेत्र के आन्तरिक अवयवों में रक्त का संचार ठीक हो जाता है ।

गर्दन की माँसपेशियों का नेत्र से गहन सम्बन्ध है । इनके सिकुड़ जाने से सिर, मस्तक तथा नेत्र में पर्याप्त रक्त नहीं पहुँच पाता । अतः सर्वप्रथम आप गर्दन तथा उससे सम्बन्धित रीढ़ की हड्डी को लीजिए और इनका तनाव, सिकुड़न या खिंचाव दूर कीजिये ।

सीधे खड़े हो जाइये और अपने कन्धों को ऊँचा उठाइये, जितने ऊँचे उठ सकें उतने ऊँचे कीजिये । फिर धीरे-धीरे नीचे गिराइये और क्रमशः इतना गिराइये कि वे पुनः अपनी वास्तविक स्थिति में आ

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

जायँ । अब सर को बाईं ओर कन्धे की ओर झुकाइए, इसी प्रकार दाहिनी ओर झुकाइए । पुनः पुनः इसी की आवृत्ति कीजिये । गर्दन को ढीला करते जाइये, यहाँ तक कि वह आपके सीने तक मिल जाय । इसी प्रकार इसे ऊँचा उठाइये । फिर गर्दन को कन्धे की ओर घुमाइये । जब दोनों ओर घुमा सकें तो पुनः प्रथम स्थिति में आ जाइये । आगे, पीछे, दाहिने, बाएँ, चारों ओर ढीली करके गर्दन को ढीली कीजिए । सावधान ! झटका न लग जाय ।

आँखों पर आइये । सिर को ढीला रख कर बिना अधिक जोर डाले आँख को जितना हो सके ऊँचा उठाइए फिर धीरे-धीरे नीचे लाइये, चारों ओर घुमाइये । साथ ही शीशे में पुतली की विभिन्न स्थितियाँ देखते रहिए । पुतली के इधर-उधर फिरने से नसें लचीली होकर नेत्र में पुनः चंचलता व ज्योति का समावेश होगा । दाएँ, बाएँ, आगे, पीछे घुमाकर जब आप नेत्र की कसरत कर चुकें तो क्षण भर विश्राम देकर इस प्रकार छः बार कीजिए । यदि थकान प्रतीत हो तो पामिंग से उसे दूर कीजिये ।

दूसरी बार पुतलियों को आँख की गोलाई में घुमाइये एक दो मिनट बीच में पामिंग का क्रम भी चलता रहे । इस प्रकार आँखों को धीरे-धीरे गोलाकार घुमाओ, फिर दूसरी दिशा में घुमाओ । चौ० युगलकिशोर प्राकृतिक चिकित्सक ने एक बड़ा उत्तम व्यायाम इस प्रकार बताया है । पाठक इसे करके देखें । बड़ा लाभप्रद है-"अपने दाहिने हाथ की तर्जनी (अँगूठे के पास वाली उँगली) को नेत्र से लगभग आठ इंच दूरी पर सामने अपने नेत्र की सीध में रखिये और उसकी ओर देखिये और फिर किसी दूसरी दस फीट पर किसी बड़ी चीज की ओर, जो उँगली की सीध में हो देखिये । इस प्रकार पहले पास वाली उँगली, फिर दस फीट दूर वाली वस्तु बदल-बदल कर देखते रहिए । कुछ विश्राम ले लिया कीजिये । इस देखने की क्रिया को दो तीन बार दुहराइये ।"

इन कसरतों द्वारा दूर दृष्टि और समीप दृष्टि के रोगों की सख्त माँसपेशियाँ पुनः मुलायम जाती हैं, लोच आ जाता है और तनाव दूर हो जाता है । नेत्र के व्यायाम आराम से बैठकर या निश्चिन्त शीशे के सामने खड़े होकर करना उत्तम है ।

डॉ० विलियम का कथन है कि जैसे शरीर का प्रत्येक भाग कसरत से बलिष्ठ और निरोग बन सकता है, वैसे ही नेत्र बहुत कुछ सुधर सकते हैं । स्वयं मुझको देखिये । मैंने आँखों के विविध व्यायामों द्वारा यहाँ तक सुधार किया है कि अब बारीक से बारीक टाइप बिना चश्मे के उपयोग में पढ़ सकता हूँ ।" उनका कथन है कि यदि आप दृष्टि सुधारना चाहते हैं तो सर्वप्रथम यह दृढ़ निश्चय कर लीजिये कि आपको दृष्टि अवश्य सुधारना ही है । बिना इस संकल्प के आप कुछ कर ही नहीं सकते । फिर आप आँखों का व्यायाम नियमित रूप से करना प्रारम्भ कर दीजिए, परन्तु उसमें अति न होनी चाहिये । नेत्र व्यायाम को एक बोझा न समझिये, परन्तु खेल समझ कर कीजिये । दृष्टि की उन्नति सबसे अधिक विश्राम पर अवलम्बित है । अच्छी दृष्टि के लिये नेत्रों की इन्द्रियों को और पेशियों को यथा सम्भव विश्राम होना चाहिये ।

आँखों को जोर के साथ बन्द करने और खोलने के पश्चात् नेत्रों की पुतलियों का व्यायाम करना चाहिये । पुतलियों को चारों ओर आँखों में घुमाओ । बैठ जाइये और बिना सिर हिलाये कमरे के चारों ओर चारों कोनों की ओर देखने की कोशिश कीजिये और फिर छत के कोनों की ओर उसी प्रकार देखिये । इस व्यायाम द्वारा पुतलियों की माँसपेशियाँ फैलेंगीं और रक्त का संचार तीव्र गति से होगा । इस सादे व्यायाम का यहाँ तक चमत्कार देखा है कि ऊँडी और दबी हुई आँख भी ऊपर उठ आती है और उसमें एक प्रकार की नई रोशनी फैल जाती है । यह चमत्कार कुछ ही सप्ताह में हुआ है ।

कुछ मनुष्य ऐसे होते हैं जिन्हें एक नेत्र की अपेक्षा दूसरे नेत्र से अच्छा दीखता है । उन्हें यह व्यायाम करना चाहिये-"एक निश्चित पदार्थ सामने रखना चाहिये । बाद में जिस आँख से ठीक दीखता हो उसको बन्द करके दूसरी आँख जिससे कम दीखता है उस पदार्थ को एक टक निगाह से देखना चाहिये । पुनः-पुनः नेत्र मूँद कर फिर से खोल कर उसी प्रकार से देखना चाहिये । इस प्रकार से पाँच से दस मिनट तक करना चाहिये । ऐसा करने

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

से आपको कुछ ही दिनों में कमजोर आँखें बलवान मालूम देने लगेंगी और एक या दो मास में तो नेत्र बिल्कुल निरोग हो जायेंगे ।

बहुत से मनुष्य आँखों को क्रॉस करके अर्थात् नाक की नोंक को देखने से डरते हैं, परन्तु वास्तव में यह भी एक अच्छा व्यायाम है । इस प्रकार के व्यायाम से नेत्रों के भीतरी और बाहरी माँसपेशियों पर जोर पड़ता है व रक्त की रफ्तार बढ़ती है । आँखें क्रॉस करने की विधि यह है कि एक अँगुली को नोंक की सीध में कुछ दूरी पर रखो । इस अँगुली की ओर दृष्टि रख कर अँगुली को नोक के पास लाते जाओ-इस साधन से आँखें क्रॉस कर जायेंगी ।

नेत्र को समय-समय पर आराम देने के लिये खूब जोर से मींचकर फिर खोलना चाहिये और ढीली छोड़ देना चाहिये । इसका भी वही प्रभाव होगा, जिस प्रकार शरीर के अन्य हिस्सों पर होता है । एक व्यायाम दीर्घ श्वास का भी है । दीर्घ श्वास लीजिये और फिर शरीर को इतना झुकाइये कि वह हृदय से नीचा हो । अब साँस को रोक दीजिये । आँखों के ऊपर और नीचे अँगुलियों से थपथपाइये और पंजों के मुलायम भाग से मर्दन कीजिये । बीस से तीस सेकण्ड तक साँस रोक कर थपथपाइये और मालिश कीजिए । फिर सीधे खड़े होकर साँस छोड़ दीजिए । इस प्रकार तीन चार बार कीजिए । व्यायाम की सादगी देखकर अवहेलना न कीजिए ।

ज्योति वर्धक नेत्र-व्यायाम

नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिये एक उपयोगी व्यायाम नीचे दिया जाता है । इसे प्रतिदिन प्रातःकाल सूर्योदय के समय करना चाहिये । इस अभ्यास को करने में दस मिनट के लगभग लगते हैं । इसके कुछ दिन लगातार करने से नेत्रों की ज्योति बढ़ती है और चश्मा लगाने की आदत छूट जाती है । व्यायाम इस प्रकार है :-

(१) कमर को सीधी करके पालथी मारकर शान्तिपूर्वक बैठिये । सिर सीधा रखिये, नेत्र बन्द कर लीजिए ।

(२) पुतलियों को नेत्र बन्द किये ही दाहिनी ओर मोड़िये फिर बाईं ओर मोड़िए ऐसा पाँच बार करिए । इस क्रिया को करते समय सिर नहीं हिलना चाहिए ।

(३) पुतलियों को ऊपर ले जाइए फिर नीचे लाइए । सिर को बिना इधर-उधर हिलाए, इस क्रिया को भी पाँच बार कीजिए ।

(४) पुतलियों को ऊपर उठाओ फिर दाहिनी ओर, नीचे बाईं ओर, ऊपर, इस क्रम से पाँच चक्कर घुमाइए ।

(५) पुतलियों को नीचे ले जाकर बांईं ओर, ऊपर, दाईं ओर, नीचे इस क्रम से पाँच चक्कर घुमाइए ।

(६) नाक के अग्रभाग के पहले दाहिनी आँख से फिर बाईं आँख से देखो । नेत्र दोनों खुले रहें । नाक का अग्रभाग पुतली को थोड़ा-सा मोड़ने से दिखाई देता है । इस क्रिया को भी पाँच बार करो ।

(७) पलकों को सिकोड़ कर आँखों को बंद कीजिए फिर एक दम खोल दीजिये इस क्रिया को भी पाँच बार कीजिये ।

(८) यह सब क्रियाएँ करने के बाद नेत्रों को बन्द कर अँगुलियों से धीरे-धीरे एक मिनट सहलाना चाहिये ।

(९) इसके बाद ताजे स्वच्छ शीतल जल से पलकों पर छींटे मारने चाहिये ।

(१०) यह अभ्यास प्रातःकाल सूर्योदय के समय खुली जगह में पूर्व की ओर मुँह करके ऐसी जगह करना चाहिये जहाँ से सूर्य दीखता हो ।

(११) आरम्भ में हर क्रिया पाँच-पाँच बार करने का आदेश किया गया है । इसमें प्रति सप्ताह एक बार की वृद्धि करते जाना चाहिये और अन्त में हर क्रिया को दस बार करने का प्रयत्न करना चाहिये । दस बार से अधिक करने की जरूरत नहीं है ।

आँखों की कमजोरी, शिथिलता, धुन्ध, और मन्द ज्योति को हटाने में इससे सहायता मिलती है । जलन दूर होकर शीतलता प्राप्त होती है । व्यायाम से जैसे शरीर के अन्य अंग पुष्ट होते हैं वैसे ही नेत्रों को भी व्यायाम द्वारा पुष्ट एवं निरोग बनाया जा सकता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

उपवास से नेत्र चिकित्सा

उपवास के पश्चात् नेत्र ज्योति स्वयं बढ़ जाती है । अतः नेत्र की ज्योति बढ़ाने के लिए उपवास का बड़ा महत्त्व है । उपवास से समस्त विकार जल जाते हैं । उपवास परमोत्तम औषधि है और अकेले ही बिना किसी औषधि के कितने ही खतरे वाले रोग दूर कर देता है । जिन बातों से बीमारी उत्पन्न होती है, उनमें से बहुतों का कारण शरीर में दूषित दृव्य या मल का अधिक जमा हो जाना है । मल संचय का कारण आवश्यकता से अधिक खाना, कम पानी पीना, अयुक्त आहार या मल को बाहर निकलने का रास्ता बन्द हो जाना हो सकता है । कुछ दिन भोजन बन्द कर देने से मल विसर्जन का कार्य करने वाले अंग संचित मन की सफाई करने लगते हैं । नेत्र ज्योति के लिये लम्बे उपवासों की आवश्यकता नहीं है किन्तु उपवास में एनिमा का प्रयोग आवश्यक है । यदि उपवास में सन्तरे या नीबू का रस अथवा दूध का प्रयोग करें, फलाहार का प्रयोग करते रहें तो मोतियाबिन्द तक दूर होते देखा गया है । उपवास से रक्त विकार दूर होता है और नेत्र के तन्तु समूह की मरम्मत और वन-निर्माण आरम्भ हो जाता है, जिससे नेत्र ज्योति विकसित होती है । आयुर्वेद में निर्देश किया गया है-

अक्षि, कुक्षि, भवारोगाः प्रतिश्याय व्रण ज्वराः ।
पञ्चैते पञ्चरात्रेण रोगा नश्यति लंघनात् ।।

अर्थात्-नेत्र पेट के रोग, जुकाम, फोड़े तथा ज्वर ये रोग पाँच दिनों के उपवास से स्वयं शान्त हो जाते हैं ।

इसी प्रकार काले तिलों को पीसकर सिर में मलकर स्नान करने से तरावट पहुँचती है । इसी तरी से दृष्टि शक्ति बढ़ती है । पिसे हुए आँवले से सर धोने से भी नेत्र उत्तम होते हैं । प्रातःकाल उठकर ताँबे के पात्र में रखा हुआ वासी जल पीने से आँखों में ठण्डक आती है । यदि यह जल नाक से पिया जाय तो और भी गुणकारी है ।

नेत्र रक्षा पर प्राचीन श्लोक

प्राचीन आयुर्वेद के वैद्यों ने अनेक सुन्दर-सुन्दर बातें सूक्ष्म श्लोकों में नेत्र रक्षा के लिए बताई हैं । इन पर कार्य करने पर बड़ा लाभ हो सकता है । यहाँ कुछ पुराने श्लोक उद्धृत किये जाते हैं-

अविधारितवेगस्य भजतोऽजन नावनम् ।
त्वजतः क्रोधशोकौच तिमिरं नाश्नुते नरम् ।।

अर्थात्-मल, मूत्र के वेग को न रोकने वाले, प्रति दिन नेत्रों में सुरमा आंजने वाले, कड़वे तेल का नाश करने वाले तथा क्रोध, शोक, चिन्ता न करने वाले व्यक्तियों को नेत्र के तिमिर (विकार) नहीं होते ।

त्रिफला मश्नतौरात्रौ संस्कृत वियतो घृतम् ।
मुक्त्वा वा पिवतस्तोयं तिमिर लघुशाम्यति ।।

अर्थात्-रात्रि में त्रिफले का चूर्ण (हड़-बहेड़ा-आँवला) शहद के साथ चाटने से अथवा त्रिफला डाल कर घी पका लेने से और भोजन के पश्चात् पानी न पीने से अथवा थोड़ा जल पीने से नेत्र के हलके विकार दूर होते हैं (त्रिफले का घी खाने से नेत्र ज्योति बढ़ती है ।

त्रिफला रुधिर प्रति विशुद्धिमनसो निर्वृत्ति रंजनं च नस्यं ।
शयनासनता सपाद पूजा घृतपानंच सदैव नेत्र रक्षा ।।

अर्थात्-त्रिफले का सेवन, शिरा मोक्ष आदि के द्वारा खराब खून निकलवाना, उलटी अथवा एनिमा द्वारा शरीर शुद्धि रखना, मन को फिक्र चिन्ता आदि से दूर रखना, बढ़िया सुरमा आदि लगाना (सप्ताह में एक बार) नाम लेना और सोने जागने का नियम ठीक रखना (अर्थात् न रात को बहुत देर जागना न बहुत सोना) पाँवों को सदा निर्मल रखना और शुद्ध घृत का भोजन में प्रयोग करना, घी पीना अथवा खाना, नंगे पांव न रहना ये नेत्र रक्षा के अत्यन्त लाभप्रद हैं ।

पाठक यहाँ देखेंगे कि इन तीन श्लोकों में नेत्र रक्षा के लिए उत्तम पौष्टिक भोजन, सुरमा, आचार विहार के नियमों को अधिक महत्त्व दिया गया है ।

आँख दुखना या उठना

आँख दुखते ही प्रारम्भिक तीन दिन कुछ भी न दीजिए । तीन दिन पश्चात् जब दोष पच जाय तो आँख स्वयं ही ठीक हो सकती है । अन्यथा पेट की खराबी दूर करने के लिए कोई हल्का जुलाब-काष्ट्रायल, सनाय, मुनक्का, कैस्टोफीन, मैगनेशिया लेना चाहिए । शरीर में दूषित स्टार्च विष एकत्रित

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

होने से या प्राय: कफ के कारण यह रोग होता देखा गया है । अत: उपवास करना भी अच्छी दवा है । इसका प्रधान इलाज शरीर की सफाई है । एनिमा उपवास तथा फलाहार दुग्धाहार से, रसदार फलों से, १५ दिन तक अन्दरूनी सफाई कीजिये । पौष्टिक क्रियाओं जैसे उड्डीयान और नौलि, धोति, नेति और वस्ति से अच्छी अभ्यान्तरिक सफाई हो सकती है ।

रोगी को हल्का आहार लेना चाहिये, किन्तु दूध, मक्खन, खजूर, मुनक्का और फलों की मात्रा में वृद्धि करनी चाहिए । प्रतिदिन उपवास में तथा फलाहार दिनों में गुनगुने पानी से एनिमा लेना चाहिए, साथ ही टहलना, हल्की कसरत और खेलना भी आवश्यक है । आँख बन्द करके गरम जल या सेंधा नमक के गरम घोल से धोना चाहिए । आँख में जिरोल या प्लोटारगल नामक दवाई की बूँदें डालना चाहिये । स्त्री का ताजा दूध आँख में डालने से रक्त, पित्त तथा वायु से उठी हुई आँखें ठीक हो जाती हैं ।

मोतियाबिन्द

नेत्र की पुतली के पीछे काँच स्थित है, जिसमें होकर प्रकाश अन्दर जाता है और नेत्र का कैमरा कार्य करता है । मोतियाबिन्द से यह काँच धुँधले हो जाते हैं । जब लैन्स इतना मलाच्छादित हो जाता है कि सूर्य की रश्मियाँ प्रकाश अन्दर नहीं जा पाता, जब मोतियाबिन्द पूरा हो जाता है । इस रोग का कारण प्रकृति के विरुद्ध मिथ्या खान-पान, अप्राकृतिक रहन-सहन, दूषित विजातीय पदार्थों की रक्त में मौजूदगी, कब्ज इत्यादि है । प्राकृतिक चिकित्सक कविराज महेन्द्रनाथ पाण्डेय का विचार है कि मोतियाबिन्द के इलाज में ५-६ दिन का उपवास करावें, दूध, फलों और तरकारियों पर रहें । नाश्ते में अंगूर सन्तरे का रस, दोपहर के भोजन में सब्जी का सालाद, अंजीर इत्यादि लें, रात्रि में भी सब्जी का रायता लें । उपवास में प्रतिदिन एनिमा से बड़ी आँत का संचित मल धोकर साफ कर दें जिससे भूख खुलकर लगे । शतावर्यादि चूर्ण या सप्ताभृत लोह, त्रिफलादि घृत (विवरण आगे देखिये) आदि का सेवन करना चाहिए । कोई और दवा जैसे काँच रोग वाला सुरमा, मुक्तादि महाञ्जन सुखावतीवर्ती, चन्द्रोदयवर्ती आदि नेत्र में डालते रहना चाहिए । इन अंजनों के विवरण को आगे देखिए ।

ग्लाउकोमा

जलीय अंश आँख में अधिकता से आ जाने के कारण ग्लाउकोमा रोग होता है । जलीय अंश के एकत्रित होने से नेत्र के गोले में तनाव होता है, नेत्र कड़े हो जाते हैं, रात्रि में दूर की वस्तुओं पर रंगीन गोले-गोले से दिखाई पड़ते हैं दृष्टि बहुत निर्बल पड़ जाती है अन्त में अन्धापन-सा हो जाता है । इस रोग में प्राय: बाल, भृकुटी और कनपटी में थोड़ा बहुत दर्द हुआ करता है । यह विष दूषित रहन-सहन, शरीर की सफाई की क्रिया उचित रीति से न होने के कारण या मल विसर्जन करने वाले अवयवों की निर्बलता से होते हैं । अधिक नेत्र परिश्रम, दुर्बल स्वास्थ्य, जल का अधिक प्रयोग, मूत्र यंत्र की कमजोरी गर्मी से यह रोग होता है ।

प्रारम्भिक अवस्थाओं में आसानी से यह रोग अच्छा हो जाता है । इसकी चिकित्सा एवं पथ्य मोतियाबिन्द के समान ही होना चाहिए । इसमें गुडुच्यादि अंजन तथा त्रिफलादि घृत का प्रयोग अच्छा रहेगा । आन्तरिक सफाई पर रोगी को विशेष ध्यान देना चाहिए जिससे कब्ज के कारण दूषित विजातीय मल एकत्रित न हों ।

दूर दृष्टि

इस रोग में रोगी दूर की चीजें तो देख सकता है पर पास की नहीं । शारीरिक कमजोरी, कोई विशेष रोग जैसे बुखार, लकवा, जुकाम, अधिक चश्मे का प्रयोग करने से प्राय: यह रोग होता है । ऐसे रोगी को स्वाभाविक भोजन पर आ जाना चाहिए, नित्य प्रात:काल गर्दन के व्यायाम करने चाहिए और ठण्डे पानी से एक दिन में कई बार छींटे देने चाहिए । क्रमश: चश्मे का प्रयोग कम करते जाना चाहिए । प्रात:काल के सूर्य की किरणें बन्द नेत्र पर डालनी चाहिए । नित्य सायंकाल आधा घण्टे पामिंग करना चाहिए और फिर नेत्र व्यायाम । इसके पश्चात् जितनी निकट हो सके, उतनी ही निकट पुस्तक रखकर पढ़ना चाहिए जिससे जोर न पड़े, मध्य में बार-बार पलकें गिराकर नेत्र को विश्राम भी देते

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रहना चाहिए । इस प्रकार कुछ दिनों के अभ्यासों से चश्मा बिलकुल छूट जायगा ।

लघु दृष्टि

इसमें पास की वस्तुएँ ठीक नजर आती हैं, किन्तु दूर की कोई चीज साफ नहीं दीखती । मानसिक विकारों व उद्वेगों, मिठाइयों तथा उत्तेजक पदार्थों से शरीर में तरावट की न्यूनता से दुर्बल दृष्टि रोग होता है । रोगी प्राय: रंज फिक्र में फँसा रहता है । चिकित्सा में सर्वप्रथम भोजन को स्वाभाविक बनाइये और व्यर्थ की फिक्र छोड़ कर शान्त एवं प्रसन्नचित्त रहना शुरू कर दीजिए । केवल पढ़ने-लिखने के समय ही चश्मे का प्रयोग कीजिए । दो एक दिन कठिनाई होगी । फिर स्वयं नेत्रों की आदत पड़ने लग जायगी । प्रात: उठते ही गर्दन ढीली करने वाले व्यायाम कीजिए और ठण्डे जल से नेत्रों को खूब स्वच्छ रखिए । प्रात: सायं बीस मिनट पामिंग कीजिए, बिना चश्मे के अपनी स्मरण शक्ति व कल्पना को पढ़ने का प्रयत्न कीजिए, पलकें यथा सम्भव अधिक बार गिराइये । सूर्य की किरणों को दस मिनट तक बन्द नेत्रों पर लीजिये । यथा शक्ति घी, दूध, मक्खन, फल तरकारियों का प्रयोग प्रारम्भ कीजिये ।

डैरापन

इस रोग को दूर करने के लिये रीढ़ पर मालिश कीजिये । २० मिनट तक दिन में दो बार पामिंग तथा अन्य नेत्र कसरतें आवश्यक हैं और बीच-बीच में विश्राम करते हुए पुस्तक पढ़ना चाहिए । यथा सम्भव सक्रिय जीवन-खूब टहलना, घूमना फिरना जारी रखना चाहिए । त्रिफला चूर्ण आधा तोला, आधा तोला मिश्री, एक तोला शहद मिलाकर खाने से लाभ होता है ।

विकृत नेत्रों को लाभ पहुँचाने के उपाय

हरियाली से नेत्र पर अद्‌भुत रासायनिक प्रतिक्रिया होती है । हरे रंग से नेत्र ज्योति ठीक होती है अत: यथा सम्भव हरे वृक्ष, हरी घास, हरियाली में समय व्यतीत कीजिये । अपने इर्द-गिर्द भी हरे कागज का, हरे वस्त्रों का प्रयोग कीजिये । प्रात:काल हरी-हरी सुकोमल दूब पर नंगे पाँव चलने से नेत्र ज्योति में वृद्धि होती है । प्रात:काल हरी दूब पर पड़ी हुई ओस डालने से भी बहुत लाभ होता है ।

सरिता या जलाशय में स्नान करते समय जल में आँखें खोलने से सफाई होती है । यह प्रात:काल शीतल जल में ही करना उत्तम है । गरम जल से लाभ की अपेक्षा हानि हो सकती है ।

दूध का इस्तेमाल बढ़ाइये । अधिक-से-अधिक दूध पीजिये । दूध, घी, मक्खन के प्रयोग से नेत्र में तरावट आयगी । स्त्री का दूध विकृत नेत्र में डालना लाभप्रद है । उत्तम घी पीना अथवा प्रयोग में लाना बहुत उत्तम है । केवल एक इसी के प्रयोग से नेत्रों की कमजोरी जाती रहेगी ।

पाँव के तलुवों से नेत्रों का गहन सम्बन्ध है । नेत्रों से पाँव तक कुछ बारीक नसें गई हुई हैं । अत: यदि तलवों में तरावट पहुँचाई जाय तो बड़ा लाभ होता है । सरसों या तिल्ली के तेल से पाँव के तलुवे की मालिश प्रतिदिन रात्रि में करके सोना चाहिए । उठते ही प्रात:काल पुन: इसी की पुनरावृत्ति करनी चाहिए । तलुवों में मेंहदी रचना भी लाभप्रद है । यथा शक्ति तलुवों को ठण्डा रखना चाहिए ।

दाँतों की सफाई पर उचित ध्यान दें । यदि दाँत कमजोर हो जायेंगे तो नेत्र भी क्षीण होंगे, यदि दाँतों की मजबूती बढ़ेगी तो नेत्र ज्योति भी तेज होगी ।

नेत्र रक्षा के लिए काजल लगाना बड़ा हितकर है । काजल किसी प्रवीण वैद्य से बनवा लीजिये या सुरमे का व्यवहार कीजिये । काजल और सुरमे के कुछ ऐसे रासायनिक तत्व होते हैं जिनके प्रयोग से विकार दूर हो जाते हैं । सुरमा तथा बढ़िया काजल नेत्र रक्षा के लिए जरूरी है ।

नेति करने से नेत्र की ज्योति क्षीण नहीं होती । नेति की योगिक क्रिया को किसी जानकार से सीखना चाहिए । नेति क्या है ? सूत की पतली डोरी को नाक के छेद में डाल कर हलक में निकालते हैं और आन्तरिक नाक की सफाई करते हैं । नेति करने से आँख की ज्योति बढ़ती है ।

यथा सम्भव नेत्र को ठण्डा रखिये । नेत्र धोने के गिलास से धोइये, ठण्डे पानी के छपके दीजिये । गुलाब जल भी नेत्र में डालिए । लम्बी हरड़

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गुलाबजल के साथ घिस कर छान लीजिये और इस लोशन को नेत्र में डाला कीजिये ।

पेट में कब्ज न हो जाय, इसका बड़ा ध्यान रखें । मोतियाबिन्द का कारण यह है कि उसके शरीर में मलविकार यथेष्ट मात्रा में भरा हुआ है और इसी से उसकी आँखों की नसों में मैल आकर जम गया है । अतः प्राकृतिक भोजन-साग, फल, तरकारियों पर आने से, ऊषापान करने से, आँतें साफ करने के लिये दिन में दो बार ऐनिमा देने से और पेट की मालिश करने से पेट ठीक हो जाता है । इसका प्रभाव नेत्रों पर बड़ा उत्तम पड़ता है । स्वास्थ्य के साथ-साथ दृष्टि स्वयं सुधरने लगती है ।

आँखों को यथा शक्ति विश्राम देने से, चमकीली चीजे न देखने से, उनके तन्तुओं का तनाव दूर कर देने का अभ्यास नित्य प्रति कुछ मिनट करते रहने से, शीर्षासन अथवा सर्वाङ्गासन करने से, पौष्टिक भोजन से आँख भी यावज्जीवन स्वस्थ और सतेज रहेंगी और हर आदमी ऐसा कर सकता है ।

पढ़ने में विशेष सावधानी रखिये । वास्तव में बारीक अक्षर नेत्र के लिए हितकर तथा मोटे हानिकर हैं । बारीक छपाई को पढ़ने में कष्ट न मालूम हो, तो वह सदा दृष्टि के लिए हितकर है और जितनी धीमी रोशनी में पढ़ा जाय तथा पुस्तक आँख के समीप रखी जाय, उतनी ही उत्तम है । हमें हर रोज कुछ देर बारीक टाइप में छपी हुई किताब पढ़कर नेत्र कसरत करनी चाहिए किन्तु नेत्रों की पलकें मारते हुए ही अक्षरों के साथ बढ़ना चाहिए ।

बड़े सावधान रहें

सीना, काढ़ना, चित्रकारी, पत्थर का खुदाई का काम, घड़ी साजी, बारीक अक्षर पढ़ना, बिजली की या धूप की तेज रोशनी में पढ़ना बड़ा दोषपूर्ण है । बारीक अक्षरों को आँख गढ़ाकर नहीं पढ़ना चाहिए । भट्टी पर, धुँए में, या चकाचौंध की रोशनी में क़दापि कार्य न कीजिये । बहुत झुककर या लेटकर पढ़ना बुरा है । धीमी रोशनी या बत्ती की मध्यम रोशनी में पढ़ने से नेत्र पर बहुत जोर पड़ता है । यदि आप नेत्र ज्योति स्थिर रखना चाहते हैं तो रात्रि में पढ़ने लिखने हिसाब-किताब करने की आदत छोड़ दीजिए । सुई का काम, कसीदा, सूत कातना सभी हानिकर हैं ।

नेत्र में प्रायः रेल का कोयला या अन्य छोटी-छोटी वस्तुएँ गिर जाती हैं । ऐसे अवसरों पर आँख को बहुत मलिये नहीं, प्रत्युत दूसरी आँख को हाथ से मींच कर पहली को खोलिए । आँसुओं से आँख धुल जायगी । यदि आई ग्लास मिल सके तो उससे नेत्र स्नान करना चाहिए । फ़िर शीतलता संचार करने के लिए स्त्री का ताजा दूध आंजना चाहिये ।

पुष्टिकर भोजन से रतौंधी को लाभ होता है, मुण्डी का शर्बत नेत्र ज्योति में वृद्धि करता है । केशर और अफीम गुलाब जल में घिस कर आँखों की पलकों पर लेप करने से आँख की ललाई दूर होती है । ठण्डे जल में केसर को पीसकर गुहजिनी या बिलनी पर लेप करने से वह शान्त हो जाती है ।

समुन्द्र फैन तथा मिश्री बराबर-बराबर लेकर पीस लीजिये और आँजिये । इस सुरमे से नेत्र का अर्जुन रोग नष्ट होता है । बरगद का दूध कपड़े से छानकर नेत्र में डालने से उठी हुई आँखों को लाभ होता है । इसी प्रकार घी कुवार के रस में जरा-सी अफीम घोल कर नेत्र में डालने से उठी आँख में आराम मिलता है ।

सौंफ को कपड़छन चूर्ण करके उसी के बराबर शक्कर मिलाकर रख लें । यह चूर्ण प्रतिदिन ९ माशे रात को खाते रहने से जीवनपर्यन्त नेत्रों की ज्योति नहीं बिगड़ती ।

नेत्र रक्षा के कुछ नियम

(१) जो लोग मिर्च मसाले और खटाई अधिक सेवन करते हैं उनकी दृष्टि कमजोर हो जाती है । लाल मिर्चों का अधिक मात्रा में सेवन करना आँखों के लिये अत्यन्त अहितकर है ।

(२) जो लोग नियमित रूप से दातून नहीं करते उनकी आँखें खराब हो जाती हैं । दातून से यहाँ केवल दाँतों को साफ करने का मतलब नहीं है । दाँत तो साफ किये ही जावें । साथ में जीभ को कण्ठ तक, तालू को हलक तक और जबान के नीचे के गड्ढे को भी खूब अच्छी तरह नित्य प्रातः काल और इसी तरह सायंकाल के समय साफ करना चाहिये ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) तमाम रोगों की उत्पत्ति पेट की खराबी से ही होती है, अतएव आँखों की खराबी को रोकने के लिये पेट साफ रखना चाहिये । कब्ज कभी नहीं होने देना चाहिये । कब्ज हो जावे तो त्रिफला लेकर पेट साफ कर देना चाहिये ।

(४) तंग जूते पहिनने से भी आँखें कमजोर होती हैं । जिन जूतों में पंजे की अंगुलियाँ दबती हों वे नेत्रों को हानिप्रद होते हैं । पसीने से आने वाली जूतों की बदबू, मैले, गन्दे दुर्गंधित मौजे-जुर्राब भी आँखों को हानि पहुँचाते हैं । ऐसे जूते जिनमें पंजे न दबें या पैर खुले रहें जैसे चप्पल, खड़ाऊ बगैरा आँखों के लिये हितकर हैं ।

(५) भोजन के बाद लकड़ी की खूँटीदार खटाऊँ पहन कर कुछ देर टहलने से नेत्रों की ज्यति बढ़ती है ।

(६) बिना किसी कारण अथवा रोग के आँखों को सेकना या गर्मी पहुँचाना हानिकारक होता है । आँखों को सदा ठण्डी रखने का ध्यान रखना चाहिये । आग के आगे बैठ कर तापना आँखों को हानि पहुँचाता है । धुएँ से आँखों को बहुत बचाना चाहिये ।

(७) बिना किसी बीमारी के आँखों में अंजन या सुरमा लगाना ठीक नहीं । किसी नादान हकीम के यहाँ अथवा बाजारू दवा बेचने वालों का अंजन या सुरमा कभी भी आँखों में नहीं डालना चाहिये ।

(८) ठण्डी हवा के झोंकों से और लू से आँखों को बचाते रहना चाहिये ।

(९) ऐसी चीजों को नहीं देखना चाहिये जिनसे आँखें चौंधिया जाती हों । सूर्य को ओर देखने से आँखें बहुत खराब हो जाती हैं इसी तरह गैस के लैम्प, बिजली की रोशनी आदि के चौंधे से भी बचना चाहिये । मोटरों के आगे की रोशनी, टॉर्च, रेलों की सर्चलाइट सभी आँखों की दुश्मन हैं इनसे बचना चाहिये । टॉर्च या बिजली की बत्ती को खोलना और फौरन बन्द करना आँखों को अत्यन्त हानि पहुँचाता है । तेज धूप में घूनना फिरना भी आँखों को अहितकर होता है ।

(१०) लिखने-पढ़ने का प्रभाव आँखों पर पड़ता है । इसलिये बहुत समय तक पढ़े जाना या लिखे जाना ठीक नहीं है । जब आँखों को थकान मालूम हो तब काम बन्द कर देना चाहिये और आँखों को पूरा आराम देकर फिर कार्य शुरू कर देना चाहिये । पलकें मूँदकर लेट जाने से या हरी भरी वाटिका, जंगल आदि को देखने से नेत्रों को आराम पहुँचता है । आँखों की पलकों को बार-बार खोलने मूँदने से भी लाभ होगा ।

(११) पढ़ते-लिखते समय अत्यन्त तेज प्रकाश की जरूरत नहीं है । धूप में या बिजली आदि के प्रखर प्रकाश में लिखने-पढ़ने या नेत्र सम्बन्धी कार्य करने से आँखें खराब हो जाती हैं । किसी काम को करते समय प्रकाश ऐसी जगह न रखना चाहिये जिसका चौंधिया आँखों पर पड़े ।

(१२) चलती हुई गाड़ी में लेटकर, आड़ी-टेड़ी आँखें रख के पढ़ने से या काम करने से आँखें खराब हो जाती हैं । बिना आँखों की खराबी के बहुत पास से पढ़ना, बुरी आदत है । आँखों से काम लेते समय इस बात का ध्यान रखना चाहिये कि आँखों की ऊपरी पलकें ऊपर की ओर ज्यादा न चढ़ने पावे । वे लगभग आधी आँखों को और चौथाई पुतलियों को ढाँके रहें ।

(१३) आजकल बाजारों में रबर के जूतों (रबर सोल बूट) की बिक्री बहुत है । इनके पहनने वालों की आँखें खराब हो जाती हैं । रबर मन्द वाहक है । पैरों की बाहर निकलने वाली गर्मी का वहीं निरोध होता रहता है । इससे नेत्रों को हानि पहुँचती है ।

(१४) जो लोग अपनी आँखों को ठीक रखना चाहते हैं या जिनकी आँखें बिगड़ गई हों और ठीक करना चाहते हों उन्हें नेति क्रिया करना चाहिये । जल नेति उत्तम है । नाक के नथुनों से, सुबह बिछौने से उठते ही जल पीना जल नेति कहलाता है । दृष्टि दोषों को हटाने के लिये यह रामवाण है । साथ ही अनेक दूसरे रोगों को भी मिटाती है । जो जल-नेति न कर सकें उन्हें सूत की नेति करनी चाहिये । एक फुट लम्बी सूत की रस्सी, जो नाक के छिद्र में काफी ढीली जा सके और जिसका पिछला ५-६ इंच हिस्सा बिना बटा हुआ अर्थात् खुला हुआ बिखरा हो, नाक के नथुनों में धीरे-धीरे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

डालकर मुँह में से निकाली जाय । दोनों नथुनों से यह क्रिया की जानी चाहिये । इस क्रिया को किसी अनुभवी की देख रेख के करना चाहिए ।

(१५) हमेशा मुँह ठण्डे पानी से ही धोया जाय । गर्दन के ऊपरी हिस्से को ठण्डे पानी से ही धोना चाहिये । क्योंकि नेत्रों की ज्योति स्थिर रखने के लिये मस्तिष्क का ठण्डा रहना जरूरी है ।

(१६) मादक पेय का आँखों पर घातक प्रभाव होता है । कभी भी चाय, कॉफी, मद्य, भांग, गांजा, चरस, चण्डू बगैरा नहीं काम में लाना चाहिए । बीड़ी तम्बाकू आँखों के परम शत्रु हैं ।

(१७) प्रातःकाल सूर्योदय के पश्चात् एक घण्टे तक आँखें मूँदकर सूर्य की ओर बैठने से आँखें स्वस्थ और सबल होती हैं ।

(१८) शुक्ल पक्ष की चतुर्दशी, पौर्णिमा और कृष्ण पक्ष की प्रतिपदा को चन्द्रमा की ओर एक टक दृष्टि देखने से दृष्टिमांद्य नहीं होता ।

(१९) भोजन करने के पश्चात् हाथ धोकर गीले हाथ नेत्रों पर फेरने से उनकी ज्योति बढ़ती है ।

(२०) आँखों को सबल रखने के लिये आँखों के हल्के व्यायाम करने चाहिये । जल्दी-जल्दी पलकें मारना, हथेली से धीरे-धीरे मुँदी हुई आँखों को मसलना अच्छे व्यायाम हैं ।

(२१) नंगे पाँवों ओस पड़ी दूब या घास पर नित्य टहलने से आँखों की ज्योति स्थिर रहती है ।

आशा है इन कुछ नियमों के अनुसार व्यायाम करके पाठक अपनी आँखों की हिफाजत करते हुए "पश्येम शरदः शतम्" को सत्य सिद्ध करने में सहायक बनेंगे ।

ज्योतिवर्धक कुछ आयुर्वेदिक नुस्खे और सुरमे

हम यहाँ पर विविध नेत्र विशेषज्ञों की पुस्तकों, अनुभवों तथा चिकित्सा ग्रन्थों में से आँखों को स्वस्थ करने, बीमारियाँ दूर करने के कुछ नुस्खे लिख रहे हैं । पाठक इन्हें घर में बना कर लाभ उठा सकते हैं ।

चन्द्र प्रभावती

तिमिर, नेत्र विकार, दूर करने के लिए सबसे उत्तम है । गौ मूत्र के साथ इसका प्रयोग करने से पिष्टक रोग, शहद के साथ लगाने से आँखों के परदों के रोग और स्त्री के दूध के साथ लगाने से फोला नष्ट होता है । नुस्खा-हल्दी, नीम की पत्ती, पीपल, सफेद मिर्च, वायविडङ्ग, नागर मोथा और बड़ी हरड़ सबको बारीक पीसकर बकरे के पेशाब में गोली बनावें ।

मुक्तादि महांजन

की महिमा सभी ने गाई है । यह सभी प्रकार के नेत्र रोगों की रामबाण औषधि है । पाठक इसी एक से आँख के सब विकार दूर कर सकते हैं । नुस्खा-मोती, भीमसेनी कपूर, कचिया नोंन, पीपल, सेंधा नमक, पलुआ, सोंठ, ककोल मिर्च (यदि यह न हो तो चमेली के फूल लें) कांसे की भस्म, सीसे की भस्म, हल्दी, मैनसिल, शंक की नाभि की भस्म, अभ्रक की भस्म, शुद्ध तूतिया, मुर्गे के अण्डे का बक्कल, बहेड़ा, सेमर, हरड़, मुलहटी, राजवर्त (रावती पत्थर की भस्म) तुलसी के नवीन फूल, सफेद सहिजन के बीज, दुर्गन्धित करंज के बीज, नीम, शुद्ध सुरमा, नागरमोथा, ताँबे की भस्म, लोहे की भस्म और रसौत-प्रत्येक पदार्थ को छः छः रत्ती लेकर शहद में बारीक पीसकर अंजन बनावें तो यह मुक्तादि समस्त नेत्र विकारों को दूर करता है ।

चन्द्रोदय बत्ती

से तिमिर रोग, नेत्र में बढ़ा हुआ माँस, काँच के रोग, आँखों के पर्दों के रोग, वर्ष भर की फूली या फोला दूर करने के लिए चन्द्रोदय बत्ती उत्तम है । नुस्खा-शंक की नाभि जलाई हुई, बहेड़े की गिरी, हरड़, मैनसिल, पीपल, सफेद मिर्च, कूट एक-एक माशा लेकर बकरी के दूध में बारीक पीस कर जौ के बराबर लम्बी-लम्बी गोलियाँ बना लें और पानी या गुलाब जल में घिसकर आँखों में अंजन लगावे ।

शतावर्यादि चूर्ण

शतावर १२ भाग, इलायची बड़ी १० भाग, वायविडङ्ग भाग, आँवले का बीज ६ भाग, पीपल २

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

भाग, इन सबको बारीक पीसकर कपड़छन चूर्ण बना लेना चाहिए । आधा तोला चूर्ण, १ तोला शहद और २ तोला घी मिला कर चाट जायँ । इससे नेत्रों के सब रोग नष्ट होते हैं । यह चूर्ण सायंकाल २ बार खाना चाहिए ।

कुसुमिका बत्ती

तिल के पुष्प ८०, पीपल के दाने ६०, चमेली के फूल ५०, सफेद मिर्च १६, सबको बारीक पीसकर पानी में सान बत्ती बनावें । इसको पानी में घिसकर नेत्रों में आंजने से तिमिर रोग, अर्जुन रोग और फुली दूर होती है ।

गुडुच्यादि अंजन

ताजी गुडुच को कूट कर निकाला हुआ रस एक तोला, शहद एक माशा, सेंधा नमक एक माशा-सबको मिलाकर खूब अच्छी तरह घोंटे और शीशी में रख लें । इनको नेत्रों में लगाने से घिल्ल, अर्म, तिमिर, काँच, आँख की खुजली, मोतियाबिन्द श्वेत मण्डल या कृष्ण मण्डल के रोग नष्ट होते हैं ।

आँवले का रस, घी, रसौत इनको अच्छी तरह मिलाकर नेत्रों में अंजन करने से रक्त जनित रोग, तिमिर और आँखों के परदों में होने वाले रोग नष्ट होते हैं ।

तुलस्यादि अंजन

तुलसी की पत्ती का रस, बेल की पत्ती का रस बराबर-बराबर और दोनों के बराबर स्त्री का दूध लेकर कांसे के बर्तन में पान के साथ अच्छी तरह रगड़ें । फिर ताँबे के बर्तन से तीन घण्टे रगड़ें और जब काजल के समान हो जाय तो उसे पोंछकर किसी बर्तन में रख दें । इस काजल के व्यवहार से नेत्रों की पीड़ा शांत होती है और नेत्रों को आराम होता है ।

त्रिफलादि घृत

बहेड़ा, आंवला, हरड़, परवल के पत्ते, नीम की छाल इनको समान भाग लेकर अष्टमांश काढ़ा करें । दवाओं का आठ गुना पानी लेकर काढ़ा करते हैं तथा एक हिस्सा पानी रह जाने को अष्टमांश काढ़ा कहते हैं । काढ़े का चौथाई शुद्ध घी डालकर पका लें । इस घी को खाने व लगाने से नेत्र रोग दूर होते हैं ।

नेत्र रक्षा के उपाय

'वैद्य' मासिक पत्र में कुछ समय पूर्व नेत्र रक्षा के सम्बन्ध में एक लेख छपा था जिसका आवश्यक अंश नीचे दिया जाता है:-

(१) गैस, बिजली, लैम्प आदि की तेज रोशनी के सामने बहुत देर तक पढ़ने-लिखने में प्रायः पीड़ा, हृदय और नाड़ियों में दुर्बलता या रक्त विकार आदि उपद्रव उत्पन्न हो जाते हैं । इसलिए तेज रोशनी में कभी नहीं लिखना-पढ़ना चाहिये ।

(२) लेटकर, सोते हुए या ओंगते हुए शरीर में अधिक उत्तेजना अथवा थकावट के होने पर लिखने-पढ़ने का काम नहीं करना चाहिए ।

(३) घोड़ा, रेल, मोटर, हवाई जहाज, पैर गाड़ी आदि बहुत तेज चलने वाली सवारियों में बैठकर और भोजन करने के बाद तत्काल पढ़ने-लिखने से नेत्रों को बहुत हानि पहुँचती है इसलिए उक्त समय में लिखना-पढ़ना बन्द रखना चाहिए ।

(४) बहुत बारीक अक्षरों की छपी या लिखी हुई पुस्तक को बहुत देर तक नहीं पढ़ना चाहिए, ऐसी पुस्तक अधिक देर तक पढ़ने से नेत्रों में पीड़ा होती है, नेत्रों में पानी भर आता है, पढ़ते-पढ़ते कभी लाइन छूट जाती है या कभी और लाइनों पर अचानक दृष्टि जा पड़ती है और चकाचौंध लगने लगती है, बार-बार नाटक वायस्कोप आदि खेल तमाशों को देखने के लिए रात्रि में जागना ठीक नहीं है । यदि कदाचित नाटक, वायस्कोप आदि में जाना हो तो जहाँ तक हो स्टेज से दूर तिरछा होकर बैठें, उसके बिल्कुल सामने कभी न बैठें ।

(५) मैले कुचैले रूमाल या कपड़े से अथवा मैले हाथों से आँखों को कभी नहीं मलना चाहिए ।

(६) पढ़ते समय किताब को बिल्कुल आँखों से लगाकर या बहुत दूर रखकर नहीं पढ़ना चाहिए । ऐसा करने से आँखों पर बहुत जोर पड़ता है । अतएव किताब साधारणतः आँखों से बीस अँगुल दूर रखनी चाहिए । इस तरह एकाग्रचित्त होकर १, २ घण्टे तक पढ़ने से भी नेत्रों में थकावट

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

नहीं मालूम होती और न नेत्रों में जल ही आता है ।

(७) पढ़ने अथवा लिखने के समय जड़ भरत के समान बिल्कुल जम कर न बैठें, बीच-बीच में थोड़ा-आराम लेकर लिखने-पढ़ने का काम करें ।

(८) तेज धूप में बैठकर लिखना-पढ़ना नहीं चाहिये और पढ़ते समय सूर्य की किरणें अथवा लैम्प की रोशनी आँखों के ऊपर नहीं पड़नी चाहिए ।

(९) यदि दाहिनी आँख में कोई चीज गिर गई हो तो बाईं आँख को धीरे-धीरे मलना चाहिये और बाईं आँख में कुछ गिर जाने पर दाहिनी आँख को धीरे-धीरे मलना चाहिए और पलक को उलट कर साफ कपड़े के द्वारा अँगुली से उस चीज को कोने की तरफ धीरे-धीरे सरकाकर होशियारी के साथ निकाल देना चाहिए ।

(१०) आँखों के दुखने पर या अन्य किसी प्रकार की पीड़ा होने पर किसी अनाड़ी चिकित्सक की अथवा पास-पड़ौस के किसी आदमी की बताई हुई या विज्ञापन बाजों की चक्षुरोगों की औषधि, कभी भूलकर भी नहीं डालनी चाहिए । प्रत्येक मनुष्य को यह स्मरण रखना चाहिए कि हीरे आदि रत्नों की अपेक्षा नेत्र रत्न अधिक मूल्यवान है । इसलिए जिस किसी व्यक्ति के कहने से अनाप-सनाप कोई चीज आँखों में डालकर इस अमूल्य रत्न को नहीं खो बैठना चाहिये अर्थात् बिना सोचे समझे या किसी सुयोग्य चिकित्सक की सम्मति के बिना कभी कोई औषधि आँखों में नहीं डालनी चाहिए ।

चश्मा कब लगाना चाहिए ?

(१) जब तुम दिन में २० हाथ दूर के आदमी को एक बार देखकर नहीं पहचान सकते हो अथवा ऊँची दीवारों पर या दूकानों पर लगे हुए साइनबोर्डों को चलते हुए आसानी से नहीं पढ़ सकते हो या जब प्रकाश के सामने बारम्बार आँखें जाती हों और चकाचौंध लगती हो तब चश्मा लगाना चाहिए ।

(२) जब किसी वस्तु को २-३ मिनट तक टकटकी बाँध कर देखने से आँखों में जल भर आता हो, नेत्र भारी हो जाते हों और शिथिल पड़ जाते हों तो चश्मा लगाना ठीक है ।

(३) जब आँखों के भीतर कोयों में मन्द-मन्द पीड़ा हो अथवा सिर में दर्द रहता हो और उसका कोई कारण विदित न होता हो-और अनेक प्रकार के सुगन्धित तेल, चन्दन, कपूर आदि देशी और अँग्रेजी औषधियों का व्यवहार करने पर भी कुछ लाभ न होता हो तो चश्मा लगाने की आवश्यकता है ।

(४) स्कूलों या आफिसों में काम करते-करते जब कि आँखें थक कर डगमगाने लगें और मलने पर भी मिची जाती हों तब उनको थोड़ी देर के लिए आराम देना चाहिए ।

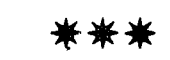
(५)जब कि खूब कड़ी धूप पड़ती हो, नेत्र उसको सहन नहीं कर सकते हों और माथे पर हाथ रखकर या कपड़ा डालकर चलना पड़ता हो तो चश्मा लगाने की जरूरत है ।

(६) जब किसी समय पढ़ते-पढ़ते किताब के अक्षर बिल्कुल भ्रमात्मक मालूम हों अर्थात् सब लाइनें लिपी हुई सी दीखें और लिखते समय अक्षर आपस में मिल जायें तब चश्मा लगाना लाभदायक है ।

(७) आँखों में परवाल होने के कारण या स्वभाव से ही जो लोग हर वस्तु को बिल्कुल आँखों पर रखकर देखते हैं उनको अथवा जो बहुत बारीक सिलाई या पढ़ाई आदि का काम करते हैं और जिनको अधिक प्रकाश (बिजली आदि की रोशनी) में काम करना पड़ता है उनके लिए चश्मा लगाना हितकर है ।

(८) जब आँखें किसी कारण से या बिना कारण ही लाल हो जायँ, उनमें जलन हो, दर्द हो, पानी निकलता हो, पलक और भौओं में कम्प हो और अँधेरा ही अच्छा मालूम होता हो तो चश्मा लगाना चाहिए ।

उक्त कारणों में से यदि किसी स्त्री-पुरुष के कोई कारण विद्यमान हों तो उसको चश्मा लेने का प्रयत्न करना चाहिए । वैसे बिना कारण चश्मा लगाने से हानि होती है ।



Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बाल रोगों की चिकित्सा

रोगों का कारण है–प्रकृति की प्रतिकूलता । प्राकृतिक नियमों के विपरीत आचरण करने से अस्वस्थता का दण्ड सहना पड़ता है । चाहे कोई बालक हो या वृद्ध, स्त्री हो या पुरुष, मनुष्य हो या पशु-पक्षी यह नियम सब पर एक समान लागू होता है । जो भी प्रकृति के विपरीत आचरण करेगा, उसे रोगों का शिकार बनना पड़ेगा और फलस्वरूप नाना प्रकार की पीड़ायें सहते हुए अकाल-मृत्यु के मुख में जाना पड़ेगा ।

बालक भी इसी नियम के अनुसार रोगी होते हैं, पर उनकी प्रकृति प्रतिकूलता का कारण उनके माता-पिता पर, अभिभावकों पर रहता है । वे बेचारे अबोध और अशक्त होने के कारण इसलिए स्वेच्छा से जीवन-यापन की व्यवस्था नहीं कर सकते, इसलिए उन्हें दूसरों पर निर्भर रहना पड़ता है । अभिभावक उन्हें जैसे भी रखें, जिस प्रकार का भी आहार-विहार का अवसर दें, उसी का पालन करने के लिए उन्हें मजबूर होना पड़ता है ।

बालकों की स्वास्थ्य-रक्षा के लिए अभिभावकों का भारी उत्तरदायित्व है । माता-पिता को चाहिए कि इस बात की पूरी-पूरी सावधानी रखें कि बालक के कोमल शरीर पर कोई ऐसा दबाव न पड़ने पावे जिससे वह रोगग्रस्त हो जावें ।

ऋतु-परिवर्तन की सन्धि बेला में जो हलचल होती है, उसे बालकों का कोमल शरीर बर्दाश्त नहीं कर पाता । कड़ी सर्दी या तीव्र धूप को बालक देर तक नहीं सह सकता, उसका शरीर लगभग उतने ही तापमान में स्वस्थ रह सकता है जितनी गर्मी कि स्वयं उसके शरीर में है । इसलिए अधिक गर्म या अधिक ठण्डे तापमान से बालकों की रक्षा करनी चाहिए । जलवायु का भी प्रश्न ऐसा ही है । जिन स्थानों की जलवायु में अस्वास्थ्यकर कीटाणु या रासायनिक पदार्थ रहते हैं, वहाँ छोटे बालकों का जीवन खतरे में रहता है । उनका स्वास्थ्य अच्छे जलवायु में ही विकसित हो सकता है ।

प्रसव काल के पश्चात् एक वर्ष तक तो बालकों की ओर बहुत ही अधिक ध्यान देने की आवश्यकता है । इस सम्बन्ध में पर्याप्त ज्ञान और साधन के अभाव में हमारे देश के एक तिहाई बालक एक वर्ष से कम की आयु में ही काल के गाल में समा जाते हैं । शेष में से आधे बालक किशोर होने से पूर्व अपनी जीवन यात्रा समाप्त कर देते हैं । इस दुखदायी बाल-मृत्यु का कारण वह परिस्थितियाँ हैं, जिनके कारण बालकों का उचित पालन-पोषण नहीं हो पाता । इसी दुर्भाग्य के कारण अधिकांश बालकों को रोग-ग्रस्त रहना पड़ता है । ऐसे बालक बहुत ही कम मिलेंगे जिनको 'स्वस्थ' कहा जा सके ।

इस खेद-जनक स्थिति से बचने के लिए बालकों के संरक्षकों को इस बात की पूरी-पूरी सावधानी रखनी चाहिए कि अबोध बालकों को प्रकृति विरोधी संघर्ष में कम से कम पड़ना पड़े । सर्दी-गर्मी की अति से जहाँ उनकी रक्षा करना है, वहाँ उनके आहार-विहार और जलवायु को भी ठीक रखना है, तभी बालकों के स्वास्थ्य की सुरक्षा सम्भव है ।

आज फैशन के नाम पर, प्यार के नाम पर, देवी-देवताओं के नाम पर बालकों के ऊपर भारी अत्याचार किये जाते हैं । इन अत्याचारों के दबाव से बेचारे अपने स्वास्थ्य से हाथ धो बैठते हैं । लोग समझते हैं कि हम बच्चों के हित के लिए यह सब कर रहे हैं, पर वस्तुतः होता है इससे उनका अनहित । लाड़-प्यार में दिन भर गोदी में लटकाये रहना, भारी वस्त्रों के बोझे से उनके शरीर को जकड़े रहना, जल्दी-जल्दी अधिक मात्रा में, गरिष्ट, चटोरे स्वाद के भोजन कराना, खेलने-कूदने से रोकना, जेवर पहनाना आदि बातें ऐसी हैं जिन्हें लोग प्यार की दृष्टि से करते हैं, पर वस्तुतः इनका परिणाम शत्रुता के समान होता है । इन कृत्रिम आचरणों के कारण बालकों का विकास रुकता है, रक्त संचारण में बाधा पड़ती है और अंग-प्रत्यंगों पर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

हानिकारक प्रभाव पड़ता है । फलस्वरूप वे रोग ग्रस्त होते रहते हैं । ज्यादा लढैते, अमीरी के चोचलों से दबे बालक जितने रोगी होते हैं उतने गरीबों के, प्रकृति की गोद में स्वच्छन्द विचरने वाले बालक बीमार नहीं होते । देवी-देवता, भूत-पलीत, हौआ, जू जू का भय दिखाना या इनके संस्कार उनके मन पर जमाना, इस चक्कर में उन्हें पीर मुरीदों को बेढ़ंगी क्रियाओं से परेशान करते फिरना, उनको बीमार बना देने का एक अच्छा खासा कारण है । हमें चाहिये कि अपने बालकों की इन बातों से रक्षा करें ।

जिन बालकों को प्रकृति के अनुकूल जीवन बिताने दिया जायगा, उनकी स्वास्थ्य-रक्षा प्रकृति स्वयं कर लेगी । वे बार-बार रोगों के शिकार न होंगे, यदि कभी ऐसा अवसर आ भी जाय तो वे बहुत जल्द अच्छे हो जाते हैं । जब तक बालक दुग्ध पीता है, तब तक उसके आहार-विहार का आधार उसकी माता होती है । माता जैसा भोजन करेगी, वैसा ही दुग्ध बालक को मिलेगा । माता जिस प्रकार के मानसिक हर्ष-विषादों में निमग्न रहेगी, उसी के अनुसार बालक का मानसिक स्थिति पर प्रभाव पड़ेगा और उसी आधार पर बालक का शारीरिक निर्माण होगा । इसी से हमारे पूज्यनीय ऋषि-मुनीयों ने गर्भिणी और प्रसूता स्त्रियों के लिए यह आदेश किया है कि वे सात्विक आहार करें, आनन्ददायक प्रसन्नता वर्द्धक, वातावरण में रहें, प्रकृति के विपरीत कोई अस्वाभाविक रहन-सहन न अपनावें, कोई उद्धत आचरण न करें । कारण स्पष्ट है कि माता की इन क्रियाओं का प्रभाव बालक के ऊपर पड़े बिना नहीं रह सकता । यदि उसका आचरण अनुपयुक्त है तो यह हो नहीं सकता कि बालक रोगी, दुर्बल और अल्प जीवी न हो । इसलिए छोटे बालकों की शारीरिक मानसिक सुरक्षा करनी है तो उनकी माताओं के सम्बन्ध में पूरी-पूरी सावधानी बरती जानी आवश्यक है । जैसा आहार बालक के पेट में पहुँचना है, वैसा ही आहार उसकी माता को दिया जाना चाहिए । बालक का मस्तिष्क जैसा बनाना हो वैसे ही विचारों से माता का मस्तिष्क भरा रहना चाहिए । गर्भ धारण के दिन से लेकर जब तक बालक दुग्ध पीता है, तब तक बालक का निर्माण माता के द्वारा ही होता है और यह समय चाहे थोड़ा भले ही प्रतीत हो पर इतना महत्त्वपूर्ण है कि बालक के सारे जीवन की आधार-शिला ही इसे कहा जा सकता है । बच्चों के शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य के निर्माण के लिए इस समय पूरी सावधानी के साथ माता की देखभाल रखनी चाहिये ।

बच्चे राष्ट्र की निधि हैं । उनकी स्वस्थता ही राष्ट्र की स्वस्थता है । निरोग बालक ही निरोग समाज का निर्माण करते हैं । इसलिए हमें उन सभी उपायों की खोज और जानकारी प्राप्त करनी चाहिये जिनसे बालक निरोग रहकर स्वस्थ, पुष्ट और सुविकसित जीवन बना सकें ।

बालकों के रोगी होने के कारण

आयुर्वेद ग्रन्थों में बच्चों के रोगी होने के निम्न कारण बताये गये हैं –

(१) मातायें बच्चे को जब अपना दूध नहीं पिलातीं और गौ या अन्य किसी प्रकार का दूध पिलाती हैं तो बालक रुग्ण हो जाता है ।

(२) बालक को अधिक या जल्दी-जल्दी दूध पिलाने से भी वह रोग ग्रस्त हो जाता है ।

(३) माता की अजीर्णता की अवस्था में भी वह दूध पीकर बीमार हो जाता है ।

(४) अत्यन्त गर्म या अत्यन्त ठण्डा दूध पीने से बालक के शरीर में रोग हो जाते हैं ।

(५) आधी रात के लगभग दुग्ध-पान कराने से वह रोग युक्त हो जाता है ।

(६) माता के अपथ्य से भी दूध पीने वाला बच्चा दुःखी रहता है ।

(७) दुग्ध या अन्न-भोजी बालक को मैदा का गरिष्ठ पदार्थ खिलाने से ।

(८) ठण्डी खिचड़ी या चावल आदि पदार्थ खाने से ।

(९) मलिन वस्त्र पहिनाये रखने तथा नित्य स्नान न कराने से ।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१०) मिट्टी या खड़िया आदि के खाने से भी बालक के उदर में रोग हो जाते हैं ।

(११) अधिक पौष्टिक पदार्थों का सेवन कराने से ।

(१२) बच्चे को कम सोने देने से ।

(१३) उसके मल-मूत्र की अच्छी तरह सफाई न होने से ।

(१४) उन्हें ठीक समय पर दुग्ध आदि उनकी खुराक न मिल सकने से ।

(१५) किसी बीमार से छूत की बीमारी लग जाने के कारण या अन्य रोगी बालकों का झूठा खाने से बालक बीमार हो जाता है ।

(१६) बच्चे को हर समय गोद में लिए रहने से वह रोगी हो जाता है ।

(१७) बालक को अधिक व मैले कपड़े पहनाने से उसका स्वास्थ्य बिगड़ जाता है ।

(१८) बुरे स्थानों में बच्चे के खेलने से ।

(१९) खेलने के लिये टीन और रबर आदि के खिलौने देने से ।

(२०) भोजन में चाय या बर्फ देने से ।

(२१) भयानक रूप देखने से अथवा भयानक शब्द सुनने से ।

(२२) माता के अशुद्ध रहने से ।

(२३) बच्चे के शरीर मे तेल आदि की मालिश न करने से ।

(२४) बच्चे को हर किसी स्त्री को खिलाने के लिए दे देने के कारण भी उसके शरीर में रोग लग जाता है ।

(२५) गर्भवती माँ का दूध पीने से ।

(२६) प्रायः देखा जाता है कि घर के काम-धन्धे पूरे करने के लिए मातायें बालक को अफीम या पोश्त का नशा कराके एक स्थान पर लिटा देती हैं जिससे घर के काम को बेखटके कर लेती हैं, किन्तु इससे भारी हानि यह होती है कि बच्चा कभी ऐसे नशे में आ जाता है कि फिर कभी जगता ही नहीं, इसलिए उसे नशीली वस्तुओं से भी बचाना चाहिये ।

(२७) बच्चे को खिलाने-पिलाने के बाद स्नान नहीं कराना चाहिये । इससे उसके रुग्ण हो जाने की आशंका है ।

(२८) प्रत्येक वस्तु को जो भी पड़ी हुई दीख जाती है मुँह में दे लेने के कारण बच्चे के स्वास्थ्य में खराबी आ जाती है ।

बालकों को स्वस्थ रखने के कुछ नियम

(१) बालकों का शरीर अत्यन्त कोमल होता है, इसलिए उसे बहुत ही हल्के हाथों से उठाना चाहिये, जिससे बालक के कोमल शरीर में किंचित भी कष्ट न पहुँचने पावे ।

(२) बालक खिलाते समय ऊपर नीचे उछालना नहीं चाहिए, इससे बालक डर जाता है तथा वायु कुपित हो जाती है ।

(३) सोते हुए बालक को अचानक नहीं जगाना चाहिए, क्योंकि सहसा जगाने से उसके हृदय में भय प्रवेश कर जाता है, जिससे रोग हो जाता है ।

(४) छोटे बालक को अधिक जमीन पर नहीं छोड़ना चाहिए, क्योंकि उस समय तक अधिक बैठने की शक्ति बालक में नहीं होती और बड़े होने पर उसके कुबड़े होने की आशंका रहती है ।

(५) बालक के हाथ में जो चीज पड़ जाती है, उसे ही मुँह में देकर चबाने लग जाता है, इसलिए उसके हाथ में कोई ऐसी वस्तु न जानी चाहिए जो मुँह में देने पर गले में अटक जाय और बालक के प्राण संकट में पड़ जायें ।

(६) बालक के हाथ-पैर हिलते रहने से वह बड़ा प्रसन्न रहता है, इसलिए उसे पालने में डालकर हिलाते रहना चाहिए, जिससे उसकी पाचन शक्ति ठीक रहती है और वह प्रसन्न रहता है ।

(७) बालक का सबसे उत्तम भोजन उसकी माँ का दुग्ध है यदि माँ के स्तनों में बच्चे के लिए पर्याप्त दुग्ध न हो तो दिन में कई बार थोड़ा-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

थोड़ा गौ या बकरी का दूध पानी मिला कर देना श्रेष्ठ है ।

(८) यदि बालक को रबर या नलीदार शीशी से दूध पिलाया जाय तो उसे बार-बार गर्म पानी से धोते रहना चाहिये जिससे प्रथम बार की गन्दगी दुबारा दूध पीते समय बालक के पेट में न पहुँच जाये ।

बालकों के रोग

बालक जब बड़ा हो जाता है और बोलने लगता है, तब वह अपने कष्ट को बता देता है, परन्तु छोटे बालक जिन्होंने बोलना आरम्भ नहीं किया है अपनी व्यथा को कैसे प्रकट कर सकते हैं ? उनके कष्ट को जानने के लिये उनके अङ्ग-प्रत्यङ्गों पर दृष्टि डालनी होती है कि कोई अङ्ग सूजा हुआ अधिक गर्म, कठोर, फूला हुआ या किसी विलक्षण स्थिति में तो नहीं है । बालक किसी अंग को बार-बार स्पर्श करके रोता तो नहीं है, पेट की खराबी, ज्वर आँखें दुखना, सिरदर्द, खाँसी आदि का अनुमान लक्षणों को देखकर लगा लिया जाता है, यद्यपि बालक उन कष्टों को वाणी से प्रकट नहीं कर पाता । यह अनुमान ऐसे चतुर व्यक्तियों द्वारा लगाये जाने चाहिये जो बच्चों की प्रकृति के बारे में अच्छा अनुभव रखते हैं । गलत निदान किया गया तो उसकी चिकित्सा भी गलत होगी, फलस्वरूप लाभ के स्थान पर हानि होने की आशंका रहेगी । इसलिए छोटे बालकों के रोगों का निर्णय करते समय बहुत सूक्ष्म बुद्धि और सावधानी से काम लेना चाहिये ।

दूध पीते बालकों को जहाँ तक हो सके औषधियों के प्रयोग से बचाना चाहिये । अनेक रोगों में माता को औषधि देने से बालक पर उसका प्रभाव पड़ता है और वह रोग मुक्त हो जाता है । पर कई रोग ऐसे हैं जिनके लिए बालक को ही औषधि सेवन करानी पड़ती है । इसका निर्णय अनुभवी चिकित्सक की सलाह से ही करना चाहिए ।

साधारण रोगों की कुछ सरल औषधि

नियम यह है कि जब तक पहला बालक पाँच वर्ष का न हो जाय, तब तक दूसरा बालक उत्पन्न न होना चाहिए । परन्तु अक्सर देखा जाता है कि माता-पिता इतना संयम नहीं रखते और जब तक पहला बालक दूध छोड़ने नहीं पाता, तब तक माता दूसरा गर्भ धारण कर लेती है । ऐसी अवस्था में जो दूध उत्पन्न होता है वह भारी, कुपाच्य एवं अनुपयुक्त होता है जिसे पीने वाले बालक प्रायः अस्वस्थ हो जाते हैं ।

माता के पोषक तत्त्व दूध द्वारा खिंचते जाने से एक ओर तो गर्भस्थ बालक निर्बल होता है दूसरी ओर उस अनुपयुक्त दूध को पीने वाला बालक भी अस्वस्थ होता जाता है । उसे प्रायः खाँसी, उल्टी, अपच, दुर्बलता, तन्द्रा, अरुचि, चिड़चिड़ापन, दस्त, पेट बढ़ जाना, लार बहना आदि रोग हो जाते हैं । ऐसे बच्चों के लिए माता का दूध बन्द करके यदि स्वस्थ धाय की व्यवस्था की जा सके तो उचित है । ऐसा न हो सके तो बकरी या गाय के दूध पर रखना चाहिए ।

गर्भिणी माता का दूध पीने से उत्पन्न हुई अस्वस्थता के लिए निम्नलिखित प्रयोग बहुत लाभदायक देखा गया है:-

मुनक्का, सफेद जीरा, अमलतास का गूदा, अजवाइन, पुराना गुड़, छोटी हर्रे, गुलाब का फूल, पसरबन्द, चौकिया, सोहागा, वालवच, वायविडंग, सनाय की पत्ती, हर्रा के फल का छिलका, सौंफ की जड़ इन सब चीजों को अधकुट करके रख लें । इसमें से एक मात्रा पानी में डालकर पकावें जब आधा पानी जल जाये तो उसे नीचे उतार कर छान लें । उसमें २ रत्ती खींचकर नोन का चूर्ण मिलाकर पिला दें इस प्रकार पारिगर्भक रोग नष्ट होने के साथ-साथ अन्य रोग भी जैसे-अजीर्ण उदर में पीड़ा, प्लीहा और पेट के सम्पूर्ण रोग नष्ट हो जाते हैं । ज्वर व खाँसी से रक्षा होती है । बच्चे की कमजोरी दूर होकर वह बलवान बनता है । यह काढ़ा यदि निरोगावस्था में पिलाया जाय तो भी अत्यन्त

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

लाभदायक है और किसी भी रोग होने की सम्भावना नहीं रहती । इस काढ़े की मात्रा यह है कि जब बालक ६ महीने का हो तो १।। माशे और एक वर्ष का हो ३ माशे तथा ३ साल की आयु वाले को ६ माशे देना चाहिए ।

नाभि पक जाना

कभी-कभी नाल काटते समय बालक की नाभि गहरी न होकर ऊपर को खिंच जाती है और वह हाथी सूंड की तरह लटकती रहती है उसे 'नाभि शुण्ड' कहते हैं ।

चिकित्सा

(१) नाभि को हाथ से दबाकर पका स्थान बैठाकर एक गद्दी रखकर वहीं बाँध देना चाहिए । इस क्रिया के थोड़े ही दिन करने से लाभ होता है ।

नोट- नाल के कटने पर यदि घाव सूखा न हो तो नाभि-पाक नाम का रोग हो जाता है ।

उपाय- मिट्टी को सानकर गोला बनाकर सुखा लेना चाहिये । फिर उसे आग में तपाकर गौ-दुग्ध में बुझाकर उसी गीले से नाभि पर सेंक करना चाहिये । इससे सूजन दूर हो जाती है ।

(२) नाभि के पक जाने पर हरे धनिये की पत्ती पीसकर रखनी चाहिए ।

(३) लाल चन्दन को महीन पीसकर और कपड़े में छानकर नाभि के घाव पर बुरकना चाहिए, इससे कुछ ही दिनों में घाव भर जायगा ।

(४) मुलहठी २ तोला, लोध २ तोला, प्रियंगु २ तोला हल्दी २ तोला-इन सब चीजों को महीन पीसकर आध पाव काले तिलों के तेल में पकावें । पानी पक जाने पर शेष बचे हुए तेल को दो-तीन दिन तक चार-पाँच बार लगाने से नाभि-पाक (नाभि के घाव) आदि सभी रोग दूर हो जाते हैं ।

यदि नाभि पाक के घाव में मवाद भर गया हो तो उसे यह तेल लगाने से पूर्व घाव को त्रिफला के काढ़े से धो लेना अच्छा है ।

(५) नाल काटते ही नाभि का घाव सूख नहीं जाता, किन्तु कभी-कभी यह नाल व्रण की आकृति में बदल जाता है ।

इसका इलाज करने के लिए बकरी की मेंगनी जला कर घाव पर बुरक देना चाहिये ।

कब्ज से उत्पन्न होने वाले रोग

जब बालक अधिक दूध पी लेते हैं, तो परिणाम-स्वरूप वमन करना, दस्तों में रुकावट, अजीर्ण, अतिसार, मुँह से लार डालना इत्यादि विकार होने लगते हैं । ऐसी अवस्था मे अल्प मात्रा में दुग्ध सेवन कराना चाहिये ।

औषधियाँ

(१) आम की गुठली, धान का लावा और सेंधा नमक ये तीनों चीज बराबर-बराबर लेकर चूर्ण कर दूध या शहद के साथ बलानुसार बच्चे को देना चाहिए, इससे बालक का दूध पटकना बन्द हो जाता है ।

(२) छोटी इलायची, नागकेशर और तज का चूर्ण बना कर शक्ति अनुसार शहद या दुग्ध के साथ पिलाने से दूध की वमन बन्द होती है ।

(३) पीपल और काली मिर्च का चूर्ण शहद या दुग्ध के साथ खिलाया जाय तो बच्चे का मुँह से दुग्ध पटकना बन्द हो जाता है ।

(४) नागर मोथा, अतीस, काकड़ासिंगी और छोटी पीपल का चूर्ण दुग्ध या शहद के साथ चटाया जाये तो बच्चे का दूध बन्द हो जाता है ।

(५) छोटी पीपल, २ पीता, भटकटैया की जड़ और सोंठ का चूर्ण शहद या दुग्ध के साथ देना लाभदायक है ।

(६) पीपल की छाल जलाकर उसे ६ गुने पानी में घोल कर रख दें जब पानी नितर आवे तो बालक को पिला दें । इसके पिलाने से वमन शान्त हो जाती है ।

(७) गो-दुग्ध में चूने का जल मिलाकर उसमें सोंफ का अर्क बराबर भाग में मिलाकर थोड़ा-थोड़ा कई बार पिलाना चाहिये ।

(८) कैथ, बेर और मकोय इन तीनों की पत्तियाँ एक साथ पीसकर इनकी लुगदी बनाकर बालक के सिर पर लेप करने से वमन और दस्त दोनों ही शान्त होते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(९) पीपल और मुलहठी इन दोनों को पीसकर बिजौरे और नीबू के रस में चटाया जाये तो बालक की वमन नष्ट होती है ।

(१०) सोना गेरू महीन पीसकर शहद के साथ चटाया जाये तो बालक की वमन को आराम होता है तथा खाँसी भी शान्त होती है ।

(११) बालक को वमन होती हो तो पिसी छनी कुटकी को शहद में मिलाकर चटाना चाहिये ।

(१२) यदि बालक को दुग्ध पीने से अजीर्ण हो तो आम की पुरानी गुठली, अनार की कली, धौ के फूल, अतीस, छोटी हरड़े पोदीना की सूखी पत्ती, बबूल की पत्ती, बेलगिरी, बेलपत्र, सेंधा नमक, सफ़ेद जीरा, और सौंफ इन सबको बराबर-बराबर लेकर चूर्ण बनाकर पानी के साथ घोंट कर मूँग के बराबर गोली बनाकर गर्म पानी के साथ दोनों समय देना चाहिए । इससे दुग्ध से उत्पन्न सम्पूर्ण विकार नष्ट हो जाते हैं ।

मिट्टी खाना

किसी-किसी बच्चे को मिट्टी खाने की आदत पड़ जाती है और वह छुड़ाये भी नहीं छोड़ता यदि प्रत्यक्ष में रोका जाय तो पीछे छिपकर खाने लगता है जिसका परिणाम यह होता है कि उसके पेट में अनेक प्रकार के रोग मंदाग्नि, अजीर्णता आदि उत्पन्न हो जाते हैं ।

मृत्तिका-भक्षण से उत्पन्न विकारों पर इलाज ।

(१) पका हुआ केला और शहद साथ-साथ खिलाने से मिट्टी खाने का विकार दूर हो जाता हैं ।

(२) पीपल, मुलहठी, केसर और निसौत-इन चारों चीजों का काढ़ा बनाकर उसमें पोतनी मिट्टी डालकर घाम में सुखा डालें । जब सूख जाये तो फिर इसी तरह भिगोकर सुखावें । इस तरह चार बार सुखाने के अनन्तर थोड़ी-सी मिट्टी बच्चे को खिलाने से खाई हुई पेट की मिट्टी दस्तों द्वारा निकल जाती है और पेट साफ हो जाता है ।

उदर-शूल और उसकी चिकित्सा ।

शूल रोग ८ प्रकार का होता है, जिससे पेट में पीड़ा वमन, अफरा और बैचेनी आदि रोग हो जाते हैं ।

चिकित्सा

(१) मिट्टी को पानी में डालकर ढीली करके उसे गरम कर पेट पर सेंक करना चाहिए । इससे उदर-शूल नष्ट होता है ।

(२) छोटी इलायची, सेंधा नमक, भारङ्गी, सोंठ और भुनी हुई तलाब हींग-इन सबको बराबर-बराबर लेकर चूर्ण बनाकर उष्ण जल में घोलकर पीने से बालकों का उदर-शूल नष्ट होता है और पेट का फूलना बन्द होकर पाचन-शक्ति बढ़ती है । इसकी मात्रा १ रत्ती से ४ रत्ती तक है ।

(३) काले तिलों को पीसकर पोटली बना लो । पोटली को गरम कर सेंक करने से शूल रोग अच्छा हो जाता है ।

(४) सरसों के बराबर हींग का फूला माँ के दूध में या गर्म पानी में बच्चे को खिलौने से पेठ की पीड़ा और उसका फूलना बन्द हो जाता है ।

अफरा क्या ?

खाये हुए पदार्थ का जब पूर्ण परिपक्व नहीं हो पाता और वह दुष्ट वायु के कारण सूखकर अपने मार्ग से नहीं निकल पाता तो उसे आनाह, अफरा या बद्ध-कोष्ठ कहते हैं ।

लक्षण– अफरा रोग में पेट का फूलना, मल-मूत्र में रुकावट, मस्तिष्क में पीड़ा, शूल, तृषा, वमन और शरीर में भारीपन मूर्छा आदि रोग हो जाते हैं ।

इलाज– ३ माशे हर्र, आधा तोला मुनक्का दोनों को पानी में पीसकर थोड़े जल में घोलकर कपड़े में छानकर थोड़ा-थोड़ा तीन-चार बार पिलाने से अफरा दूर होता है ।

(२) ६ माशे गुलकन्द, आधी छटाँक गरम जल में डालकर कुछ समय बाद छानकर ठण्डा-ठण्डा पिलाने से अफरा दूर होकर दस्त साफ होता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) छोटी इलायची फूला की हुई, तलाब हींग, भारङ्गी, सेंधा नमक और सोंठ बराबर-बराबर लेकर चूर्ण बना लें, दो-दो घण्टे बाद गरम जल के साथ खाने से पेट का फूलना, पीड़ा होना और कब्जी आदि रोग दूर होते हैं । मात्रा एक रत्ती से डेढ़ माशे तक ।

(४) शाम को एक छुहारा थोड़े पानी में कुचलकर भिगो दो और सबेरे उसे हाथ से मलकर, छानकर इस जल में से तीन बार पिलाने से बालकों का अफरा दूर होता है ।

(५) दो रत्ती से डेढ़ माशे तक रेबत चटनी का शर्बत चटाने से या जल में घोलकर पिलाने से अफरा मिट जाता है ।

अफरा पर लेप करने के प्रयोग

(१) अण्डी और चूहे की विष्टा को बराबर-बराबर लेकर पानी के साथ पीस कर गुनगुनाकर दूध पीने वाले छोटे बालकों के पेट पर लेप करने से दस्त साफ होता है और पेट की सूजन मिट जाती है ।

(२) साबुन और मुसब्बर बराबर भाग लेकर पानी में पीसकर गुनगुना करके दूध पीने वाले छोटे बालकों की नाभि और पेडू पर लेप करने से दस्त होकर पेट हल्का हो जाता है और सूजन नहीं रहती ।

(३) हींग को पानी में घोलकर उसका लेप नाभि पर करना चाहिए । इससे भी अफरा मिट जाता है ।

(४) सरसों की खली का गुनगुना लेप पेट पर करना चाहिए ।

(५) मदार के पत्तों पर घी चुपड़ कर उन्हें सेंक कर बालक के पेट पर बाँधने चाहिए ।

कृमिरोग और उसकी चिकित्सा

बालकों के पेट में कृमि (केंचुआ और सूत के समान पतले छोटे-छोटे कीड़े) उत्पन्न होते हैं, तब दिनों-दिन शरीर क्षीण होता जाता है । पेट में मन्दाग्नि और मीठी पीड़ा हुआ करती है । प्राय: निद्रावस्था में बालक दाँत चबाया करता है । कीटाणुओं की अधिकता के कारण कभी-कभी मृगी के समान मूर्छा भी हो जाती है ।

चिकित्सा

(१) वायविडङ्ग का चूर्ण यदि बच्चे को शहद के साथ चटाया जाय तो कीटाणुओं का नाश हो जाता है ।

(२) प्याज का रस पिलाने से भी कृमि नष्ट होते हैं । इसकी मात्रा ४ रत्ती से ३ माशे पर्यन्त है और एक सप्ताह तक शाम सवेरे दोनों समय पिलाना चाहिए ।

(३) सागौन की पत्ती और काकरासिंगी दूध में पकाकर दुग्ध को हाथ-पाँव के तलुओं पर एक सप्ताह नित्यप्रति दिन में २-३ बार मलने से सोने में दाँतों का चबाना बन्द होता है ।

अजीर्णोपचार

अजीर्ण से मूर्च्छा, प्रलाप, लार बहना, वमन, ग्लानि और भ्रम के उपद्रव होते हैं । कभी-कभी मृत्यु तक हो जाती है । बालकों को दूध का न पचना और बार-बार वमन करना अजीर्ण का लक्षण है । दूषित दूध पीने के विकार से भी अजीर्ण हो जाता है ।

औषधि– बड़ी हरड़, सेंधा नमक एक-एक तोला लेकर कपड़छन चूर्ण बनाकर एक रत्ती से डेढ़ माशे पर्यन्त जल में ३ या ४ बार पिलाने से बालकों का अजीर्ण नष्ट होता है । पेट की पीड़ा मिटती है तथा सदा सेवन कराने से बालक हृष्ट-पुष्ट और बलवान बना रहता है ।

ज्वर की चिकित्सा

वात, पित्त और कफ से उत्पन्न ज्वर और विषम ज्वर जिस प्रकार पुरुषों को होते हैं, उसी प्रकार बालकों को भी होते हैं । अत: दोषानुसार ही औषधियों का प्रयोग करना चाहिये ।

(१) भद्रमोथा, हरड़, नीम, कड़वे परवल और मुलहठी इन पाँचों का काढ़ा बनाकर गुनगुना पीना चाहिए । इससे सब प्रकार के ज्वरों में आराम हो जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(२) मुलहठी, हल्दी, दारु हल्दी, कटेरी, इन्द्रजौ इनका काढ़ा बनाकर बालकों को पिलाने से ज्वर, श्वास, अतिसार, खाँसी और वमन नाश हो जाते हैं ।

(३) यदि दूध पीने वाले बालक को ज्वर चढ़ा हो तो नागरमोथा, अतीस और काकरासिंगी इन तीनों को महीन पीस छानकर शहद में मिलाकर चटाना चाहिये । इससे खाँसी ओर वमन नष्ट हो जाते हैं ।

(४) लोध, धनियाँ, इन्द्रजौ, सुगन्धवाला, आमले और नागरमोथा इनको महीन पीसकर शहद में चाटने से ज्वरातिसार नहीं रहता ।

(५) धनियाँ, बेलगिरी, धाय के फूल, इन्द्रजौ, लोध और सुगन्धवाला इन सबको पीसकर मधु (शहद) के साथ चटाने से बच्चों का ज्वरातिसार और वात-विकार नाश हो जाता है ।

(६) कुटकी का चूर्ण शहद और मिश्री के साथ चटाने से बालकों के ज्वर का नाश हो जाता है ।

(७) अजवायन एक रत्ती, सहदेवी की जड़ चार रत्ती दोनों को पानी में महीन घोटकर थोड़े जल में घोंलकर गरम कर दिन में तीन या चार बार पिलाने से बालकों के ज्वर और खाँसी को आराम होता है ।

(८) नागरमोथा, नील की छाल, परोरा की पत्ती, मुलहठी और हरड़ एक-एक तोला सबको अधुकुट करके दस मात्रा बना लो । एक छटाँक पानी में १ मात्रा पकावें और चौथाई जल रह जाने पर नीचे उतार छानकर शहद मिला दोनों समय इसी प्रकार पान कराने से बालकों का ज्वर नष्ट होता है ।

(९) आँवला, नागरमोथा, नीम की छाल, परोरा की पत्ती और हरड़ के काढ़े में शहद मिलाकर दोनों समय सेवन कराने से बालकों के ज्वर में आराम होता है ।

(१०) दरियाई नारियल को चिकने पत्थर पर अर्क गुलाब के साथ घिसकर २ रत्ती की मात्रा में दो-तीन बार मधु के साथ चटाने से बालकों के जवर में आराम होता है । अन्य वायु-विकार भी नष्ट होते हैं ।

(११) धान का लावा, मुलहठी, रसौत, वंशलोचन १-१ तोला, मिश्री १ पाव-इन चारों औषधियों का महीन चूर्ण कर मिश्री की चाशनी में मिलाकर अवलेह तैयार करो, प्रातः और सायं १ से ६ माशे तक चटाने से अथवा दूध में घोलकर पिलाने से बालकों के सब प्रकार के ज्वर नष्ट होते हैं ।.

(१२) अतीस ३ माशे, सूखा पोदीना ६ माशे, सफ़ेद निसौत और हरड़ के फल का छिलका एक-एक तोला लेकर पीस कर कपड़े में छानकर चूर्ण बना लें । मात्रा एक रत्ती से डेढ़ माशे पर्यन्त दिन-रात में ४ बार तुलसीपत्र के रस और माता के दूध में घोलकर पिलाने से बालकों का ज्वर, खाँसी, वमन, श्वास, अतिसार और संग्रहणी आदि रोग नष्ट होते हैं ।

(१३) लवंग १ माशा, अतीस ३ माशे, छोटी इलायची ३ माशे, वंशलोचन ३ माशे, अपामार्ग की हरी पत्ती २ तोले सबको पानी के साथ पीस खरल में अच्छी तरह घोटकर उड़द बराबर गोली बना छाया में सुखा लें । दिन में ३-४ बार १-१ गोली दुग्ध शहद के साथ सेवन कराने से बालकों का ज्वर, खाँसी, पसली रोग श्वास, कृमि और मृगी नष्ट होती है ।

खाँसी की चिकित्सा

(१) अतीस, नागरमोथा, काकड़ासिंगी, जवासा और पीपल इनका चूर्ण बनाकर, शहद में मिलाकर चटाने से बालकों की पाँचों प्रकार की खाँसी में आराम हो जाता है ।

(२) फिटकरी का फूला २ तोला, चौकिया सोहागे का फूला ४ तोला इन दोनों का चूर्ण दुग्ध और मधु के साथ सेवन कराने से खाँसी नहीं रहती ।

(३) धनियाँ ३ माशे, मिश्री ३ माशे, इन दोनों को पीस कर चावलों के धोबन के साथ पीस कर शहद मिलाकर पिलाने से खाँसी और श्वास निर्मूल हो जाते हैं ।

(४) सेंधा नमक, काली मिर्च, सोंठ, पुराना गुड़ इन सबका काढ़ा बनाकर छानकर दोनों समय पिलाने से बालकों की खाँसी नष्ट होती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(५) अडूसा, दाख, हरड़ और पीपल इन सबका चूर्ण बनाकर शहद में मिलाकर ३-४ दिन चटाने से बालकों की श्वास, खाँसी आदि में आराम होता है ।

(६) कटेरी के फूलों की पराग (केशर) को पीसकर उसमें शहद मिलाकर चटाने से बालकों की बहुत दिनों की पुरानी खाँसी में आराम हो जाता है ।

(७) दाख, पीपल और सौंठ का चूर्ण शहद और घी में मिलाकर चटाने से बालकों की पाँचों तरह की खाँसी जाती रहती है ।

(८) पीपल, मुनक्का, अडूसे की जड़ और हरड़ का चूर्ण मधु के साथ चटाने से बालकों की खाँसी और श्वास-रोग नष्ट हो जाता है ।

(९) तुलसी के पत्तों का रस ३ माशे गुनगुना करके उसमें ५ बूँद शहद मिलाकर बालकों को ३-३ घण्टे बाद ४ बार पिलाने से खाँसी अच्छी हो जाती है और श्वास रोग तो एक ही दिन में चला जाता है ।

(१०) जायफल ४ माशे, अगर १ तोला, गदहपुत्रा की जड़ १ तोला, नागकेशर १ तोला, तेजपात १ तोला, छोटी इलायची १ तोला, दालचीनी १ तोला, पीपल १ तोला, पुष्करमूल १ तोला, लोंग १ तोला, शतावर १ तोला, चन्दन २ तोला इन सबका चूर्ण दुग्ध और शहद के साथ २-३ बार देने से बालकों की खाँसी तथा शीत कफ से उत्पन्न हुए रोग समूह नष्ट हो जाते हैं ।

आधी छटाँक भटकटैया की जड़, १ छटाँक मुलहठी को कुचलकर ८ छटाँक पानी में पकावें, जब एक चौथाई शेष रहे उसमें पाव भर मिश्री की चाशनी मिलाकर अवलेह तैयार करें । दो तीन माशे अवलेह दिन-रात में चटाने सेबालकों की खाँसी निसन्देह नष्ट हो जाती है ।

(१२) लोंग १ माशे, सेंधा नमक २ माशा, काकड़ासिंगी ४ माशा, अफीम ४ माशा, दालचीनी ४ माशा, १० तोले शर्बत खस का अवलेह बनाकर चटाने से बालकों की तर खाँसी जिसमें खाँसने के साथ बलगम अधिक आता हो शीघ्र आराम हो जाता है ।

(१३) अनार की कली ६ माशा, अफीम ६ माशा, जायफल ६ माशा, कपूर, चाकसू, नीम की कोंपल १ तोला, वकायन की कोंपल १ तोला, बबूल की कोंपल १ तोला, रसौत १ तोले, हल्दी १ तोला सबका चूर्ण कर अदरख के रस में घोटकर काली मिर्च के बराबर गोली बना लो, माता के दुग्ध और शहद के साथ सेवन कराने से बालकों की खाँसी, दस्त और शीत के विकार से उत्पन्न हुए रोग शीघ्र ही शान्त हो जाते हैं ।

कुकर खाँसी

यह खाँसी क्षण-क्षण पर आती है तथा इसमें बलगम नहीं आता । यह कभी-कभी बालकों में भी फैल जाती है, यह लगभग ४० दिन तक रहती है । किसी एक बालक के हो जाने पर उसी घर या गाँव के अधिकांश बालकों में हो जाती है । यह बालक और बड़ों सभी को दुखदायी होती है । इससे बालक खाँसते-खाँसते वमन और मल-मूत्र कर देते हैं । आँखें निकल आती हैं । कभी-कभी बेहोशी भी हो जाती है । श्वास रुक जाती है । यह मृत्युकारक तो नहीं होती, किन्तु इसके कारण बालक को भीषण कष्ट उठाना पड़ता है । यह खाँसी तीन प्रकार की होती है:-

पहले प्रकार की यह खाँसी आठ दिन, दस दिन के बाद अच्छी हो जाती है । इसमें हल्के ज्वर के साथ सूखी खाँसी उठती है । खाँसते-खाँसते बालक का मुँह लाल पड़ जाता है ।

दूसरे प्रकार की खाँसी जिसमें प्रथम ज्वर आता है, पीछे खाँसी होती है । खाँसते समय जब मुख से बलगम या वमन हो जाती है, तब यह कुछ समय के लिए शान्त हो जाती है । कफ निकलने से पहले बच्चे को बहुत ही कष्ट होता है । कफ निकल जाने के बाद बालक सुख का अनुभव करता है । कभी-कभी इस खाँसी में किसी बालक के मुँह से रक्त भी आ जाता है और बालक के नेत्रों का रंग लाल हो जाता है ।

तीसरे प्रकार की खाँसी, जिसकी औषधि १।। महीने से २ महीने तक अथवा इससे भी ज्यादा होती है, इसमें ज्वर नहीं आता और रात में नींद नहीं आने देती । रात और दिन में २०-२५ बार उठती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कुकर खाँसी का इलाज

(१) अदरक का रस घी में जलाकर दूध के साथ देने से कुकर खाँसी अच्छी हो जाती है ।

(२) छोटी पीपल, छोटी इलायची के दाने, कड़वी अतीस नागरमोथा बराबर-बराबर लेकर चूर्ण बनाकर १ रत्ती शहद के साथ सेवन करने से लाभ होता है ।

(३) कटुफलादि चूर्ण ४ रत्ती की मात्रा में शहद व अदरक के रस में चटाना चाहिए । शर्बत बनफ्शा के साथ खिलाने पर भी गुणकारी है ।

नेत्र रोग और चिकित्सा

सुश्रुत के मतानुसार चक्षु रोग ७६ प्रकार के होते हैं । किन्तु बालकों की आँखों में ३ प्रकार के रोग अधिकांश हुआ करते हैं ।

(१) अभिष्यन्द (२) कुकूणक । (३) फूली ।

१- इस रोग में आँखें उठ आती हैं और उनमें कोंचने के सदृश पीड़ा होती है । रक्त के समान लाली, दाह, खुजली और पलक सूज जाते हैं, आँसू बहते हैं, कीचड़ आता है तथा पलक चिपक जाते हैं । यदि इस रोग में समय पर उचित उपचार न किया जाय तो भयानक हो जाता है और फूली आदि पड़कर आँखों के नष्ट होने का भय रहता है ।

अभिष्यन्द पर चिकित्सा

(१) अनार की पत्ती को पानी में पीसकर, पलकों पर लेप करने से तुरन्त लाभ होता है ।

(२) २ रत्ती अफीम लेकर लोहे के पात्र में इमली की पत्तियों के रस में पकाकर पलकों पर लेप करने से ललोई और पीड़ा दूर होती है ।

(३) आँवला और लोंध पानी में पीसकर पलकों पर गुनगुना लेप करने से तुरन्त लाभ होता है । आँख का दर्द और सुरखी शीघ्र नष्ट होती है ।

(४) रसौत पानी में घोलकर आँखों में डालने से पीड़ा और ललाई दोनों मिट जाते हैं ।

(५) अफीम २ रत्ती, फुलाई हुई फिटकरी १ माशे, रसौत, १ माशे, लोध १ माशे, कागजी नीबू के रस में घोट गरम कर पलकों पर लेप करने से ललाई, पीड़ा और पानी के बहने में आराम होता है ।

(६) गेरू, चमेली का फूल, मुलहठी, लोध और सफेद चन्दन समान भाग पानी में पीसकर पलकों पर लेप करने से शीघ्र ही आँखों की पीड़ा, ललांई, दाह, खुजली और पानी का बहना बन्द होता है ।

(७) आँवले की मिंगी ३ माशे, बहेड़े की मिंगी ३ माशे, हर्रा के फलों की मिंगी ३ माशे लेकर उन्हीं तीनों फलों के छिलके के काढ़े में घोटकर चने के बराबर गोलियाँ बनावें । पानी में घिसकर इसे आँख में अंजन करने से आँखों की ललाई, पीड़ा और पानी का बहना बन्द हो जाता है ।

(२) कुकूणक रोग ।

दूषित दूध के पीने से वातादि दोष क्रुद्ध होकर बालकों की आँखों के पलकों में यह रोग हो जाता है । इससे पलकों में पीड़ा व खुजली होती है । आँखों से पानी ढलता है । इस रोग के कारण प्रायः बच्चा अपने आँख, नाक और मस्तक को बार-बार मलता है । सूर्य के प्रकाश की ओर देख नहीं सकता ।

सरल चिकित्सा

(१) कंजा के बीज ३ माशा, मैनसिल ३ माशा, काली मिर्च, रसौत, पीपर, शंखनाभि ३-३ माशा लेकर कपड़छन चूर्ण कर रख लें । थोड़ा सा चूर्ण पानी में घोटकर आँखों में आंजने से नेत्र के सम्पूर्ण रोग ललाई, कुकूणक, दर्द, पानी ढलना, खुजली आदि नष्ट हो जाते हैं ।

(२) गाय का ताजा गोबर आग से गरम कर उसकी स्वच्छ वस्त्र में रखकर पोटली बनाकर बार-बार पलकों पर फेरने से कुकूणक दूर होता है ।

(३) दारु हल्दी, नागरमोथा, कुटकी, गेरू, नीम की पत्ती, वायविड, मजीठ, मुलैठी, रसौत, लोध,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सेंधा नमक और हल्दी ३-३ माशे अधकुट करके कपड़े में पोटली बनाकर बार-बार गर्म पानी में डुबोकर पलकों पर सेंकने से कुकूणक निस्संदेह नाश हो जाता है ।

आँखों में फुली पड़ना

अधिक दिनों तक आँखें बन्द रहने के कारण आँख के काले तिल पर एक सफेद रंग की छड़ सी पड़ जाती है, जिससे आँख का प्रकाश रुँधकर बालक काना अथवा कभी अन्धा भी हो जाता है । बस, यही फुली कहलाती है ।

फूली दूर करने के उपाय

(१) शहर और अपामार्ग (ओंगा) की जड़ का रस एक साथ मिलाकर नेत्रों में प्रतिदिन अञ्जन करते रहने से फूली नष्ट होती है ।

(२) नौसादर, अफीम और फिटकरी का फूला बराबर-बराबर लेकर अपामार्ग के स्वरस में घोटकर अञ्जन करने से फुली कट जाती है ।

(३) ताँबा और सीना मक्खी का चूर्ण समान भाग लेकर कौड़ेनी के रस में घोंटकर अंजन करने से फुली कट जाती है ।

दाँत निकलना

जब बच्चे के दाँत निकलते हैं तो उन्हें अनेकों रोग आ घेरते हैं । ज्वर, खाँसी, वमन, नेत्र, मस्तिक तथा सर्वाङ्ग में पीड़ा होने आदि व्यथाएँ आ घेरती हैं । उस समय बच्चे को हरे पीले दस्त शुरू हो जाते हैं । इस अवस्था में भी बच्चे के ऊपर औषधियों की भरमार नहीं करनी चाहिये ।

दाँत सुगमता से निकलने के उपचार

(१) आँवला और धव के फूलों का चूर्ण शहद के साथ मसूड़ों पर मलने से लाभ होता है और दाँत शीघ्रता से निकल आते हैं ।

(२) बिनौली की गिरी ९ दाने, चावल ९ दाने, अफीम १ रत्ती, बबूल की कोमल पत्ती १ रत्ती सबको पानी के साथ महीन घोटकर ५ गोली बना लें । माता के दूध में रविवार और मंगलवार को एक-एक गोली घोलकर पिलाने से दाँत सरलता से निकल आते हैं । दाँत निकलते समय ज्वर, खाँसी, वमन, दस्त व शरीर की पीड़ा नष्ट होती है ।

(३) पीपल और धाय के फूल का चूर्ण शहद में फेंटकर मसूड़ों पर उँगली से धीरे-धीरे २ दिन में ३-४ बार मर्दन करने से दाँत आसानी से निकल आते हैं ।

(४) केला के फूल की केसर का रस पाँच माशे निकाल कर उसमें शहद और मिश्री मिलाकर दिन में ३ बार पिलावें और यही रस मसूड़ों पर मलने से बालकों के दाँत बड़ी सुगमता से निकल आते हैं ।

(५) सिरस के बीजों की माला बालक के गले में पहचाने से दाँत सुगमता से निकल आते हैं ।

(६) सीप की माला पहनाने से भी दाँत आसानी से निकल आते हैं ।

(७) जस्ता और ताँबे का तार मखमल या फलानेन एक में लपेटकर ताबीज के समान बना गले में बाँधने से दाँत निकलते समय पीड़ा नहीं होती ।

(८) चूना और शहद मिलाकर दन्त पाली में लगाने से दाँत आसानी से जम जाते हैं ।

(९) सागौन और काकड़ासिंगी डालकर दूध को खूब पकावें और सोते समय उसका पाँवों के तलवे में लेप करने से शीघ्र ही बालकों का सोते समय दाँत चबाना बन्द हो जाता है ।

(१०) सुहागे के शहद में साथ पीसकर बालकों के मसूड़ों पर मलने से शीघ्र दाँत निकल आते हैं ।

(११) कौड़ी की भस्म को शहद के साथ मिलाकर बालकों के मसूड़ों पर मलने से शीघ्र दाँत निकल आते हैं ।

कान का दर्द

यदि कान के भीतर कोई जीव-जन्तु प्रवेश कर जाता है तो मकोय के पत्तों का रस टपकाना चाहिये या कसौटी के पत्तों का रस कान में डालना चाहिये ।

यदि कान में मैल इकट्ठा हो जाने के कारण दर्द होता हो तो उसे साफ करके कड़वा तेल गुनगुना कर डालना चाहिये । सुदर्शन के पत्ते का रस डालने से भी कर्ण-पीड़ा दूर हो जाती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गले और मुख में घाव

यदि गले और मुख के भीतर घाव या छाले हो जायें तो आँवला और मुलहठी एक-एक तोला कुचल कर एक सेर पानी में पका लें जब आध सेर रह जाय तब नीचे उतार कर शीतल करके छान लें । उसमें दो तोले शहद मिलाकर थोड़ा-थोड़ा तीन चार बार पिलाने से और कुल्ली कराने से मुख तथा गले के भीतर का घाव सूख कर आराम होता है ।

चेचक

अन्य रोगों की भाँति यह भी बालकों के लिए बड़ा दुखदाई है । इसमे बच्चे को प्रथम ज्वर आकर शरीर में फफोले हो जाते हैं, जिनका रंग कुछ ललाई लिए श्याम होता है । इस रोग में ज्वर; दाह, खुजली, हडफूटन, भयंकर पीड़ा, सिर में दर्द, मूर्च्छा, श्वास, वमन, हिचकी, अरुचि, शरीर का लाल, पीला, काला रंग हो जाना, कम्प इत्यादि उपद्रव होते हैं ।

शीतला की चिकित्सा

(१) ईख की जड़, अनार की छाल, गुर्च, मुलहठी का चूण; मुनक्का इन सब को पुराने गुड़ के समान दोनों साथ खिलाने से बिना किसी कष्ट के दाने पक कर ढल जाते हैं ।

(२) चेचक निकलने के पूर्व ज्वर के आदि काल में ३ माशे तुलसी के पत्ते का रस निकाल कर ४-५ रत्ती श्वेत चन्दन घिस कर दोनों समय पिलाने से दानों के निकलने में किसी प्रकार का विकार पैदा नहीं होता ।

(३) चेचक के दानों में यदि दाह होता है तो उन पर ५-६ लोंग एक छटांक गाय के मक्खन या नोंनी में घोटकर बार-बार फफोलों पर लेप करने से दाह शान्त होता है ।

(४) चेचक के दाने यदि निकलते ही छिप जायें तो कुटकी, आँवला, खस, अडूसे की जड़, नीम की छाल, पित्त पापड़ा, परोरा की पत्ती, लाल चन्दन, श्वेत चन्दन, पाढ़ी इन सब का क्वाथ बनाकर मिश्री डालकर पिलाना चाहिये ।

(५) पीपल, पाकड़, बड़ और सिरस की खाल का चूर्ण बनाकर चेचक के पके हुये दानों पर (जिनसे पीव बहता हो) बुरकने से लाभ होता है ।

(६) शीतला के दानों में दाह होता हो तो चौराई की जड़, चमेली की पत्ती, अनन्तमूल, नागकेशर, लालचन्दन और सिरस की छाल पानी में पीसकर लेप करना चाहिये इससे दाह शान्त हो जाता है ।

चेचक से बचने के उपाय

(१) बहेड़े के बीज, नीम के बीज, हल्दी इन तीनों को शीतल जल में पीस छान कर कुछ दिन तक पीने से शीतला निकलने का भय नहीं रहता ।

(२) वन केले के बीज, भैंस के दूध में पीस छानकर पिलाने से शीतला का जोर कम होता है ।

(३) शीतल जल में हरड़ घिसकर बच्चों को पिलाने से चेचक का भय नहीं रहता ।

(४) शीतल जल में असली रुद्राक्ष घिसकर सात दिन तक प्रातःकाल सेवन करने से शीतला का भय नहीं रहता ।

(५) बालक के गले में हरड़ का बीज, उसकी माँ के बायें हाथ में और पुरुष के दायें हाथ में भी एक-एक बीज बाँधने से चेचक निकलने का भय नहीं रहता ।

(६) इमली के बीज या हल्दी शीतल जल में पीस कर ७ दिन सेवन करने से शीतला निकलने का भय नहीं रहता ।

(७) जिस घर में नित्य शुद्ध वायु प्रवेश करती है तथा धूप, गुग्गुल, गन्धक, कपूर, लोवान, नीम की सूखी पत्ती का धुआँ किया जाता है, वहाँ इस रोग की आशंका नहीं रहती । घर में फिनाइल छिड़कना भी इस रोग का अवरोध है ।

(८) घर को बहुधा लिपा हुआ रखना चाहिए ।

(९) शीतला रोग के फैलने पर स्वस्थ बालक के खान-पान में बड़ी सावधानी रखनी चाहिए । क्योंकि खटाई, खट्टा दही, नवीन अन्न, वासी रोटी व शाक और लाल मिर्च आदि तथा दूषित जलवायु का सेवन इस रोग के फैलने में सहायक होते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(१०) शीतला के मौसम में बालक को पूर्वी हवा न लगने दें । पश्चिमी तथा उत्तरी हवा लाभदायक होती है ।

मसान रोग

वातादि दोषों से पीड़ित होकर नाड़ियाँ अचेतनावस्था में हो जाती हैं । उस समय मनुष्य अपने शरीर की सुध-बुध भूल जाता है और आँखों के आगे अँधेरा छा जाता है तथा सुख-दुःख का ध्यान नहीं रहता ।

इस रोग में बालक की आँख की पुतलियाँ ऊपर चढ़ जाती हैं तथा हाथ पैर ऐंठने लगते हैं । हाथ पैरों की मुट्ठी, बंधने लगती है तथा सम्पूर्ण शरीर जकड़ने लगता है ।

मूर्च्छा हटाने की विधि

(१) मुँह के ऊपर शीतल जल के छींटें देने से मूर्च्छा हट जाती है तथा शीतल जल से स्नान कराने के अनन्तर चन्दन के साथ कपूर घिसकर सम्पूर्ण मस्तिष्क पर लेप करना चाहिये ।

(२) कमलगट्टा, खस, नागकेशर, बेर की गुठली और सफेद चन्दन बराबर-बराबर लेकर चूर्ण बनाकर, दूध और शहद के साथ इस चूर्ण को पिलाने से बालकों की मूर्च्छा नष्ट हो जाती है ।

(३) कंडे की राख, बकायन और सौंठ के चूर्ण का धुआँ देने से मूर्च्छा शान्त होती है ।

मिरगी, मसान और उनकी चिकित्सा

वातादि दोष के आधिक्य से मनुष्य की स्मरण शक्ति का विनाश हो जाता है और उसे सर्वत्र अन्धकार ही अन्धकार दिखलाई देता है । इस रोग का सम्बन्ध मस्तिष्क से है । जब इसका आक्रमण होता है तो प्रथम नेत्रों के सामने कई प्रकार का रंग दिखलाई देता है । फिर मूर्च्छा आ जाती है । शरीर काँपने लगता है । दाँत चबाना, मुँह से झाग गिराना, साँस लेते समय खिंचावट, आँखों का चढ़ना तथा उनके रंग परिवर्तन होना आदि लक्षण मृगी रोग में होते हैं ।

चिकित्सा

(१) किसी साफ कपड़े में हींग या जायफल बाँधकर बालक के गले में बाँधने से मृगी दूर हो जाती है ।

(२) बच के चूर्ण की पोटली बनाकर सुँघाने से बालक की मृगी का दौरा शीघ्र घटता है ।

(३) मस्तिष्क और सिर पर शीतल जल का तरेरा देना चाहिए । हाथ-पाँव को ठण्डे जल में डाल रखने से मृगी का दौरा शीघ्र दूर होता है ।

(४) मृगी आने पर मृगी वाले के कान में जोर का शब्द करना चाहिये या बार-बार जोर से आवाज देना चाहिए ।

(५) पिसी हुई राई की पोटली बनाकर बार-बार सुँघाने से मृगी का वेग घट जाता है ।

(६) अकरकरा का चूर्ण दोनों समय शहद के साथ चटाने से बालक की मृगी अवश्य दूर होती है ।

(७) गाय का १० छटाँक घी कढ़ाई में चढ़ाकर उसमें १ सेर गाय का दूध और १ सेर गाय का दही पकावें । जब घृत मात्रा शेष रहे उतार कर छान ले । इस घृत को दोनों समय सेवन कराने से बालकों का मृगी रोग शान्त हो जाता है ।

(८) एक माशे ब्राह्मी के रस में बाल बच और कुलंजन घिसकर पिलाने से बालकों की मृगी शान्त हो जाती है ।

(९) १२ माशे मीठे तेल में ४ तोले ब्राह्मी का रस पका कर यही तेल सिर पर मलने से बालकों की मृगी शान्त हो जाती है ।

(१०) सफेद प्याज के रस का नस्य देने से मृगी जाती रहती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तृषा रोग तथा उसकी चिकित्सा

शरीर में उष्णता की अधिकता होने से मुख, कण्ठ, ओठ और तालु सूख जाते हैं । शरीर में जलन, सन्ताप, मोह, भ्रम आदि लक्षण उत्पन्न हो जाते हैं । प्यास की गति तीव्र होती है ।

चिकित्सा यह करनी चाहिए

(१) तृषा रोग में आम की पत्ती, पीपल जामुन के पत्ते, मुलहठी का चूर्ण पानी के साथ घोटकर शहद के साथ चटाने से प्यास दूर होती है ।

(२) प्रियंग, नागरमोथा और रसौत का चूर्ण शहद के साथ चटाने से प्यास दूर होती है ।

(३) पलास की छाल, सेंधा नमक, हींग का चूर्ण शहद के साथ सेवन करने से तृषा शान्त होती है ।

(४) जीरा, नागकेशर और अनार के दाने तीनों का चूर्ण बनाकर मिश्री और शहद में मिलाकर चटाने से बालकों की प्यास कम हो जाती है ।

विशूचिका या हैजा

विशूचिका में बालक को अजीर्ण होने के कारण वमन और पतले दस्त होने लगते हैं । प्यास अधिक लगती है तथा मूत्र में रुकावट आ जाती है ।

१- कपूर ६ माशे, अफीम ६ माशे, काली मिर्च ६ माशे, कुलाई हुई हींग ६ माशा-इन सबको गुलाब जल में घोंटकर सरसों के बराबर गोली बना लें । हैजा के कुपित होने पर १ गोली प्याज के रस में घोलकर पिला देने से हैजा में आराम होता है ।

बालक के हकलाने या तुतलाने पर

यदि बालक हकलाता हो जिसके कारण शब्दोच्चारण स्पष्ट न होता हो तो-

(१) छोटी ब्राह्मी की ताजी पत्ती कुछ दिन खिलाने से जिह्व पतली हो जाती है, जिससे हकलाना कम हो जाता है ।

(२) नीम गिलोय, अपामार्ग की जड़, कचूर, कौड़ेली, साँठ, हरड़, बाल बच और वायविडंग ये सब वस्तुयें आधी-आधी छटाँक लेकर १ सेर घी और बकरी के चार सेर दूध में सिद्ध कर घृत शेष रहने पर बालकों के कुछ समय तक नित्य प्रति सेवन से उनका हकलाना दूर हो जाता है ।

(३) मुलहठी, पीपल, कूट, बाल बच, सेंधा नमक, अजवाइन, हरड़, सोंठ इन सबको कूट कर दूध के साथ कल्क बनावें, फिर उस कल्क को ४ सेर दूध और १ सेर घी के साथ मन्द-मन्द अग्नि से कढ़ाई में पीसकर घी मात्र शेष रह जाने पर उतार कर छान लें । बालक को कुछ सय तक इस घी का सेवन कराने से उसकी हकलाहट दूर हो जाती है और स्पष्ट बोलने लगता है ।

(४) अनन्तमूल, पीपर, बालवच, कूट, ब्राम्ही सेंधा नमक, सफेद सरसों ये सब चीजें आधी-आधी छटाँक १ सेर घी, २ सेर पानी इनको सिद्ध कर सेवन करने से हकलापन दूर हो जाता तथा इससे स्मरण शक्ति बढ़ती है और बुद्धि में भी विकास होता है ।

शय्या पर मूत्र लगना

प्राय: छोटे बच्चे जहाँ चाहते हैं पेशाब पर देते हैं । उनके लिए सब स्थान तुल्य होता है । जिन बच्चों की आदत बचपन में खाट में पेशाब करने की थी और बड़े होकर भी नहीं छूटी उन्हें-

(१) पानी के साथ पिसा हुआ धनियाँ, मिश्री मिलाकर थोड़े से जल में छान कर सेवन करने से बालक का पलंग पर मूतना बन्द हो जाता है ।

(२) शीतल जल के साथ, शीतल चीनी का चूर्ण निरन्तर सेवन कराने से बालक का शय्या पर मूतना छूट जाता है ।

मोतीझरा

मोतीझरा जिसे सन्तत ज्वर या म्यादी बुखार भी कहते हैं । विशेष कर बच्चों को अधिक होता है । ७-८ साल के बच्चे प्राय: इस रोग से मारे जाते हैं । कभी-कभी यह जवान मनुष्य के भी निकल आता है किन्तु कम निकलता है ।

(१) श्वेत रेशम जिसमें कोई मिलावट न हो एक तोला किसी बर्तन में जलाकर हाथ से मीड़

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कर कपड़े में छान लें, १ तोले लोंग को जलाकर उसको भी मींड़कर राख कर लें । एक तोले काली मिर्च जलाकर इनको कपड़छन कर तीनों का बराबर चूर्ण तोल कर एक जगह मिला लें ।

बच्चे को १-१ आना भर दोनों समय शहद के साथ चटाने से लाभ होता है ।

(२) नागरमोथा २, छोटी पीपल, ३, तुलसी पत्र, ४ , अड़ूसा की पत्ती, ५ लोंग, ६ सोंठ, ७ निर्गुण्डी और ८ अजवाइन-इनका क्वाथ बना आठवाँ भाग शेष रह जाने पर मोतीझरा में पिलाने से लाभ होता है ।

रोगी उस कमरे में हो जहाँ सूर्य का प्रकाश पहुँच सकता हो । बिछौने बिल्कुल स्वच्छ और सफेद हों । कमरे में घी का दीपक जलाना चाहिए । रोगी की देख-रेख करने वाले के अतिरिक्त वहाँ अधिक आदमी न जाने पावें । ज्वर के अन्त में रोगी को मूँग अथवा परवल का जूस देना चाहिए । इसी प्रकार हल्के पदार्थ खिलाने से रोगी कुछ ही समय में स्वस्थ हो जाता है । किन्तु स्मरण रहे कि ज्वरान्त होते ही ज्वर विनाशक औषधि बन्द न की जावें ।

अधिक रोना

स्वस्थ बालक के अधिक रोने पर उसे त्रिफला (हर्र बहेड़ा आँवला) और पीपर का चूर्ण शहद अथवा घी में मिलाकर प्रातः सन्ध्या चटाने से बालकों का रोना बन्द हो जाता है ।

(१) उड़द, इन्द्र जौ, बेलपत्र, हल्दी सिरस की पत्ती और छछून्दर की लेंड़ी-इन सबको बराबर-बराबर कूट अग्नि पर डाल कर धूमनी देने से बालक का रोना बन्द हो जाता है ।

रात्रि को डरना

छोटे बच्चे रात्रि को अच्छे भले सोते हैं, लेकिन सोते-सोते वह रात में अचानक डर कर बैठे जाते हैं । उनके मुख पर भय छाया हुआ होता है । वह रोने और चिल्लाने लगते हैं और पीछे की तरफ खिंचने लगते हैं, जैसे किसी भयानक मूर्ति से डर रहा हो । अपनी माँ या बाप को रक्षा के लिए चिल्लाता है । घर वालों के अनेक प्रकार से सान्त्वना देने पर भी उसके अन्दर का भय नहीं निकलता । आँखें खुली हुईं तथा पुतली फैली हुई होती हैं । चेहरे का रंग लाल हो जाता है । यह दशा किसी-किसी बच्चे की तो थोड़ी ही देर तक रहती है तथा माता-पिता के अनेक बार धैर्य बँधाने तथा आश्वासन से यह दशा बदलती जाती है ।

यह रोग भोजन के ठीक पचाव न होने से बालकों को होता है । वह बच्चे जो शाम को अधिक भोजन कर लेते हैं अथवा रात्रि में उठकर भोजन करते हैं उन्हें रात को डर लगता है । दिन में भयानक दृश्य देखने से, भूत-प्रेतों की डरावनी कहानियाँ सुनने से भी ये रात को भयभीत होने लगते हैं ।

तंग कपड़े पहन कर सो जाने पर या हाथ छाती पर रख कर सोने से भी रात्रि में बालक भयानक दृश्य देख कर अत्यन्त ही घबराता है ।

रात्रि-भय की चिकित्सा

बालक को रात्रि में अधिक भोजन नहीं देना चाहिए और न सोते हुए को भोजन के लिए जगाना चाहिए । सोने से पूर्व गरम जल से स्नान कराके मुलायम बिछौने पर सुलाना श्रेष्ठ है । शयनागार खुला हुआ हवादार होना चाहिए । बच्चे के डरने और चिल्लाने के समय उन पर कोप करना व धमकाना उचित नहीं । किन्तु उसे प्रेम पूर्वक सान्त्वना देना और समझाना चाहिए । क्योंकि उस समय बालक पूर्ण जागृतावस्था में नहीं होता ।

(१) मूंगा या रुद्राक्ष की माला बालक के गले में पहिनाने से बालक को भय नहीं लगता ।

(२) चाँदी के ताबीज में शेर का नाखून बांधकर बच्चे के गले में बाँधने से रात्रि में वह डरता नहीं ।

(३) बच्चे की मानसिक शक्ति को बढ़ाने के उपाय सोचने चाहिए ।

(४) बच्चे को जिन्द, भूत, आदि के नाम से कदापि नहीं डराना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हिचकी रोग

शरीरस्थ वायु रुक-रुक कर ऊपर इस तरह आने लगती है मानो वह कलेजे और आँतों को खींच कर मुख में ला रही हो उस समय उसकी गति तीव्र होती है और हृदय में एक धक्का सा लगता है । यही हिक्वा या हिचकी कहलाती है ।

चिकित्साः-

(१) कुटकी का चूर्ण शहद के साथ चटाने से बच्चे की हिचकी और वमन शीघ्र ही शान्त हो जाती है ।

(२) मुलहठी और पीपल का चूर्ण शहद के साथ चटाने से बालकों की हिचकी में आराम हो जाती है ।

(३) काकड़ासिंगी, नागरमोथा, मुलहठी , सोना गेरू, सोंठ ओर हींग इन सब का चूर्ण शहद के साथ चटाने से हिचकी नहीं आती ।

प्लीहा (तिल्ली) और यकृत

पेट में बायीं ओर एक प्रकार की पथरी जिसे प्लीहा या तिल्ली कहते हैं उसी प्रकार दायीं ओर भी एक पथरी होती है, उसे यकृत कहते हैं । वायु के विकृत हो जाने पर इनका आकार बढ़ जाता है और बच्चे अथवा बड़े पुरुष को बहुत पीड़ा पहुँचती है । इस रोग में यह उपचार लाभदायक है-

(१) पीपल डालकर गर्म किया हुआ दूध गुन-गुना पीने से तिल्ली और यकृत दोनों नष्ट होते हैं ।

(२) अदरख का रस और बकरी का दूध एक साथ मिलाकर पीने से तिल्ली दूर हो जाती है ।

(३) गुलाब के अर्क में छोटी पीपल चिकने पत्थर पर घिसकर शहद में चटाने से तिल्ली नष्ट होती है ।

दुर्बलता नाशक प्रयोग

(१) बालक की दुर्बलता दूर करने के लिए गेहूँ, जौ और बिदारीकन्द के चूर्ण को घी और शहद के साथ चटाकर ऊपर से मिश्री मिलाकर गाय का दूध पीना चाहिए ।

(२) बल के अनुसार ६ माशे ३ तोले तक छुहारे लेकर पानी से साफ कर गुठली निकाल कर दूध में भिगो दो । कुछ समय तक भी भीगने के बाद निकाल कर महीन पीस कर कपड़े में रस निचोड़ कर बालक को पिलाना चाहिए । यह रस एक मास से कम अवस्था वाले बच्चे को पिलाने से हानि करता है ।

गुदा पक जाना

मल के लगे रहने से अर्थात् बालकों की गुदा अच्छी तरह न धोने से, पसीने अथवा रक्त कफ के विकार से बच्चा की गुदा के भीतर ताँबे के रंग के घाव हो जाते हैं और उनमें खुजली आदि बहुत से उपद्रव प्रकट होते हैं ।

चिकित्सा

रसौत, शंखपुष्पी और मुलहठी का चूर्ण बुरकने से या पानी में पीसकर लेप करने से गुदा पाक आराम होता है ।

(२) जल को गर्म करें और जब वह ठण्डा हो जाये उसमें रसौत घोलकर शहद मिलाकर बालकों के पिलाने से गुदा पाक अच्छा हो जाता है ।

(३) विजय सार का चूर्ण बुरकने से भी लाभ होता है ।

(४) बेर की छाल, पाखर की छाल, बहेड़ा, आँवला और हरड़ इनके क्वाथ से बार-बार गुदा को धोना चाहिये । ऊपर छोटी इलायची का दाना, भुनी हुई तूतिया, मैनसिल, कसीस और रसौत का चूर्ण कांजी के साथ पीस कर लेप करना चाहिये ।

(५) सुरमा, शंखनाभि और मुलहठी को पानी में पीस कर लेप करने से बालक की गुदा में खुजली और व्रण शीघ्र ही सूख कर आराम हो जाता है ।

बालकों के लिये घुटी

१- केशर, जायफल, काकड़ासिंगी, नागकेशर, वंशलोचन और मुलहठी एक-एक तोला लेकर

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

महीन चूर्ण बनाकर प्रातः सायं माता के दूध में घोलकर पिलाने से अजीर्ण, उदर पीड़ा और मन्दाग्नि नष्ट होती है तथा बालकों को अचानक कोई रोग नहीं होता ।

२- यदि छोटी अवस्था का बालक दूध न पीता हो तो हरड़ और आँवला का चूर्ण बनाकर उसमें से १ रत्ती चूर्ण लेकर शहद में मिलाकर उँगली से बालक की जिह्वा पर मलना चाहिये । इस प्रकार वह दूध पीने लग जायगा ।

खुजली रोग

बालक के शरीर में छोटी-छोटी बहुत सी फुन्सियाँ जिनमें खुजली और जलन होती है, निकल आती हैं । यह दो प्रकार की होती हैं, एक छोटी दूसरी फफोले जैसी । छोटी फुन्सियों में केवल रह-रह कर तीव्र खुजलाहट चलती है तथा बड़ी फुन्सियाँ पक कर उन से दूषित रक्त बहने लगता है और घाव हो जाते हैं ।

इलाज यह है—

(१) चावल और काले तिल पानी में पीस कर बच्चे की नाभि पर लेप करने से खुजली मिटती है ।

(२) राई, हल्दी, इन्द्रजौ, कूट और घर का धुआँ पानी में महीन पीस कर लेप करने से दोनों प्रकार की खुजली नष्ट हो जाती है ।

(३) सफेद चन्दन, पद्माख और खस को पानी के साथ पीस कर लेप करने से बालकों की खुजली दूर होती है ।

(४) खुजली वाले बालक को कूट, बच और वायविडंग के काढ़े से स्नान कराने पर खुजली नष्ट होती है ।

फोड़ा फुन्सियों का इलाज

(१) बालक के शरीर में फोड़ा हो जाने पर घी में मिलाकर आँवला की राख लगानी चाहिये ।

(२) यदि फोड़े फुन्सियों की संख्या अधिक हो तो आँवलों को दही में भिगो कर लगाना चाहिये ।

(३) नीम की छाल को पानी में घिसकर लगाने से भी फुन्सियाँ नहीं रहतीं ।

(४) बालक के शरीर में फुन्सियाँ होने पर रेवन्द चीनी की लकड़ी पानी में घिसकर लेप करना चाहिए ।

(५) किसी अंग में सूखा दर्द हो तो हल्दी, फिटकरी, नौसादर और सुहागा इन सब को गो-मूत्र में पीस कर पेट पर गर्म-गर्म लेप करना चाहिए ।

होठ और जीभ फटना

प्रायः बालकों के तथा बड़े पुरुषों के होठ खुश्की के कारण फट जाते हैं और उनमें वायु के आघात से पीड़ा होने लगती है। होठों के फट जाने पर—

(१) पानी में पीसकर तरबूज की मिंगी होठों और जीभ पर मलनी चाहिये । इससे फटना बन्द हो कर चिकनाई आती है ।

(२) पिसा हुआ नमक लौनी घी में मिलाकर होठों पर मलने से फटना बन्द होकर गर्म हो जाते हैं ।

(३) सिर में जूँ पड़ जाने पर बिनौला को पानी में डाल कर लगाना चाहिये ।

दस्त रुक जाना

(१) यदि बालक के दस्त रुक गये हों तो एक छुहारा पानी में भिगोकर रख दो १२ घण्टे भींगने पर उसे उसी जल में निचोड़ कर फेंक दो । उस पानी को पिलाने से दस्त हो जाते हैं ।

(२) थोड़े से गुलाब के फूल मिश्री या चीनी के साथ खिलाकर ऊपर से पानी पिलाना चाहिये ।

(३) एक तोले हरड़ और दो तोले दाख, कूट पीस कर ३ माशे बच्चे को और आठ माशे बड़े मनुष्य को खिलाने से दस्त सहज में हो जाते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

शरीर की सूजन

(१) घी और काली मिर्च खाने से सूजन पटक जाती है ।

(२) देवदारु, नागरमोथा, इन्द्र जौ और पेठे के बीज पीने से बालकों की सूजन पटक जाती है ।

लू लगने पर

(१) बच्चे को लू लगने पर जल में धनियाँ पीसकर मिश्री मिलाकर खिलाने से लू शान्त हो जाती है ।

(२) कच्चे आम को भूभल में भुलभुला कर उसका गूदा पानी में निचोड़ कर चीनी डालकर पीने से भी लू शान्त हो जाती है ।

विषैले कीड़ों के काटने पर

किसी विषैली मक्खी या कीड़े मकोड़े या डंक मारने पर डङ्क लगे स्थान पर प्याज का रस लगा देने से पीड़ा नहीं रहती ।

(२) हुलहुल के पत्तों का रस उस स्थान पर लगाने से विष उतर जाता है ।

(३) सेंधा नमक घी में मिलाकर बार-बार लगाना चाहिये ।

(४) जीरे को जल में पीसकर लुगदी बना लो उसमें घी और सेंधा नमक मिलाकर गर्म कर कीड़ों के काटे स्थान पर लेप करने से विष नष्ट हो जाता है ।

बालकों की स्वास्थ्य-रक्षा के कुछ नियम

(१) अक्सर बालक अधिक भोजन करते रहने के कारण बीमार पड़ते हैं । बालक की पाचन शक्ति और भोजन के पचने की मर्यादा को ध्यान में रखते हुए नया भोजन तब देना चाहिए जब पहला पच जाय ।

(२) उन्हें अधिक देर गोदी में न चढ़ाते रहिए, खुली हवा और स्वच्छ भूमि में प्रसन्नतापूर्वक खेलने-कूदने दीजिये ।

(३) उन्हें अनावश्यक कपड़े, जूते, मोजे आदि न पहिनाइये । सर्दी-गर्मी से बचाने के लिए जितना कपड़ा आवश्यक है उससे अधिक कपड़े न पहिनाइए । उनके शरीर से खुली हवा का स्पर्श होने दीजिए ।

(४) दूध और फल बालकों का सर्वोत्तम भोजन है, यह ताजे व निर्दोष खाने चाहिए । मिठाई, पकवान तथा चटपटी चीजों से उन्हें बचाइए यह उनके स्वास्थ्य के लिए हानिकारक हैं ।

(५) सोते वक्त उनका मुँह खुला रहने दीजिए ताकि वे शुद्ध हवा में साँस ले सकें ।

(६) उन्हें मारिए-पीटिए नहीं और न डराइए-धमकाइए । इससे उनकी आंन्तरिक शक्ति निर्बल होती है ।

(७) उन्हें झिड़किए नहीं, उनकी गलती को स्वयं दुहरा कर अपना मनोरंजन न कीजिए, जहाँ वे भूल रहे हों, उन्हें समझाइये, जो जानना चाहते हों बताइए । क्रोध की अपेक्षा प्रेम से उन्हें इच्छानुगामी बनाइये ।

(८) उन्हें स्वच्छ रखिए, स्वच्छ रहने की रुचि पैदा कीजिए, इस दशा में उन्हें प्रोत्साहन और प्रलोभन दीजिए ।

(९) दुलार इतना न कीजिए कि वे ढीठ, उदण्ड, अवज्ञाकारी और मचलने वाले बन जायें । जो दोष उत्पन्न हो रहा हो या बढ़ रहा हो उसे आरम्भ से ही नियन्त्रित कीजिए ।

(१०) उनको खेलने-कूदने, मनोरंजन करने, ज्ञान प्राप्त करने और भाषण करने की पर्याप्त सुविधाएँ दीजिए । तंग दायरे में कैद रहने वाले बालकों का विकास रुकता है । खाली रहने पर वे बार-बार अनावश्यक भोजन माँगते और खाते रहते हैं जो उन्हें बीमार बनाने का प्रमुख कारण होता है ।

(११) गन्दे, रोगी, चिड़चिड़े और बुरे स्वभाव के लोगों के साथ बच्चों को न रहने दीजिए उनकी छूत का प्रभाव पड़ सकता है ।

(१२) जेवर मत पहनाइए । गरदन में लटकना न लादिए । इनके कारण रक्त-संचार में बाधा पड़ती है और उनके गड्ढों में गन्दगी तथा बीमारी

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

के कीड़े धँसे रहने का खतरा रहता है । कभी-कभी जेवरों के कारण बच्चों की जान जोखिम में पड़ जाती है ।

(१३) बालक छोटा है, नासमझ है, यह अभी क्या जानता है । ऐसा समझकर आप उसके सामने कोई ऐसा कार्य न कीजिए जो बड़ी आयु के व्यक्ति के सामने नहीं किया जा सकता । बालकों की सीखने की शक्ति बड़ी तीव्र होती है, वे अज्ञान होते हुए भी बहुत कुछ सीखते हैं ।

(१४) दवाओं के अधिक सेवन से उन्हें बचाइए । दवाएँ तभी दीजिए जब वे खतरे में हों । साधारण अस्वस्थता को प्रकृतितः ही ठीक होने दीजिए ।

(१५) जो बच्चे दूध पीते हैं उनकी माताओं का आहार-विहार बहुत ही सन्तुलित होना चाहिए ।

बच्चों का शोष (सूखा) रोग

जिस प्रकार देश में उत्पत्ति-संख्या दिनों दिन बढ़ रही है, उसी प्रकार मृत्यु संख्या भी बढ़ती ही जाती है । छोटे-छोटे बालक ठीक परिचर्या न होने से अकाल में ही काल के गाल में चले जाते हैं । कितने ही बालक उचित आहार दूध की कमी, रहने के स्थान की कमी, वस्त्रों की कमी आदि के कारण और कितने ही रोग में फँसकर उचित चिकित्सा के न होने से मृत्यु मुख में गिरते हैं । बच्चों की मृत्यु का कारण ज्वर, खाँसी, दस्त, पेचिश, पसली, मोतीझरा, माता और सूखा आदि रोग हैं । इन्हीं रोगों से बहुधा बालकों की मृत्यु होती है । इन सब रोगों में सूखा रोग सबसे अधिक कष्टदायक, असाध्य और दुश्चिकित्स्य है । दुर्भाग्य से यह रोग हमारे देश के बालकों में बहुत होता है । हमने देखा है कि सूखा रोग से पीड़ित सौ में निन्यानवें बालक अच्छे होते ही नहीं । दैवयोग से सौ में कोई एक आध ही बच पाता है ।

सूखा रोग किसे कहते हैं? इस रोग को वैद्यशास्त्र में "शोष" कहते हैं । यह क्षय रोग का एक भेद है । जिस प्रकार क्षय रोग (तपैदिक) असाध्य होता है, उसी प्रकार बालकों को यह (सूखा रोग) भी असाध्य होता है । शोष का अर्थ है सूखना । जिस रोग में बालक दिन प्रतिदिन घटता जाय और साथ ही ज्वर, खांसी, दस्त, उदर विकार, रक्त माँस और अस्थि (हड्डी) की क्षीणता होती जाये उस रोग को "शोष" (सूखा) रोग कहते हैं । साधारण बोलचाल में इस रोग को 'सूखा' 'सूखावाय' 'सूखिया मसान' आदि कहते हैं ।

सूखा रोग के लक्षणः- सूखा रोग का बालक बहुत दुर्बल हो जाता है । उसे हर समय थोड़ा बहुत ज्वर बना रहता है और दिन, रात में कभी तेज भी हो जाता है । खाँसी रहती है, खाँसी में कभी कफ आता है, कभी नहीं आता । खाँसी के विकार से फुफ्फुस (फेफड़ों) में कफ (बलगम) बोलता रहता है । पेट कड़ा हो जाता है और पेट में अजीर्ण से मल की गांठें पड़ जाती हैं, कभी-कभी अपने आप पतले दस्त भी हो जाते हैं । बच्चे को कभी भूख लगती है, कभी नहीं, प्रायः अरुचि ही रहा करती है । यहाँ तक कि माँ का दूध भी नहीं पीता । उसका स्वभाव चिड़चिड़ा और रुखा हो जाता है । वह हर समय रें-रें किया करता है । शरीर में रक्त-माँस की कमी हो जाती है, और उसके हाथ-पाँव सूख कर पतले लकड़ी से हो जाते हैं । पीठ, रीढ़, खम्भा कमर आदि अंगों का माँस सूख जाता है और बैठक की जगह खाल लटक कर सलवटें पड़ जाया करती हैं । बच्चे की आवाज (स्वर) बहुत क्षीण हो जाती है तथा वह हर प्रकार से अशक्त हो जाता है ।

सूखा रोग क्यों होता है? -सूखा रोग होने के मोटे-मोटे यह तीन कारण हैं ।

(१) माता के पोशक तत्त्व हीन दूषित दूध से ।

(२) दूषित ऊपरी दूध से ।

(३) दूसरे रोगियों के संसर्ग से ।

(१) यह रोग बच्चों को दूध की खराबी से होता है । बच्चे तो किसी प्रकार का कुपथ्य करते नहीं, किन्तु उनको दूध पिलाने वाली उनकी माँ अथवा धाय कुपथ्य कर लेती हैं । जो छोटे-छोटे बालक अपनी माँ का दूध पीते हैं, उनकी शरीर की वृद्धि और पोषण के लिए अच्छा दूध मिलना चाहिये । जो स्त्रियाँ अनेक प्रकार के खट्टे, बासी, अजीर्णकारक, दूध को दूषित करने वाले पदार्थ

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

खाती हैं, अथवा अति चिन्ता, क्रोध, शोक, ईर्ष्या, द्वेष, कलह और कामवासना से ग्रस्त रहती हैं, उनका दूध दूषित हो जाता है । दूषित दूध के पीने से बालकों को अजीर्ण, ज्वर, खाँसी, मोतीझरा आदि अनेक रोग हो जाते हैं । अत: दूध पिलाने वाली माताओं को चाहिये कि वे जब तक बच्चों को अपना दूध पिलावें तब तक ऊपर कहे हुए दूध को बिगाड़ने वाले अजीर्ण आदि कारणों से बचती रहें और सदा शुद्ध ताजा दुग्धवर्द्धक अग्निप्रदीपक आहार सेवन करें ।

छह महीना, नौ महीना अथवा एक वर्ष तक जब तक बालक माता का दूध पीये तब तक, बच्चे की माँ को चाहिये कि वह दूध-दलिया आदि दुग्धवर्द्धक और दुग्धपोषक पदार्थों का सेवन अवश्य किया करे । जो माताएँ ऐसा नहीं करतीं, किन्तु इसके विपरीत दूध को बिगाड़ने वाले पदार्थों का सेवन करतीं हैं, उनका दूध अवश्य दूषित हो जाता है और उस दूध में बच्चे के शरीर को पोषण करने वाले पोषक तत्त्व नहीं रहते । बच्चे के शरीर की वृद्धि के लिए दूध में पोषक तत्त्वों का होना अत्यावश्यक है । जब बच्चों को पोषक तत्त्व हीन दूषित दूध पिलाया जाता है, तब वे दुर्बल और रोगी हो जाते हैं । शरीर में रस, रक्त, माँस, चरबी, हड्डी, मज्जा आदि धातुओं की वृद्धि होना बन्द हो जाती है । इसके बाद जब वे दूषित दूध पीते हैं, तब उस दूषित दूध से अजीर्ण, ज्वर, खाँसी, दस्त, सूखा आदि रोग शरीर में उत्पन्न हो जाते हैं । इस प्रकार महादुष्ट सूखा रोग की उत्पत्ति होती है । रोग शत्रु और अग्नि इनको लगते ही मिटा देना चाहिये । ऐसा ऋषियों ने कहा है, जो लोग ऋषि वाक्य पर नहीं चलते वे सदा हानि उठाते हैं ।

बालक जनने के बाद स्त्रियों का शरीर अत्यन्त दुर्बल और अशक्त हो जाता है । उस समय उनके शरीर की पुष्टि के लिए आहार और विश्राम तथा उचित परिचर्या की आवश्यकता होती है । यदि उस समय जरा भी असावधानी से काम लिया जाय तो प्रसूता (जच्चा) को ज्वर, खाँसी, दस्त, क्षय (दिक) आदि रोग शीघ्र ही पैदा हो जाते हैं, रोगी होने से प्रसूता (जच्चा) का दूध भी रोगी हो जाता है और उस दूध में रोग के साथ-साथ बालक के शरीर की पुष्टि व वृद्धि करने वाले पोषक तत्त्वों का अभाव हो जाता है । उस रोगी सारहीन दूध के पीने से बालक को सूखा रोगी हो जाता है । इस प्रकार माँ के दूषित और पोषक-तत्त्वहीन दूध के पिलाने से बालकों को सूखा रोग हुआ करता है ।

(२) जिन माताओं के स्तनों में दूध कम उतरता है, अथवा जो अपनी बीमारी या कमजोरी से अपना दूध नहीं पिला सकतीं वे बालक को ऊपर का दूध पिलाती हैं । ऊपर के दूध में गाय, बकरी या बाजार में गाय ,भैंस बकरी, भेंड का मिला हुआ दूध होता है । हमारे यहाँ अधिकतर माताओं को बच्चों को दूध पिलाने के सही ढंग नहीं मालूम होता । इस विषय में माताओं को बहुत जानकारी की आवश्यकता है । जन्म से ही बालक को ऊपर का दूध पिलाना अच्छा नहीं । हमारा तो यह विचार है, कि माताओं को कम से कम छह मास अथवा नौ मास तक शिशु को अपना ही दूध पिलाना चाहिये । क्योंकि शिशु को जैसा अनुकूल अपनी माँ का दूध होता है, वैसा और नहीं होता । यदि माता के दूध कम उतरे अथवा रोग आदि से दूषित हो तो उन्हें योग्य चिकित्सक से चिकित्सा कराकर उस दूध के दोषों को दूर करना चाहि । नौ मास या एक वर्ष (१२ मास) का बालक इस योग्य हो जाता है कि वह ऊपर के दूध को पचा सके । बालक को यदि ऊपर का ही दूध पिलाना हो तो गाय या बकरी का ताजा दूध लेकर उसमें थोड़ा जल मिलाकर मन्द अग्नि से औटाकर उसमें किञ्चित् मीठा मिलाकर थोड़ा-थोड़ा पिलाना चाहिये । गाय से बकरी का दूध अधिक अच्छा है ।

(३) छोटा बालक किसी रोगी बालक या पुरुष स्त्री के पास रहता है और उस रोग से पीड़ित रोगी का झूठा जल, दूध, अन्न आदि वस्तु खा लेता है, तो उसके शरीर में उस रोग के कीटाणु बहुत शीघ्रता से प्रविष्ट होकर रोग उत्पन्न कर देते हैं । अत: माँ-बाप को चाहिए कि वे अपने नन्हे कोमल-कलेवर बालकों को रोगी मनुष्यों से सदा अलग ही रखा करें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सूखा रोग का परिणाम

हम पहले ही लिख चुके हैं कि यह रोग असाध्य होता है । जिस घर में यह बच्चों को लग जाता है, उसमें क्षयरोग की भाँति अनेकों बच्चों की जानें जाती हैं । हमने स्वयं देखा है कि इसी महादुष्ट रोग से एक-एक माँ ने अपने नौ-नौ बालक गँवाये हैं । अनेकों घर इस रोग के प्रताप से बलहीन हो गये । आगे को वंश चलाने वाला कोई बालक ही न रहा । धनी घरों में बालकों को जब यह रोग लग जाता है तब उसकी चिकित्सा में वैद्यों और डाक्टरों को हजारों रुपया गँवाया जाता है, परन्तु अन्त में कोई लाभ नहीं होता । यह प्राणनाशक रोग बालक की जीवन लीला समाप्त करके ही पीछा छोड़ता है । बहुत कम बच्चे इस मूंजी मरज के पंजे से बच पाते हैं ।

रोग से बचने के उपायः-

जो कारण रोग होने के बताये गये हैं, उन कारणों से बालकों को बचाना चाहिये । सबसे प्रथम बालक के लिये शुद्ध दूध और यदि वह अन्न खाने लगा हो तो अन्य खाने-पीने की वस्तु का ठीक प्रबन्ध करना चाहिये । यदि बच्चे को माता के दूध की खराबी से यह (सूखा) रोग हुआ हो तो माता के दूध को शुद्ध कराने को चिकित्सा करानी चाहिये और उसको माता का दूध पिलाना बन्द कराकर उत्तम गाय या बकरी का विधिपूर्वक औटाया हुआ शुद्ध दूध पिलाना चाहिये । बच्चे को योग्य चिकित्सक को दिखा कर शीघ्र ही उचित चिकित्सा करानी चाहिये । इस रोग की चिकित्सा में ढील डालना या टालमटोल करना अच्छा नहीं, क्योंकि बहुत बढ़ जाने पर यह अच्छा होता ही नहीं ऐसा देखा गया है ।

(१) बालक को अत्युत्तम "स्वर्ण भस्म"(सोने की भस्म) दो चावल (चौथाई रत्ती) लेकर उसे एक-एक रत्ती दूध बच और अतीस के चूर्ण में मिलाकर नित्य प्रातःकाल और सायंकाल खिलावें । उत्तम स्वर्ण भस्म विश्वसनीय स्थान से योग्य वैद्यराजों से लेवें, नकली से लाभ न होगा ।

(२) अतीस, काकड़ा सींगी, छोटी पीपल और नागरमोथा इन चारों की उत्तम-उत्तम (अतीस धुनी न हो) लेकर फुटकर चूर्ण बनावें । इस चूर्ण की मात्रा बालकों की एक रत्ती से चार रत्ती तक की है । इस चूर्ण में दो चावल स्वर्णभस्म और आधी रत्ती मोती या मूंगा भस्में मिलाकर मधु (छोटी मक्खी का असली शहद) से मिलाकर दिन रात्रि में दो बार से चार बार तक खिलावें ।

(३) "सितोपलादि चूर्ण" (योग्य वैद्यों के यहाँ सदा मिलता है) में स्वर्णभस्म अथवा मोती-भस्म अथवा मूँगा की भस्म मिलाकर दिन रात में चार बार नित्य समान भाग मधु घृत में मिलाकर खिलावें ।

(४) "च्यवनप्राश अवलेह" १ माशे में स्वर्ण या मोती-मूँगा की भस्म मिलाकर दूध में घोलकर दिनरात्रि में सवेरे, दोपहर, शाम-तीन बार खिलावें ।

(५) बच्चे के शरीर में "महालाक्षादि तेल" या "वृहच्छतावरी तेल" अथवा "अश्वगंधदि तेल" की नित्य मालिश करें और साथ में ऊपर लिखी औषधियों के सेवन के समय बच्चे को सिर्फ दूध ही पिलाना चाहियें और कुछ नहीं । इस प्रकार बालक की चिकित्सा करानी चाहिये ।

सूखा रोग से शिशु-रक्षा की सतर्कता

सूखा रोग भारत में अनेक बच्चों में पाया जाता है । १ से ११ वर्ष के वय-समूह के कुल बच्चों का २७ प्रतिशत इस रोग से ग्रस्त रहता है । इस रोग से ग्रस्त बच्चों की टांगें बहुत पतली और कमजोर हो जाती हैं । पेट बाहर निकल आता है । रोग का कारण होता है पौष्टिक तत्त्वों की आहार में कमी । विशेषकर कैल्शियम एवं विटामिन डी फास्फोरस की कमी से यह सूखा रोग होता है । पर्याप्त कैल्शियम न पाने पर हड्डियाँ कमजोर पड़ने लगती हैं । वे शसक्त न रहने पर यत्र-तत्र टेढ़ी भी होने लगती हैं । इससे बच्चे की शारीरिक गतिविधियाँ सहजता एवं स्फूर्ति के साथ सम्भव नहीं हो पाती ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मेरुदण्ड दुर्बल हो जाता है, तो वह शरीर के भार को ठीक से सम्हाल नहीं पाता । यही कारण है कि सूखा रोग से ग्रस्त बच्चा खड़े-खड़े फिर सहसा धप्प से जमीन में बैठ जाने जैसी शिशु सुलभ हरकतें नहीं कर पाता । उसे अपने बाजुओं को फर्श पर टिकाकर उनकी मदद लेने की जरूरत पड़ती है । ऐसा बच्चा अपने पैरों को या तो काफी फैलाकर बैठता है या एक टांग पर दूसरी को रखकर ही बैठ पाता है । उसके दाँत भी देर से निकलते हैं और असुन्दर तथा कमजोर होते हैं ।

बच्चे के शरीर की समुचित वृद्धि के लिए विटामिन्स तथा धातुएँ यानी लोहा, कैल्शियम, फास्फोरस आदि आवश्यक होते हैं । प्रारम्भ में बच्चे को स्वयं माँ के दूध से इनकी समुचित पूर्ति होती है । यदि माँ बीमार हुई, तो उसके दूध में भी पोषक तत्त्व कम होंगे, यदि माँ स्वस्थ है, पर किसी कारण दूध नहीं पिलाती तो बच्चे के लिए गाय के उत्तम दूध का पर्याप्त प्रबन्ध आवश्यक है । माँ का दूध पीना छोड़ देने पर भी बच्चों को शुद्ध दूध की आवश्यकता बनी रहती है । उसका प्रबन्ध करना ही चाहिए । क्योंकि दाँतों और हड्डियों के निर्माण के लिए आवश्यक कैल्शियम अच्छे दूध से ही पर्याप्त मात्रा में प्राप्त हो सकता है । प्रायः बच्चे दूध पीना पसन्द नहीं करते । माताएँ भी उनकी अरुचि देखकर आलस्य या मोह में पड़ जाती हैं । यह अनुचित है । बच्चे के शरीर में अच्छा दूध उचित मात्रा में जाता रहे, इसकी सतर्कता प्रत्येक जागरूक जननी को बरतनी ही चाहिए । यह सतर्कता न बरती गई तो फिर बच्चा रोगी हो जायेगा और तब माँ-पिता को अधिक ध्यान भी देना पड़ेगा अधिक समय भी और धन भी । इससे अच्छा है कि पहले ही समुचित ध्यान दिया जाय । सूखा रोग हो जाने पर बच्चे की जो चिकित्सा होती है उसमें भी यही देखा जाता है कि रोग किस स्थिति तक पहुँच गया है और इसलिए बच्चे को कितनी मात्रा में विटामिन डी, कैल्शियम एवं फास्फोरस दिया जाना आवश्यक है । वह व्यवस्था स्वयं माताएँ तथा अभिभावक पहले ही कर लें, तो बच्चे के शरीर को कोई क्षति ही न उठानी पड़े । व्यवस्था में अधिकांश लोगों की मुख्य बाधा दूध का अभाव नहीं दूध पिलाने की जागरूकता का ही अभाव हुआ करता है ।

विटामिन डी का एक अन्य शसक्त स्रोत्र सूर्य किरणें हैं । इसलिए बच्चों को पर्याप्त मात्रा में धूप का सेवन करने देना चाहिए । विशेषकर तीन-साढ़े तीन वर्ष के बच्चों को माताएँ धूप से बचाती हैं । अधिक धूप से तो बचाना ही चाहिए, पर प्रातः कालीन धूप बच्चे के शरीर में लगे ऐसी व्यवस्था अवश्य करनी चाहिए । थोड़ा-सा दिन चढ़ने पर तेल की मालिश करने के बाद, बच्चे को धूप का सेवन कराना, विशेषकर शीत ऋतु में उपयोगी एवं आवश्यक रहता है । दूध और धूप ये दो चीजें बच्चों को उचित मात्रा में मिल सकें, यह सुव्यवस्था सतर्कता ही सूखा रोग से उसकी सुरक्षा का सर्वोत्तम उपाय है ।

शिरोवृद्धि एवं प्रसव-वेदना क्यों बढ़ रही है ?

संसार में प्रायः एक अरब किस्म के जीव-धारी हैं । इनमें से मात्र एक मनुष्य ही ऐसा है जिसकी माताओं को भयंकर प्रसव वेदना सहन करनी पड़ती है । प्रसव कष्ट की क्षति पूरी करते-करते उनमें से अधिकांश अपना स्वास्थ्य गँवा बैठती हैं । जिन्हें कई प्रसव करने पड़ते हैं उनकी दशा और भी दयनीय हो जाती है । कितनी ही तो इसी दल-दल में फँसकर अपनी ज़ान तक गँवा बैठती है । जो बच जाती हैं, वे भी फिर कभी वैसी स्वस्थता, सुन्दरता और स्फूर्ति उपलब्ध नहीं कर पातीं जैसी कि प्रसव से पूर्व थी ।

अण्डे देने वाले छोटे जीव-जन्तुओं को छोड़ दिया जाय तो भी प्राणि-प्रजातियों में से प्रायः ऐसी हैं जो प्रसव करती हैं, बच्चे जनती हैं । उन्हें कोई कष्ट नहीं होता । वृहदाकार के प्राणी प्रसव काल में बड़े हैरान होते हैं पर उनकी प्रवृत्ति तथा मण्डली उन्हें इस अवसर पर किसी विपत्ति में फँसने से बचा लेती हैं । मनुष्य की समस्या इस सम्बन्ध में विषम् क्यों है, यह विचारणीय तथ्य है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मानवी प्रसव के पुरातन इतिहास के खोजकर्मियों ने प्रमाणों के आधार पर यह निष्कर्ष निकाला है कि मानवी भूण का शिरो भाग पिछली शताब्दियों में असाधारण रूप से बढ़ा है । उसका आवरण भी कठोर हुआ है । इससे पूर्व उनके सिर छोटे होते थे और लचीले भी । इसलिए जननी के लिए प्रसव एक सामान्य क्रम रहता था । उसमें उसे कोई विपत्ति नहीं सहनी पड़ती थी ।

बहुत बच्चे जनने वाले कितने ही प्राणी हैं । चूहे, कुत्ते, बिल्ली, सुअर आदि के एक ही समय में कितने ही बच्चे उत्पन्न होते हैं, पर उनकी माताओं को इसमें परेशान नहीं होना पड़ता । वे कुछ ही देर में प्रसव कृत्य से निपट लेती हैं और इसके उपरान्त अपनी सामान्य दिनचर्या चलाने लगती हैं । साथ ही बच्चे भी सम्हालती रहती हैं । किन्तु महिलाओं को तो पहले और पीछे बहुत दिनों तक असमर्थता एवं पीड़ा घेरे रहती है ।

ब्रिटिश न्यूरो एनाटामिस्ट सर विल फेड्रिक लिग्रस कर्ल्ड (आक्सफोर्ड यूनिवर्सिटी) के अनुसार 'पिछली शताब्दी में मनुष्य के मस्तिष्क का आयतन (क्रिनियल वाल्युम) बढ़ता गया है । इसी कारण स्त्रियों की पैल्विक गर्डिल के स्वरूप में बदलाव आता गया ।

शरीर संरचना के अनुपात में मनुष्यों के सिर भारी हो रहे हैं और उनके कलेवर भी कठोर होते जाते हैं सिर की चोटों से पुरातन काल में जितने लोग मरते थे अब उसकी तुलना में कहीं अधिक मरने लगे हैं । इसका कारण आवरण का कठोर हो जाना है । प्रसव पीड़ा के बढ़ने का भी यही कारण है । भूण का सिर जब अड़ जाता है तो उस संकट के निवारण के लिए पेट चीर कर बच्चा निकालने के अतिरिक्त और कोई उपाय नहीं रह जाता । अनुमान से अधिक बड़ा सिर माता के लिए असह्य वेदना का कारण होता है ।

मानवी शिरोमणि क्यों बढ़ता है और कठोर हो जाता है ? इसका सीधा उत्तर है शरीर के अन्य अवयवों की तुलना में मस्तिष्क से अधिक काम लिया जाना । लोग श्रम की अपेक्षा चिन्तन को अधिक महत्त्व देते हैं । उसमें सुविधा कमाई और प्रतिष्ठा भी अधिक देखते हैं । इसलिए यह प्रचलन बन गया है कि बौद्धिक क्षमता बढ़ाने और उससे अधिक काम लेने का प्रयास किया जाये । प्रकृति विधारण के इस व्यतिक्रम के दुष्परिणाम मानसिक रोगों की बढ़ोत्तरी और प्रजनन कृत्य में नारी के लिए भी कष्टकारक होते हैं । मस्तिष्क पर बौद्धिक श्रम से जितना दबाव पड़ता है उससे अधिक चिन्ता, निराशा, उत्तेजना, भय, द्वेष आदि कारणों से और भी अधिक वृद्धि होती है, इससे उस अवयव की संरचना गड़बड़ाती है । जिसकी व्यथा मनुष्यों को मनोरोग एवं महिलाओं को प्रसव के रूप में सहन करनी पड़ती है ।



Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्त्री रोगों की चिकित्सा

प्रदर रोग और उससे छुटकारा पाने के उपाय

विद्या की कमी, निर्धनता, असंयम, स्वाथ्य की दिशा में लापरवाही एवं अनेक सामाजिक कुरीतियों के कारण हमारे देश की महिलाओं का स्वास्थ्य बहुत गिरा रहता है । अधिकांश स्त्रियाँ जवानी में ही वृद्धा बन जाती हैं, उनका स्वास्थ्य यौवन और रूप लावण्य यौवन के प्रारम्भ में ही चंद दिनों का मेहमान बनकर विदा हो जाता है ।

अस्वस्थता के कारण में एक प्रधान कारण उनके जननेंन्द्रिय सम्बन्धी रोगों का होना भी होता है । आजकल अधिकांश स्त्रियाँ गुप्त रोगों से ग्रसित रहती हैं । संकोचवश अपने रोगों को घर वालों तक से नहीं कहती हैं तो उस ओर ध्यान नही दिया जाता, थोड़ा बहुत ध्यान दिया गया तो अनाड़ी वैद्यों की अण्ट-सण्ट दवाओं से लाभ के स्थान पर धन और शरीर की उलटी क्षति होती है ।

इन गुप्त रोगों के छुटकारे का वास्तविक उपाय तो अज्ञान और दारिद्र का हटाना और आहार-विहार का उत्तम होना ही है पर तात्कालिक उपचार के रूप में ओषधियों से भी किसी हद तक लाभ होता ही है और इन बीमारियों से छुटकारा पाने में कुछ न कुछ राहत मिलती है ।

स्त्रियाँ जब युवावस्था में प्रवेश करने लगती हैं तब उन्हें रजोधर्म होने लगता है । इस रजो धर्म में एक प्रकार का रक्त उनकी योनि से बहना आरम्भ होता है । यह रक्त प्रति मास बहता है और ४-५ दिन तक बहने के बाद बन्द हो जाता है । इस प्रकार रक्त का बहना अच्छा समझा जाता है इसे कोई रोग नहीं कह सकते । ४-५ दिन बहने के अनन्तर यह बन्द होकर दूसरे महीने में फिर बह निकलता है और उतने ही दिन बाद फिर बन्द हो जाता है । इन लक्षणों वाली स्त्री को हृष्ट-पुष्ट तथा निरोग समझा जाता है किन्तु जब ४-५ दिन से अधिक भी स्त्री की योनि से खून बहता ही रहता है और कभी बन्द नहीं होता है तो इससे स्त्री दुर्बल हो जाती है । यही 'प्रदर' कहलाता है ।

प्रदर होने के कारण

प्रदर रोग होने के मुख्य कारण हैं-

(१) अधिक रास्ता चलना, (२) मदिरा पीना, (३) चरपरे, नमकीन, खट्टे, चिकने या जलन करने वाले पदार्थ खाना (४) भोजन के बाद भोजन करना । कब्ज होने पर भी भोजन कर लेना (५) अधिक बोझा उठाना, (६) शोक करना, (७) चोट लगना (८) प्रकृति के प्रतिकूल भोजन करना(९) अधिक मैथुन करना (१०) गर्भ गिराना या गिर जाना (११) अधिक कर्षण करना (१२) हाथी या घोड़े पर चढ़ कर तेज चलना (१३) दिन में अधिक सोना (१४) अजीर्ण होना (१५) गर्भाशय में सूजन आ जाना (१६) अल्पायु में ही गर्भ रह जाना (१७) गर्भाशय अपने स्थान से हट जाना(१८) मासिक स्राव का कम होना (१९) शरीर का निर्बल होना (२०) वात, पित्त, कफ तथा त्रिदोष का कुपित होना (२१) हर समय चिन्तित रहना ।

प्रदर के भेद और उनके लक्षण

प्रदर रोग चार प्रकार का होता है-

(१) वातज (२) पित्तज (३) कफज (४) त्रिदोषज ।

(१) वातज प्रदर-इस प्रदर में रक्त का रंग कुछ कालापन लिए हुए अथवा लाल प्रकार का होता है । रुधिर में झाग होते हैं और माँस के पानी के समान निकलता है निकलते समय कभी पीड़ा होती है और कभी नहीं होती । किन्तु, हृदय, कमर, पसली व वक्ष में वायु पीड़ा उत्पन्न कर देती है । वात की पीड़ा तीव्र होती है । दर्द और पीड़ा करना ही इस वायु का कार्य है । वातज प्रदर में रक्त कम मात्रा में बहता है ।

(२) पित्तज प्रदर-नमकीन, चरपरे, अम्ल और खारी पदार्थ खाने से उत्पन्न हुआ प्रदर पीले, नीले

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और काले रंग का होता है । यह उष्ण होता है । रक्त बहकर पीड़ा होती है । प्यास की मात्र बढ़ जाती है । शरीर में हरारत मालूम होती है । भ्रम, मोह, दाह और जलन आदि अनेक लक्षण होने लगते हैं ।

(३) कफज प्रदर-भारी पदार्थों के सेवन करने से कफ कुपित हो उठता है और कफज प्रदर उत्पन्न कर देता है । इस प्रदर में खून का रंग पाण्डु और गोंद का सा होता है । यह देखने में गुलाबजल के समान पतला और कुछ चिकनाई युक्त होता है । इसके बहते समय पीड़ा कम होती है । अरुचि, श्वास, वमन और खाँसी इत्यादि उपद्रव खड़े हो जाते हैं ।

(४) त्रिदोषज प्रदर- स्त्री के रज बहते समय अधिक पीड़ा होती है और उसे बड़ा कष्ट होता है । उसका रक्त नाश होता रहता है जिसके कारण वात, पित्त, और कफ प्रकुपित होकर प्रदर हो जाता है । पित्त में अधिक तेजी होने से रक्त में बदबू होती है । घी के समान गाड़ा और रंग हरताल जैसा होता है । कभी-कभी पीला और जला हुआ सा होता है इसमें मुर्दे की सी दुर्गन्ध आती है । स्त्री दिनों-दिन सूखती जाती है, शरीर में खून नहीं रहता और कुछ दिनों में हड्डियाँ ही हड्डियाँ चमकने लगती हैं । जलन, ज्वर तेजी पर होते हैं प्यास बढ़ जाती है ।

प्रदर के सामान्य लक्षण

कमर में दर्द होना, पेड़ू में दर्द होना, चित्त में ग्लानि, उदासीन रहना, कार्य करने में जी न लगना, भूख का कम हो जाना, मासिक धर्म में कठिनता होना, मूत्र-मार्ग में खुजली होना, प्रसव का रंग सफेद या पीला होना, स्राव अधिक होना आदि लक्षण सामान्य प्रदर के हैं । जिन स्त्रियों को ५०-५५ वर्ष की अवस्था में यह रोग होता है उनकी योनि से पनीर के समान जमा हुआ और गाढ़ा स्राव निकलता है और जिनके युवावस्था में निकलता है उसका रंग सफेद, चिकना और पतला होता है । इसमें एक प्रकार की चमक होती है जब यह योनि के मुख पर सूख जाता है तो चिपकने लगता है ।

साधारणतः मासिक धर्म ४-५ दिन होता है । पर कभी-कभी किन्हीं स्त्रियों को इससे कम ज्यादा दिनों तक भी होता देखा जाता है । कई स्त्रियाँ दो-तीन दिन ही होती हैं । कई का रजस्राव थोड़ा-थोड़ा करके १५ दिन तक चलता रहता है । ऐसी दशा में यही न मान बैठना चाहिए कि यह प्रदर ही है ।

प्रदर और साधारण रजस्राव की पहचान यह है कि प्रदर का रक्त चिपकना गाढ़ा, बदबूदार, मटमैला होता है और कपड़े पर उसका दाग लग जाय तो वह आसानी से नहीं छूटता । परन्तु साधारण मासिक धर्म का रक्त इन दोषों से रहित होता है । उसका धब्बा पानी से धोने पर आसानी से छूट जाता है । इसलिए अब भली प्रकार यह निश्चय हो जाय कि यह प्रदर है तभी उसकी चिकित्सा करानी चाहिए । प्रदर में प्रायः योनिमार्ग, गर्भाशय, कमर पेड़ू, जंघा आदि कटि प्रदेश के अंगों में भारीपन, दर्द दाह रूक्षता आदि की शिकायत रहा करती है ।

प्रदर की कुछ सुलभ ओषधियाँ

(१) आधी छटाँक चावल रात को पानी में भिगो कर रख दो और प्रातः काल होते ही इन्हें मलकर छान लो और चावलों को अलग कर दो । इसमें शहद और मिश्री मिलाकर प्रातःकाल सेवन करें इससे अनेक प्रकार के प्रदर दूर होते हैं ।

(२) ककड़ी के बीजों की मिंगी निकाल कर १ तोले लो और श्वेत कमल की पंखुड़ी १ तोले इन दोनों को पीस कर चूर्ण कर लो और इसमें जीरा व मिश्री पीस कर मिला लो और पानी में घोलकर १ सप्ताह तक पीओ ।

(३) आम की गुठली को कूट-पीस कर मैदा में मिला लो और घी खांड़ डालकर हलुआ बना लो इस हलुआ के नित्य सेवन करने से रक्त-प्रदर दूर होता है ।

(४) छुहारों की गुठलियाँ निकाल कर फेंक दो और छिलकों को सुखाकर चूर्ण कर लो फिर इस चूर्ण को घी में भूनो, कुछ दिन लगातार खाने से प्रदर नहीं रहेगा ।

(५) लाख और रसौत को बकरी के दूध में मिलाकर प्रदर रोग में सेवन करें ।

(६) कँकरौंधे की जड़ को पानी से धोकर साफ़ कर लो और रस निकाल कर शहद मिलाकर प्रातः और सायं सेवन करें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(७) आधी छटांक अशोक की छाल को कुचलकर गाय के दूध में औटाओ और मिश्री मिलाकर सुबह-शाम सेवन करने से प्रदर में निश्चय ही आराम हो जाता है ।

यह नुस्खा प्रदर के लिए रामबाण के समान है । अनेकों दवाओं से आराम नहीं हुआ हो और प्रदर काफी जोर पर हो तो इस ओषधि का प्रयोग अवश्य करना चाहिये ।

(८) प्रदर में सुबह और शाम को गुलाब के ताजे फूल खाना चाहिए । पाँच-पाँच या छः-छः फूल १ सप्ताह तक लगातार खाने पर भी बहुत लाभ दिखालाई देने लगता है ।

(९) पके हुए गूलर को सुखाकर कूट छान कर चूर्ण कर लो फिर इस चूर्ण में बराबर मिश्री मिलाकर शाम-सबेरे दोनों समय गाय के दूध के साथ सेवन करने से प्रदर का नाश होता है ।

(१०) शतावर, मुलैठी, ककड़ी के बीज, पद्माक्ष, ईख की जड़ और बिदारीकन्द इन सब ओषधियों को पीस कर चूर्ण करो और गाय का घी १०१ बार धोओ । इसमें इस चूर्ण को डाल दो । इस घी का स्त्री की योनि तथा मस्तक पर लेप करना चाहिए ।

(११) गिलोय का रस निकाल कर सुबह-शाम सेवन करना चाहिए । यह भी प्रदर नाशक है ।

(१२) यदि प्रदर होने का कारण बादी हो तो सफेद जीरा, काला नमक, मुलैठी और नीला कँवल चारों को पीस छान कर दही में मिला लो, दही खट्टा न हो । इसमें शहद मिला कर चाटने से प्रदर नष्ट हो जाता है ।

(१३) बड़ी इलायची के बीज दो माशे, तेजपात २ माशे दोनों को पीस कर आधी छटाँक पानी में मिला लो । इसी में १ तोले शहद मिलाओ, दिन में एक बार सेवन करने से प्रदर चला जाता है । सेवन कई रोज तक करना चाहिए ।

(१४) सोते समय आध सेर पानी में आँवले भिगो दो और सवेरे मलकर छान लो इस छने हुए जल में मिश्री और शहद मिलाकर नित्य सेवन करना चाहिए ।

(१५) धाय के पुष्प १० तोले, माजूफल १० तोले सुपाड़ी चिकनी) १० तोले, गोंद १० तोले, कसेरू १० तोले, लोध १० तोले, मंजीठ २ तोले, सोंठ २ तोले, मैदा लकड़ी १.५ तोले, मोचरस १.५ तोले । ये सब ओषधियाँ खरल में डालकर कूट लो और आठ छटाँक ताजा घी लेकर चूर्ण को इसमें डाल दो और ऊपर से १ सेर देशी मिश्री की चाशनी भी डाल दो । सब को अच्छी तरह मिलाने के बाद १-१ छटांक के लड्डू बना लो और एक लड्डू प्रतिदिन सबेरे खिलाइये । प्रदर रोग जड़ से चला जाता है ।

(१६) पित्तज प्रदर के नाश के लिए अडूसे के पत्तों का रस पीना उचित है । या बांसे की पत्तियों का स्वरस पीना चाहिए ।

(१७) चूहे की सूखी हुई मेंग लेकर महीन पीस लो और उतना ही बूरा मिला कर रख लो । प्रातःकाल ६ माशे चूर्ण फाँक कर ऊपर से गाय का दूध आध सेर पीने से प्रदर चला जाता है ।

(१८) दारु हल्दी में पानी डाल कर सिल पर पीसो और लुगदी सी बना लो इसमें शुद्ध शहद मिलाकर चाटने से प्रदर चला जाता है ।

(१९) चावलों को रात्रि के समय पानी में भिगो दो । सवेरे छानकर पानी में इसमें चौलाई की जड़ को पीसकर शहद और रसौत मिलाकर चटाओ, प्रदर नष्ट होता है ।

(२०) यदि प्रदर का रंग सफेद हो तो मट्ठे में नागकेशर मिला कर पीनी चाहिए ।

(२१) अशोक की छाल का काड़ा बनाकर उसी में गरम दूध मिला दो और जब ठण्डा हो जावे तब पीवें, प्रदर नष्ट हो जायेगा ।

(२२) चावलों के पानी में मुलैठी और मिश्री आदा तोला पीस कर मिलाओ और प्रतिदिन प्रातःकाल सेवन करो प्रदर नहीं रह सकता ।

(२३) थोड़ा नीम को तेल गाय के दूध में मिलाकर पिया जोय तो प्रदर पर अद्भुत लाभ दिखाई दे ।

(२४) पिंडारू सूखा हुआ आधपाव और भिन्डी की जड़ (सूखी हुई) आध पाव दोनों को पीस कर कपड़छन चूर्ण कर लो, इसमें से आधा तोले चूर्ण पाव भर गाय के धारोष्ण दूध के साथ सुबह-शाम सेवन करने से प्रदर जाता रहता है । प्रदर के लिए यह एक अचूक दवा है । दूध में पीने से पहले

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

१ तोले मिश्री मिला लेनी चाहिए । यदि दूध न मिल सके तो कुँए का ताजा पानी लेकर ही काम चलाना चाहिए । पानी के साथ फाँकते समय चूर्ण में थोड़ी सी मात्रा में मिश्री मिला लेनी चाहिए ।

(२५) पिस्ता के फूल, सुपारी के फूल, सिर-पाली के फूल, ढाक का गोंद तथा मजीठ इन सब को पीस कर चूर्ण बनावें,फिर मिट्टी की एक छोटी सी कोरी हाँड़ी लेकर इसमें पानी भर फालसे की छाल १.५ तोले भिगो दो । प्रातःकाल ४ मासे चूर्ण खाकर हांडी से पानी निकाल कर छान कर पीवें इससे लाभ अवश्य होता है । कम से कम १५ दिनों तक सेवन करना चाहिए ।

(२६) बेरों को सुखाकर चूर्ण कर लो और गुड़ में मिलाकर खाओ ऊपर से दूध पीओ प्रदर का विनाश होता है ।

(२७) १ तोले रसौत, ४ तोले चौलाई की जड़ तथा १ तोले शहद तीनों को मिलाओ और इसकी तीन खुराक करो दिनभर में ४-४ घण्टे बाद एक-एक खुराक खाओ, इस प्रकार १५ दिनों तक सेवन करने से श्वेत प्रदर दूर हो जाता है और १० दिन सेवन किया जाय तो गुलाबी प्रदर नष्ट हो जाता है ।

(२८) कच्चे दूध में मोचरस मिला कर पीने से प्रदर शान्त होता है ।

(२९) रसौत आधा तोले, चिरायता आधा तोले, नागर मोथा आधा तोले, दारुहल्दी आधा तोले, अड़ूसा आधा तोले, कमोदिनी आधा तोले, भिलावे (शुद्ध) आधा तोले और बेलगिरी आधा तोले इन सब का काढ़ा बनाओ, जब ठण्डा हो जावे, शहद मिला कर पी लो । इस काढ़े से नीला, पीला, काला, लाल रक्त जो योनि से बहता रहता है शीघ्र बन्द हो जाता है ।

(३०) खिरैंटी की जड़ को पीस कर दूध में मिलाओ और शहद मिला कर पी लो, प्रदर के लिए यह बड़ी लाभदायक ओषधि है ।

(३१) आँवले का कल्क बना कर पानी में घोलो और उसी में शहद तथा मिश्री भी मिलाओ, इसे पीने से प्रदर जाता रहता है ।

(३२) दशमूल की दसों दशाओं को चावलों के धोवन में पीस लो और पानी में घोलकर पी लो ।

(३३) कपास की जड़ चावलों के पानी में पीसकर दूध में मिलाओ और कुछ दिन तक पीओ । श्वेत प्रदर और पाण्डु के लिए अच्छी दवा है ।

(३४) चावलों के धोवन के साथ १ तोले मुलैठी पीस लो इसे पाव भर पानी में घोलो और १ तोले पिसी हुई मिश्री डालकर पीओ ।

(३५) सोंठ और भारंगी दोनों को महीन टुकड़े कर काढ़ा बनाओ और छान कर ठण्डा कर शहद मिलाकर पी जाओ । प्रदर में आराम हो जायेगा ।

(३६) बहेड़े तथा आँवलों का रस और धाय के फूल तीनों के साथ में शहद मिलाकर पीने से प्रदर शान्त होता है ।

(३७) मुलैठी, त्रिफला, लोध, ऊँटकटेरा, नीम गिलोय, शहद, सोंठ, गेरू इन सब को मिलाकर एक साथ सेवन करने से कफज प्रदर में आराम होता है ।

(३८) कंघी की जड़ महीन कूट-पीस कर मिश्री और शहद मिलाकर खाओ प्रदर बन्द हो जाता है ।

(३९) चन्दन, कमल पूल का पराग, नाग केशर, नागरमोथा, लोध, बेल की जड़, सुगन्धवाला, मिश्री, अतीस, जामुन की गुठली, मोचरस, रसौत, छोटी इलायची, नीम-कमल, सोंठ, इन्द्रायन, लजवन्ती, अनारदाना, पाढ़ा, कुरइया और वेतरा-ये सब दवायें बराबर-बराबर लेकर कूट छान करचूर्ण कर लो और कपड़े में छान कर किसी बर्तन में रख लो । इसमें से १.५ माशे चूर्ण प्रतिदिन सबेरे १ तोले शहद में मिलाकर चाटने से सब प्रकार का लाल,पीला, नीला, व गुलाबी प्रदर दूर होता है । चूर्ण को चाट कर ऊपर से चावलों का धोवन ५ तोले पीना चाहिए ।

(४०) यदि प्रदर होते समय पेड़ू में पीड़ा होती हो तो पाव भर चिकनी सुपारी, १ छटाँक गेरू, २ छटाँक रसौत, माजूफल १ छटाँक, चौलाई की जड़ १ छटाँक, सेमर का गोंद और ४ तोले धाय के पुष्प इन सबको मिलाकर कूट छान कर रखो और रात्रि को एक-एक छटाँक चावल, छः छटाँक पानी में भिगो दो सबेरे आधा तोले चूर्ण फाँक कर ऊपर से यह

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

पानी पीलो यदि इस पानी में आधी छटाँक शहद डाल लो और भी अच्छा है । कम से कम इस चूर्ण का उपयोग २१ दिन तक करना चाहिए तभी लाभ होगा ।

(४१) कुमोदिनी, मुलहठी, खस, काकोली, लाल रंग के शालि चावल, कमल, खिरैंटी, बिदारी-कन्द, शतावर, शालिपर्णी, त्रिफला, केले की बिना पकी फली, जीवक, खीरे के बीज और कंघी की जड़ ये सब ओषधि आधी-आधी छटाँक लो और सिल पर पानी डालकर पीस लो और लुगदी बना कर रख लो, गाय का दूध ४ सेर, घी १ सेर और जल २ सेर, तीनों को मिलाकर एक साफ कढ़ाही में रख कर चूल्हे पर चढ़ाओ इसी में कल्फ को डाल दो जब दूध और पानी जलकर घी शेष रह जाय तो उतार कर छान लो और और किसी मिट्टी के ऐसे बर्तन में रखो जिसमें पहले घी भरा जा चुका हो । इस घी के सेवन करने से स्त्रियों का सब प्रकार का प्रदर नष्ट होता है । प्रदर के अतिरिक्त रक्तपित्त, वात रक्त, जीणाज्वर, पाण्डु, भ्रम, अरुचि आदि अनेक अन्य रोग भी नष्ट होते हैं । यह घृत गर्भ रखने में सहायक होता है ।

(४२) शतावरि का रश आधा सेर, गाय का घी आधा सेर, गाय का दुग्ध २.५ सेर लो, और मुलैठी, खिरैंटी चन्दन, शालपर्णी, पृष्टनपर्णी पद्माक्ष, कंघी की जड़, कोंच के बीजों की मिंगी, विदारीकन्द, मिश्री, शारिवा (दोनों प्रकार की) तथा कुंभेर के फल-इन सब ओषधियों को एक साथ सिल पर पीस कर लुगदी बना लो प्रत्येक दवा १ तोले की मात्रा में लेनी चाहिए । घी, दूध और शतावर के रस को एक साफ कढ़ाही में डालकर उसी में यह लुगदी डालकर औटाओ, आग मन्द-मन्द जले, जब घी मात्र शेष रहे उतार कर छान लो इसके सेवन से कफज, वातज, पित्तज, तथा त्रिदोषज चारों प्रकार के प्रदर दूर होते हैं । सिर में जलन होती हो, खाँसी हो, हिचकी आती हों, रक्त-पित्त या वात-पित्त के विकार हों, श्वास क्षय की शिकायत हो सभी आराम होता है ।

(४३) हरड़ की छाल तीन माशे, आंवले तीन माशे, सोंठ २ माशे, पठानी लोध आधा तोले, दारु हल्दी आधा तोले, गुलाब के फूल ३ माशे, मिश्री आधी छटाँक-सबका काढ़ा बनाकर एक सप्ताह तक लगातार दिन में एक बार पिओ, प्रदर में आश्चर्य जनक लाभ होता है ।

प्रदर रोगों में पथ्यापथ्य

पथ्य-प्रदर वाली स्त्री को गेहूँ, चना की रोटी, मूँग, पुरानी अरहर, पुरानी मसूर की दाल, साठी चावल, कांगनी, कोदों, गाय भैंस और बकरी तीनों का घी, दूध, चौलाई, परवल, लौकी, पके हुए कुम्हेड़ का साग, नारियल की गिरी, छुआरे, मुनक्का, ईख का गन्ना, अदरख, सौंफ, शहद, चावलों की खील इत्यादि वस्तुएँ पथ्य हैं । मस्तिष्क पर चन्दन का लेप करना, शीतल वायु का सेवन तथा कपूर सुगन्धित द्रव्यों का प्रयोग भी प्रदर वाली स्त्री के लिए हितकर है । यदि वमन और विरेचन कराना आवश्यक जान पड़े तो किसी सुवैद्य के संरक्षण में ही कराने चाहिए ।

अपथ्य-प्रदर वाली स्त्री को रात्रि में अधिक समय तक जागना, मल, मूत्रादि वेगों को रोकना, चंचलता, स्वेदन, पसीना लेना, धूम्रपान करना, उड़द की दाल या उससे बनी हुई चीजों, दही, गुड़, खारी जल और खट्टे, खारी और रूखे फल, लाल मिर्च, बैंगन, लहसन आदि का सेवन करना अहितकर है । शराब पीना, अधिक पान खाना, समय के प्रतिकूल भोजन करना तथा दाह कारक पदार्थों का सेवन करना ये सब प्रदर रोग से युक्त स्त्री को छोड़ देना चाहिये ।

प्रदर वाली स्त्री को ऐसे पदार्थों का ही सेवन करायें जिससे अजीर्ण न हो और पेट हर समय साफ रहे तथा जिससे उदर-शुद्धि भी होती जाय । खाई हुई चीजों के पचने में अधिक समय भी न लगे । साथ ही पदार्थ पुष्टिकर भी हों । शीतल जल से स्नान करना और योनि-प्रक्षालन करना तथा कुछ समय तक शीतल जल में बैठे रहना बड़ा ही लाभदायक है । चक्की पीसकर हाथ पैरों का संचालन भी अच्छा है । प्रातःकाल सूर्योदय से पहले और सांयकाल सूर्यास्त होते-होते टहलना चाहिए । जब तक प्रदर रहे मैथुन सर्वथा त्याज्य है । प्रदर के नष्ट हो जाने के कुछ दिन बाद भी योनि को शीतल जल से धोते रहना अच्छा है ।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बन्ध्या (बाँझ) चिकित्सा

बन्ध्या कौन है ? जिस स्त्री के गर्भ नहीं रहता और न रजस्वला होती है यदि होती भी है तो डेढ़ महीने में, जो समयानुसार नहीं कहलाता क्योंकि स्त्री के प्रतिमास मासिक धर्म होना शुद्ध कहलाता है, कभी यदि गर्भ रह भी जाता है तो महीने दो महीने का होकर गिर जाता है, या हर बार मृत बालक उत्पन्न होता है । जिसके रजस्वला होने का कोई ठीक समय नहीं होता और जिनकी योनि में हर समय वेदना होती रहती है उन्हें बन्ध्या समझना चाहिये ।

गर्भ कब रहता है-

गर्भ धारण के लिए पुरुष के शुक्र और स्त्री के शुद्ध रज तथा गर्भाशय का निर्दोष होना आवश्यक है । जब तक रज और शुक्र शुद्ध नहीं होते गर्भ नहीं ठहरता । यदि किसी तरह ठहर भी जाता है तो या तो वह असमय में गिर जाता है या मरी हुई सन्तान पैदा होती है या उत्पन्न होकर मर जाती है । जो भी कोई जीती है वह बड़ी दुर्बल, रोगी और अल्पायु वाली होती है और सदा रोग-ग्रस्ति बनी रहती है । इसलिए जब तक शुद्ध वीर्य और रज नहीं होंगे, बलवान और दीर्घायु सन्तान पैदा नहीं होगी ।

यदि स्त्री को कोई योनि रोग होता है, मासिक धर्म बन्द हो जाय, योनि में फोड़ा हो, प्रदर हो गया हो, नष्टार्त्तव, या अन्य प्रकार के योनि दोषों में से कोई दोष हों तो गर्भ नहीं रहेगा । गर्भ धारण कराने से पहिले इन रोगों का इलाज करना चाहिये अन्यथा गर्भ नहीं रह सकेगा ।

बहुत लोग यह समझते है कि बाँझ स्त्रियाँ ही होती है पुरुष नहीं होते किन्तु यह बात नहीं है स्त्रियों की तरह भी मर्द बन्ध्य होते हैं ।

पुरुष वीर्य में कोई विकार होता है अर्थात् वीर्य में कमजोरी होती है जिससे कि गर्भ नहीं रहता तो उस पुरुष को भी बन्ध्य समझना चाहिए ऐसा पुरुष जब मैथुनासक्त होता है तो बहुत थोड़ी देर में ही उसका वीर्य गिर जाता है । ऐसी दशा में स्त्री चाहे कितनी भी स्वस्थ क्यों न हो, मासिक धर्म ठीक होता हो, मासिक धर्म का रज शुद्ध हो तथा कोई भी अन्य योनि-रोग न हो तो भी गर्भ न रहेगा । स्त्री में यदि गर्भ रहने के लक्षण पाये जायँ तथा पुरुष में वीर्य दोष हो जो कि ग्रहण में बाधक हो तो उन्हें दूर कर शुक्र करने की कोशिश करनी चहिये । वीर्य पतला हो तो उसे गाढ़ा करना चाहिये, सारांश यह है कि गर्भ धारण के लिए स्त्री-पुरुष दोनों का निरोग रहना आवश्यक है दोनों में से एक अथवा दोनों में यदि अस्वस्थता या गर्भोत्पादक पदार्थों में निर्बलता रहेगी तो गर्भ न रहेगा ।

(१) जिस पुरुष का वीर्य पानी में डालने से भीतर जाकर बैठ जाय उसे समझना चाहिए कि इसका वीर्य शुद्ध है गर्भोत्पत्ति में सहायक है किन्तु जिसका वीर्य पानी के ऊपर तैरता रह जाय और रेशे-रेशे अलग-अलग हो जायँ वह गर्भोत्पादक नहीं होता, शुद्ध वीर्य वाले पुरुष का मूत्र भी सफेद, स्वच्छ और निर्मल होता है इसमें झाग उठते हैं और ये झाग कुछ क्षण तक पृथ्वी पर ठहरते हैं । जिसके मूत्र में झाग नहीं होते तथा जिसका वर्ण भी निर्मल नहीं होता उसका वीर्य कमजोर होता है और वह गर्भ रहने के योग्य नहीं होता । वीर्य की परीक्षा पानी से भरे हुए किसी प्याले या कांसी के बर्तन में करनी चाहिए । दो बर्तनों में जल भर कर उनमें एक में पुरुष का वीर्य छुड़वाओ तथा दूसरे में स्त्री का रज । जो रज या वीर्य शुद्ध होगा और जिसमें किसी प्रकार का दोष न होगा वह पानी के नीचे बर्तन की तली में जाकर रुकेगा और जो पतला तथा दोष युक्त होगा उसके पानी में पड़ते ही गाढ़ापन नष्ट हो जायगा और उसके जर्रे-जर्रे होकर तमाम पानी में बिखर जायेंगे किन्तु यह ध्यान रहे कि बर्तन या प्याले में भरा हुआ पानी गर्म हो ।

(२) एक दूसरी पहचान यह है कि दो गमले जिनमें खाद मिली हुई शुद्ध भरी हो उनमें ८-८ जौ या गेहूँ डाल दो और एक में स्त्री से तथा दूसरे में पुरुष से पेशाब कराओ, पेशाब सात दिन तक कराना चाहिये जिसके पेशाब के गमले में डाले हुए बीज उग आवें उसे ही निर्दोष जानना चाहिये । यदि पुरुष का है तो उसका वीर्य गर्भ रहने योग्य है यदि वह स्त्री का है तो उसके रज में भी स्वस्थ, बलवती तथा सुन्दर सन्तान पैदा होगी । उगे हुए पोधे में पेशाब कराकर भी जाँच करानी चाहिये जिस स्त्री या पुरुष का रज अथवा शुक्र अशुद्ध होगा उसेक पेशाब से पौधे जल जायेंगे और उनका रंग पीला पड़ जायेगा तथा जिस स्त्री-पुरुष के

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

रज-वीर्य शुद्ध और निर्विकार होंगे उनके पेशाब करने से पौधे यथावत् बने रहेंगे और दिन-रात बढ़ते जायेंगे ।

(३) कद्दू या कुमड़े की बेल की जड़ में पेशाब कराके भी परीक्षा की जाती है । वही बेल सूख जायगी जिसके पेशाब में दोष होंगे फिर उस बेल पर फल नहीं आते ।

बन्ध्याओं के भेद

बन्ध्या या बाँझ कई प्रकार की होती हैं उनके नाम नीचे दिये जाते हैं-

(१) **आदि बन्ध्या**-जिसे जन्म बाँझ भी कहते हैं ऐसी स्त्री कभी गर्भ धारण नहीं करतीं ।

(२) **मृत-बन्ध्या** या मृतवत्सा- इस प्रकार की स्त्री के सन्तान तो होती है किंतु होकर जीवित नहीं रहती या गर्भ से ही मरी हुई सन्तान उत्पन्न होती है ।

(३) **काक बन्ध्या**-इस स्त्री के एक बार ही सन्तान होती है फिर नहीं होती और न वह दूसरी बार गर्भ धारण करती है ।

(४) **विवृता**-जिस स्त्री की योनि या गर्भाशय का फैलाव अधिक हो उसे विवृता कहते हैं । इसमें से गर्भ फिसल पड़ता है ।

(५) **पीड़िता**-जिस स्त्री की योनि में सदा पीड़ा रहती हो उसे पीड़िता कहते हैं ।

(६) **व्याघ्रिणी**-जिस स्त्री के ८ या १० रोज बाद रक्त स्राव होता हो और गर्भ धारण न होता हो उसे व्याघ्रिणी कहते हैं ।

(७) **षंढा**-योनि-विहीन स्त्री जिसके केवल मूत्र-मार्ग हो तथा जिसे मासिक धर्म न होता हो ।

(८) **चलिता**-स्थान भ्रष्ट हुई योनि वाली स्त्री को चलिता कहते हैं ।

(९) **त्रिपक्षी**-जिस स्त्री के मासिक धर्म प्रतिमास न होकर तीन पखवारे अर्थात् ४५ दिन में होता हो त्रिपक्षी कहते हैं ।

(१०) **विभ्रांता**-जिस स्त्री को प्रथम सोम अथवा प्रदर आदि कोई रोग हुआ हो जिसके कारण उसे उन्मादादि रोग हो गया हो ऐसी स्त्री को विभ्रांता कहते हैं, इस प्रकार की स्त्री भी गर्भ धारण करने में असमर्थ होती है ।

(११) **लोहितक्षया**-जिसकी योनि से रक्त-स्राव होते समय वेदना होती है उस स्त्री को लोहितक्षया कहते हैं । पीड़ा के कारण यह गर्भ ग्रहण नहीं कर सकती ।

(१२) **सज्जा**-जो स्त्री सज्जा योनि होती है । उसके मासिक धर्म का समय निश्चित नहीं होता कभी महीने के पहिले और कभी मास के पीछे वे रजस्वला होती देखी गई है ।

(१३) **गर्भ स्रावी**-जिस स्त्री को गर्भ तो रहे किन्तु पीछे रक्त बहकर रक्त के साथ गर्भ बह जाता है उसे गर्भ स्रावी कहते हैं ।

(१४) **त्रिमुखी**-त्रिमुखी वाली स्त्री की योनि से सदा पानी जैसा द्रव पदार्थ बहता रहता है और वह मैथुन से कभी तृप्त ही नहीं होती ।

(१५) **निःसृता**-जिस स्त्री की योनि पुरुष के अण्डकोषों की भाँति बाहर की ओर निकल आती है उसे निःसृता कहते हैं । यह स्त्री भी गर्भ धारण नहीं कर सकती ।

स्त्रियाँ बाँझ क्यों होती हैं ?

(१) जब गर्भाशय में वायु का विस्तार हो जाता है यह बढ़कर वीर्य को नहीं जमने देती और उसमें बालक को भी नहीं बनने देती ।

(२) गर्भाशय के अन्दर शीत पैदा हो जाता है तो वीर्य तथा रक्त जम जाते हैं और सूख जाते हैं जिससे गर्भोत्पत्ति नहीं होती ।

(३) गर्भाशय में माँस बढ़कर इकट्ठा हो जाता है तो भी गर्भ नहीं रहता । ऐसी स्त्रियों का शरीर भी माँस से फूल कर भारी हो जाता है ।

(४) गर्भाशय में जब ठण्ड पैदा हो जाती है तो गर्भ-ग्रहण-शक्ति का नाश हो जाता है और वीर्य नहीं जम पाता ।

(५) कभी-कभी शीत उत्पन्न न होकर गर्भाशय में गरमी उत्पन्न हो जाती है जिससे वीर्य जल जाता है और गर्भ धारण के योग्य नहीं रहता ।

(६) गर्भाशय का मुँह उलट कर जननेन्द्रिय के सामने नहीं रहता इसी से उसमें शुक्र यथा स्थान पर नहीं पहुँच पाता ।

(७) गर्भाशय के भीतर व्रण (घाव) हो गये हों या कठोरता लिए हुए सूजन आगई हो तो भी गर्भ नहीं रहता ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(८) खुश्की से गर्भ में पहुँचा हुआ वीर्य शुष्क हो जाता है और उसमें गर्भ धारण करने की ताकत नहीं रहती ।

(९) गर्भाशय के कोई भी ऐसे दोष हो जाते हैं जो गर्भ नहीं रहने देते ।

(१०) जब गर्भाशय में बात, पित्त और कफ कुपित होते हैं तो वीर्य को नहीं जमने देते ।

(११) जब स्त्री का शरीर क्षीण हो जाता है तो उस दशा में भी उसके बालक पैदा नहीं होता और वह बाँझ रह जाती है क्योंकि उसका रज गर्भ धारण के योग्य नहीं होता बल्कि पतला और निष्क्रिय होता है जिससे गर्भ नहीं रहता और न उसके शरीर में वह तत्त्व ही रहता है जिससे बालक का संसृजन होता है ।

(१२) गर्भाशय में मस्सों का पैदा हो जाना ।

(१३) स्त्री के शरीर में रज का अभाव होना क्योंकि गर्भ रज तथा वीर्य से ही उत्पन्न होता है । यदि स्त्री के शरीर में रज ही नहीं होगा तो गर्भ-संस्थापन कैसे होगी ।

बन्ध्या-लक्षण

जिन स्त्रियों की योनि में ऊपर लिखे हुए दोष हो जाते हैं, वह स्त्री बाँझ हो जाती है, इनके विशेष लक्षण ये हैं-

गर्भाशय में तीव्र वायु प्रवेश कर जाती है तो वीर्य तथा बालक को नहीं ठहरने देती जिससे पेड़ सूजा हुआ रहता है और मैथुनकाल में योनि से अपान वायु की तरह हवा निकलती है। ऐसी स्त्रियों को गर्भ नहीं रहता । यदि रह भी जाय तो बढ़ नहीं पाता और पहले ही पतन हो जाता है । किसी कारण जब योनि में शीत प्रविष्ट हो जाता है, तो ठंड पाकर वीर्य और रक्त जम जाते हैं, इससे रक्त कम आता है, उसका रंग लाल होता है तथा पतला होता है । यह देर में बन्द होता है और स्त्री को रजोधर्म भी देर से होता है । सर्दी के कारण स्त्री का रंग श्वेत हो जाता है और स्पर्श से शीतल मालूम होती है ।

गर्भाशय में माँस के अधिक बढ़ जाने से स्त्री फूलकर मोटी हो जाती है । ऐसी स्त्री को चलने-फिरने में कष्ट होता है । मूत्र द्वार में माँस-वृद्धि हो जाने से वह संकुचित हो जाता है और गर्भ नहीं रहता या रहकर गिर पड़ता है ।

स्त्री के गर्भाशय में जब गर्मी का आधिक्य होता है तो वीर्य जल जाता है उसका रंग श्यामता लिए और गाढ़ा होता है । उसमें गरमी अधिक हो जाती है जिससे वीर्य गर्भ धारण के योग्य नहीं रहता, स्त्री के सर्वांग में गरमी का अधिक प्रकोप होता है जिससे रंग पीला और शरीर दुबला हो जाता है ।

गर्भाशय यदि अपने स्थान से भ्रष्ट हो जाता है तो गर्भाशय में गिरा हुआ वीर्य स्थान तक नहीं पहुँच पाता, मैथुन के समय गर्भ में दर्द होता है, मल-मूत्र रुक जाते हैं, रंगों में माँस एकत्रित हो जाता है और इसमें खिंचाव होने लगता है ।

गर्भाशय में घाव हो जाते हैं जिससे भी वीर्य स्थिर नहीं रहता या खुश्की पाकर वीर्य सूख जाता है, स्त्री रजस्वला नहीं होती या बहुत कम होती है, खुश्की सम्पूर्ण शरीर में बढ़ कर निर्बलता आ जाती है और चमड़ी सूखी-सूखी हो जाती है ।

प्रायः यह भी देखा गया है कि जो स्त्रियाँ दुर्बल और पतली होती हैं जिनके शरीर में माँस की कमी होती है उनके रज नहीं बनता और रज के अभाव से बालक की उत्पत्ति नहीं होती ।

कुछ दूसरे कारणों से जो स्त्रियाँ बाँझ पाई जाती हैं उनके लक्षण ये हैं-उनका शरीर अधिक व्रत या उपवास करने से दुर्बल हो जाता हो या निर्धनता वश गर्भपोषक शक्तिप्रद पदार्थ नहीं खा सकतीं जिससे गर्भ नहीं ठहरता । या गर्भवती होने पर जिनके साथ मैथुन किया जाता है या जो मैथुन के बाद शीघ्र ही खड़ी हो जाती हैं उनके गर्भाशय में भी वीर्य नहीं ठहरता जो स्त्रियाँ बहु स्नान करतीं उनका गर्भाशय कोमल होने से गर्भ फिसल जाता है ।

इतने लक्षण बन्ध्याओं में देखे जाते हैं जिनके कारण वह गर्भवती नहीं होती ।

बन्ध्योपचार

१-त्रिफला, हल्दी, दारुहल्दी, नागरमोथा, मीठा कूट, मुलहठी, मेदा, कायफल, बच, क्षीर, काकोली, काली सारिवा, प्रियंगू के फल, चन्दन, लाल चन्दन, हींग (भुनी हुई), वंशलोचन, सौंफ,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चमेली के फूल, कमल का फूल, दन्ती के जड़ की छाल, अजमोद और खाँड़ इन सब ओषधियों को एक-एक तोला लेकर इन सबका कल्क करके गाय के घी में मिलाकर उसमें घी से चौगुना दूध डालें सबको मिलाकर एक कर किसी कलईदार बर्तन में या अति उत्तम निर्मल कढ़ाही में भर कर चूल्हे पर चढ़ावें, नीचे मन्द-मन्द आग जलावें आग जलाने के लिए जंगल से सूखे आरने कण्डे लाने चाहिए, औटते-औंटते जब घृत शेष रहे और सामिग्री जल चुके तो नीचे उतार कर छान लो और किसी चिकने बर्तन में भर कर रख दो । इसका नाम फलघृत है जिस पुरुष अथवा स्त्री के वीर्य रज में खराबी होगी वह सब नष्ट होकर वीर्य और रज शुद्ध होंगे जिससे उत्तम सन्तान पैदा होगी । यह फलघृत महर्षि भारद्वाज ने बनाया है । आधा तोले घी खाकर उपर से गो-दुग्ध पीना चाहिए ।

नोट-घी निर्माण करने के लिये दवाओं को मिलाने के लिए घी ऐसी गाय का हो जिसका सर्वांग एक ही रंग का हो और जिसने बछड़ा जना हो तथा बछड़े का रंग भी एक ही हो, गाय निरोग हो और बुड्ढी न हो । इस प्रकार की गाय के घी से ही पूर्ण लाभ होता है ।

२-जो स्त्री बाँझ हो किन्तु जिसे मासिक धर्म होता हो उसके लिए नीचे लिखी चिकित्सा करें । खरबूजे के बीजों की मिंगी २ तोले । सोंठ (नई) १ तोले । मिश्री १ छटाँक । हाऊ बेर १ तोले । खिरैंटी १ तोले । इन सबको महीन कूट पीसकर कपड़छन चूर्ण कर रख लें और जिस दिन मासिक हो उसी दिन इस चूर्ण में से १ चौथाई भाग पाव भर पानी में डाल औटावें । जब जल आध पाव रह जाये तो छान लें और थोड़ी सी चीनी डालकर गुनगुना कर पी ले । इसी प्रकार पूरे चूर्ण को चार दिन तक ४ खुराकों में औटाकर पिये, फिर पति के साथ सम्भोग में प्रवृत्त होने से बाँझ-स्त्री भी गर्भ धारण कर लेती है यदि प्रथम मास में गर्भ धारण न करे तो द्वितीय मास में यही क्रिया करनी चाहिये ।

३-हरड़, बहेड़ा, आमला,हल्दी, दारुहल्दी, गिलोय, मैदा, रास्ना, चन्दन, शतावर, मुलहठी, स्यौनाक इन सबको एक-एक तोले लो और कल्क बनाओ । कल्क को १ सेर घी में छोड़ो और ऊपर से चार सेर गौ-दुग्ध डाल दो । जब दूध जल जाय और घी मात्र शेष रहे तो उतार कर छान लो और एक तोले की मात्रा में खिलाओ इससे जिन स्त्रियों की योनि में पीड़ा होती हो या सदा पीड़ा बनी रहे, जिसकी योनि बाहर की ओर लटक आई हो, विस्तृत हो गई हो, जिसकी योनि में सोम, प्रदर आदि रोग हों, जिसका रजस्वला होने के समय निश्चित न हो या जो डेढ़ महीने में रजस्वला होती हो, अथवा जिसकी योनि से सदा पानी झरता रहता हो और जो मैथुन से कभी संतुष्ट न हो, इन स्त्रियों के लिये यह फलघृत बड़ा लाभकारी है । सम्पूर्ण योनि-विकार नष्ट होकर योनि यथा स्थान आ जाती है । पतला रज शुद्ध होकर प्रगाढ़ बनता है, जो पुत्रोत्पादक होता है । घृत सेवन के बाद मिश्री मिला हुआ दूध पीना उपयोगी है ।

४-जिस स्त्री के गर्भाशय में पहुँचा हुआ वीर्य ठहरता नहीं या २-४ दिन में गिर जाता है उनके लिए कायफल, जायफल और जावित्री (जिनमें कायफल और जायफल बराबर-बराबर हों) और जावित्री से आधी अफीम, बड़ी लोंग, एक पान सूखा (बङ्गला) इन सब का कपड़छन चूर्ण कर स्वच्छ रुई के फोहे में रखकर योनि में रखे इससे गर्भ रहता है । किंतु यह क्रिया स्नान के अनन्तर करने की है ।

५-चोपचीनी १० तोले, रूमीमस्तंगी ४ तोले, कुलञ्जन, दालचीनी, सफेद वहमन, और वहमन, सफेद जीरा, केशर, गुलाब के फूल आधी-आधी छटाँक, चीनी, चिलगोजा की मिंगी, छुआरे, पिस्ता व अखरोट ३-३ तोले, चाँदी के वर्क आधा तोले, कस्तूरी १ माशे, बालछड़ ४ तोले, साबूदाना आधी छटाँक इन सबको कूट छानकर २० छटाँक शुद्ध मधु में मिलाकर चाशनी बनालें ।

इस अवलेह में से १ तोले से लेकर २ तोले तक शक्ति के अनुसार सेवन करा के ऊपर से धारोष्ण गो-दुग्ध सेवन करावें । अनेक प्रकार के योनि-दोष, बन्ध्यत्व, रक्त-विकार, वात-विकृति आदि सभी दोष दूर होकर पुत्रोत्पत्ति होगी ।

६-गुजराती इलायची (जिसे दखिनी इलायची भी कहते हैं) ८ अदद, कवाब चीनी३ माशे, संग जहरात १ तोले इन सबको पीसकर चूर्ण करो और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

६ माशे गाय के घी में (मक्खन हो तो अति उत्तम है।) मिलाकर फाहे पर रखकर योनि में रखो इसी प्रकार तीन-चार दिन तक नित्य नियमानुसार योनि में रखो उससे बहता हुआ पानी बन्द होगा, परिप्लुता तथा षण्डी आदि योनि जो अपना स्थान छोड़ जाती हैं और शुष्क हो जाती है जिनसे मासिक बहना बन्द हो जाता है वेदना अधिक होना इत्यादि रोग सभी आराम हो जाते हैं । जिस स्त्री की योनि शुष्कता के कारण गर्भ धारण नहीं कर सकती उसके गर्भ रहता है ।

गर्भ-धारण करने वाले कुछ सरल प्रयोग

१-शिवलिंगी के बीज और कोंच की जड़ इन दोनों को गाय के दूध में पीस लो और स्त्री को पिलाओ कुछ दिन तक पिलाते रहने से गर्भ स्थित होता है ।

२-समन्दर फल को महीन कर दही में मिलाकर निगलने से गर्भ रहता है ।

३-ढाक के एक पत्ते को पीसकर दूध में मिलाओ और बाँझ को पिला दो ।

४-नागकेशर के चूर्ण को घी में मिलाकर सेवन करायें और ऊपर से गाय का दूध पिलावें तदन्तर पति के साथ रमण करने से गर्भ स्थित होता है ।

५-आधी छटाँक असगन्ध(नागौरी) लेकर गाय के दूध में, पीसकर लुगदी बना लो फिर इस लुगदी को किसी स्वच्छ कढ़ाही में डालकर ऊपर गाय का पाव भर दूध तथा ५ तोले घी डालकर मन्दाग्नि से पकाबें, पक जाने पर कपड़े में छानकर ठण्डा कर ऋतु स्नान के चौथे दिन प्रात:काल ही स्त्री को पिला दें, फिर रात्रि को सहधर्म में प्रवृत्त हो तो यथेच्छफल मिले, ओषधि सेवन-काल में दूध और चावलों का बना हुआ भात ही सेवन करना चाहिये ।

६-जिन स्त्री-पुरुष में बन्ध्यत्व दोष हो उन्हें अड़ूसे की जड़ तीन माशे लेकर पानी में पीसकर थोड़े से गाय के दूध में मिलाकर ४-४ माशे नित्य सबेरे पीना चाहिये । स्त्री और पुरुष दोनों ही इसका सेवन करें ।

७-बच (खुरासानी) मजीठ, काला जीरा, श्वेत जीरा, हरड़ और ककोड़ी, यह सब बराबर-बराबर लेकर चावल के पानी के साथ महीन पीसें और छानकर ३ दिन तक प्रात:काल पिलावें इससे बन्ध्यत्व नष्ट होगा जिस स्त्री का रजस्वला होने का निश्चित समय नहीं होता उसे लाभ होता है ।

८-नागकेशर, असगन्ध और गोरोचन ये तीनों चीजें बराबर-बराबर लेकर पीसकर छान लो और ठण्डे जल के साथ सेवन कराओ ।

९-असगन्ध के टुकड़े-टुकड़े काटकर सुखालो और कूटकर चूर्ण करलो, कपड़े में छना हुआ चूर्ण यथाशक्ति ४ से ८ माशे तक सेवन कराना चाहिए, खाने के लिये केवल गाय का दूध और चावलों का भात हितकारी है ।

१०-मुलहठी, खिरेंटी, नागकेसर, बड़ के अंकुर, कड्डी-उपरोक्त ओषध दूध में पीसकर पीनी चाहिये । शहद में घिसकर चाटने से भी लाभ होता है । कुछ वैद्यों की घी में पीसकर खाने की सम्मति है ।

११-काली मिर्च, नागकेशर, सोंठ, मुलहठी, छोटी पीपल सब बराबर-बराबर लो और पीस कूटकर कपड़छन चूर्ण करो इसमें से आधा तोला चूर्ण गाय के घी में मिलाकर ऋतु-स्नान के तीन दिन बाद चौथे दिन खिलावें ।

१२-अदरख, पीपल, नागकेशर, काली मिर्च इन्हें महीन पीसकर घी में मिलाकर खाने से गर्भ रहता है ।

१३-सुपारी और नागकेशर इन दोनों को सम भाग लेकर पीस छान लो इस चूर्ण में से ३ माशे चूर्ण सेवन कर गो-दुग्ध पीने पर बाँझपन दूर हो जाता है ।

१४-बिजौरे नीबू के बीज निकालो और जिस गाय का बछड़ा जीवित हो उसके दूध में घीसकर पिलाओ ।

१५-हल्दी, दारुहल्दी, कुटकी, इन्द्रायण की जड़, मोथा, कमल के फूल, पीपल, देवदारु, काकोली, क्षीरकाकोली, मेदा, महामेदा, हरड़,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बहेड़ा, आंवला, लाल तथा सफेद चन्दन, मुलहठी, दन्ती, प्रियंगु के फूल, चमेली के फूल, वंसलोचन, अजमोद, वच,कायफल, हींग और मिश्री-प्रत्येक ओषधि एक-एक रुपये भर लो और सबको मिलाकर कूट पीस लो और कपड़े में छान कर चूर्ण बना लो इस सब चूर्ण की पानी के साथ लुगदी बना लो ।

१ सेर गाय का ताजा घी और ४ सेर उसी गाय का दूध (घी दूध बछड़े वाली गाय का हो और बछड़ा जीवित हो उसी का लेना चाहिये) दोनों को मिलाकर किसी कढ़ाही में जिसमें बिगड़ न सके चूल्हे पर चढ़ाओ उसी में ऊपर वाली लुगदी को घोल दो, नीचे मन्द-मन्द आग जलाओ जब दुग्ध जल चुके और घी मात्र शेष रह जाय तो उतार लो और ठंडा कर छान लो ।

इस घृत में से आधी छटाँक घृत प्रतिदिन सेवन करने से रज-वीर्य शुद्ध होते हैं और सन्तानोत्पादक शक्ति बढ़ती है । यह ओषध स्त्री-पुरुष दोनों के ही सेवन करने की है ।

१६-कटसरैया की जड़, बड़ के अंकुर और नील कमल तथा धाय के पुष्प इन सबको दुग्ध में पीसकर बाँझ को पिलाओ ।

१७-देवदारु और पुत्रजीवी की जड़, दोनों को एक साथ सिल पर दुग्ध डालकर पीस लो और लुगदी सी बनाकर गाय के दुग्ध में घोल लो और छानकर ऋतु-स्नान के अनन्तर चौथे दिन स्त्री को पिला दो ।

१८- असगन्ध को कुचलकर दुग्ध डालो और थोड़ा सा पानी भी मिला दो फिर औटाओ, एक उफान आने के बाद उतार लो और ठंडा कर छान लो इसमें थोड़ा सा घी भी मिलाओ और बन्ध्या स्त्री को सेवन कराओ ।

नोट-असगन्ध में पुत्रोत्पादक अद्‌भुत गुण है यह अनेक शास्त्रकारों ने अपने-अपने ग्रन्थों में लिखा है । यही गुण नागकेशर का भी है ।

१९-सुदर्शन की जड़ और लक्ष्मणा की जड़-इन दोनों को पीसकर घी और दुग्ध मिलाकर ऋतु-समय में स्त्री को पिलाने से सुसन्तति प्राप्त होती है ।

नोट-लक्ष्मणा एक प्रकार की पहाड़ी बूटी है जो तुलसी के पेड़ के बराबर होती है आकृति में भी यह तुलसी से बहुत कुछ मिलती-जुलती है । इसके कई नाम हैं कहीं इसे नागपुत्री और कहीं नागिनी कहते हैं । दक्षिण में इसे पुत्रदा नाम से पुकारते हैं । इसके पत्ते छोटे और ऊपर भद्दे लाल रंग की बूँदे होती है । पत्ते कुछ चौड़े और गोलाई लिये होते हैं ।

वर्षा ऋतु के बीत जाने पर जब कुछ-कुछ ठंड आरम्भ होती है उन्हीं दिनों में लक्ष्मणा पर फूल आते हैं और फल लगते हैं । इसी मौसम में जिस दिन पुष्य नक्षत्र हो इसको काटकर ले आवे और औषधि के काम में ले ।

२०-दुग्ध, दही, तिली का तेल, घी तथा राव इन सबको मिलाओ फिर इसमें मोथा तथा पिसी हुई पीपलों को मिलाकर डाल दो और स्त्री को चटाओ ।

२१-जिस दिन पुष्य नक्षत्र हो उस दिन बड़ के अंकुर तोड़ लो और मूँगे का चूर्ण तथा विजयसार के साथ गाय के दुग्ध में पीसकर पिलाओ । गाय का सम्पूर्ण अङ्ग एक रंग का हो, तथा जिसके बछड़ा पैदा हुआ हो उस गाय का दुग्ध काम में लाना अधिक लाभदायक है ।

२२-मुलहठी, मिश्री, बरियारी, नागकेशर, गंगरेन, और काकड़ासिंगी-वे सभी ओषधियाँ एक-एक छटाँक लो और पीस छानकर चूर्ण कर लो इसमें से १-१ तोले चूर्ण दुग्ध में मिलाकर स्त्री दोनों समय ऋतु-स्नान के बाद खावे ।

२३-सफेद जीरा और पारस पीपल के बीज दोनों को एक साथ पीसो और दो माशे चूर्ण फाँककर ऊपर से गाय का दुग्ध पिलावें, ऋतु-स्नान के बाद यह दवा पीनी चाहिये ।

२४-सफेद जीरा तथा शिवलिंगी के बीज दोनों पीसकर चूर्ण करो इस चूर्ण में से तीन माशे शहद के साथ सेवन करावें ।

२५-शिवलिंगी के बीज, बराही कन्द और कैथ तीनों को बराबर-बराबर लेकर चूर्ण कर लो और ऋतु-स्नान के बाद दुग्ध के साथ सेवन कराओ यह चूर्ण भी बन्ध्यत्व दोष नाशक है ।

२६-जीरा और नागकेशर गाय के दुग्ध में पीसकर स्त्री ऋतु-स्नान के बाद तीन दिन तक दोनों समय पिलावे इन दिनों चावलों का भात और दुग्ध पीना ही पथ्य है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

२७-नागकेशर और अतिवला दोनों को दुग्ध के साथ पीस कर पीवे तो गुणवान और दीर्घायु पुत्र की प्राप्ति हो ।

२८-कंघी की मुलायम पत्तियाँ लेकर पानी के साथ पीस लो और घोल छानकर बाँझ को पिला दो गर्भ रह जायगा, ऋतु-स्नान के बाद पिलाना चाहिये ।

२९-शतावर आधा तोला, जायफल २ तोले, निर्गुण्डी पावभर, जावित्री ६ माशे, लाजवन्ती एक तोले, मगजी १ तोले, ईसबगोल १ तोला, और शिलाजीत आधी छटाँक सम्पूर्ण सूखी हुई ओषधियों को कूट-पीसकर चूर्ण कर लो इसमें शिलाजीत आदि को मिलाओ जब सब एकत्र हो जायें तो ५ सेर गाय का दूध लेकर औटाओ, औटाते-औटाते जब दूध का खोआ हो जाय तो उतार कर ठण्डा करो इसी में देशी खाँड की बनी हुई तीन पाव मिश्री मिलाओ और ऊपर से ६० तोला विशुद्ध गो-घृत डाल कर चिकने बर्तन में रख लो और आँठ आने भर सुबह तथा आठ आने भर शाम को नित्यप्रति सेवन कराओ और ६० दिन तक यह प्रयोग बन्द मत कराओ आशाजनक लाभ होगा ।

३०-शंखाहूली, काकड़ासिंगी, बच, ब्राह्मी और श्वेत वर्ण की सरसों, भाँगरे के बीज, अडूसा के फूल, हरड़, सोंठ, पीपल, असगन्ध, हल्दी, मुलहठी, बहेड़ा, आँवला, प्रियंगु के फूल, देवदारु, पूतिकरञ्ज, मजीठ, असंवर्ण, सारिवा, कुटकी, असगन्ध, कूट, शतावर और दशमूल की दसों ओषधियाँ -ये सब ओषध १-१ छटाँक लेकर जौकुट करो और फिर १२ सेर पानी में डालकर औटाओ जलते-जलते जब पानी दो सेर रह जाय तो उतार लो और छानकर किसी निर्मल कढ़ाही में भर दो, इसी में एक सेर घी गाय का डाल दो और फिर चूल्हे पर चढ़ाओ, अब की बार जब पानी सब जल जाय और केवल घी ही शेष बचे तो उतार कर किसी बड़ी शीशी या चिकने बर्तन में भर दो, बन्ध्या स्त्री को इस घी में से ४ आने भर नित्यखिलाने पर बलवान और बुद्धिमान सन्तान की प्राप्ति होती है । जिस पुरुष के शुक्र में उत्पादक शक्ति नहीं होती थी जिसका वीर्य पतला और कमजोर होता है, सम्भोग-काल अल्प परिमाण में होता है वीर्य पतला है उसे खिलावे । उसके ये सभी दोष नष्ट हो जायेंगे ।

३१-मुलहठी, बला की जड़ और सफेद खिरैंटी तीनों का बना हुआ चूर्ण फाँककर ऊपर से गाय का दूध पिलावें यह प्रयोग ऋतु-स्नान के बाद करने का है ।

३२-मञ्जिष्ठादि घृत के सेवन करने से स्त्रियों के सम्पूर्ण योनि-रोग, उन्माद होना तथा बाँझ दोष शीघ्र ही मिट जाता है । स्त्री के अनेक रोगों पर यह एक ही ओषधि है ।

बनाने की विधि-मंजीठ, त्रिफला, खिरेंटी, मेदा, कूट, क्षीर काकौली, कुटकी, हल्दी, दारु, अजवाइन, नीलकमल, सफेद तथा रक्त चन्दन, असगन्ध,हींग, दारु हल्दी और सफेद बिदारीकन्द-इन सब ओषधियों को २-२ तोला लेकर और सिल पर पीसकर पानी डालकर लुगदी बना लो, फिर १५ सेर शतावर का रस और इतना ही गाय का दूध तथा चार सेरगाय का घी इन सबको मिलाकर एक कढ़ाही में डालकर औटाओ जब दूध तथा शतावर का रस जल चुके तथा घी मात्र ही कढ़ाही में शेष रह जाय तो उतार लो और छानकर किसी बड़े मुँह की शीशी या चिकने पात्र में भरकर रख दो । खाने की मात्रा २ तोला से आधी छटाँक तक जितनी शक्ति हो ।

३३-हरड़, बहेड़ा, आँवला, दोनों प्रकार के चन्दन, नमक (सेंधा), मंजीठ, राल, मोथा, गजपीपल, सोआ, काकमाची, मोचरस, काकौली, रसौत, कमल की जड़, बला और बेल का गूदा-इन सबको कूट पीसकर पानी के साथ लुगदी बनालो, दवाइयाँ, १-१ छटाँक लेनी चाहिए । फिर काली तिली का तेल ४ सेर, बकरी का दूध ४ सेर दोनों को मिलाओ, एक दूसरी कढ़ाही में दारुहल्दी डालकर काढ़ा बनाओ इसमें ४ सेर काढ़ा भी डाल दो और ऊपर की लुगदी भी डालकर किसी साफ कढ़ाही में डालकर औटाओ जब सम्पूर्ण दूध जल चुके और तेल मात्र ही शेष रह जाय तो उतार कर छान लो और किसी बर्तन में भर कर रख दो । बाँझ स्त्री के शरीर पर इस तेल की मालिश करने से बड़ा लाभ होता है साथ ही खाने की ओषधियों का भी प्रयोग करना चाहिये । ऊपर लिखे हुए किसी भी फलघृत का सेवन किया जाय और इस तेल की मालिश नित्य की जाय ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

३४-भिदारा (जिसे संस्कृत में वृद्धादारू कहते हैं) एक छटाँक जड़ खोदकर निकाले और सिल पर पानी के साथ पीसकर लुगदी बनालो फिर इस लुगदी को गाय के एक पाव घी तथा इससे चौगुने दुग्ध में मिलाकर साफ कढ़ाही में औटाओ और घी शेष रहने पर उतार कर छान ले, यदि पुरुष इसका सेवन करे तो बल और वीर्य की वृद्धि हो, मन्दाग्नि दूर हो और स्त्री यदि सेवन करे तो रज की वृद्धि होकर दूषित रज शुद्ध होगा ।

गर्भस्राव और गर्भपात

गर्भ धारण करने के अनन्तर जब किन्हीं कारणों से योनि-मार्ग से रुधिर बहने लगता है और बालक का पिण्ड नहीं बन पाए बल्कि वह सब पदार्थ जिससे बालक के शरीर की रचना होती है रुधिर के रूप में पेट से बाहर निकलने लगता है इस प्रकार यह 'गर्भ-स्राव' चार मास तक होता रहता है फिर जब वह सब पदार्थ बह चुकता है तो बन्द हो जाता है और पेट में बच्चे का अस्तित्व नहीं रहता । रुधिर जो कुछ गाढ़ा और कतरे सहित होता है बहते समय असह्य वेदना करता है । यह सब कार्य गर्भ-धारण-समय से चार महीने उपरांत तक ही होता है फिर पेट में मलवा न रहने के कारण बन्द हो जाता है । यही गर्भ-स्राव कहलाता है ।

गर्भ-पात

गर्भ-स्राव होते रहने पर भी जब सम्पूर्ण रुधिर चार मास तक नहीं बह पाता तो वह कुछ-कुछ कठिनता धारण करता जाता है और बालक की रचना होती जाती है और द्रव रक्त कतरे के रूप में परिणित होता जाता है किन्तु फिर किसी कारणवश यह अधूरा गर्भ बाहर निकल आता है तो यह 'गर्भपात' कहलाने लगता है । इस दशा में बालक का शरीर पूरी तरह बन नहीं पाता और बीच में ही बिगड़ जाता है । कभी-कभी बिना गर्भ-स्राव हुए भी गर्भपात होता है । गर्भाशय की कमजोरी के कारण बच्चा उसमें ठीक प्रकार रह नहीं पाता और भारी होते ही स्रावित हो जाता है ।

जब गर्भिणी के गर्भ-स्राव या गर्भपात होने लगता है तो कुछ समय पूर्व उसके पेट में भारी पीड़ा होने लगती है और साथ-साथ थोड़ा-थोड़ा रक्त-स्राव भी होता दिखाई देता है ।

गर्भ-स्राव के कारण

अधिक मार्ग चलने से, हाथी अथवा अश्व पर चढ़ने से, गर्भावस्था में मैथुन करने से, भागने से, किसी ऊँची-नीची और विषम भूमि को लाँघने से, व्रत-उपवास अधिक करने से, कई दिन तक अन्न न खाने से, अधिक दवाब पड़ने से गर्भ नहीं जमता और रुधिर के रूप में बहने लगता है । इसी प्रकार कडुवे व तीखे चरपरे पदार्थों के खाने से या उपरोक्त कारणों से गर्भ-पात हो जाता है ।

गर्भ-स्राव वा गर्भपात होने से पूर्व गर्भिणी को वमन अधिक होती हैं, मन उदास रहता है, शरीर में जलन होने लगती है तथा कमजोरी बढ़ जाती है । खड़े होने में चक्कर आते हैं और मुँह का स्वाद बिगड़ जाता है । पेट के ऊर्ध्व भाग में तथा जङ्घाओं में तीव्र पीड़ा होती है । योनि-मार्ग से रिस-रिस कर हल्का गुलाबी रंग का पानी सा बहने लगता है । इन चिह्नों को देखकर समझ लेना चाहिये कि अब गर्भ नहीं रहेगा और गर्भ का पतन आरम्भ हो गया ।

गर्भपात होने से प्रथम पेट और पाँसुओं में भारी वेदना होती है पीठ में पीड़ा होती है पीड़ा होते समय एक प्रकार की हल्की जलन होती है पेट में अफरा हो जाता है कभी-कभी गर्भिणी को पेशाब भी बन्द हो जाता है जिससे परेशानी दूनी बढ़ जाती है । यह भी देखा जाता है कि गर्भपात तो होता नहीं किन्तु गर्भपात होते समय वह फिसल कर बीच में किसी स्थान पर रुक जाता है और योनि मार्ग से बाहर न निकल कर भीतर ही स्थान भ्रष्ट हो जाता है । इस समय भी गर्भिणी की जान, जाने का भी रहता है । पेट फूलकर ढोल जैसा हो जाता है आमाशय में और पक्वाशय में विकार होकर शूल उत्पन्न हो जाता है और दाह होने लगती है । सारांश यह है कि गर्भ के स्थान भ्रष्ट होने पर भी गर्भिणी को वही दःख भुगतना पड़ता है जो गर्भपात के समय ।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गर्भ-पात पर चिकित्सा

गर्भ स्राव होते और विशेष कर गर्भ-पात के समय ओषधि द्वारा ही चिकित्सा करनी चाहिये । हाँ, गर्भपात होते समय या अधिक कष्ट होने पर भी गर्भ न निकलते समय चतुर दाई द्वारा गर्भ गिरा देना ही श्रेष्ठ है । इससे गर्भस्थ बालक का अनिष्ट होने पर भी गर्भिणी की जान बच ही जाती है । इसके लिए गर्भ गिराने वाली ओषधियों का प्रयोग करना चाहिये और आगे लिखी हुई चिकित्सा करनी चाहिये-

(१) मुलहठी, सिंघाड़ा, कसेरू, दाख, कमलकेसर और मिश्री इन सबको छान कर महीन चूर्ण करलो और गाय के गर्म दूध में ड़ालकर पिलाओ । इससे बहता हुआ गर्भ या गर्भपात बन्द हो जाता है और बालक बढ़ने लगता है ।

लाल रंग की ऐरण्डी की जड़, कुश, कास और पर्वती गोखरू-इन सबको कपड़े में छानकर चूर्ण बनालो फिर डेढ़ पाव दूध में इतना ही पानी मिलाओ और इसे चूल्हे पर चढ़ा दो इसी में ऊपर के चूर्ण में से १.५ तोले चूर्ण डाला तथा मन्दाग्नि से औटाओ । पानी जल चुकने पर उतार कर छान लो और गर्भिणी को पिलादो, इससे गर्भस्राव और गर्भ-पात दोनों ही नहीं रहते और शूल बन्द हो जाता है ।

(३) मुलहठी, कसेरू, सिंघाड़े, कमल, पद्माख और मुंगवन इन सबको पीस-छानकर और मिश्री मिलाकर दूध के साथ पिलाने से गर्भस्राव और गर्भ को गिरना रुक जाता है ।

(४) गूलर की जड़ आधी निकाल कर पानी में धोकर साफ करो और जौकुट कर लो, डेढ़ सेर पानी में चढ़ाकर चूल्हे पर रखकर काढ़ा बनाओ, ३-४ दिन तक इस काढ़े को पिलाओ, गर्भस्राव और गर्भपात दोनों पर ही यह लाभ पहुँचाता है ।

(५) जवासा, पद्माख, सारिवा, मुलहठी, रास्ना और कँवल-इन सबको गो-दुग्ध के साथ पीसकर जिसका गर्भस्राव होता हो या गर्भ कटकर गिरता हो, उस स्त्री को पिला दो अवश्य लाभ होगा ।

(६) गूलर की छाल को पीसकर काजल जैसा चूर्ण बनालो, इसमें इतनी ही मिश्री पीसकर और मिलाओ । ५-६ रोज इस चूर्ण में से आधी छटाँक चूर्ण फाँककर ऊपर से गाय का दूध पिलाओ । गर्भस्राव के लिए अद्भुत गुणकारी ओषधि है ।

(७) सिंघाड़े, कसेरू, कमल, कमोदिनी, शतावर और अरण्डी, इनको दूध में डालकर औटाओ और इसी में मिश्री भी मिलादो, औटने पर उतार कर सुहाता-सुहाता पिलाने से गर्भस्राव होना बन्द हो जाता है ।

(८) देवदारु और मुलहठी इन दोनों को दूध के साथ मिलाकर गर्भिणी को पिलाओ इससे गर्भस्राव नहीं होगा ।

(९) भीमसेनी कपूर को अर्क गुलाब में मिलाकर गर्भिणी के गुप्ताङ्ग से बाहर मालिश करने से बहना बन्द हो जायगा ।

(१०) हरड़, बहेड़ा, आंवला, सिंघाड़े की कोमल पत्तियाँ, अनार की पत्तियाँ, जाती के फूल, बिदारीकन्द, कच्ची हल्दी, नील कमल और शतावर-इन सबको आधी-आधी छटाँक लेकर एक साथ मिलाओ और पानी डालकर सिल पर पीसकर लुगदी बनालो, फिर सवा सेर तेल में डालकर भट्टी पर पकाओ और तेल की भाँति पक चुकने पर उतार कर छान लो, इस तेल की मालिश करने से गर्भ बहना, गर्भ गिरना, गर्भ पीड़ा होना आदि अनेक गर्भ विकार नष्ट होते हैं ।

(११) मकोय का रस निकालकर उसमें खतमी के बीज और मुल्तानी मिट्टी मिलाकर योनि के आस-पास लेप कर दो । उससे फिसलता हुआ गर्भ भी रुक जाता है और योनि की खुजली दूर होती है।

(१२) शाली चावलों के जल के साथ गुलाब के फूल पीसकर पीने से गर्भ-पात होते-होते रुक दाता है ।

(१३) कपड़े की छोटी सी थैली बनाकर उसमें करञ्ज का एक बीज रखकर लाल डोरे से थैली का मुँह बन्द करके गर्भिणी की कमर में बाँध दो इससे गर्भ गिरने का डर नहीं रहता । यदि गर्भ रहने के बाद ही करञ्ज का बीज बाँध दिया जाता है तो ९ मास तक किसी भी प्रकार का गर्भ-विकार होने का भय नहीं रहता ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

गर्भपात की समयानुसार चिकित्सा

गर्भस्राव या गर्भपात होते समय यह भी देखना चाहिए कि गर्भ कितने मास का था । उस समय के अनुसार कुछ विशेष ओषधियाँ लाभदायक होती हैं जिनका वर्णन नीचे किया जाता है ।

प्रथम मास में– लाल चन्दन ३ माशे, मेहदी के बीज ३ माशे और सोंफ इतना ही, इनको चावलों के पानी से साथ पीस कर उसमें आधा तोले शक्कर मिलाकर दूध में छान लो और गर्भिणी को पिला दो इससे गर्भ-स्राव होना और गर्भपात तथा अन्य गर्भ-विकार दूर हो जाते हैं ।

अथवा असगन्ध, देवदारु, मुलहठी और सागौन के बीज-इन सबको पानी के साथ पीसकर कल्क बनालो और दूध में छान लो छानकर गर्भिणी को पिलाओ यह वैसा ही गुणकारी है ।

दूसरे मास में–सिंघाड़ा, कसेरू और कमल के फूल-इन तीनों को ३-३ माशे लेकर चावलों में पीसकर पिलाने से गर्भ-रोग दूर होते हैं ।

नोट–१ या १.५ छटाँक शाठी चावल १.२५ सेर पानी डालकर भिगोदो रात को भिगाओ और सबेरे मलकर छानलो बस यह चावलों का धोवन कहलाता है ।

अथवा काले तिल, शतावर, मजीठ और अमश्न्तक इनको १-१ तोले लेकर कल्क बनालो और दूध में डालकर घोलो और छानकर जिस गर्भिणी को गर्भ-स्राव की बीमारी हो या गर्भ गिरने के लक्षण होते हों पिलादो शीघ्र ही लाभ होगा ।

तृतीय मास में–आंवले, काकोली, क्षीर काकोली-इनको गर्म पानी के साथ पीसकर गुने-गुने जल में छानकर पिलादो यदि काकोली न मिले तो अभाव में शतावर से काम चल सकता है ।

दूसरा उपाय–श्वेत सारिवा, कांगनी, वन्दा और प्रियंगू के फूल-इनको ३-३ माशे लेकर कल्क बनाकर दूध में छानकर पिला दो जो इनमें से न मिले उसे रहने दो ।

चतुर्थ मास में–कमल के फूल ३ माशे, कमल की जड़ ३ माशे, गोखरू ३ माशे, कण्टकारी की जड़ ३ माशे-इन सब को एक जगह मिलाकर गाय के आध पाव दूध में पीसकर १ छटाँक देशी खाँड़ की मिश्री मिलाकर छानकर गर्भवती को पिलादें ।

दूसरा उपाय–श्वेत सारिवा, काली सारिवा, भारंगी मुलैठी, रास्ना-इन सबको एक-एक तोले लेकर कल्क बनालो और दूध में डालकर घोलो पीछे कपड़े में छानकर पिलाओ ।

पंचम मास में–शताबर, कमल के फूल-दोनों चीजें आठ-आठ आने भर लो और पीसो फिर इसे गाय के दूध में डालकर छान लो ऊपर से शुद्ध मधु और इतनी ही घी मिला कर गर्भिणी को पिला दो यदि इससे लाभ न हो तथा गर्भ-स्राव में किसी प्रकार लाभ न होता हो तो नीचे लिखा हुआ यह उपाय करें ।

छोटी, बड़ी दोनों प्रकार की कटेरी, बड़ की कोमल-कोमल कोपलें तथा छाल-इन को बराबर-बराबर लेकर सिल पर पीसकर चटनी बनालो और दूध में घोल कर गर्भिणी को पिला दो । इससे गर्भ में किसी प्रकार का भय नहीं रहता और पूर्ण समय पर बालक उत्पन्न होता है ।

छटवें महीने में–दाख, चिरोंजी और धान की खील तीनों चीजें ४-४ आने भर लो और पीसकर आधपाव शीतल जल में छान लो और पिलादो ।

(२) गोखरू, वच, सहजना पिठवत, बच और कुम्भेर-ये सब १०-१० माशे लेकर कल्क करके दूध में घोल छानकर पीने से गर्भस्राव और गर्भपात दूर होते हैं ।

सातवें महीने में–कमल के फूल और बराबर की शतावरि दोनों को दूध में मिलाओ तब पिलाओ अथवा:-दाख, मुलैठी, कसेरू, सिंघाड़े, कमल कन्द और मिश्री इनमें से १ तोले लो और महीन चूर्ण कर कपड़े में छान लो । गाय के आध सेर दूध में डाल कर औटाओ और गर्भिणी को पिलादो-इससे गर्भस्राव होना बन्द हो जाता है और गर्भपात नहीं होता ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आठवें मास में–आधा तोले धनियाँ लेकर कपड़छन चूर्ण कर चावलों के नितरे हुए धोवन में मिलाकर पिलाओ ।

दूसरी तरकीब–कटेरी, कैथ, कटाई, परवल, बेल–इन सब की जड़ निकाल कर १–१ तोले लो और सबको अलग–अलग पानी डाल कर सिल पर लुगदी बनालो और सब लुगदियों को मिला कर फिर एक साथ पीसो, तदनन्तर ३ सेर जल और ढाईपाव दूध मिलाकर चूल्हे पर चढ़ाओ इसी में वह लुगदी भी डाल दो जब पानी जल चुके और दूध मात्र शेष रह जाय तो उतार कर छान लो और गर्भवती स्त्री को पिलाओ, आठवें मास में यदि गर्भ से स्राव होता हो या गर्भ गिरने के लक्षण दिखलाई देते हों इस उपचार से सभी दूर होते हैं गर्भ का बालक अपने स्थान पर पोषण पाता है और यथा समय जन्म लेता है ।

नवें मास में–यदि गर्भ धारण करने के बाद नवें महीने गर्भपतन आदि का भय हो तो काकोली और अरण्ड की जड़ की छाल दोनों को महीन पीस चूर्ण कर आध सेर शीतल जल में छानकर पिलादो या सफेद ओर काला दोनों प्रकार का सरिवा, असगन्ध, मुलहठी और जवासा–इनकी लुगदी बनाकर १ तोले के परिणाम में लो और पाँच तोले पानी में डालकर औटाओ । गुनगुना होने पर उतार कर छान लो और पिलादो ।

नोट–लाल पत्तियों का जवासा ही लेना चाहिये ।

सब महीनों में एक ही उपाय

काले तिल, देवदारू, जवासा, मुलैठी, पीपल, सिंघाड़ा, शतावर, साल के बीज, राल, गौरीसर, सफेद और काली कटेरी, कमल पुष्प, कमल कन्द और कसेरू–प्रत्येक वस्तु ३–३ माशे लेकर पीस कर मिला कर रखलो और गर्भ धारण करने के अनन्तर सात मास तक बृहस्पतिवार और सोमवार के दिन इस चूर्ण में से आधा–आधा खिलाओ इससे न गर्भ बहता ही है और न गिरने का ही भय है । गर्भ में चलता हुआ शूल भी दूर हो जाता है ।

गर्भिणी-ज्वर-चिकित्सा

गर्भावस्था में यदि स्त्री को ज्वर आ जाय तो काली बकरी के गर्म दुग्ध में सोंठ पीसकर मिलाओ और गर्भिणी को पिला दो शीघ्र ही विषम–ज्वर में लाभ होगा ।

सारिवा, लोध, लाल चन्दन, दाख–इनका काढ़ा बनाओ और इसमें चीनी मिलाकर पिला दो । अथवा–

खस, लाल चन्दन, मुलहठी, सारिवा और कमल के पत्ते–डेढ़ पाव पानी में औटाओ जब ३ छटाँक रहें उतारकर पिसी हई आधा छटाँक मिश्री या देशी चीनी मिलाकर पिलाओ इससे ज्वर निस्सन्देह दूर हो जाता है ।

अशुद्ध दूध को शुद्ध करना

पतला, मधुर, निर्मूल, पाण्डुवर्ण का जो पानी में गिरते ही उसमें मिलजाय वही दूध निर्दोष है और बालक के पीने योग्य है । बल एवं स्फूर्ति वर्द्धक है ।

गर्भिणी को दूध को दूषित करने वाले चार कारण हैं–

१–वात, २–पित्त, ३–कफ, ४–त्रिदोष या सन्निपात ।

वात से दूषित दुग्ध पानी में घुलता नहीं बल्कि ऊपर ही तैरता रहता है स्वाद कषाय होता है ।

पित्त से दूषित दुग्ध का स्वाद क्षार, कटु और अम्ल होता है रंग पीलापन लिए होता है ।

कफ दूषित दुग्ध पतला नहीं होता जल में डालते ही नीचे पहुँच जाता है और लसदार होता है ।

तीनों दोषों से दूषित–इस दूध में तीनों दोषों के लक्षण पाये जाते हैं जैसे पानी जैसा पतला, तरह–तरह के रंग का पानी में डालने पर उसमें घुले नहीं किन्तु आधा ऊपर और आधा नीचे पहुँच जाय ।

कभी–कभी दूषित दूध में दो दोषों के लक्षण पाये जाते हैं उसे दो दोषों से दूषित हुआ समझना चाहिए ।

जिसका स्वाद कटु कषाय या खट्टा हो रंग पीला या श्यामलता लिए हो वह दूध अशुद्ध है

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

इसमें से १-२ बूँद चींटी के उपर पड़ जाय तो वह तुरन्त मर जाती है यह इसके दूषित होने की पहिचान है । पानी में डालने से यह उपर तैरने लगता है या कतरे-कतरे हो जाते हैं, इसमें मलाई नहीं होती पीते समय बालक बार-बार स्तन को मुँह से निकालने लगता है और फिर देता है किन्तु मुख का बदजायका होते ही फिर छोड़ देता है ।

दुग्ध-शोधन की ओषधियाँ

(१) नीम की पत्तियाँ, परवल की पत्तियाँ, पाढ़ा, सोंठ, गिलोय, कुटकी, विजयसारा, मरोड़फली और देवदारू ये सब ओषध चार-चार आने भर लेकर काढ़ा बनाकर प्रसूता को पिलादो दूध किसी दोष भी से दूषित क्यों न हुआ हो बिल्कुल शुद्ध और स्वास्थ्य वर्धक हो जायेगा ।

(२) हरड़, बहेड़ा, आंवला, देवदारू, कुटकी चिरायता अकुवन, मोथा और वच-इनका काढ़ा दुग्ध शोधक है ।

(३) दुग्ध शोधक के लिए दश-मूल का काढ़ा एक ही ओषधि है ।

(४) आरग्वाधिगण का काढ़ा बनाकर उसमें शुद्ध शहद डालकर पीने से भी नव प्रसूता का दूषित दुग्ध शुद्ध हो जाता है ।

नोट-आरग्वाधिगण की दवायें नीचे लिखी जाती हैं-

अमलताश का गूदा, खैर की छाल, इन्द्र जौ, कुटकी, ढेरा की छाल, मूर्वा, पाठा पाठला, संप्तपर्णी, नीले और पीले फूल की कट सरैया, नीम की छाल, चित्रक, गिलोय काक जंघा, करेला, चिरायता, करञ्ज, परवल-पत्र-ये सब ओषधियाँ आरग्वाधिगण में हैं ।

(५) नीम, परवल, शतावर, गिलोय, अनन्तमूल और रक्त चन्दन का काढ़ा बनाकर इसमें मिश्री मिलाकर पिलाने से दूषित हुआ दूध शुद्ध हो जायगा ।

दूध की कमी

परम पिता परमात्मा किसी प्राणी को उसके पैदा होने से पूर्व उसकी भोजन सामग्री बनाता है । इसी नियम के अनुसार बालक के पैदा होते ही उसके माँ के स्तनों में दुग्ध का संचार होने लगता है । इसी दुग्ध के सहारे नवजात शिशु का पालन होता है । और जब तक वह दूसरी वस्तुएँ खाने योग्य नहीं होता तब तक इसी दूध के सहारे जीवित रहता है ।

कभी-कभी स्त्रियों के स्तनों में दूध की कमी हो जाती है जिससे बच्चे को पेट भर दूध नहीं मिल सकता और वह भूखा रह जाता है या गाय आदि के दूध के सहारे उसे रखा जाता है । इस दशा में जब स्त्री के स्तनों में दुग्ध न हो तो दुग्ध बनाने वाले उपाय करने चाहिये ।

(१) शतावर और सोंफ दोनों को पीस और पानी में छानकर जिस स्त्री के दुग्ध की कमी हो उसे पिलादो उसके स्तनों में दुग्ध बन जाता है ।

(२) जिस स्त्री के स्तनों से बिल्कुल दुग्ध न निकलता हो या बहुत स्वल्प निकलता हो उसे दूध में जीरा मिलाकर पीना चाहिये जीरे को पीसकर गर्म दूध में मिलावें और गुनगुना-गुनगुना पी जावें ।

(३) सोम बल्ली का अर्क पीने से भी दूध की बढ़ोतरी होती है ।

(४) शतावर का एक तोले चूर्ण करलो । रात्रि को सोने से पूर्व इस चूर्ण को फांक कर ऊपर से गाय का सवा सेर गरम दूध पियो जिससे स्तनों में दुग्ध-वृद्धि होगी । इस चूर्ण का प्रयोग २० दिन से कम नहीं करना चाहिये इससे कम से लाभ नहीं होगा ।

(५) कमलगट्टे की दूध में खीर बनाकर खाने से प्रसूता स्त्रियों के स्तनों में दूध का खूब संचार होता है ।

(६) मुलहठी, हल्दी, दारू हल्दी, चकबड़ और इन्द्र जौ इनको आधी-आधी छटाँक लेकर काढ़ा बनालो आध सेर जल में से आध पाव शेष रहे तो उतार कर छान कर पिला दो कई दिन तक पिलाओ, दिन प्रति दिन दुग्ध-वृद्धि होती जायगी ।

(७) अगर स्त्री के स्तनों में दूध बढ़ाना हो तो शाठी चावलों की खीर बनाकर पन्द्रह दिन तक खिलाओ खीर बनाते समय इसमें १ तोले जीरा भी छोड़ दो जिससे यह भी चावलों के साथ घुल जाय, जीरा दुग्ध वर्धक है । इसको स्त्री जितना सेवन करे उतना ही लाभदायक है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(८) पीपल का चूर्ण कर कपड़छन कर लो और १।। तोला चूर्ण फाँक कर ऊपर से गर्म दूध पिलाओ १०-१५ दिन में दूध में बेहद बढ़ जायगा ।

(९) बिदारीकन्द का रस या काढ़ा बनाकर पीने से भी दूध बढ़ता है ।

(१०) सोंठ, शतावर, बच, अनन्त मूल, अतीस मोथा, देवदारू-ये सब दवायें आधी छटाँक के परिमाण में लो और कढ़ाई में पानी डालकर काढ़ा बनाओ । इसके पीने से अमित दूध बढ़ेगा ।

(११) बिनौले की गिरि दो तोला लेकर पीस लो और दूध में खीर बनाकर खाओ दूध वर्द्धक प्रयोग है ।

(१२) कमलगट्टे को पीस कर चूर्ण कर लो और फाँक कर ऊपर से दुग्ध पियो स्तनों में दुग्ध बढ़ जायेगा ।

(१३) गाय के आधे सेर दुग्ध में गिलोय जौकुट कर डाल दो और दूध को उबालो उबल जाने पर गिलोय को निकाल कर फेंक दो इस छने हुए दूध में गाय का २ तोले घी डालकर नव-प्रसूता को पिला दो ।

(१४) खीरे के बीजों की मिंगी १ तोले, इलायची के दाने एक तोले कासीफल (कद्दू) के बीज एक तोला और सफेद जीरा आधी छटाँक ये चारों चीजें पीस-कूट कर छान लो और १ तोले प्रति दिन शाम के समय दुग्ध के साथ सेवन कराने से स्तनों में दूध आ जाता है । जाड़े के दिनों में मिश्री मिले हुए बकरी के दूध के साथ और गरमी के दिनों में गाय के धारोष्ण दूध के साथ पीना चाहिये ।

(१५) 'नीलाफेर शर्बत' पिलाओ यदि स्तनों में दुग्ध का अभाव है इससे दुग्ध बढ़ जायगा ।

(१६) एक किस्म के चावल जिन्हें कमल कहते हैं पानी में १ तोला पीसकर सुबह और शाम दोनों समय पिलाओ ।

दुग्ध-वृद्धि कारक ओषधि सेवन करते समय स्त्री को पुष्टिकर और हलके पदार्थ सेवन कराने चाहिये जो आसानी से पच सकें । ऐसे पदार्थों में दुग्ध का ही प्रथम नम्बर है । मिल सकें तो मौसमी फल और हरी तरकारी खानी चाहिये, दलिया खाने की प्रथा हमारे देश में अब तक प्रचलित है । यह पुष्टिकर, हलका और दुग्ध-वर्द्धक भी है । दलिया में दूध और घी का अंश होना आवश्यक है । खाने की चीजों में दूध, भात, चावल, दाल, गेहूँ की रोटी, चौलाई पालक का साग लाभदायक है । सबसे अधिक दूध सेवन करना चाहिये ।

स्तन रोग

प्रसव होने के अन्तर्गत और पहिले भी वातादि दोष कुपित हो उठते हैं और गर्भिणी के स्तनों में प्राप्त हो जाते हैं जिनसे रुधिर दूषित हो जाता है और विभिन्न स्तन-रोग उठ खड़े होते हैं । स्तनों में सूजन आ जाती और पीड़ा होने लगती है । धीरे-धीरे स्तन पक जाते हैं जिससे नवजात शिशु को पीने के लिये दुग्ध नहीं मिलता और उसे भूखा रहना पड़ता है । इसलिए स्तन रोग की चिकित्सा लिखे देते हैं ।

चिकित्सा

(१) स्तनों के सूज जाने पर इन्द्रायण की जड़ पानी में डाल कर पीसो और थोड़ा गुनगुना कर लेप कर दो । ४-५ बार के लेप से ही सूजन मिट जायगी और दर्द बंद हो जायगा ।

(२) स्तनों पर फोड़ा हो गया हो तो रक्त चन्दन, मुलहठी, हल्दी, दारूहल्दी, तगर, सिरस की छाल, जटामासी, बड़ी इलायची के बीज, नेत्रवाला और कूट-ये दस ओषधियाँ बराबर-बराबर लेकर महीन कूटकर चूर्ण कर लें और थोड़ा चूर्ण इसमें से लेकर सिल पर रखकर पानी डालकर फिर चटनी की भाँति पीसें और खूब पिस जाने पर इसमें छोड़ा सा घी मिलाकर स्तनों पर उठे हुए फोड़े या व्रण पर लेप कर दें इससे फोड़ा अपने स्थान पर बैठ जायगा । इस दशाङ्ग का लेप जभी करना चाहिये जब फोड़ा कच्चा हो और उसके अन्दर पकाव न हुआ हो । यदि पकाकर ही उसके अन्दर का विकार दूर करना हो तो साधारण योगों द्वारा ही पकाना उचित है, क्योंकि स्तनों का मांस बड़ा मुलायम होता है किसी विषैली वस्तु आदि के प्रलेप से वह स्तन को बिगाड़ देती है और स्तन फट जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

स्तन के ऊपर का फोड़ा जब स्वतः पक गया हो किन्तु फूटता न हो और विशेष पीड़ा पहुँचाता हो तो उसका आपरेशन कराना चाहिये यह कार्य होशियार डाक्टर का है नहीं तो दुग्ध वाहिनी नसें या स्तन का अग्रभाग कट जाने का अन्देशा है जिससे स्तन बेकार हो जायेगा ।

(३) धतूरे की पत्तियाँ और हल्दी पीसकर दोनों की टिकियाँ बनालो और आग पर सेंक कर स्तन पर बाँध दो । इस प्रकार दिन में ३-४ बार बाँधने से स्तन के ऊपर कैसा ही फोड़ा उठा हो या सूजन आ गई हो शीघ्र लाभ होता है ।

(४) स्तन से दर्द चलता हो तो बाँझ ककोड़े की जड़, जल के साथ पीसकर स्तनों के ऊपर गाड़ा-गाड़ा लेप कर दो और कपड़े से सेंक करो पीड़ा कुछ ही देर में नष्ट हो जावेगी जब तक दर्द कम न हो ३-३ घण्टे बाद २-३ बार लेप करो निश्चय आराम होगा ।

(५) स्तनों का आगे का भाग अर्थात् कृष्ण मण्डल कट गया हो तो गाय का घी लेकर १०० बार धोओ इसमें सिन्दूर मिलाकर लगादो ३-४ दिन में स्तन की घुण्डी ठीक हो जायेगी ।

(६) रसौत और सिन्दूर दोनों मिलाकर गाय के घी के साथ लेप करने से भी फटी हुी स्तन की घुण्डी ठीक हो जाती है ।

(७) स्तनों में अधिक सूजन आ गई हो जिसके भार के कारण स्त्री को चलने फिरने में भी कठिनाई हो तो सूजन के नाश करने के लिए पोस्त के छिलकों गर्म जल में उबालो और उबले हुए पानी में रुई का फाहा या मुलायम कपड़ा तर करके स्तनों को सेक दो इससे सूजन अवश्य मिट जायगी । कपड़े को निचोड़ कर सेकना चाहिये ।

प्रसूति रोग

प्रसव होने के उपरान्त लगभग ४५ दिन तक का प्रसूता का शरीर बड़ा कोमल रहता है । थोड़ी सी आहार-विहार की प्रतिकूलता उसके लिए रोग का कारण बन जाती है । किसी कारण यदि शरीर अस्वस्थ हुआ तो उसका प्रभाव गर्भाशय पर तुरन्त पड़ता है । इन ४५ दिनों में गर्भाशय की शुद्धि के लिये रक्त मिश्रित जल का स्राव होता रहता है । शरीर के अस्वस्थ होने से इस स्राव से न्यूनाधिकता हो जाती है । सूजन, संकोच, अकड़ आदि उपद्रव हो जाते हैं जिनके कारण शरीर में विषैले तत्वों की मात्रा बढ़ जाती है फलस्वरूप ज्वर, खाँसी, मन्दाग्नि, जी मिचलना, उलटी, दस्त, पेट, फूलना, नींद कम आना, सिर में दर्द, शरीर अकड़ना, मूर्च्छा, सिर में चक्कर, कम्प आदि रोग उठ खड़े होते हैं । इन्हें प्रसूति रोग कहा जाता है । ऐसे रोगी के लिए वात नाशक ओषधियाँ लाभदायक होती हैं । नीचे कुछ औषधियाँ दी जाती हैं ।

(१) सोंठ, नीम, गिलोय, गोखरू, बड़ी कटेरी, पृष्ठपर्णी, शालिपर्णी, नागरमोथा और प्रसारिणी इन सबको १-१ तोले लें और अलग-अलग धूप में सुखाकर अधकुट करलें और काढ़ा बनावें, इसमें आधा तोले शहद डालकर पिलावें, प्रसूता के सभी रोगों पर लाभ होगा ।

(२) दशमूल का काढ़ा बनाकर उसमें घी डालकर पिलाने से प्रसूता रोग बड़ी ही जल्दी मिट जाता है यह काढ़ा गरम-गरम पिलाना चाहिये ।

(३) जवाखार का चूर्ण गुन-गुने जल के साथ पीने से भी प्रसूता के रोग मिट जाते हैं ।

(४) आधा छटाँक गोखरू को कुचलकर आध सेर पानी में डालकर औटावें और जब १.५ छटाँक पानी शेष रहे तो उतार कर छान लें और उसमें १ छटाँक बकरी का दुग्ध मिलाकर प्रसूता को पिलादें । एक सप्ताह तक प्रातः और सांय दोनों समय इसे पिलावें प्रसूता के रोग नाश हो जायेंगे ।

(५) त्रिकुटा (सौंठ, मिर्च, पीपल) इलायची, नागकेशर, धनियाँ, दालचीनी और तेजपात-इन सब का चूर्ण कर गुड़ में मिलाकर खाने से प्रसूता का रोग नष्ट हो जाता है ।

(६) नागरमोथा, सोंठ, गिलोय, सोना, पाठा की जड़, आक की जड़, बेलगिरी की जड़, खंमारी की जड़, पाटल और अरणि-इन सबका काढ़ा बनाकर और शहद मिलाकर गुनगुना-गुनगुना पीना चाहिए ।

(७) सोंठ, पीपल, चिरायता, कुटकी, देवदारु, बच काँयफल, हरड़, धनियाँ, गजपीपल, छोटा जवासा, गिलोय, गोखरू, अतीस, भटकटैया की जड़

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और काकड़ासिंगी-ये सब दवायें १-१ तोला लेकर डेढ़ पाव पानी में डालकर काढ़ा बनावें जब काढ़ा चौथाई रह जाय तो उतार कर छान लें । औटाते समय इसमें १ माशे सैंधा नमक, ४ रत्ती भुनी हुई हींग और डाल दें तथा बर्तन का मुँह खुला रहने दें ।

(८) पीपरामूल, पीपल, चकचीता, कालीमिर्च, गजपीपल, भारङ्गी, इन्द्र जौ, अजमोद, रेणुका, सरसों, पाढ़, कुटकी, अतीस, वायविडङ्ग, हींग, वकायन, जीरा, और चुरमहार-इन सब का काढ़ा बनाओ और इसमें सेंधा नमक डालकर प्रसूत रोग वाली स्त्री को पिला दो । इससे शूल, कफ, अफरा तथा अन्य सभी वात-विकार नष्ट होकर अग्नि-दीप्त होती है ।

अतिसार पर भी यह असाधारण लाभदायक है ।

(९) किनगिच की पत्तियाँ पीसकर गाय के दूध में मिलाकर १ सप्ताह तक पिलावें । इससे साध्य-असाध्य कैसा भी रोग क्यों न हो शीघ्र नष्ट होता है यह ध्यान रहे कि इस दवा के सेवन करते समय पथ्य न बिगड़ने पावे नहीं तो गया हुआ रोग आकर फिर घेर लेता है और दुबारा आकर बड़ी मुश्किल से जाता है ।

(१०) थोड़ी सी सुरा लेकर इसमें लोहा गरम कर बुझाओ और प्रसूत से पीड़ित स्त्री को पिला दो इससे अवश्य ही लाभ होता है ।

(११) कड़वी पाड़ को गुड़ के साथ लेकर चने जैसी गोलियाँ बनालो । एक गोली प्रातःकाल खिलाकर ऊपर से कुंए का ताजा पानी पीना चाहिये ।

(१२) सोंठ ६ छटाँक, १.५ सेर खोआ और तीन सेर सफेद बूरा-इन में से खोआ को घी में डालकर भून लें और फिर सबको मिलाकर बूरे की चाशनी मिला लें और चूल्हे पर चढ़ावें इसी में २.५ छटाँक धनियाँ, पाव भर सौंफ, १ छटाँक काली मिर्च, १ छटाँक पीपल, १ छटाँक नागरमोथा, १ छटाँक नागकेशर और १ छटाँक दालचीनी पीस छानकर मिलादो और पकाओ और जब पक जायें तो उतार कर किसी चिकने बर्तन में रख लो । इस पाक के सेवन करने से प्रसूता की खाँसी,ज्वर, दाह, श्वास, प्यास आदि अनेक बाधाएँ दूर होती हैं ।

(१३) जिस स्त्री को गर्भोत्पत्ति के अनन्तर सूतिका ज्वर आने लगे उन्हें सोंठ १.५ माशे, गिलोय १.५ माशे, शालपर्णी १.५ माशे, गोखरू १.५ माशे, प्रसारिणी १.५ माशे, पृष्ठपर्णी १.५ माशे, कटेरी (बड़ी) १.५ माशे और पियावाँसा १.५ माशे-इन सब ओषधियों को एक साथ लेकर आध सेर जल में डालकर औटाओ, और जब एक छटाँक बचे उतार कर छान लो । आठ आने भर शहद मिलाकर पिलादो इसी प्रकार दोनों समय पिला दो पसीने आने लगेंगे । १०-१२ रोज में ही रोग शान्त हो जायगा । मकान जिसमें वायु बहुत हल्की पहुँचती रहे होना चाहिये जिससे रोगी को कष्ट न पहुँचे ठण्डी तीव्र वायु से रोग के बिगड़ जाने का डर है । भोजन केवल गो-दुग्ध ही हो और सब चीजें त्याज्य हैं ।

(१४) सूतिका ज्वर में अनेक वैद्य 'सूतिका मरण' ओषधि देते हैं । उन्हीं की आज्ञा से जब वह स्वयं कहे तो इसे भी देना लाभदायक है । किन्तु उनकी अनुमति लेना उचित है ।

मासिक धर्म का रुक जाना

कई बार ऐसा होता है कि मासिक धर्म होना बन्द हो जाता है या बहुत ही कम होता है । जिन्हें बिलकुल ही मासिक धर्म नहीं होता इन्हें सन्तति नहीं हो सकती । उसी प्रकार जिन्हें कम रज स्राव होता है उनके भी संतति होना कठिन है । इसके अतिरिक्त दूषित रक्त भीतर रुका रहने से नाना प्रकार के रोग होने की आशंका बनी रहती है । साधारण रीति से भी ऐसी स्त्रियों का स्वास्थ्य बहुत गिरा हुआ रहता है और छोटी-मोटी शिकायतें उन्हें प्रायः हर समय बनी रहती हैं । इसके लिए निम्नोक्त चिकित्सा करनी चाहिए ।

मासिक धर्म रुकने की चिकित्सा

(१) पीपल बड़ी, दन्ती, कड़वी तूम्बी के बीज, जवाखार, मैनफल, सुराबीज, पुराना गुड़-इन सबको पीस छानकर चूर्ण करो और थूहर का दूध डालकर बत्तियाँ सी बना लो और छाया में सुखाकर रख लो, इनमें से एक बत्ती प्रतिदिन योनि अथवा गर्भाशय के मुख पर रखो, इससे मासिक धर्म खुल जायगा ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

(२) ३ माशे एलुआ, २ माशे लोंग, एक जमालगोटा-इन सबको कूट पीसकर पानी डालकर बत्ती बनालो और छाया में सुखा लो और तिल के तेल में भिगोकर योनि में रखो कुछ दिन में मासिक धर्म खुल जायगा ।

(३) आम की सूखी हुई पत्तियाँ आग में जलाकर उसे छानकर पानी में घोलकर पीने से रुका हुआ आर्त्तव खुल जायगा ।

(४) थोड़ा सा पुराना गुड़ लाकर उसमें जरा सा घी मिलाओ और आग पर गुनगुना कर बत्ती बनालो और योनि में रखो रुका हुआ आर्त्तव फिर से होने लगेगा ।

(५) एक तोले एलुआ, १ तोले शुद्ध सिंगरफ, भुना हुआ सुहागा १ तोला, १ तोला सेंधा नमक, १ तोला भुनी हुई हींग, केशर १ तोला, इन्द्रायण की जड़, हरा कसीस १-१ तोला-इन सबको पानी के साथ घोट-पीसकर उड़द जैसी छोटी-छोटी गोलियाँ बनालें इसमें से एक गोली प्रातः और एक गोली शाम को खालें ऊपर से गुनगुना जल पी लें इससे रुका हुआ मासिक धर्म खुल जाता है ।

(६) लाल रंग की मजीठ, मेथी के बीज, मूली के बीज, सोंफ, तूम्बी, सोया के बीज, गाजर के बीज, अजवाइन-इन सबका काढ़ा बनाकर स्त्री को पिलाने रज-स्राव होने लगता है ।

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सौन्दर्य बढ़ाने के उपाय

सौन्दर्य अद्भुत प्रबल शक्ति

सौन्दर्य जीवन की कला है, मानव की सर्वोत्कृष्ट निधि है । यह वह मंजूषा है, जिसमें युग-युग से उसके अनेक मार्मिक स्वप्न, स्निग्ध अनुभूतियाँ तथा चिरन्तन भावनाएँ केन्द्रीभूत होती रही हैं ।

अन्य पशु-पक्षियों, जलचर-नभचर तथा थलचर जगत में मानव को जो विशेष गुण प्राप्त हुआ है, यह उसकी सौन्दर्यानुभूति ही है । कला के तीन स्वरूप ''सत्यं, शिवं, सुन्दरम्'' में अधिकतर मनुष्य कला के सुन्दरम् पक्ष से ही विशेषतः प्रभावित हुए हैं । जो वास्तव में सुन्दर है, वही सत्य है, वही शिव है । उसकी साधना से दैवी गुणों का विकास हो सकता है । सुन्दरम् में सभी समा जाता है । परमेश्वर सौन्दर्य निधि है । जहाँ कहीं आप सौन्दर्य देखते हैं, वहाँ दैवी अंशों का ही प्रकाश विद्यमान है । सौन्दर्य के प्रत्येक कण में आत्मिक सौंदर्य विद्यमान है । परमेश्वर ने सौन्दर्य का प्रजनन इसीलिए किया है, कि हम उससे समस्त सौन्दर्य की निधि परमेश्वर तक पहुँचा सकें ।

सौन्दर्य वह कविता है जिसका सीधा प्रभाव मानव हृदय पर होता है । यह वह सूक्ष्म प्रतिक्रिया है, जो चुपचाप मनुष्य को वशीभूत करती है । संसार के महान् कवि, जिस सरस अनुभूति से विह्वल हुए तथा मार्मिक काव्य स्रोत प्रवाहित करते रहे हैं, वह सौन्दर्य की अभिव्यक्ति के लिए ही है । सौंदर्य कविता के रूप में प्रवाहित हो उठा । अनगिनत कवियों ने सौन्दर्य का भाँति-भाँति से अवलोकन किया, परखा, और जब वह उनके हृदय में न समा सका, तो काव्य के रूप में उद्वेलित हो उठा । मनुष्य की प्रथम मधुर अनुभूतियाँ सौंदर्य से ही प्रभावित होकर वसुधा पर अवतीर्ण हुईं ।

सौन्दर्य ईश्वर का स्वरूप है

मानव जीवन क्या है ? असुन्दर से सुन्दर की ओर प्रगति, अंधकार से प्रकाश की ओर, अविद्या से विद्या की ओर, मृत्यु से अमरता की ओर, अमर यात्रा । मनुष्य बदसूरत चीजों से दूर भागता है, वह गन्दगी से बचकर उत्तमता, पवित्रता, सौन्दर्य की ओर दौड़ता है । अपने जीवन के अज्ञात कोने में हम सभी, किसी न किसी रूप में सौन्दर्य की पूजा कर रहे हैं । जो अपने आपको विरक्त, ज्ञानी, महात्मा कहते हैं, वे आन्तरिक सौन्दर्य की साधना में लीन हैं । सांसारिक पुरुष शारीरिक या भौतिक सौन्दर्य के पीछे मत्त हैं । लोभी रुपये के सौन्दर्य में जीवन लगा रहे हैं, ग्रामीण कर्मपथ के सौन्दर्य उपासक हैं । जिनके पास धन नहीं है, जो प्रतिदिन प्रातःकाल से सायंकाल तक श्रम क्लान्त हैं वे गरीब मजदूर तुलसीकृत रामायण की एक चौपाई, कोई भजन, या गीत उच्चारण कर अपनी सौन्दर्य पिपासा को शान्त कर रहे हैं । महिलाएँ स्वभावतः सौन्दर्य की देवी हैं । उनके उठने-बैठने, कार्य करने, बोलने-चालने में तो सौन्दर्य निहित है ही, कृत्रिम साधनों से भी वे सौन्दर्य की पूजा कर रही हैं । चेहरे पर आभा लाने के लिए वे सौन्दर्य वर्द्धक क्रीम तथा पाउडर कपोलों को गुलाबी बनाने के लिए सुर्खी, नेत्रों को कटीले बनाने के लिए काजल, एवं अधरों को सुर्ख बनाने के लिए लिपिस्टिक प्रयोग में ला रही हैं । संसार के व्यापार इतने उपयोगिता के बल पर नहीं चलते जितने सौन्दर्य के ऊपर आश्रित हैं । वस्त्रों के नवीनतम डिजाइन, रंगों के विभिन्न सम्मिश्रण, आभूषणों की कलात्मकता, केश विन्यास, चाँदी सोने के साथ मुक्ताओं की जगमगाहट और उनके साथ हाव-भाव, नृत्य, संगीत, की मणि कंचन सहयोग सभी में मानव की सौन्दर्य भावना तैर रही है । सौन्दर्य संसार का सबसे आकर्षक, शान्तिदायक, विमोहक पदार्थ है । वह चाहे शरीर का हो, वाणी या हृदय का-सब में अनिर्वचनीय मोहनी शक्ति विद्यमान है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

प्रेम तथा सौन्दर्य

प्रेम तथा सौन्दर्य भिन्न-भिन्न शब्द होते हुए भी यदि अर्थ में पर्यायवाची होते, तो सम्भवतः अधिक सार्थक होते । संसार के सौन्दर्य में सबसे बड़ी विशेषता यह है कि उसमें क्षण-क्षण में नवीनता प्रतीत होती है । आकर्षण वृद्धि रहती है । उससे जीवन में रस और क्रियाओं में उत्साह प्रस्तुत रहता है । शरीर में लगाव, ममत्व, सहानुभूति रहती है । प्रेम की परिभाषा ऐसी ही है । वृक्ष, लता, वन, नदी, समुद्र का सौन्दर्य हमें जितना प्रिय लगता है उससे कहीं अधिक मानव शरीर का सौंदर्य आकर्षक होता है, क्योंकि वह हमारे समीप है तथा सुसंचित रूप में उपलब्ध होता है, और हम उसे थोड़े में अधिक ग्रहण कर लेते हैं । मानव शरीर के सौन्दर्य ने संसार के इतिहास में समय-समय पर ऐसे परिवर्तन किए हैं, जिनकी तुलना मूक प्रकृति के सौन्दर्य से उत्पन्न किसी घटना से नहीं की जा सकती ।

बाह्य पक्ष से, सौन्दर्य मुख्यतः नेत्रों का विषय है । या यों कहना चाहिए कि, आँखें सौंदर्य-निदर्शन के निमित्त ही मानव को प्रदान की गई हैं । इसी भाव को इमर्सन ने निम्न रूप में व्यक्त किया है-

"यदि संत जन पूछें कि सौन्दर्य पृथ्वी तथा आकाश में व्यर्थ क्यों बिखेर दिया गया, तो मेरी प्रिये ! उनसे कहो कि यदि नेत्र देखने के लिए बने हैं तो सौन्दर्य नेत्रों के लिए सृजन किया गया है ।"

बाह्य सौन्दर्य

बाह्य सौन्दर्य वह है जिसे देखकर यकायक अनायास ही मन आकर्षित हो जाता है, भले बुरे का ज्ञान नहीं रहता, स्वतः जिसे देखकर आँखों में बसा लेने की भावना होती है ।

जिस सौन्दर्य पर सर्वप्रथम मानव नेत्र मोहित होते हैं, वह शरीर का सौन्दर्य है । शरीर की सुडौलता, मुख की बनावट, अवयवों की माँस-पेशियाँ, त्वचा का रंग, स्वास्थ्य इत्यादि वे तत्व हैं, जिनका सबसे पहले उन पर प्रभाव पड़ता है । वास्तविक सौन्दर्य का अर्थ है मुख पर ओज और नेत्रों में तेज, जो केवल उत्तम स्वास्थ्य से ही प्राप्त किया जा सकता है । प्रकृति स्वयं सौन्दर्य-प्रिया है । वह असुन्दरता को पनपने नहीं देना चाहती । जहाँ कहीं असुन्दरता होती है, वहीं रोग शोक होता है । प्रकृति में सर्वत्र आनन्द, प्रेम और सौन्दर्य लहलहा रहा है ।

स्त्री-पुरुषों में कौन अधिक सुन्दर है ?

सुन्दरता और स्वास्थ्य का घनिष्ट सम्बन्ध है । अपने सबसे स्वस्थ स्वरूप में प्रायः प्रत्येक जानवर सुन्दर प्रतीत होता है । सुन्दरता का अर्थ शरीर के अवयवों का पूर्ण विकसित होना है पूर्ण विकास पर प्रत्येक जीव आकर्षक प्रतीत होता है । जिसके पास व्यायाम द्वारा विकसित एवं परिपुष्ट शरीर है, उसे संसार के किसी कृत्रिम प्रसाधन की आवश्यकता नहीं है ।

संसार में सुन्दर क्या है ? अभाव । अर्थात् वह वस्तुएँ जो हमारे पास नहीं हैं, हमें सुन्दर प्रतीत होती हैं । जो हम नहीं पा सके हैं, जो हमसे दूर है, वे ही आकर्षक है । अभाव, दूरी तथा वस्तु का मनुष्य के सम्पर्क में न होना ही उसे सुन्दरता प्रदान करता है ।

पुरुष के पास कुछ ऐसे गुण हैं, जिनका स्त्री में अभाव है । इन चीजों में नारियों को पुरुष का सौंदर्य प्रतीत होता है । इसी प्रकार जो वस्तुएँ स्त्री के पास हैं, उनका अभाव पुरुष में रखा गया है । स्त्री-पुरुष का यह वैषम्य ही सौन्दर्य का मूल कारण है । पुरुष की रग पुट्ठों, ओजस्वी मुद्रा, उमंगों से परिपूर्ण नेत्र, उन्नत ललाट, हृष्ट-पुष्ट शरीर, उभरी छाती, माँस पेशियाँ, ऊँचा कद ये ऐसे तत्व हैं, जिनका स्त्री में सर्वथा अभाव रखा गया है । वस्तुतः नारी इन्हीं के प्रति आकर्षित होती है ।

दूसरी ओर नारी में कोमल सौन्दर्य को भर दिया गया है । उसे रूप माधुरी, कोमल त्वचा, लावण्यमय मुख मंडल, सफेद दूध जैसे निर्मल नेत्र, दन्त, नख और मुख दिये गए हैं, लाल कपोल, ओष्ठ, जिह्वा और मसूड़े प्रदान किए गए हैं, लम्बे केश, पलक तथा अंगुलियाँ, पतली मणिबन्ध,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पिंडलियाँ, सुगन्धित नासिका, मुख, बगल, सिर, चौड़ी आँखें, छाती, तंग नासिका, छिद्र, मुख नाभि तथा कोमल अंग-प्रत्यंग दिये गये हैं । सर्वत्र चरित्र बल, सुशीलता, सहृदयता, मृदुलता और कोमलता का विधान है । इनके साथ यदि सुगठित, सुडौल व सुहावन अंग-प्रत्यंग वाली है, तो वह निश्चय ही अपने स्वाभाविक सौन्दर्य से विपरीत लिंग के व्यक्ति को आकर्षित करेगी । अभाव ही सौन्दर्य का मूल कारण है ।

आजकल शारीरिक सौन्दर्य की वृद्धि के लिए पुरुष क्रीम, वैसलीन, पाउडर तथा स्त्रियाँ लेवेन्डर, अंजन क्रीम, लिपस्टिक, नेल पालिश, लाली, सेंट इत्यादि बाह्य मिथ्या प्रदर्शन की चमकीली-भड़कीली वस्तुओं का प्रयोग करते हैं । भिन्न-भिन्न प्रकार के डिजाइनों के केश तथा रंगे हुए ओष्ठ व नख, पुते हुए चेहरे, दिखावटी वस्त्र या अर्द्ध नग्न शरीर ये सब कृत्रिम प्रसाधन हैं । चमकदार साड़ियों, जम्फरों आभूषणों या अप्राकृतिक सौन्दर्य थोड़ी देर के लिए भ्रम उत्पन्न कर सकता है, किन्तु सुगठित, सुडौल व मर्यादित सौन्दर्य की समानता नहीं कर सकता । चरित्र का सौंदर्य, मन, वाणी तथा आन्तरिक भावनाओं का सौन्दर्य स्थिर सौन्दर्य है । बाह्य सौन्दर्य भ्रमकारी, उन्मादकारी और कामोत्तेजक है । चमक-दमक का नशा यौवन की तरह अस्थिर है ।

सुडौल शरीर सौंदर्य का केन्द्र है

कौन सा शरीर आकर्षक है ? इस प्रश्न के उत्तर में यही कहा जायेगा कि जिस शरीर के सब अवयव समान रूप से पूर्ण विकसित हुए हैं, कोई हल्का या भारी नहीं है, जो न अधिक स्थूल है, न कृशता को प्राप्त है, जिसमें शक्ति का उत्साह तथा प्रसन्नता है, वही आकर्षक शरीर है । स्वास्थ्य बिना सौन्दर्य का अस्तित्व नहीं । स्वास्थ्य साधारण रूप को भी आकर्षक बना देता है । सौन्दर्य की चाह है तो शरीर को स्वस्थ बनाइये, प्रकृति की शरण में रहिए, तथा कृत्रिम जीवन, अस्वच्छ वायु से बचते रहिए ।

सौन्दर्य का साधन व्यायाम

शरीर की आकृति हमारी प्रथम आवश्यकता है । प्रत्येक अवयव ऐसा हो जैसे ग्रीस के पहलवान या वीर योद्धा होते थे । माँस-पेशियाँ स्पष्ट, अवयवों के खम, टेड़ापन, गोलाई, मोटाई, उतार-चढ़ाव सब कुछ उचित परिमाण का, न भारी न हल्का । यह नहीं कि पेट आगे को निकला हुआ है, हाथ-पाँव कमजोर हैं, आँखें गड्ढों धँसी हुई हैं, गरदन नीची है, रीढ़ झुका हुआ है । इसके विपरीत व्यायाम द्वारा आप अपने अवयवों की शक्ति और माँस पेशियों का पर्याप्त विकास करें, उसमें सुडौलपन, समेलपन और माँस लावें । यदि आप अधिक मोटे हैं, तो व्यायाम आपके मोटेपन, बादी या मेद रोगों को दूर कर देगा । यदि आप दुबले-पतले हैं तो व्यायाम से ही आपका वजन बढ़ेगा, शरीर पर माँस आयेगा और सम्पूर्ण शरीर का विकास होकर समता आ जायेगी ।

पूर्ण आकर्षक शरीर की गरदन, हाथ, पाँव, हृदय, छाती, पेट तथा पाँव सब समता पूर्वक विकसित होते हैं । आप ऐसी कसरतों की योजना बनायें कि शरीर का प्रत्येक अंग-अंग काम आ सके । प्रत्येक माँस-पेशी को दिन में काम मिलना चाहिए । जिस माँस-पेशी से पर्याप्त काम लिया जाता है, वही सुडौल और सुन्दर बनती है । निकम्मा अवयव दुर्बल होकर कुरूप हो जाता है ।

व्यायाम पद्धतियाँ

व्यायाम की दो पद्धतियाँ विशेष प्रसिद्ध हैं (१) भारतीय पद्धति तथा विदेशिक पद्धति । भारतीय पद्धति में यौगिक आसन, दण्ड, मुग्दर, बैठक, सूर्य नमस्कार इत्यादि प्रसिद्ध हैं । आधुनिक पाश्चात्य वेत्ताओं में सैन्डो पद्धति और मूलर पद्धति प्रसिद्ध है । सैन्डो पद्धति में हाथ, भुजाएँ तथा सीने के ऊपरी पुट्ठों के विकास के लिए जितना ध्यान दिया गया है उतना पेट तथा कमर के समीपस्थ पुट्ठों के लिए नहीं । मूलर पद्धति में सैन्डो पद्धति का प्रतिवाद किया गया, तथा व्यायाम में भरपूर स्थान देकर वायु-स्नान, जल-स्नान, घर्षण-स्नान और श्वास नियमन प्रणाली का समावेश किया ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पाश्चात्य व्यायामों में स्प्रिंग, डम्बल से सीने और पीठ की माँस-पेशियों का अच्छा विकास होता है । चेस्ट एक्सपेन्डर द्वारा सीना, कन्धे, भुजाएँ और पीठ के स्नायु अच्छे विकसित होते हैं । भारतीय पद्धति में मलखंभ द्वारा सुन्दर, लचीला और स्नायु-युक्त शरीर बनता है । जिमनास्टिक भुजाओं की सुन्दर गठन, सीने के आकर्षक उभार के लिए आवश्यक है । रिंग के व्यायाम से वक्ष के साथ कन्धों का विकास अच्छा होता है । मल्लयुद्ध अर्थात् कुश्ती भारत में प्राचीन काल से प्रचलित सुन्दर व्यायाम है । इसके द्वारा शरीर का प्रत्येक भाग उचित रूप में विकसित होता है । अखाड़ों में जाने वाले पहलवान दण्ड को विशेष महत्त्व देते हैं । दण्ड भारतीय पद्धति का एक सम्पूर्ण व्यायाम है । यदि इसके साथ प्राणायाम का भी उपयोग किया जाय तो अतीव सौन्दर्य प्राप्त हो सकता है । दण्ड बैठक, मलखंभ, कुश्ती मिलकर सर्वांग शरीर के विकास में सम्पूर्ण व्यायाम पद्धति प्रस्तुत करते हैं ।

हमारे यहाँ सूर्य नमस्कार को विशेष महत्त्व प्रदान किया गया है । इससे पेट आँतों के विकार, दिमाग की खराबियाँ, दिल, फेफड़े और रीढ़ के विकार जड़मूल से दूर होते हैं और अपच, कब्ज, बवासीर, बहुमूत्र, आमवात, खाँसी, दमा दूर होते हैं । आज इस व्यायाम पद्धति की जो लोकप्रियता मिल रही है, वह इसकी श्रेष्ठता की परिचायक है ।

सूर्य नमस्कार—सौंदर्य का प्राकृतिक साधन

सूर्योदय से पूर्व स्नान करने के पश्चात्, उन्मुक्त वायु में पूर्वाभिमुख होकर चौकोर कपड़े के एक किनारे पर खड़े हो जायें । फेफड़ों की समस्त वायु निकाल डालिए और धीरे-धीरे स्वच्छ ताजा वायु के साथ आप प्रकृति का सौंदर्य अपने शरीर की नस-नस में, मुख, नेत्र, कपोल, चेहरे के सब अंगों में भर रहे हैं । जितनी देर वायु अन्दर रहे रखकर फिर क्रमशः उसे बाहर निकालिये । वायु बाहर निकालते समय मन में यह भावना रखिए- "मैं मन, वाणी, शरीर के समस्त विकार कुरूपता, गन्दगी को निकाल रहा हूँ । गन्दगी से मेरा कोई सरोकार नहीं । प्रकृति में प्राप्त सौंदर्य ही मैं खींचता हूँ । सौन्दर्य के सुखद वातारण में ही निवास करता हूँ । मेरे विचार सुन्दर हैं भावनाएँ पवित्र हैं । मैं ईर्ष्या, द्वेष, काम, क्रोध में फँसकर मन में कुरूपता नहीं रखता । मैं तो प्रेम, सहानुभूति, मृदुलता, आशा, उत्साह, आत्म-भाव रखकर सर्वत्र सौन्दर्य की सृष्टि करता हूँ ।" दीर्घ श्वास-प्रश्वास की क्रिया से तथा "सौन्दर्य की मानसिक भावना से शारीरिक तथा मानसिक दोनों प्रकार का व्यायाम होता है । ईश्वर के सौन्दर्य स्वरूप का ध्यान कीजिए । ईश्वर सौन्दर्य के केन्द्र हैं । उनका सौन्दर्य ही सर्वत्र व्याप्त हो रहा है । दैदीप्यमान सूर्य में इसी सौन्दर्य केन्द्र की सत्ता लाल वर्ण बनकर प्रकृति में और प्रकृति से आप में व्याप्त हो रही है ।

सीधे तनकर खड़े हो जाइये, मानो आप सौन्दर्य की समस्त सिद्धियों का स्वागत करने के लिए प्रस्तुत हैं । अपने सामने देखिए सूर्य का ज्योति पुँज मुस्करा रहा है । धीरे-धीरे साँस भरिए, मानो आप प्रकृति से सौन्दर्य और शक्ति भर रहे हैं । सामने को बाहु पसार कर हथेलियाँ मिलाइये । जैसे आपने सौन्दर्य को अपने हाथों में आबद्ध कर लिया । अब दोनों बाहुओं को बल लगाकर अपनी ओर खींचिए । सौन्दर्य जैसे आपने अपनी ओर खींच लिया । यह लीजिए पहला सूर्य नमस्कार आसन हुआ । इसमें सौन्दर्य और शक्ति का सुन्दर समन्वय भी रहा । इसी प्रकार शनैः शनैः नीचे झुककर दोनों हाथ पृथ्वी पर लगाइए, यहाँ तक कि नासिका दोनों टाँगों के मध्य में आ जाय । इस प्रकार हाथों के बल लेटकर दण्ड निकालिये । हाथों को खूब सख्त रखिये । इस प्रकार सब अंगों को पर्याप्त श्रम करने को बाध्य कीजिए । सूर्य नमस्कार का चार्ट खरीदकर उसकी सहायता से नित्य नियमित रूप में सूर्य नमस्कार किया कीजिए ।

सौन्दर्य, आरोग्य और स्वास्थ्य चाहने वालों को प्रकाश वायु तथा जल का उचित उपयोग करना चाहिए । बर्नर मैकफैडन लिखते हैं-"नियमित रूप से यदि पुट्ठों का उपयोग हो, तो वे भी शरीर के अन्य हिस्सों की तरह बल और सौन्दर्य प्राप्त करते हैं तथा उनकी शक्ति में वृद्धि होती है । मस्तिष्क

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और शरीर का प्रत्येक अंग-प्रत्यंग एक-दूसरे से पूर्ण सम्बद्ध हो जाय, तभी इच्छा शक्ति अपना प्रभाव दिखा सकती है । यह बात सौन्दर्य के लिए आवश्यक है । श्री जे० पी० मूलर ने लिखा है- "आप दुबले हों या मोटे, युवक हों अथवा वृद्ध, मेरी सम्मति है कि आप सूर्य नमस्कार आज से ही प्रारम्भ कर दें । यदि आपका शरीर व्यायाम करने का अभ्यस्त नहीं है तो प्रारम्भ में अधिक मत कीजिए क्रमशः अभिवृद्धि कीजिए । व्यायाम तो दैनिक जीवन की आवश्यक आदत है । इसे प्रतिदिन वृद्धि करने में लाभ और सौन्दर्य प्राप्त होता है । जिमनास्टिक आदि व्यायाम जो सप्ताह में एकाध बार थोड़ी देर के लिए किये जाते हैं, भले ही लाभप्रद हों, परन्तु वे दैनिक व्यायाम का स्थान ग्रहण नहीं कर सकते ।" जर्मनी के विज्ञानवेत्ता हंकल साहब लिखते हैं-"सूर्य, प्रकाश तथा उष्णता का अधिष्ठाता है । इसका प्रभाव सभी पदार्थों पर ज्ञात या अज्ञात रूप में रहता है । सूर्य की उपासना सौंदर्य की उपासना में परिणत हो सकती है ।

पाश्चात्य देशों में सूर्य स्नान पद्धति का उत्तरोत्तर प्रचार होता जा रहा है । ढेर के ढेर युवक-युवतियाँ समुद्र के किनारे रेत में लेटकर धूप ग्रहण करते हैं । सूर्य के प्रकाश से खाने की सभी वस्तुएँ उत्पन्न होती हैं । यह सौन्दर्य का उत्तेजक तथा रोगों का एक मात्र प्रतिकार है । सूर्य का प्रकाश पौधों के बढ़ने के लिए जितना आवश्यक है, बच्चों के बढ़ने के लिए भी उतना ही आवश्यक है । जैसे-पौधों के अंग-प्रत्यंग पर सूर्य का प्रकाश पड़ता है और वे सुन्दर स्वस्थ बनते हैं, वैसे ही मनुष्य पर उसका प्रकाश पड़ने से सौन्दर्य तथा विटामिन आते हैं । सूर्य स्नान का महत्त्व स्कूलों के प्रोग्रामों में उसी प्रकार होना चाहिए, जिस प्रकार खेल कूद का है । सूर्य सौन्दर्य का देवता है ।

स्त्रियों के लिए व्यायाम

नित्य नियमित रूप से वैज्ञानिक नियमानुसार व्यायाम ही ऐसा तत्त्व है, जो हमें स्थायी सौन्दर्य प्रदान कर सकता है । यदि हम नियमित रूप से व्यायाम करते रहें, दुनियादारी की चिन्ता, संतान, रुपये-पैसे, जमीन-जायदाद का मोह त्याग कर शरीर के निर्माण की ओर भी कुछ क्षण दिया करें, तो अन्त तक सुन्दर बने रह सकते हैं ।

स्त्री वर्ग को सौन्दर्य के व्यायामों में विशेष सतर्क रहना चाहिए । समय-समय पर खायें, पियें, सैर किया करें, तैरें, बाहर दिल बहलाने के लिए जाया करें, खूब स्नान करें, स्वच्छ वातावरण में रहें, तो बहुत सुन्दर रह सकती हैं । पिता की अपेक्षा माता के सौंदर्य और आकृति की छाया बच्चे पर स्थायी रूप से पड़ा करती है ।

स्त्रियाँ हल्के व्यायाम करें । टहलना एक ऐसा सुन्दर व्यायाम है जिससे स्त्रियों के स्वास्थ्य पर जादू जैसा प्रभाव पड़ता है । श्रमपूर्वक हाथ पैर नीचे ऊपर ले जाना, श्वास के स्वाभाविक आरोह, अवरोह, बैठक, नृत्य इत्यादि अच्छे व्यायाम हैं । दीर्घ श्वास-प्रश्वास से फेफड़ों का व्यायाम होता है । पूरक और रोचक क्रियाओं से श्वास प्रणाली निर्दोष बनती है । रक्त में विकार न आने से त्वचा में सौन्दर्य बना रहता है । जिस व्यक्ति के फेफड़े मजबूत हैं, उसका रक्त साफ है । रक्त साफ होने से शरीर में अतिरिक्त सौन्दर्य आता है ।

त्वचा का सौन्दर्य दो बातों पर निर्भर है । बाहर से त्वचा पर मैल न जमे तथा अन्दर से रक्त स्वच्छ होता रहे । यदि हम केवल बाहर से त्वचा को धोते ही रहें या उत्तम साबुन, उबटन, क्रीम, वैसलीन, मक्खन या पिस्तों का मिंगी, मलाई इत्यादि का ही प्रयोग करते रहें, तो यह केवल एक तरफा सफाई हुई । त्वचा की शुद्धि अन्दर के रक्त से आती है । रक्त का अच्छा होना फेफड़ों तथा भोजन पर है । भोजन ऐसा हो कि कब्ज न हो, तथा चिकनाई का तत्त्व यथेष्ट रहे ।

चिकनाई के लिए दूध सर्वश्रेष्ठ तत्त्व है इसी के साथ मक्खन, दही, लस्सी का प्रयोग करें । अच्छा घी भी लाभदायक है । सूखे मेवे-किशमिश, खजूर, बादाम, छुहारे इत्यादि खूब खाया करें । अन्दर की चिकनाई से त्वचा चिकनी बनी रहती है । कब्ज न होने दें । ताजे फल खूब खायें । रेशेदार तरकारी और साग भोजन में खूब रहें । गोभी, करमकल्ला, प्याज, भिण्डी, मूली के पत्तों, पालक, मेथी की तरकारियों का खूब प्रयोग करें । शहद, गुड़ और

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अमरूद थोड़ा बहुत रोज काम में लिया जाय । जल में नीबू का रस मिश्रित कर पीना गुणकारी है । कब्ज दूर करने के लिए कसरत कर सकते हैं । पेडू को कुछ देर तक रगड़ने से भी यथेष्ट लाभ होता है ।

शरीर को सुन्दर बनाने वाले अवयव

सौन्दर्य अन्तर एवं बाह्य की स्वच्छता पर निर्भर है । अन्दर बाहर से आप अपने को जितना ही स्वच्छ निर्मल बनायेंगे उतने ही सुन्दर बनेंगे । जहाँ मल अर्थात् गन्दगी है, वहीं कुरूपता है । गन्दगी का दूसरा मतलब यह है कि आप अपने आपको बदसूरत बनाने का निमन्त्रण दे रहे हैं । जब तक आप शरीर के उन अवयवों की देख-रेख नहीं करते, जिनके द्वारा आन्तरिक मल या कूड़े की सफाई होती है तब तक स्थायी सौन्दर्य के अधिकारी नहीं हो सकते ।

चार प्रधान अवयव

आन्तरिक अवयवों की शुद्धि करने वाले ये अंग हैं-(१) फेफड़े (२) त्वचा या खाल (३) गुर्दे (४) आँतें । इनमें से प्रत्येक अवयव शरीर को स्वच्छ रखने के हेतु महत्त्वपूर्ण कार्य कर रहा है । फेफड़े हृदय रक्त को साफ कर गन्दी वायु बाहर फेंकते हैं । त्वचा पसीने के द्वारा गन्दगी निरन्तर बाहर फेंक रही है । गुर्दे मूत्र मार्ग से असंख्य विष निकाल रहे हैं । आँतें तो दिन में दो बार भीतर पैदा होने वाले मल या कूड़े को बहिर्गत करती हैं । यदि हमारे नौकर निज कार्य में क्षणिक शैथिल्य प्रदर्शित करें और मल निष्कासन में सतर्क न रहें, तो मृत्यु हो सकती है ।

आपकी शारीरिक मशीन के ये चारों कीमती पुर्जे हैं । स्मरण रखिए, इन्हें सँभालकर काम में न लाने से, या तनिक सी असावधानी कर लेने से आयु पर्यन्त रोग शोक, भय जीवन-व्यतीत करना पड़ता है । इन चारों की सही देखभाल करने से शरीर का सौन्दर्य स्वतः निखर उठता है ।

(१) फेफड़े—यह महत्त्वपूर्ण अवयव दूषित वायु निरन्तर बाहर फेंकते है । हमारी पहली मूर्खता यह है कि श्वास पूर्ण नहीं लेते । श्वास लेने में भी जल्दबाजी करते हैं, फेफड़े एक बार में पूरी वायु से नहीं भर पाते । इससे फेफड़े तो निर्बल होते ही हैं, रक्त शुद्धि की कार्य क्रिया भी उचित गति से सम्पन्न नहीं हो पाती । दूसरी मूर्खता गन्दी वायु में रहना है । जब वायु स्वतः ही गन्दी है, तो उसे सफाई करने पर भी यथेष्ट न होगी । तीसरी मूर्खता जुकाम-खाँसी इत्यादि कर लेना है, जिनके कारण फेफड़ों को कार्य करने का अवसर प्राप्त नहीं हो पाता ।

स्मरण रखिए, रक्त में वायु के जीवन तत्त्व की भरपूर मात्रा रहना सर्वप्रथम तो रोग को आने से रोकता है, द्वितीय रोग आ जाने पर शीघ्र उसे दूर करता है । गहरी श्वास लेने का अभ्यास उसी प्रकार आवश्यक है जिस प्रकार भोजन, जल इत्यादि दिन भर में लगभग ५० बार धीरे-धीरे निकालने का अभ्यास करना अतीव आवश्यक क्रिया है । सौन्दर्य के इच्छुक इसे विस्मृत न करें । इसके अतिरिक्त शारीरिक श्रम, स्वच्छ ताजी वायु में तेज भागना, टहलना, कूदना, पेड़ों पर चढ़ना, स्त्रियों के निमित्त चक्की चलाना, दूध बिलोना, प्राणायाम, सूर्य नमस्कार उत्तम उपाय है । खुली हवा में गहरी श्वास खींचना जीवन शक्ति का वर्द्धन है ।

(२) त्वचा—इस अंग की सफाई के लिए तो उपाय हैं-

(१) घर्षण स्नान अर्थात् स्नान के पश्चात् शरीर को रगड़ना पहले भीगे कपड़े से शरीर को खूब मलें, सूक्ष्म छेदों को साफ करें । फिर खुरदरे तौलिये से रगड़ें । दूसरा उपाय है उपयुक्त प्रकार की मालिश । मालिश का मतलब है कि आप रक्त को माँस पेशियों में तीव्रता से दौड़ा रहे हैं । रक्तवाहक तन्तुओं में रक्त की गति तीव्र हो जाने से हृदय के कार्य में भी सहायता प्राप्त होती है ।

एक मालिश विशेषज्ञ ने सत्य ही निर्देश किया है जीवन क्या है ? गति । और गति क्या है ऑक्सीजन की अन्य तत्त्वों के साथ सम्मिश्रण की

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

एक ज्वलनशील क्रिया जिस से एक या अधिक शैथिल्य जनक पदार्थों की उत्पत्ति होती है । अब यदि यह अवरोधक इकट्ठा होते-होते किसी प्रकार मात्रा में अधिक हो जाते हैं, तो उनसे रासायनिक बाधाएँ उपस्थित होती हैं, जो शरीर में दर्द, सूजन, माँस-पेशियों की गति, शून्यता इत्यादि अनेक रोग उत्पन्न करती हैं । मालिश ऐसे पदार्थों के संचय स्थलों को तोड़-फोड़ कर निकालती है । और रक्त द्रव के संचार संस्थान में ढकेल कर उन्हें मल निकालने वाली इन्द्रियों के द्वारा शरीर से बाहर फेंकने में शीघ्रता करती है । माँस-पेशियों में शुद्ध अधिक रक्त पहुँच कर शरीर मर्दन पेशि संस्थान का पोषण करता है, विषैले पदार्थों के संचय-स्थलों को बनाने में बाधा डालता है, दौर्बल्य को रोकता है, स्थल विशेष में उष्णता आती है । फलस्वरूप चर्बी में ऑक्सीजन मिश्रण की क्रिया प्रारम्भ हो जाती है ।

(३) गुर्दे—गुर्दे मूत्र मार्ग से मल बाहर फेंकते हैं । लोग इस अंग पर सबसे अधिक अत्याचार करते हैं । इसे हस्त मैथुन, व्यभिचार, कुत्सित जीवन व्यतीत कर रोग ग्रस्त कर डालते हैं । फिर जीवन पर्यन्त अनेक सुखों से वंचित रहते हैं । इसकी रक्षा का सर्वोत्तम उपाय ब्रह्मचर्य पालन है । इस सूक्ष्म पुर्जे का उपयोग असावधानी से करने वाले अविवेकी मूढ़ की प्रकृति बड़ी दुर्गति करती है । प्रमेह, नपुंसकता, सुजाक, गर्मी इत्यादि सजा देने के अनेक घृणित तरीकों का प्रयोग मनुष्य पर होता है । घृणित रोगों का शिकार होकर वह अन्दर अपना सर्वस्व नष्ट कर बैठता है ।

गुर्दों के स्वास्थ्य के लिए यथाशक्ति, समागम, व्यभिचार, मानसिक कामुकता से बचना चाहिए । कामवासना के लिए कलात्मक मार्ग ढूँढ निकालिए । चित्रकला, संगीत विद्या, कविता, साहित्य, शिल्प, नृत्य, व्यायाम, बागवानी, पशु-पक्षी पालन, आध्यात्म चिन्तन, समाज सेवा , भक्ति नृत्यादि अनेक ऐसे उपयोगी और मनोरंजक कार्य आपको मिल सकेंगे, जिनके द्वारा कामवासना का स्वस्थ विकास सम्भव है ।

इसके अतिरिक्त इस सुकोमल अंग को बाह्य चोट, कसा हुआ लँगोट, साइकिल की सवारी से बचावें, प्रतिदिन यथेष्ट मात्रा में जल तथा अन्य जलीय पदार्थ दूध, लस्सी, छाछ, गन्ने का रस इत्यादि पियें, जिससे मूत्र यथेष्ट मात्रा में आने से अन्दर घुल जाय । गर्मी के मौसम में पानी यथेष्ट लें जिससे अन्दरूनी घुलाई अच्छी रहे । चाय, कहवा, ताड़ी, शराब आदि से सर्वथा बचे रहें ।

(४) आँतें—बड़ी आँत का कार्य भोजन द्वारा अवशिष्ट निकालना और गन्दा मल निष्कासन करना है । छोटी आँत की अपेक्षा इसमें मोटाई या फैलाव अपेक्षाकृत अधिक होता है । यह लगभग ६ फीट लम्बी पाक नली का अन्तिम भाग है जो निकम्मे अंश को, विष भरे पदार्थों को बाहर फेंकता है । इस विष भरे मल पदार्थों को यदि उचित समय पर न निकाला जाय तो ये रक्त को विषैला कर निश्चय ही कुरूपता पैदा करेगी । मल-त्याग एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके प्रति सुन्दरता चाहने वाले को सतत्-सतर्क रहना चाहिए । इसके व्यक्ति क्रम से पाचन और अभिशोषण दुर्वह हो जायगा । उदर की पूर्ण स्वच्छता से अभिप्राय है, कि मलाशय तथा वृहद् आँत के नीचे की ओर जाने वाले पूर्ण भाग की, अधोगामी वृहदंत्र की पूरी सफाई हो जाय ।

आँत की सफाई के लिए कब्ज से रक्षा कीजिए । कब्ज का एक कारण प्रकृति द्वारा सूचना मिलने पर भी शौच के लिए न जाना है । जब कभी सूचना प्राप्त हो, शौच जाना चाहिए । यथेष्ट व्यायाम किया कीजिए तथा गहरा साँस लेने की आदत डालिए । खूब पानी पिया करें । अधिक आहार मैदा या बहुत बारीक आटा, सफेद चीनी, माँस, चाट पकौड़ी, आलू, कचौरी, पराँठे, मिठाइयाँ, तेल युक्त गरिष्ठ पदार्थ, बिस्कुट इत्यादि न प्रयोग कीजिए । कच्चे फल, साग भाजियाँ, फल, मेवे अत्यधिक लाभदायक और सौन्दर्य वर्द्धक पदार्थ हैं । सौन्दर्य के इच्छुकों को अधिक से अधिक टमाटर और नीबू का प्रयोग करना चाहिए । टमाटर सर्वोत्कृष्ट फल तथा तरकारी दोनों ही हैं । इसमें कब्ज नाशक और रक्त शोधक गुणों की खान है । प्याज, टमाटर, अदरख इत्यादि की स्वादिष्ट सलाद उदर की सब बीमारियों को दूर कर मनुष्य के सौन्दर्य की वृद्धि करते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आपके नेत्रों का सौन्दर्य

नेत्रों के सौन्दर्य को लेकर कवियों ने नाना प्रकार की कल्पनाएँ प्रस्तुत की हैं, भिन्न-भिन्न रूप से उन्हें समाहित किया है । मनुष्य की समस्त भावों की प्रतिच्छाया आँखों में प्रतिबिम्बित होती है । जहाँ भावों को व्यक्त करने में शब्द असमर्थ होते हैं, वहाँ नेत्रों की मूक भाषा भावनाओं को प्रकाश में लाती हैं ।

सुन्दर आँखे यों तो प्रकृति का वरदान हैं किन्तु मनुष्य बहुत कुछ सुधार कर सकता है । आँखों में जो सौन्दर्य झाँकता है, उसकी जड़ कहाँ है ? न काज़ल में, न टेढ़ा तिरछा देखने में, न विभिन्न मुख मुद्राओं में । ये सब कृत्रिम तत्त्व हैं । उसकी वास्तविक जड़ आपके स्वास्थ्य में है । डॉक्टर आपके स्वास्थ्य का अनुमान लगाने के लिए आपकी पलक को उठा कर देखता है आपके रक्त में जीवाणु तत्व कितने हैं ? कहीं रक्ताभाव तो नहीं है ? रक्त का प्रवाह उचित रफ्तार से होता है या नहीं ? स्वास्थ्य एवं रोग का इतिहास जैसे नेत्रों में ही लिखा हो ।

आन्तरिक स्वच्छता का ध्यान रखें

आँखों के सौन्दर्य के लिए आपको आन्तरिक स्वच्छता की ओर सर्वप्रथम ध्यान देना होगा । आप जो भोजन करते हैं, उसी से पेट अपना कार्य करता है, और उसी के अनुसार रक्त का निर्माण होता है । यदि पेट में भोजन जमता रहे, सड़ जाय और त्याज्य द्रव्य या मल निष्कासन की क्रिया प्राकृतिक रूप में सम्पन्न न हो, तो मल शरीर में संचित होता रहेगा । मलीन आँखों का एक बड़ा कारण है यही जमा हुआ भीतरी मैल । रोग एक ही चिकित्सा है-भीतरी मैल को दूर करना । भीतरी मैल को दूर करने के लिए प्रकृति ने मल-मूत्र, स्वेद, नाक को सिनक इत्यादि की व्यवस्था की है, आत्मसंशोधन के इस कार्य में हमें प्रकृति की सहायता करनी है ।

मनुष्य के सब से आकर्षक स्वास्थ्य का विकास उस काल में हुआ था, जिसमें फल विशेषत: ताड़ जाति के पेड़ों के फल, तरकारियाँ, हरे शाक और गिरियाँ हैं । उसके दाँत और पाचक इन्द्रियाँ इस आहार के लिए पूर्ण रूप से उपयुक्त हैं । फल, तरकारी और बीज जो उद्भिज जगत की सर्वोत्तम एवं उच्चतम उपजें हैं, घनीभूत सूर्यलोक की मधुरतम प्रतिमूर्ति प्राण शक्ति का अतीव सुखाद्य संचय है ।

कब्ज सुन्दर नेत्र का प्रथम शत्रु है । कम जलपान करने से नेत्रों का श्वेत भाग पीला हो जाता है । नेत्र मटमैले रहते हैं । यदि सुन्दर नेत्र चाहिए तो, पेट को ठीक रखिए । कब्ज न होने दीजिए, फल तरकारियों की मात्रा में वृद्धि कीजिए तथा दैनिक जीवन में प्यास की अवहेलना न कीजिए । कम से कम तीन सेर जल शरीर में चाहिए । इसके अतिरिक्त शरीर को व्यायाम द्वारा पुष्ट बनाइए । जो व्यक्ति सुस्त और निष्क्रिय जीवन व्यतीत करते हैं, वे शिथिलता के शिकार रहते हैं और गन्दी आँखों के स्वामी होते हैं । सूर्य, वायु, एवं शीत प्रकृति के इन तीनों तत्त्वों का पर्याप्त सेवन किया कीजिए ।

पौष्टिक भोजन का प्रभाव नेत्रों को अन्दर से शक्ति प्रदान करता है । अत: अपने भोजन मक्खन, घी, दूध, पनीर, छाछ, मधु इत्यादि पदार्थों की मात्रा में वृद्धि कीजिए । पत्तीदार सब्जियों, टमाटर, पालक, पातगोभी, मटर कच्चे खाया कीजिए । आटा चोकर समेत ही काम में लिया करें । फलों में कब्जनाशक फल जैसे-नारंगी, नीबू, सेब, टमाटर, पपीता, अमरूद, अंगूर, गाजर इत्यादि विशेष गुणकारी है ।

नेत्रों को विश्राम दें और रात्रि में अपेक्षाकृत कम पढ़ें । गैस, बिजली की तेज रोशनी के सामने बहुत देर तक पढ़ने लिखने से नेत्रों का सौन्दर्य नष्ट हो जाता है । लेटकर सोते हुए या ऊँघते हुए शरीर में अधिक उत्तेजना और थकावट होने के कारण पढ़ने-लिखने का काम नहीं करना चाहिए । घोड़ा, रेल, मोटर, हवाई जहाज, पैर गाड़ी आदि त्वरित सवारियों में भोजन करने के पश्चात् तत्काल पढ़ने-लिखने से नेत्र सौन्दर्य विलुप्त हो जाता है । बहुत बारीक अक्षरों में छपी या लिखी हुई पुस्तक को बहुत देर तक नहीं मढ़ना चाहिए । इससे नेत्रों में

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पीड़ा होती है, पानी भर आता है या कभी-कभी पंक्तियों के छूट जाने पर चकाचौंध लगती है । बार-बार नाटक या सिनेमा देखने से, रात में देर तक जागने से नेत्रों को अधिक परिश्रम करना पड़ता है ।

नेत्रों की बीमारी में उन्हें विश्राम देने में सतर्क रहें । आँखें दुखने या कुछ गिर जाने या और कोई पीड़ा हो जाने पर अनाड़ी चिकित्सक अथवा पास-पड़ौस के किसी व्यक्ति या विज्ञापन बाजों की दवाइयों से सावधान रहें ।

प्रातःकाल सूर्य की रश्मियाँ नेत्रों पर डालने से वे सतेज बनती हैं । उठकर त्रिफले के जल से उन्हें धोना चाहिए । नेत्रों के व्यायाम किया करें । पुतली के यत्र-तत्र घुमाने से विभिन्न स्थितियों में रखने से नसें लचीली होकर नेत्रों में पुनः चंचलता लौट आती है । दाएँ-बाएँ, आगे-पीछे घुमाकर जब आप विश्राम कर चुकें, तो कुछ काल के लिए हथेली की गर्मी उन्हें दीजिए । दूसरी बार पुतलियों को नेत्रों की गोलाई में घुमाइए । एक दो मिनट बीच में पामिंग का भी क्रम चालू रखिए । नेत्र व्यायाम शान्ति से बैठकर निश्चिन्त अवस्था में शीशे के सन्मुख करना चाहिए ।

कपोल तथा उनका सौन्दर्य

साधारणतः उभरे हुए कपोल स्वास्थ्य के द्योतक हैं । वे माँसल हों, गुलाबी आभा से युक्त कपोल प्राकृतिक सौन्दर्य और स्वास्थ्य के द्योतक होते हैं कपोलों का उभरा हुआ, सौन्दर्य युक्त रहना, उनकी चमक, गोरापन, आभा, लावण्य, पवित्र तथा स्वस्थ विचारधारा का द्योतक है । गालों की त्वचा स्निग्ध, स्वच्छ तथा सुकोमल होनी चाहिए ।

उत्तम स्वास्थ्य तथा वर्ण का प्रभाव कपोलों पर भी पड़ता है । गोरे रंग पर स्वास्थ्य का बड़ा मनोमुग्धकारी प्रभाव पड़ता है । मुख सेब के समान सुर्खी लिए रहता है । खेद है, आजकल के युवक-युवतियाँ इस स्वाभाविक सुर्खी को गुलाबी पाउडर तथा कृत्रिम रंग लगाकर पूर्ण करना चाहते हैं ।

सौन्दर्य के शत्रु—मुँहासे

कपोलों के सौन्दर्य के लिए सम्पूर्ण शरीर के स्वास्थ्य की देखरेख करनी चाहिए, क्योंकि सामूहिक रूप से पूरे शरीर एवं स्वास्थ्य का दर्पण कपोल हैं । अस्वस्थ मनुष्य के कपोल काले या मटमैले, भूरे रंग के होते हैं । वीर्य हीन लम्पट के कपोलों पर सूखापन रहता है । तम्बाकू पीने वाले के कपोलों पर से श्री जाती रहती है । मुँहासे वाले कपोल, बुरे स्वास्थ्य, रक्त के विकार, कामोत्तेजना तथा गुप्त गन्दे भाव के द्योतक हैं । तपेदिक या और किसी जीर्ण रोग के रोगी के गाल अन्दर को पिचक जाते हैं । कपोलों का स्वास्थ्य सम्पूर्ण शरीर के स्वास्थ्य पर निर्भर है । कपोलों के सौंदर्य की रक्षा के लिए (१) ऊपरी त्वचा को स्वच्छ, निर्मल, स्निग्ध तथा मुलायम रखना चाहिए । (२) मुँहासे, जो आन्तरिक गन्दगी के प्रतीक हैं, अन्दर की गन्दगी निकालते हैं, उनसे सावधान रहिए । क्रीम, पाउडर इत्यादि जो बाजारू प्रसाधन मिलते हैं, वे केवल ऊपरी झाँई को ढक मात्र देते हैं । कोई स्थायी लाभ नहीं पहुँचाते । दूर से देखने पर ऐसा प्रतीत होता है कि मुँहासे गये, पर उनके तनाव से होने वाली तकलीफ मौजूद रहती है । ध्यान से देखने पर उनकी काली-काली कीलें भी दिखाई दिया करती हैं ।

डॉ. विट्ठलदास मोदी के अनुसार मुँहासों की चिकित्सा अन्दरूनी होनी चाहिए । मुँहासे गन्दगी के द्वार हैं । जिन्हें मुँहासा होता है उनके शरीर में इतनी गन्दगी संचित हो जाती है कि मल द्वार, मूत्र द्वार, स्वेद के अतिरिक्त इस नये मार्ग से गन्दगी निकलनी प्रारम्भ हो जाती है । कपोल पर शरीर की कोमलतम त्वचा रहती है । इस कोमल स्थान से गन्दगी प्रस्फुटित हो उठती है । यदि हम प्राकृतिक मल मार्गों से संचित गन्दगी निकाल दिया करें तो प्रकृति को नये-नये मार्गों का अनुसरण न करना पड़े । अतः मुँहासे से बचने का उपाय यही है कि मलमार्गों को सशक्त, सतर्क, सतेज, स्फूर्तिवान बना दिया जाय । उनसे शैथिल्य को दूर करें । कब्ज न रहने दें । पेट अच्छी तरह साफ रहे । इसके लिए भोजन में चोकर, फल, हरी तरकारियाँ, कच्चे सलाद लें । पसीना निकालने के लिए यथेष्ट जल का प्रयोग किया जाय, रोम कूपों को खोलने के लिए मालिश की जाय । खूब गहरी श्वास-प्रश्वास लें

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

और अन्दर स्वच्छ हवा लें । कम सोना, मानसिक चिन्ता रहना, कामवासना, भय, क्रोध, ईर्ष्या भी गन्दगी के जनक हैं । यह मानसिक गन्दगी है । कामवासना की उत्तेजना भी मुँहासों का एक कारण है । इस मानसिक कलुषित वृत्ति का स्वस्थ निकास करें । कामवासना का स्वस्थ निकास प्राय: विवाह में हो जाता है । विवाह वासना और सामाजिकता का परस्पर समझौता है । जहाँ यह सम्भव न हो, वहाँ काम शक्ति को किसी उन्नत और स्वस्थ मार्ग में लगा देना चाहिए । खेलकूद, साहित्य अनुशीलन, बागवानी, साहसिक यात्राएँ काम वासना के निकास के उन्नत मार्ग हैं ।

.प्रात:काल टहलने में प्रात: समीर का प्रभाव कपोलों पर प्रभाव डालता है । अन्य कसरतें शरीर और रक्त को साफ करती हैं तो कपोलों का रंग भी निखरता है । स्वास्थ्य पर टिका हुआ सौन्दर्य ही चिर सौन्दर्य है । कृत्रिम रंगों, पाउडरों पर निर्भर रहना अपने आपको धोखा देना है ।

भोजन की ओर विशेष ध्यान दीजिए । वह हल्का, फल, तरकारियों वाला, शीघ्र पाची हो । ताजे स्वादिष्ट फलों के उपयोग से चेहरे का रंग खूब निखरता है । फूल गोभी, अंगूर तथा टमाटर रक्त को साफ करते हैं, और रंग निखारते हैं । कागजी नीबू, सन्तरा, जंभीरी, गन्ना इत्यादि रंग को निखारने वाले हैं ।

कपोल यदि खुरदरे हों, तो उन पर ठंडी मलाई की मालिश करनी लाभदायक है । ओस की बूँदों की मालिश, ग्लिसरीन या बैसलीन की मालिश भी लाभदायक है । अच्छे उबटन और साबुन का प्रयोग करना चाहिए । चेहरे की चमक के लिए बाहर से क्रीम पोतने के स्थान पर मक्खन और दूध का प्रयोग खूब करना चाहिए । सेमल के काँटे आठ दिन तक दूध में पीस कर उबटन की भाँति लगाना चाहिए । ''लैनोलाइट'' की हल्की मालिश ।

कपोलों की त्वचा को स्वच्छ रखिए । प्रतिदिन रात्रि में सोने से पूर्व कोमलता से धोकर बैसलीन या कोई चिकनाई लगानी चाहिए । अधिक रगड़ना हानिकारक है ।

बादाम २३.३२८ ग्राम, तीन बूँद इत्र, कपूर का अर्क ३७५ मिग्रा, चन्दन का तेल ११.६५४ ग्राम, गुलाब जल ६९९ गाम सबको लेकर पहले बादाम को गुलाबजल में पीसकर फलालेन में छान लो । प्रतिदिन रात में इसे मलकर सोने से मुँहासे दूर होते हैं । जायफल दूध में घिसकर लगाने से मुँहासे दूर होते हैं ।

सुन्दर दाँत

दाँत का सौन्दर्य उनकी स्वच्छता, समता और चमकीलेपन में है । परमेश्वर ने आपको जैसे दाँत दिये हैं उनमें तो आप कुछ नहीं कर सकते, पर उनकी सफाई, सुरक्षा, बीमारी होने पर चिकित्सा तथा दृढ़ता का ध्यान अवश्य रख सकते हैं ।

सुन्दर दाँतों से भोजन की पिसाई का कार्य अच्छी तरह होता है और भोजन आधा मुँह में ही पच जाता है । बीमार और लहू या पीप आने वाले दाँत कब्ज के कारण बनते हैं । पाचन शक्ति क्षीण होने से स्वास्थ्य और सौन्दर्य नष्ट हो जाता है । गन्दे दाँतों का अर्थ है, बुरा स्वास्थ्य और कुरूपता । दाँतों का आँतों से घनिष्ट सम्बन्ध है ।

वैद्यक शास्त्र में बड़ी सुन्दर बात कही गई है । प्रत्येक सौंदर्य प्रेमी को गाँठ बाँध लेनी चाहिए– ''दाँतों को स्वच्छ, साफ, सुदृढ़, रोग रहित रखने से मनुष्य मन्दाग्नि, कब्ज, पेचिश, मुख, कंठ, तालु, जीभ, मसूड़े और दाँतों के भयंकर रोगों से बच सकता है ।'' दाँतों को साफ न करने से उन पर मैल जम जाता है, मैल से कृमियों की उत्पत्ति होती है । दाँतों का मैल पेट में जाकर अजीर्ण, कब्ज, अर्श, मन्दाग्नि, संग्रहणी उत्पन्न करता है । जमे हुए मैल से कंठ, तालु और जीभ के रोग उत्पन्न होते हैं । जब वह कीड़े दाँत और डाढ़ में लग जाते हैं, तब उन्हें भद्दा, काला और खोखला कर देते हैं । आँतों में लगे हुए कृमि और अन्न के सड़े हुए टुकड़े से दन्त सम्पुट रोग उत्पन्न होता है, मवाद पड़ने पर पायरिया उत्पन्न होता है । ऐसे भयंकर रोगों से दाँतों का सत्यानाश हो जाता है इसलिए बुद्धिमान पुरुषों को चाहिए कि वे दाँतों की रक्षा सदैव करें ।''

सुन्दर दाँतों के लिए नित्य नियमित रूप से मौलसरी, बबूल, नीम, पीलू, झाऊ इत्यादि वृक्षों की

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दातुन से काम लें । इसे अपना नियम बनाकर दृढ़ता से पालन करें । बाजार से भी अच्छा दन्तमंजन ले सकते हैं । स्मरण रखिए अधिक गर्म, अति ठंडी या अधिक खारी चीजों से मसूड़ों को नुकसान पहुँचता है । दाँतों को हर घड़ी कुरेदते रहना ठीक नहीं । ऐसा करने से दाँतों की जड़ें खोखली हो जाती हैं । जापान में रेशम के डोरे से दाँत साफ करने की प्रथा अच्छी है । लोहे की कील, पिन या दाँतों से कुरेदना हानिकर है । सफाई ही सौन्दर्य की कुंजी है ।

नासिका और होंठ

लम्बी, पतली या गोल नथुनों वाली नासिका प्रायः सुन्दर गिनी जाती है । चौड़ी, ऊँची-नीची, पिचकी या मोटी नाक बुरी समझी जाती है । बालकों की नासिका में कुछ परिवर्तन किया जा सकता है, किन्तु बड़े होने पर केवल उसे स्वच्छ ही रखा जा सकता है । सोने से पूर्व नाक के नथुनों के ऊपर क्रीम या बैसलीन लगाना चाहिए । यथासम्भव उसे स्वच्छ रखना चाहिए । पुनः नथुनों में उँगली डालना या अन्दर के बाल तोड़ना हानिकर है । नाक के अन्दर के बाल स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकारी हैं । पाश्चात्य सभ्यता के प्रभाव से कुछ ऐसे कृत्रिम साधन भी चल गये हैं, जिनके द्वारा नाक को घटाया या नुकीला भी बनाया जाता है । यदि सम्भव हो तो इनका भी प्रयोग किया जा सकता है ।

होठों का पतला होना सुन्दरता का चिन्ह है । अधिकांश स्वस्थ स्त्री-पुरुषों के होंठ स्वाभाविक रीति से ही लाल रंग के होते हैं, किन्तु कृत्रिम प्रसाधनों से उन्हें रंगना उचित नहीं । प्रथम तो हमारी बहिनें उसका ठीक उपयोग नहीं जानतीं, अधिक गहरा रंग लगा लेती हैं, दूसरे रंग में अस्वास्थकर पदार्थों का मिश्रण रह सकता है । सुन्दर होंठ मुलायम होते हैं । उसके लिए रात्रि में बैसलीन का प्रयोग करें । खुश्की से होठों पर पपड़ी जम जाती है । इसका कारण पूर्ण शरीर में स्निग्धता का अभाव है । कम चिकनाई खाने से शुष्कता आती है । अतः दूध, दही, घृत, मक्खन का यथेष्ट प्रयोग कर शरीर में पर्याप्त चिकनाई रखनी चाहिए ।

सिगरेट होठों के सौन्दर्य को बिगाड़ देती है । तम्बाकू का काला धुआँ लगकर वे सदैव के लिए अपनी आभा खो देते हैं । तम्बाकू के विष से सावधान ! पान का प्रयोग भी संयम पूर्वक ही करना चाहिए, क्योंकि जहाँ पान होंठ को रंगते हैं, वहाँ दाँतों के ऐनेमल को खराब करते हैं ।

नुकीली और उठी हुई नासिका का मुख के सौन्दर्य में महत्त्वपूर्ण स्थान है । नासिका की तुलना शुक की नासिका से की गई है । भारतीय महिलाओं ने नासिका के सौंदर्य और शृंगार पर अन्य देशों की महिलाओं की अपेक्षा अधिक ध्यान दिया है । भारत में नाक, कान के आभूषणों को धारण करने का रिवाज चिरकाल से चला आया है । नाक में लौंग, नथ, बुलाक आदि आभूषण विशेष सौन्दर्य के लिए समझे गए हैं ।

आजकल शिक्षा के साथ-साथ महिलाओं में नाक छिदाने की प्रथा कम होती जा रही है । वास्तव में आभूषणों के द्वारा केवल थोड़ी सी टीपटाप आ जाती है । वास्तविक सौन्दर्य-वृद्धि नहीं होती । आभूषणों की अधिकता का अर्थ शरीर की तथा मन की कुरूपता है । उस कुरूपता को ढकने के लिए ही आभूषण अधिक औरतें धारण किया करती हैं ।

नासिका के इर्दगिर्द किसी प्रकार का मैल न रहे । अन्दर से नथुने साफ रहें । बाल बाहर को न निकले रहें । पुनः-पुनः नासिका में हाथ की उँगलियाँ डालकर सबके सामने साफ करना बुरा है । साफ, स्वस्थ रक्त के चमकने वाली वीर्य के तेज से उदीप्त नासिका आभूषण सौन्दर्य की अपेक्षा श्रेष्ठ है ।

एक विद्वान का कथन है, "लम्बी नाक वाली रमणी दिमागी शक्ति का अधिक काम कर सकती है । छोटे नथुने कुरूपता और कायरता के द्योतक हैं । खुला हुआ चौड़ा नथुनों की नाक नाजुक दिमाग की, मोटी नाक बुरे उद्देश्यों की रूपक समझी जाती है । तोते जैसी नाक चपलता दर्शाती है ।

स्वाभाविक रूप से आपकी नासिका जैसी है, उसमें अन्तर करने की अपेक्षा प्राकृतिक रूप से सौन्दर्य प्राप्त करने का यत्न श्रेयस्कर है । मेकअप थोड़ी देर रहता है । स्वाभाविक चीज स्पष्ट निकल

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आती है । आपको जुकाम न रहे, श्वास की गति ठीक आती-जाती रहे, अन्दर की सफाई ठीक रहे, तो नासिका सुन्दर ही है । दीर्घ श्वास-प्रश्वास कसरतें इस सम्बन्ध में अत्यन्त लाभप्रद होती हैं । योगी महानुभाव नासिका द्वारा जल चढ़ाते हैं, यह यौगिक क्रिया भी स्वास्थ्य की दृष्टि से लाभप्रद है । एक नथुने में डोरा डालकर दूसरे में निकाल कर उसे साफ करना उत्तम है । यथाशक्ति किसी अनुभवी व्यक्ति की सहायता से यह कार्य सुगम रहता है ।

हाथ और अंगुलियों का सौन्दर्य

हाथ जब तक पूर्ण पुष्ट न हो तथा अंगुलियाँ जब तक लम्बी न हों, हाथ का सौंदर्य प्रकट नहीं होता । माँस-पेशियों से युक्त हाथ जिसमें खूब खून की लाली हो, त्वचा में चिकनाहट हो या नखों में गुलाबी आभा हो पूर्ण सुन्दर कहे जाते हैं ।

पाश्चात्य व्यायाम विशारदों ने हाथ को पुष्ट एवं दृढ़ बनाने के लिए डम्बल का आविष्कार किया है । डम्बल सम्पूर्ण भुजा और विशेषत: अंगुलियों का उत्तम व्यायाम हो जाता है । शक्ति का नियम है कि किसी भी अवयव का खूब उपयोग किया जाय । डम्बल की कसरतों में हाथ, भुजा तथा उँगलियों की कसरतें पूर्ण परिपक्वता प्रदान करती हैं । अत: हाथों को सुन्दर बनाने के लिए डम्बल का व्यायाम काम में लायें । हमारे देश में पंजा लड़ाने की प्रथा बहुत दिनों तक रही है ।

स्त्रियों के सौन्दर्य में अंगुलियों का लम्बा, पतला होना, नखों को रंगना आवश्यक माना गया है । आजकल नखों का रंगना फैशन में सम्मिलित हो गया है किन्तु एक युग था, जब नख उत्तम स्वास्थ्य, प्राणशक्ति से पूर्ण रक्त, वीर्य का ओज रहने से स्वभावत: ही गुलाबी होते थे । जो अरुणिमा प्राकृतिक थी, उसे कृत्रिम रंगों से रंग कर के लाना स्वयं अपना उपहास करना है । कृत्रिम सौंदर्य प्रसाधनों में नेल-पॉलिश का उपयोग किया जाता है । कुछ स्त्रियाँ इतना अधिक चटकीला रंग उपयोग में लाती हैं, कि बड़ा भद्दा सा प्रतीत होता है । रंग त्वचा के समान हलका, एक सा और कम लगाया जाय, जिससे वह दूर से स्वाभाविक प्रतीत हो । उँगलियों के लिए अँगूठी का प्रयोग हमारे देश में पुराने काल से प्रचलित है । अजन्ता के पुराने भारतीय चित्रों में गुप्त काल की मूर्तियों को देखने से प्रतीत होता है कि हमारे यहाँ उँगलियों को सजाने की प्रथा प्राचीन काल से चली आ रही है । महर्षि पाणिनी तथा कालिदास ने भी अँगूठी को कथानक का एक अंग बनाकर उसकी महत्ता दिखलाई है । यथासम्भव एक ही अँगूठी धारण करना शोभनीय है ।

आज अँगुलियों का सौंदर्य स्वभाविक रूप में विकसित करने की आवश्यकता है । हाथ की कसरतें, चक्की पीसना, कुट्टी काटना, डम्बल व्यायाम, पंजा लड़ाना, हाथ और अँगुलियों को विकसित करने के अच्छे साधन हैं ।

सौन्दर्य में केशों का स्थान

पुरुष के लिए छोटे किन्तु स्त्री के लिए लम्बे, मुलायम और स्निग्ध केश सुन्दर समझे गये हैं । पाश्चात्य देश में स्त्रियाँ भी पुरुषों की भाँति बाल कटाती हैं । भारतीय दृष्टि से छोटे बाल कुरूपता की दृष्टि के द्योतक हैं । कृत्रिम प्रसाधनों में सुगन्धित तेलों का प्रयोग किया जाता है, लम्बी काली चोटी बाँधी जाती है, क्लिप लगाकर भिन्न-भिन्न प्रकार के जूड़ा या चोटी तैयार की जाती हैं ।

ये कृत्रिम प्रसाधन तभी तक उत्तम हैं, जब तक बाल, स्वस्थ और अन्दरूनी तत्व क्रियाशील हों । यदि मनुष्य भोजन न करे, ऊपर से तेल मात्र चुपड़ता रहे, या सुगन्धियाँ मलता रहे, तो कदापि सौंदर्य स्थिर नहीं रह सकता ।

जिन कारणों से बाल झड़ते हैं, उन्हें स्मरण रखिए-प्रथम भोजन का पौष्टिक न होना है । दूसरा कारण मानसिक चिन्ता, खुश्की, क्लेश, शोक और रोग है । अधिक मानसिक परिश्रम करने से सिर गंजा हो जाता है । कभी-कभी बाजारू तेल भी केशों को हानि पहुँचाते हैं । केशों का सौन्दर्य भी शरीर की स्वच्छता पर निर्भर है ।

जिन विटामिनों से शरीर के अन्दर होकर नेत्र और केशों में सौंदर्य पहुँचाता है, वे ए० बी०, सी० और डी० हैं । विटामिन ए० पालक, शलजम की पत्ती, शकरकंद, दूध, मक्खन, पात गोभी, टमाटर और मटर में होती है विटामिन बी० चोकर समेत आटा, सोयाबीन, दूध, मटर, कण समेत चावल, भुजिया, किशमिश, ककड़ी, संतरा, पालक, गाजर,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

अनन्नानास में होता है । विटामिन सी० हरी मिर्च, नीबू का रस, संतरे का रस, सरसों का साग, शलजम की पत्ती, मकोय, पपीता, चुकन्दर की पत्ती, गाँठ गोभी और टमाटर में होता है । विटामिन डी० ताजा दूध, मक्खन, प्रातः कालिक धूप में होता है । इन सभी का खूब उपयोग करें ।

नियमित रूप से सरसों या तिल के तेल से बालों की मालिश की जाय, तो केश-वृद्धि निश्चित है । बालों में नियमानुसार कंघी करने, साफ सुथरे रखने से ये चमकीले बने रहते हैं । गंजेपन की बीमारी एक दूसरे के पास कंघों से आती है । अतः पृथक-पृथक कंघों का प्रयोग करें । या सोप पाउडर को गुनगुने जल में मिश्रित कर ओलिव ऑयल की दो तीन बूँदे मिलाना चाहिए । उससे सर के बालों को धोकर सुखा लें । फिर तेल से मालिश करें । केश सुन्दर न होने पर भी समुचित देखरेख से उनका सौन्दर्य निखर उठता है ।

कोमलता तथा लावण्यता के उत्पादक कुछ उपाय

शरीर का रूखापन दूर करने के लिए निम्न लिखित चीजें बनाकर रख लीजिए-

ग्लिसरीन और गुलाब अर्क सम भाग लेकर दोनों को मिलाकर एक शीशी में भरकर रख लीजिए और आवश्यकतानुसार त्वचा पर मला कीजिए ।

बढ़िया साबुन (लक्स, रेक्सोना या गोदरेज) के छोटे-छोटे टुकड़े ५८ ग्राम नीबू के रस में घोल कर रख लीजिए । इसमें इतना ही यूडीकोलीन मिश्रित कीजिए । इसे मलकर सोया कीजिए । सुबह धो डालिए इसकी मालिश उत्तम है ।

मोम ११६.६६४ ग्राम, तिल का तेल और जैतून का तेल ५८.३२० ग्राम गर्म करके मोम डाल दीजिए कि पिघल जावे और शीशी भर कर रख लीजिए । इसे बिवाई में भर डालने से बिवाई भर जाती है ।

छाया में सुखाई गई बबूल की कोमल पत्तियाँ ५८ ग्राम, कमलगट्टा की मिंगी ११.६६४ ग्राम दोनों को कूट पीस छानकर चूर्ण बना लें । उक्त चूर्ण के बराबर मिश्री मिलाकर प्रातःकाल ३ ग्राम यह औषधि गौ दूध के साथ सेवन करनी चाहिए ।

दोनों प्रकार की हल्दी, लाल चन्दन, भैंस के दूध के साथ लगाने से रंग खूब गोरा हो जाता है । कड़वे तेल, बेसन और हल्दी का उबटन भी बहुत उत्तम है । तेल कफ एवं वायु के कोप को रोकता है । बेसन शरीर की दुर्गन्ध एवं मैल काटकर त्वचा को नर्म बनाता है ।

मसूर की दाल छिलका रहित पीस कर दूध मिलाकर मालिश करने से त्वचा का रंग निखर आता है ।

सौन्दर्य का गुप्त रहस्य

मनुष्य में एक महातत्व है, जिस पर उसके शरीर की समस्त सौन्दर्य-सम्पदा निर्भर है । वह तत्व है-वीर्य । तेजवान व्यक्ति के आकर्षण का रहस्य यह वीर्य तत्व ही है । वीर्य सौन्दर्य की आधारशिला है । रक्त में वीर्य की चमक है, त्वचा में वीर्य की स्निग्धता है, हड्डियों में वीर्य की दृढ़ता है, नेत्रों में वीर्य की चमक है । सर्वत्र वीर्य का ही प्रताप है । इस एक तत्व को साधने से स्थिर सौन्दर्य रहता है । जो व्यक्ति इस सौन्दर्य प्रसाधन को नष्ट करता है, वह घृणित रोगों का शिकार बनकर अकाल मृत्यु को प्राप्त होता है । यदि सौन्दर्य की इच्छा है, तो वीर्य संग्रह के पवित्र कार्य में दत्त चित्त हो जाना चाहिए ।

वे उपाय क्या हैं जिनसे वीर्य की रक्षा हो ? काम वासना से मुक्ति । काम वासना भूतल पर सबसे भयंकर शत्रु है । यह मनुष्य के रूप सौन्दर्य, यौवन को आत्मसात कर लेता है । गन्दी कुरूपता उसे आवृत्त कर लेती है । रक्त में विकार उत्पन्न होता है । विषय भोग के पश्चात् अत्यधिक आवश्यकताएँ और आनन्द सामग्री जुटाने के लिए धन कमाने में बड़ा श्रम करना पड़ता है । वीर्य के अधिक क्षय के कारण गाल चिपक जाते हैं, नेत्र अन्दर धँस जाते हैं, त्वचा खुरदरी हो जाती है, रंग काला पड़ जाता है । जो व्यक्ति व्यभिचार करता है, वह ऐसे घृणित रोगों को खरीदता है जिनसे उसकी बड़ी-बड़ी दुर्दशा और घृणित मृत्यु होती है । व्यभिचार सर्वनाश करता है । यह जितना लुभावना है, उतना ही दुखदायी है । अग्नि की तरह यह सुनहरा चमकता है, पर देखो, जरा भूल से तुम्हारे

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

सौन्दर्य को नष्ट कर देने की घातक शक्ति उसमें विद्यमान है । व्यभिचार में वीर्य का क्षय करने से अनेक प्रकार के गुप्त रोग, विषाद, दुर्बलता और जीवन शक्ति का ह्रास, कुरूपता, रंग के कालेपन का सामना करना पड़ता है । इसे विष्टा समझिए जो दुःख, पाप, भय, आशंका, मृत्यु से युक्त है ।

सौन्दर्य के उपासकों ! ऐसा उपाय कीजिए जिससे विषय वासना का स्मरण ही न हो । आप अपनी शक्तियों को किसी ऐसे कार्य, अभ्यास या शुद्ध प्रवृत्ति लीन कर दीजिए कि जिससे मन को गन्दगी की ओर जाने का अवकाश ही प्राप्त न हो । ऐसे शुभ कार्य चुनिए जिसमें केवल शरीर ही नहीं मन भी दत्त चित्त रहे ।

हमारे पुराणों में अत्रि ऋषि और अनुसूया की कथा सौन्दर्य और यौवन का आदर्श उपस्थित करती है । वे विवाहित दम्पत्ति थे, फिर भी ऋषि का सौंदर्य अपने अध्ययन और सती का जीवन उनकी साज सम्हाल तथा कामकाज में इस प्रकार बीत गया कि बुढ़ापा आने का उन्हें ज्ञान ही न हुआ । एक बार अत्रि ऋषि अध्ययन में लीन थे कि दिये में तेल समाप्त हो गया । अत्रि ने तेल मँगाने के लिए ऊपर देखा, तो थकान से अनुसूया के नेत्र मुँद गये थे । अत्रि अनुसूया की तरफ निहारते रहे । उन्हें वह वृद्धा प्रतीत हुई । तत्पश्चात् उन्होंने निज दाढ़ी की ओर अवलोकन किया । वह उन्हें श्वेत प्रतीत हुई । यौवन और कामोद्वेग कब चला गया, इसका अत्रि को ज्ञान भी न रहा । उपरोक्त कथन में काव्य की अतिशयोक्ति भले ही हो, किन्तु इसमें वीर्य रक्षा के निमित्त अध्ययन, मनन, उच्च विचाररत जीवन का एक उत्तम आदर्श स्पष्ट किया गया है ।

गोरे होने के उपाय

मानव को प्रकृति दत्त सौन्दर्य का ही साधन करना चाहिए । वही सौन्दर्य स्थायी और आकर्षक है । बनावटी सौन्दर्य तो अल्प काल में ही नष्ट हो जाने वाला है । सच्चे सौन्दर्य पारखी वास्तविक सौन्दर्य का ही मूल्य आँकते हैं । कुछ व्यक्ति कृत्रिम सौन्दर्य प्रसाधनों के द्वारा शरीर को आकर्षक बनाया करते हैं । उनकी यही चर्चा की जाती है ।

स्त्री शृंगार प्रिय है । आदिकाल से मनुष्य ने स्त्री को सुन्दर बनाने के लिए नाना प्रकार की वस्तुओं, वस्त्रों, आभूषणों तथा सौन्दर्य प्रसाधनों का उपयोग किया है । महावर, उबटन, मेंहदी, रोली, कुंकुम, बिन्दी, सिन्दूर आदि का उपयोग इसी की पूर्ति के निमित्त है ।

सर्वप्रथम त्वचा के सौन्दर्य को ही लीजिए । त्वचा को मुलायम रखने के लिए क्रीम, स्नो, लोशन, सुगन्धित तेल, लाइमजूस, ग्लैसरीन, पोमेडलोशन, शैम्पू, ब्रिलियन्टाइल, हेयर लोशन इत्यादि काम में लाये जाते हैं । इन वस्तुओं से त्वचा पर कुछ चिकनाई अवश्य आ जाती है, उनकी सफेदी में अन्दर की बदसूरती ढक जाती है किन्तु स्थायी तौर पर कुछ भी लाभ नहीं होता । त्वचा के आन्तरिक पर्त का सम्बन्ध मनुष्य के रक्त से है । जैसा शुद्ध या अशुद्ध रक्त, वैसा ही खाल का रंग । वीर्य युक्त व्यक्ति साँवला होकर भी चमकता है । फलों, शाक, तरकारियों तथा दूध का प्रभाव भी त्वचा पर पड़ता है । दूध के प्रयोग से रंग सफेद होता है । जलवायु का प्रभाव भी त्वचा पर निरन्तर रहा करता है । गर्म मुल्कों के व्यक्ति काले तथा सर्द मुल्क वाले श्वेत रंग होते हैं । अतः सौन्दर्य के इच्छुक को सर्द स्थानों में रहना चाहिए । ठंडे जल से स्नान करना चाहिए । त्वचा की बाहरी स्वच्छता भी अति आवश्यक है । दिन में प्रातः सायं स्वच्छता से त्वचा को धोकर वैसलीन या मलाई मलनी चाहिए । भारत में उबटन लगाने की रीति बड़ी लाभदायक रही है । यदि उनका प्रयोग न हो तो आटे में तेल और हल्दी मिलाकर चेहरे पर मलने और फिर धोने से ऊपरी त्वचा का मैल दूर हो जाता है । हाथों को धोने का एक अच्छा रूप यह है कि एक चम्मच भर सहजने की जड़ के बुरादे पर थोड़ा गर्म दूध डालकर हाथों पर मलकर सूख जाने दें, और फिर धो डालें । अँगुलियों या हथेली के धब्बे दूर करने के लिए कच्चे आलू के टुकड़े मलें ।

उबटन का प्रयोग करें

यदि हाथ कड़े और खुरदरे हों तो एक काम करें । भोजन में चिकनाई वाले पदार्थों को बढ़ा दें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मक्खन, घृत, दूध, वेल के प्रयोग से स्वाभाविक रूप से चिकनाई आ जावेगी । होंठ भी न सूखेंगे । जब त्वचा में अन्दरूनी चिकनाई नहीं होती तो सभी खाल कड़ी हो जाती है । जिन व्यक्तियों के हाथ मोटे काम करने से खुरदरे हो गये हों, उन्हें सायं काल गर्म जल से हाथ धोकर उबटन लगाना चाहिए । यदि उबटन न हो तो बैसलीन या ग्लिसरीन का प्रयोग भी किया जा सकता है । प्रायः लोग नीबू का अर्क भी हाथों को मुलायम बनाने के कार्य में लाते हैं । यदि शुद्ध बादाम रोगन मिल सके तो उसे ग्लिसरीन में मिलाकर रात्रि में मुँह तथा हाथों पर मालिश करनी चाहिए । शहद भी स्निग्धता लाने वाले पदार्थों में गुणकारी है । थोड़ा सा जौ का आटा तेल में मिलाकर हाथ-मुँह स्वच्छ को करना चाहिए ।

खेद का विषय है कि हमारे यहाँ के स्त्री-पुरुष सौन्दर्य प्रसाधनों में तो रुपया व्यय करते हैं किन्तु स्नानागार की वस्तुओं, साबुन; तौलिया पर रुपया खर्च नहीं करना चाहते । ५० प्रतिशत स्त्रियाँ बिना तौलिये या साधारण से तौलिये से स्नान करती हैं । उनके चेहरे का मैल भी ठीक तरह नहीं स्वच्छ हो पाता । स्नान के उपरान्त यदि शरीर को खुरदरे तौलिये से उत्तमता से रगड़-रगड़ कर स्वच्छ किया जाय, तो त्वचा के रंग में आश्चर्यजनक परिवर्तन हो जाता है । रगड़ने की क्रिया स्नान में सबसे महत्त्वपूर्ण है । जितना रगड़ेंगे, उतने ही रोमकूप खुल जायेंगे, और त्वचा का रंग निखर आयेगा । गर्म जल से शरीर का मैल जल्दी छूटता है । जल में नीबू उबालने और फिर उसे गर्म जल में ही निचोड़कर नीबू मिश्रित जल से स्नान करने से रोमकूप स्वतः खुल जाते हैं और रंग गोरा होता है, नीबू के रस को मुँह पर मलने से भी यही सफाई होती है ।

आजकल साबुन का प्रयोग त्वचा के निखार के लिए बहुत किया जाता है । यथा सम्भव उत्तम साबुन का प्रयोग श्रेयस्कर है । घटिया साबुन तेज कास्टिक और चूने सज्जी इत्यादि से तैयार होता है । ये त्वचा की ऊपरी पर्त बेकार कर देते हैं । साधारणतः अच्छे साबुन की पहचान झागों से करनी चाहिए । लक्स, रेक्सोना, पीयर्स, फ्रीफेक्ट अच्छे साबुन हैं । यह स्मरण रखिए कि साबुन का झाग त्वचा पर लगा रहकर सूख न जाय, अन्यथा रोग कूप बन्द हो जायेंगे । इसी प्रकार हजामत के समय उत्तम साबुन काम में लें, और हजामत के पश्चात् साफ तौलिया भिगोकर रोम कूपों को स्वच्छ रखें ।

किन्हीं-किन्हीं स्त्री-पुरुषों के पास से बहुत दुर्गन्ध आती है । इसका करण शरीर से बदबूदार पसीने का निकलना है कम पानी पीने से त्वचा साफ नहीं हो पाती । पसीना कम निकलता है, पर जो निकलता है वह बदबूदार होता है । इसके लिए यथेष्ट मात्रा में प्रतिदिन २ किग्रा ७९९ ग्राम परिमाण में जल का प्रयोग करें, प्रातः सायं स्नान करें, शरीर को खूब पोछें, पसीना रूमाल से पोंछते चलें तो दुर्गन्ध दूर हो जाती है । ६ ग्राम नाग दवन के सेवन से यह दुर्गन्ध दूर हो जाती है । शरीर की दुर्गन्ध दूर करने में लुई कोहने का कटि स्नान या भाप स्नान अद्‌भुत चमत्कार प्रकट करता है ।

त्वचा को स्वस्थ रखिए

त्वचा के रोगों से सावधान रहिए । इन रोगों का मूल कारण आन्तरिक रक्त विकार है । प्रायः बाहर से जो उपचार किये जाते हैं, उनसे कुछ भी लाभ नहीं होता । अन्दर से खराब खून के कारण बाहर सफेद या काले-काले दाग उभर आते हैं । मुँह पर काले दागों का अर्थ लिवर या जिगर की खराबी का प्रमाण है । सफेद दाग अर्थात् ल्यूकोडरमा भी रक्त विकार के कारण ही उत्पन्न होता है । फोड़ा, फुन्सी, खाज आदि रक्त विकार के ही भाई-बेटे हैं । इनके लिए सासपिरला, गर्मी के दिनों में घोंटकर चिरायता पीने से लाभ होता है । ऐसे लोगों को जीर्ण, कब्ज की शिकायत रहती है । मल एकत्रित होने से सम्पूर्ण संस्थान दूषित रक्त से भर जाता है । यही बीमारी कभी फुन्सी, तो कभी मुँहासों के रूप में प्रस्फुटित होती है ।

मुँहासा क्या है ? शरीर के संचित विकारों को निकालने का एक साधन । खून में जो विकार हैं, जो गर्मी का अधिक अंश है, वह कपोल की

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कोमल त्वचा को छेदकर बाहर निकल पड़ता है । यही मुँहासा बन जाता है । रक्त शोधक, कब्ज निवारण हरे शाक-तरकारियों विशेषतः टमाटर और पपीते के प्रयोग से मुँहासा दूर होता है । प्राणायाम तथा पेट के अन्य व्यायामों, अधिक जल के प्रयोग से मुँहासे दूर हो जाते हैं ।

चेचक से बिगड़े हुए चेहरों के लिए जैतून का तेल काम में लें । चेचक मिट जाने पर रोगी के शरीर पर जैतून के तेल की मालिश करें और गर्म जल में स्नान करायें । धीरे-धीरे चेचक के दाग धीमे पड़ जायेंगे । एक मास पश्चात् वे दूर हो जायेंगे । ये दाग त्वचा के ऊपरी भाग में से नष्ट होते ही, खाल को स्वच्छ छोड़ देते हैं । प्रायः देखा गया है कि नारंगी तथा अनार का छिलका महीन पीसकर मालिश करने से भी ये दाग विलुप्त हो जाते हैं ।

त्वचा की सफाई के लिए भीगी चादर के बन्धन का बड़ा महत्त्व माना गया है । महात्मा गाँधी जैसे प्राकृतिक चिकित्सा के प्रेमियों ने इसे त्वचा की बीमारियों को दूर करने के काम में लिया है । बुद्धि सागर वर्मा ने इसका प्रयोग इस प्रकार बताया है-

"खुली हवा में एक लम्बी मेज अथवा तख्त पर चादर या हवा के अनुसार न्यूनाधिक कम्बल लटकते हुए बिछा दें । इस पर दो मोटी-मोटी साफ चादरें ठंडे पानी में पूरी तरह भिगोकर लटकती हुई बिछावें । नंगे होकर चादर पर लेट जायँ, फिर चादरों और कम्बलों को एक-एक करके दोनों ओर से शरीर पर लिपटवा लें । धूप हो तो मुँह और मस्तक पर भीगा रूमाल लपेट लें । पहले थोड़ी देर कँपकपी लगेगी, फिर गर्मी प्रतीत होगी । इस स्थिति में ५ मिनट से एक घंटा तक रहा जा सकता है । अन्त में पसीना बह निकलता है । चादर से बाहर निकलने पर पानी से नहाना चाहिए ।"

ऊपर लिखा हुआ उपचार खुजली, दाद, सेहुँआ, चेचक इत्यादि सभी त्वचा के रोगों के लिए अतीव गुणकारी है ।

दूध एक सौन्दर्य प्रसाधन है

त्वचा के सौन्दर्य को निखारने के लिए दूध का प्रयोग अद्‌भुत चमत्कार रखता है । दूध में स्वतः कुछ ऐसी रासायनिक चीजें हैं, जिनसे त्वचा का मैल छूटता है, सूखापन और खुश्की दूर होती है । प्रायः जाड़ों में कुछ व्यक्तियों के हाथ, गाल तथा नाक के इर्द-गिर्द फट जाता है । खुरदरे काले-काले दाग नजर आने लगते हैं । यदि धारोष्ण दूध को नित्य मुँह धोकर मला जाय, तो त्वचा का रूखापन और खुरदरापन विलुप्त हो जाता है । चेहरे की झाँईं दाग तथा मुँहासों के दाग भी दूर हो जाते हैं । दूध सौंदर्य वृद्धि करने वाला उपकरण है । हमारे यहाँ आदि से इसे सुन्दरता बढ़ाने के काम में लाया गया है । इससे मुँह की झाँईं, दाग दूर होकर स्वाभाविक ताजगी और गुलाबी चमक आ जाती है ।

दूध का प्रयोग दोनों रूपों में हो सकता है । सर्वप्रथम भोजन में इसका उपयोग करें । अन्दरूनी गन्दगी को छाँटकर यह कब्ज दूर कर देगा । हड्डियों को सुडौल और लचकदार बनाने में दूध उत्तम है । रात्रि में सोने से पूर्व इसका उपयोग करने से पाचन शक्ति के विकार नष्ट होते हैं । कब्ज दूर होने से रक्त में लालिमा आ जाती है । यदि दूध पीकर के बिना कुल्ला सोया जाय, तो दाँत चमकीले और श्वेत होते देखे गये हैं । बाह्य रूप में त्वचा पर धारोष्ण दूध की पालिश से सौन्दर्य विकसित होता है । यह सौंदर्य विदेशी क्रीम, पाउडर जैसे पानी से धुलने वाला न होकर स्थायी होता है । त्वचा स्थायी रूप से कोमल और आभा युक्त बनी रहती है ।

श्री जितेन्द्र नारायण श्रीवास्तव ने सौन्दर्य वृद्धि के लिए दूध से स्नान करने का प्रतिपादन किया है । आपका मत मय उनकी पुष्टि के यहाँ उद्‌धृत किया जाता है:- श्री जितेन्द्र नारायण लिखते हैं-"रोम की बेगमें चेहरे की सुन्दरता की अभिवृद्धि के लिए तथा शरीर के रंग को साफ और चमकीला बनाने हेतु दूध में स्नान करती थीं, तथा उसे शरीर पर मलती थीं । रोम की स्त्रियाँ रोटी के टुकड़ों को दूध में भिगो लेती थीं, तत्पश्चात उसे चेहरे पर धीरे-धीरे कोमलता से मलतीं थीं । ऐसा करने से उनके शरीर की कान्ति खिले हुए गुलाब सी हो जाती थी । रोमन सम्राज्ञी दिन में दो बार दुग्ध-स्नान करती थी । इसलिए अधिक अवस्था होने पर भी उसका यौवन सौंदर्य काफी दिनों तक पूर्ववत् था ।"

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

हमारे यहाँ भी प्रायः कहा जाता है-"दूधो नहाओ, पूतों फलो ।" "दूधो नहाओ" से यही अभिप्राय है कि हमारे यहाँ भी सौंदर्य और समृद्धि की वृद्धि के लिए दूध से स्नान करने की प्रथा भारत में भी प्रचलित रही होगी । हमारे यहाँ दही से नहाने की प्रथा अभी तक प्रचलित है । दही से केश धोने से एक आकर्षक चमक उनमें आ जाती है ।

नान ग्लासटर नामक चिकित्सक का मत है, "जो स्त्री या पुरुष निज सौन्दर्य को स्थायित्व प्रदान करना चाहता है तथा जिसे निज सौन्दर्य के आकर्षण में उत्तरोत्तर अभिवृद्धि करना अभिप्रेत हो, उसे दूध से प्रतिदिन स्नान करना उचित है । दूध से धोने या मालिश करने से त्वचा गोरी तथा मखमल के समान कोमल हो जाती है । चेहरे के दाग धब्बों को दूर करके उसे कमल के अनुरूप लुभावना तथा कोमल बनाने के हेतु गर्म दूध से उत्तम औषधि मेरे विचार में कोई नहीं है । चेहरे की झुर्रियों, शिकनों, खुरदरेपन, मुँहासों तथा झाँइयों को दूर करने के निमित्त गर्म दूध एक अद्‌भुत गुणकारी सौन्दर्य प्रसाधन है । रात्रि को यदि सोने से पूर्व गर्म दूध से मालिश कर ली जाय, तो प्रातः धोने पर वह ताजा लुभावना और अधिक आकर्षक प्रतीत होगा ।"

उपर्युक्त मत उद्‌धृत करने का अभिप्राय यह है, कि भारत में ही नहीं, वरन् रोम, अमेरिका, इंग्लैण्ड इत्यादि देशों में भी ऊपरी सौन्दर्य प्रसाधनों के क्षणिक सौन्दर्य से लोग ऊब उठे हैं । सौन्दर्य तो शुद्ध रक्त, साफ, स्वच्छ त्वचा और आन्तरिक निर्विकार स्थिति का फल है । दूध पीजिए, ऊपर मालिश कीजिए, उसमें स्नान कीजिए । सारे मुँहासे, फुन्सियाँ, कालापन और माता के दाग दूर हो जायेंगे ।

रंग का कालापन दूर हो सकता है ?

जो व्यक्ति काले रंग के हैं, उनके काले रंग का एक कारण यह है कि वह अधिक गर्मी में झुलस गया है । त्वचा गर्मी के सम्पर्क में जितनी आयेगी, उतनी ही दग्ध हो जायेगी । प्रचंड धूप, चूल्हे के आगे बैठ कर कार्य करने वाली स्त्रियाँ प्रायः अग्नि ताप के कारण रंग को काला कर लेती हैं । इसके विपरीत ठंड का प्रभाव यह होता है कि शरीर का रंग साफ निकल आता है । त्वचा गोरी हो जाती है । सर्दी में रहने वाले योरोपीयन या हमारे यहाँ के पहाड़ी, काश्मीरी जलवायु के कारण स्वतः श्वेत चमड़ी वाले होते हैं ।

यदि कालापन सफाई की कमी के कारण है, तो स्वच्छता की ओर ध्यान दें । यदि धूप की प्रचंडता, धुएँ या अग्नि के समीप बैठने से है, तो इनसे बचते रहें । स्वच्छ वायु, पवित्र वातावरण में रहने से भी त्वचा साफ हो जाती है । प्रातःकालीन ओस के बिन्दु मुख पर मलने से शरीर का कालापन दूर होता है । पर्वतों की सैर, नदियों का स्नान तथा उत्तम स्वास्थ्य से रक्त स्वच्छ होता है, और शरीर का कालापन दूर होता है । प्रचंड धूप के कारण काले हुए व्यक्तियों को मोम रोगन का प्रयोग करना चाहिए ।

मनोविकारों का रंग पर प्रभाव देखा गया है । क्रोध, घृणा और चिन्ता में रहने से रक्त विकार उत्पन्न होता है । रक्त विकार से कालापन आता है । अतः सौन्दर्य के पुजारियों को पवित्र चिन्तन में मग्न रहना चाहिए । ईर्ष्या की जलन, शोक की ज्वाला, संताप का धुआँ, चिंता की चिता त्वचा में कुरूपता उत्पन्न करती है । मनोविकारों से उद्वेग की उग्रता या कुत्सित चिंतन से सावधान रहें । प्रसन्न रहने से, मन को पवित्र भावनाओं तथा सद् संकल्पों में लगाए रखने से रक्त में स्वच्छता, स्थिरता और शान्ति उत्पन्न होती है । नस नाड़ियों में रक्त प्रवाह उचित रीति से होता है, गर्मी की मात्रा पर्याप्त मात्रा में ही रहती है । माँस-पेशियों में चैतन्यता और स्फूर्ति रहती है । जो खुश मिजाज रहते हैं, वे सहज ही सौन्दर्य प्राप्त कर सकते हैं ।

श्री बुद्धिसागर वर्मा ने कुरूपता के कुछ कारण इस प्रकार बताये हैं । इनसे सावधान रहें-"बहुत थोड़ा सोना, अत्यधिक सोना, तंग मकानों में सोना, शोक एवं भयातुर रहना, क्रोध, ईर्ष्या, मैलापन, निराशा, चिंता, मल-मूत्र, छींक, उबकाई, वमन आदि के वेगों को रोकना, बहु मैथुन, विषय वासनाओं का आधिक्य, मद्यपान, चरस, अफीम, सिगरेट आदि का प्रयोग, संयोग विरुद्ध पदार्थों का मिलाकर खाना, माँस भक्षण, सड़ी हुई बासी चीजों

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

का आहार, दुष्ट स्वभाव आदि से सौन्दर्य एवं कान्ति नष्ट हो जाती है ।

प्रसन्न चित्त रहना, साधारण शारीरिक परिश्रम, हर्ष, धार्मिक स्वाध्याय, मनोहर सुरीले गानों का सुनना एवं स्वयं भी संगीत कला का अभ्यास करना, पवित्राचरण एवं शुद्ध हृदय वाले मित्र-मित्राणियों से पवित्र वार्तालाप, हँसमुख और प्रसन्न चित्त सखा-सहेलियों का सहवास आदि जिन बातों से अन्तः-करण प्रसन्न हो, शरीर की कान्ति निखारने के लिए अत्यन्त उपयोगी साधन हैं । यदि इन समस्त उपायों पर समुचित ध्यान दिया जाय बढ़िया उबटन लगाया जाय, जलवायु आदि का पूर्ण सदुपयोग किया जाय, तो मनुष्य अपनी त्वचा को निःसन्देह गोरी, स्वच्छ बना सकता है ।

उबटन विवाह के अवसर पर वधू के मलने का रिवाज कान्ति वर्द्धक है । इससे शरीर में लगा हुआ मैल छूटता है । उबटन बनाने में जो तेल पड़ता है, वह त्वचा को गुलाब सा कोमल बना देता है ।

ब्राह्मी बूटी रंगत को निखारने वाली महौषधि है । दूध में चने भिगोकर खाना एवं अंगूर खाना एक सा प्रभाव रखते हैं । इनसे कान्ति बढ़ती है । जौ कचनार, करेला, कसेरू, परवल, लौकी आदि का सेवन भी रंग निखारता है । रात्रि में सोने से पूर्व फलों का प्रयोग या आध सेर दूध का सेवन, (और यदि मिल सके तो धारोष्ण दूध) स्वास्थ्य और सौंदर्य दोनों के लिए अतीव उपयोगी है ।

आपका यथार्थ सौन्दर्य

ज्यों-ज्यों वृद्धावस्था की छाया यौवन पर पड़ती है, त्यों-त्यों बाह्य सौन्दर्य के उपासक क्लान्त हो उठते हैं । मुरझाते हुए चेहरे, फीके ओंठ, अन्दर घुसी हुई आँखें, झुर्रियाँ देखकर वे विह्वल हो उठते हैं । कपोलों को रंग से रंग कर अधिक दिनों तक आकर्षक नहीं कर सकता । एक अवस्था वह आती है, जब सौन्दर्य वर्द्धक क्रीम, पाउडर, रंग, लिपिस्टिक जैसे कृत्रिम उपाय सौन्दर्य वृद्धि नहीं कर सकते ।

सौन्दर्य के दो स्वरूप हैं-बाह्य तथा आन्तरिक । बाह्य सौन्दर्य देखने में चाहे कितना ही प्रिय, मोहक या आकर्षक प्रतीत हो । किन्तु वास्तव में स्वतः उसका कोई अस्तित्व नहीं है । वह असत्य और क्षणिक है । वह आन्तरिक सौन्दर्य का प्रतिबिम्ब मात्र है ।

जिस प्रकार रंग-बिरंगे खिलौने से बच्चा वास्तविक तथ्य को भूला रहता है, उसी प्रकार कृत्रिम प्रसाधनों के माया मोह में नर-नारी अपने वास्तविक सौन्दर्य को भूले हुए हैं । बाह्य सौन्दर्य तभी तक मनोरम प्रतीत होता है, जब तक उससे हम दूर रहते हैं । समीप आने पर उसका वास्तविक रूप प्रकट होता है और दूर से दिखाई देने वाली सुन्दरता नष्ट हो जाती है । दूर से देखने में दुश्चरित्र नारी आकर्षक प्रतीत हो सकती है किन्तु जब उसका वास्तविक सौन्दर्य प्रकट होता है, तो सब कुछ मृगतृष्णावत् प्रतीत होता है । मानो तृषार्त हिरण को जलती धूप में खींचने वाली मरीचिका हो ।

स्थायी सौन्दर्य का केन्द्र आपकी आत्मा है । आत्मिक सौन्दर्य ठोस, शाश्वत और चिर-सौन्दर्य का कभी क्षय नहीं होता । इस सौन्दर्य को प्राप्त करने वाला व्यक्ति जितने दिन जीवित रहता है, उतने दिन तो सौन्दर्य का केन्द्र रहता ही है, मृत्यु के पश्चात् भी इसका अन्त नहीं होता । इस सौन्दर्य को प्राप्त महान् आत्माएँ आज भी चिर सौन्दर्य की स्वामिनी है ।

सुकरात, गाँधी, ईसा, गौतमबुद्ध, महावीर इत्यादि महान् आत्माएँ आत्मिक सौन्दर्य की प्रतिमूर्तियाँ थीं । उनके आन्तरिक सौन्दर्य के सन्मुख बाह्य सौन्दर्य कैसे टिक सकता है ? इनके सौन्दर्य का स्रोत आँख, कपोल, त्वचा में न होकर आत्मा में था । इसका कभी क्षय न हुआ । यौवन में, बुढ़ापे में, मृत्यु के पश्चात् भी वह सौन्दर्य शाश्वत रहा । शरीर का सौन्दर्य नष्ट हो जायगा । रोग या क्रोध, शोक, चिंता, ईर्ष्या, प्रतिहिंसा का एक विकार उसे कलुषित कर देगा, किन्तु आत्मा का सौन्दर्य सदा सर्वदा वृद्धि पर रहेगा । असुन्दर शरीर भी उसकी शक्ति से सुन्दर हो उठेगा ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आन्तरिक सौन्दर्य के लिए प्रयत्नशील रहिए । आपका हृदय, मन, भावनाएँ, दूसरों के लिए इच्छाएँ, उत्तम भाव, सद विवेक सुन्दर हों । अर्थात् दूसरों के लिए निंद्य भावनाओं से मुक्त हों । आप किसी का बुरा न चाहें । न वैसा कलुषित विचार ही मन में प्रविष्ट होने दें । आन्तरिक सुन्दरता की आभा से उदभाषित होकर हम चिर सौन्दर्य प्राप्त कर सकते हैं ।

मन की सुन्दरता का मूल स्रोत है उत्कृष्ट, पवित्र और सद्विचार शुभ भावनाएँ, सद् विवेक । विचार तथा मनोभाव सुन्दर होता है । आचरण सुन्दर होने पर बाह्य जगत से अच्छा सम्पर्क स्थापित होता है । एक विद्वान ने कहा है:-

"अपने मन की सुन्दरता से मेल स्थापित करना चाहती है और जहाँ पर दो मनों का मेल होता है, वहीं पर मूर्त पदार्थ अथवा व्यक्ति असुन्दर होता हुआ भी सुन्दर बना जाता है । इसलिए मनोविज्ञान के आचार्यों ने सुन्दरता को सापेक्ष न बताकर निरपेक्ष ही बताया है । कोई भी मूर्त पदार्थ हमें तभी सुन्दर प्रतीत होता है, जब तक उसमें हमें अपनी आत्मा के दर्शन होते रहते हैं । जब तक हम उसमें अपने ही अन्तर्जगत का प्रतिबिम्ब देखते रहते हैं । उस प्रतिबिम्ब के विलुप्त होते या धूमिल पड़ते ही उसमें आकर्षण का भी अन्त हो जाता है । स्वतः वह व्यक्ति या पदार्थ हमें आकर्षक, सुन्दरता, आकर्षित करने वाला या न करने वाला हमारा मन ही होता है और सौंदर्य की अक्षय निधि भी यहीं निहित रहती है । संक्षेप में सुन्दर असुन्दर की यही परिभाषा है ।"

जिस व्यक्ति को स्थायी सौन्दर्य के इस स्रोत का ज्ञान हो जाता है । वह बाहरी टीपटाप, में नहीं फँसता । आयु वृद्धि और शरीर के शिथिल होने, सिर पर श्वेत केश प्रकट होने अथवा दाँत टूटने, चेहरे की झुर्रियों से वह विह्वल नहीं होता । वह आत्मा के चिरस्थायी सौन्दर्य की पूजा करता है । इन बाह्य परिवर्तनों से उसे कोई सरोकार नहीं होता । वह अपने भावों को सुन्दर बनाता है, मनोविकारों का प्रक्षालन करता है । शुभ भाव, जिनका प्रवाह अन्दर बहता है, उसके सम्पूर्ण चेहरे पर प्रकट होकर उसे सुन्दर बनाते हैं ।

क्या कारण है कि हम महात्मा गाँधी के झुर्रियों वाले सूखे चेहरे को सुन्दर कहते हैं ? कविगुरु रवीन्द्रनाथ का मूँछ दाढ़ी वाला वृद्ध चेहरा हमें आकर्षित करता है ? टाल्सटाय के लकड़हारों जैसे चेहरे को घर की दीवार पर सुशोभित करते हैं । न वहाँ पाउडर है, न सुर्खी, न क्रीम, न भरे हुए कपोल या तिरछी आँखें । वहाँ तो चिर सौन्दर्य अर्थात् आत्मिक सौन्दर्य की आभा है । बाह्य सौन्दर्य की अपेक्षा यह आन्तरिक सौन्दर्य निस्सीम, अक्षय और चिरस्थायी है । उसी के पवित्र भावों की छाया महान् पुरुष की मुखाकृति पर प्रकट होती है । इनके कल्याणप्रद कार्य हजारों कृत्रिम सौंदर्य प्रसाधनों की सीमा को पार कर ऊपर उठते हैं ।

चिर सौन्दर्य की जड़ आत्मा को पहिचानिए । आत्मिक सौन्दर्य ही वास्तविक है । यही सिलसिला है । उसके सामने बाह्य सौन्दर्य तुच्छ एवं नगण्य है, कि शुभ कार्यों तथा पवित्र भावनाओं द्वारा दैवी जीवन व्यतीत कर हम आत्मिक सौंदर्य के स्वामी बन सकते हैं ।

जिसकी चमड़ी सफेद या चिकनी है, जिसमें अंग मांसल हैं, जिसकी चाल ढाल आकर्षक है, अक्सर लोग उसे सुन्दर कहते हैं और उसकी ओर ललचाई दृष्टि से देखते हैं, पर यह कसौटी बड़ी अपूर्ण है । किसी का शरीर स्वस्थसुन्दर हों यह प्रसन्नता की बात है पर आनन्द और सन्तोष की बात यह है, कि मनुष्य गुणों, विचारों, भावनाओं, आचरणों तक कार्यों की दृष्टि से उच्चकोटि का हो । जिसका अन्तःकरण सुन्दर है, वस्तुतः वही सुन्दर है । प्राणिमात्र के लिए जिसके हृदय में करुणा, ममता, क्षमा और सेवा की भावना भरी हुई है, जिसका चरित्र पुष्प की तरह पवित्र है, जिसका मन दर्पण की तरह स्वच्छ है वास्तव में वही सुन्दर है । आत्मिक सौन्दर्य स्थिर है, शारीरिक चमक अस्थिर । आत्मा का सौन्दर्य सच्चा है, उस पर करोड़ों कामदेवों को निछावर किया जा सकता है । आप अपना आन्तरिक सौन्दर्य बढ़ाने का प्रयत्न करें तो कुरूप होते हुए भी देवताओं जैसे सुन्दर बन सकते हैं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

परिचर्या एवं उसके मूलभूत तत्व

नर्सिंग

परिचर्या वह क्रिया है, जिसमें रोगी की देख-भाल ऐसे की जाती है कि चिकित्सक के उपचार का अधिकाधिक लाभ उसे मिल सके और वह शरीर, मन दोनों स्तरों से शीघ्रातिशीघ्र स्वास्थ लाभ करे । सामान्यत: गम्भीर रूप से बीमार रोगियों को इस प्रकार की सेवा-सहायता अस्पताल में कुशल नर्सों द्वारा उपलब्ध होती है । किन्तु जब मर्ज सामान्य हो, तो इस प्रकार का उपचार रोगग्रस्तों को घर रख कर भी प्रदान किया जा सकता है । इसके लिए आवश्यक है कि परिचारक परिचर्या के सारे नियमों से पूर्णत: भिज्ञ हो । प्रस्तुत पुस्तक का मूल उद्देश्य परिचर्या के आधारभूत नियमों का जिज्ञासुओं को दिग्दर्शन कराना है ।

परिचारक के गुण- एक योग्य परिचारक में निम्नलिखित गुण होने चाहिए-

(१) परिचारक को शिष्ट, सौम्य और शालीन होना चाहिए ।

(२) उसे आत्मानुशासित, धैर्य तथा क्षमाशील होना चाहिए, ताकि रोगी के सद्-असद् व्यवहार को भली-भाँति सह सके ।

(३) परिचारक कर्त्तव्यपरायण, सेवाभावी, ईमानदार व आज्ञाकारी होना चाहिए ।

(४) आत्मविश्वास का धनी व प्रत्युत्पन्नमति सम्पन्न होना चाहिए, जिससे कि आकस्मिक दुर्घटना में अविलम्ब उपयुक्त कदम उठा कर रोगी को आवश्यक सेवा प्रदान कर सके ।

(५) परिचारक को आलस्य-प्रमाद से रहित तथा परिचर्या सम्बन्धी किसी भी प्रकार के कार्य को करने में हर क्षण प्रस्तुत व तत्पर होना चाहिए ।

(६) उसमें रोगी के दु:ख को समझ सकने की क्षमता होनी चाहिए, ताकि उसे धैर्य बँधा कर उसमें नवीन आशा का संचार कर सके ।

(७) बीमार की अवस्था में आये परिवर्तन को पढ़ सकने की क्षमता होनी चाहिए, ताकि वह सामयिक आवश्यकता के अनुकूल अपनी परिचर्या में परिवर्तन कर सके ।

(८) परिचारक में हर किसी से तत्काल घुलने-मिलने की क्षमता होनी चाहिए ।

परिचारक के कर्त्तव्य- परिचारक के तीन मुख्य कर्त्तव्य हैं, जिनकी ओर उसे भली-भाँति ध्यान देना चाहिए ।

(१) रोगी के प्रति कर्त्तव्य, (२) डॉक्टर के प्रति कर्त्तव्य, (३) स्वयं के प्रति कर्त्तव्य

(१) रोगी के प्रति कर्त्तव्य- परिचारक के क्रिया-कृत्य व व्यवहार रोगी के प्रति ऐसे भ्रातृत्त्वपूर्ण होने चाहिए कि वह उसे अपने ही परिवार का एक सदस्य समझे, जिससे परिचारक उस पर अपना सम्पूर्ण स्नेह-सौजन्य उड़ेलकर उसका विश्वास अर्जित कर सके ।

चिकित्सा जगत में विश्वास का महत्त्वपूर्ण स्थान है । रोगी की सेवा में उपस्थित व्यक्ति यदि रोगग्रस्त का विश्वास प्राप्त करने में सफल होता है, तो उसकी सामान्य सी परिचर्या भी बीमार के लिए चमत्कार उपस्थित कर सकती है ।

परिचर्या में प्रस्तुत व्यक्ति को सदा इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि वह रोगी अथवा उसके रोग सम्बन्धी कोई भी ऐसी बात दूसरों के समक्ष प्रकट न करे, जिससे उसे ठेस पहुँचे ।

नर्सिंग के दौरान परिचारक ही बीमार का डाक्टर होता है, अस्तु रोगग्रस्त को जल्दी-से-जल्दी रोग-निवृत्त करने सम्बन्धी सारा दायित्व उसी पर है । इसके लिए उसे कुछ मुख्य बातों पर ध्यान देना चाहिए ।

(अ) विश्राम- स्वास्थ्य लाभ एवं स्वास्थ्य-रक्षा के लिए विश्राम एक आवश्यक शर्त है । व्याधि शारीरिक हो अथवा मानसिक हर स्थिति में इसकी महत्ता सर्वविदित है, अत: परिचारक को चाहिए कि वह रोगी को अनावश्यक चिन्ताओं से मुक्त रखे व उसके घर-परिवार के सगे सम्बन्धियों को बार-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बार उससे मिलने एवं अनावश्यक बातचीत करने से रोकें और बीमार को पूरी नींद सोने दें । नींद से ही तो शरीर मन को पूर्ण विश्राम मिलता है, किन्तु व्याधि की स्थिति में रोगग्रस्तों को प्रायः कम ही नींद आती है, ऐसी दशा में परिचारक निम्न उपचारों द्वारा रोगी को सोने में सहायता कर सकता है-

(१) बीमार के शरीर-तापमान पर ध्यान रखा जाय । तापमान अधिक हो तो मुँह एवं हाथों पर स्पंज करना अथवा ठंडे जल की पट्टी लगाना चाहिए । तापमान कम हो, तो गरम पानी की बोतल द्वारा पैरों से गर्मी शरीर में पहुँचाई जा सकती है ।

(२) कमरा शोरगुल मुक्त व हवादार हो ।

(३) पीने के लिये गर्म दूध देना चाहिए ।

(४) यदि किसी प्रकार की तकलीफ अथवा पीड़ा हो रही हो तो शारीरिक स्थिति में परिवर्तन करना चाहिए ।

इनके विफल होने पर ही दवा का आश्रय लेना उपयुक्त है, जिसमें चिकित्सक का परामर्श आवश्यक है ।

(आ) स्वच्छताः- नर्सिंग के दौरान रोगी के वस्त्र एवं शरीर की साफ-सफाई अत्यावश्यक है । बालों, नाखून और त्वचा की स्वच्छता पर ध्यान दिया जाना चाहिए और यदि सम्भव हो तो प्रतिदिन स्नान कराना चाहिए ।

(इ) आहारः- स्वस्थता की प्राप्ति में भोजन का महत्त्वपूर्ण स्थान है, यद्यपि आहार निर्धारण चिकित्सक करता है; किन्तु इसके बाद की भूमिका परिचारक की होती है, कि वह उसे भोजन के लिए राजी करे, पर ऐसा करते वक्त रोगी को यह न महसूस होना चाहिए कि उसके साथ जबरदस्ती हो रही है । भोजन ठोस-तरल दोनों हों ।

(ई) मल त्यागः- प्रतिदिन रोगी की नित्य-नैमित्तिक क्रिया की व्यवस्था होनी चाहिए । पाखाना बिना कठिनाई के अधिक सरलता से हो, इसके लिए बीमार को अधिक तरल भोजन दिया जाना चाहिए ।

(उ) मनोरंजनः- व्याधि का जोर कम होने एवं रोगी की शिकायतें घटने पर रोगी को ऊब से बचाने के लिए उसे किसी-न-किसी प्रकार व्यस्त रखा जाना चाहिए । इसके लिए हल्के-फुल्के मनोरंजन, पत्र-पत्रिकाओं का पठन एवं छोटे-मोटे खेलों का अवलम्बन लिया जा सकता है ।

(२) डॉक्टर के प्रति कर्त्तव्यः- आवश्यकतानुसार रोगी के बारे में चिकित्सक की भी सलाह ली जा सकती है । इसके लिए डॉक्टर को रोगी की स्थिति की जानकारी देना आवश्यक है, अतः परिचारक को रोगी सम्बन्धी निम्न विषयों को प्रतिदिन नोट करना चाहिए ।

(१) भूख तथा आहार । (२) नींद की मात्रा । (३) मूत्र का परिमाण का रंग । (४) मल की प्रकृति तथा परिमाण व बनावट । (५) शरीर तापमान, नाड़ीगति, श्वाँस क्रिया । (६) इसके अतिरिक्त अन्य प्रकार की जानकारियाँ, शिकायतें असामान्यता तथा कोई दवा जो दी गई हो ।

(३) स्वयं के प्रति कर्त्तव्यः- रोगग्रस्त के स्वास्थ्य को प्रभावित करने वाली सभी बातें परिचारक पर भी लागू होती हैं, अस्तु उसे उन पर ध्यान देना चाहिए ।

(अ) स्वच्छताः- शरीर व वस्त्र की स्वच्छता जितना रोगी के लिए आवश्यक है, उतना ही परिचारक के लिए भी । मौसम अनुकूल हो, तो परिचारक को प्रतिदिन गर्म पानी से ही स्नान करना चाहिए । परिचर्या से पूर्व एवं परिचर्या के उपरान्त हाथों को अच्छी प्रकार धो कर साफ कर लेना चाहिए । नाखून छोटे व स्वच्छ हों । धूम्रपान एवं अन्य प्रकार के नशा-सेवन से सदा बचना चाहिए । मुँह तथा दाँतों की सफाई भली प्रकार करनी चाहिए, ताकि वे दुर्गन्ध रहित हों । वस्त्र हल्के व साफ हों । मोजों की सफाई भी प्रतिदिन आवश्यक है ।

(आ) आहारः- परिचारक को भोजन संतुलित पौष्टिक व ताजा लेना चाहिए । स्वच्छता का इसमें भी ध्यान रखना चाहिए ।

रोगी का कमरा- रोगी का कमरा स्वच्छ, हवादार, शोरगुल रहित व प्रकाशयुक्त होना चाहिए । अनावश्यक वस्तुएँ उसके कमरे में रखना ठीक नहीं ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

इसके अतिरिक्त निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए :-

स्थिति:- घर के उस भाग में रोगी को रखना चाहिए, जहाँ से स्नानग्रह एवं शौचालय नज़दीक हों । साथ ही घर का वह भाग बिल्कुल शान्त हो ।

सामग्री:- बीमार का बिस्तर मुलायम, गरम व गद्देदार हो । दवा आदि आवश्यक वस्तु रखने के लिए रोगी की चारपाई के बगल में एक छोटा स्टूल हो । इसके अतिरिक्त एक टेबुल तथा दो तीन कुर्सियाँ कमरे में होनी चाहिए । हाथ धोने की सामग्री, स्वच्छ तौलिया, तथा रद्दी की एक टोकरी भी अवश्य हो ।

वायु का निष्कासन तथा कमरे का तापमान:- स्वच्छ वायु स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होती है, अस्तु रोगी के कमरे में ताजी हवा के आवागमन की उपयुक्त व्यवस्था होनी चाहिए । कमरे की खिड़की वेण्टिलेटर सदा खुले होने चाहिए, ताकि अशुद्ध वायु बाहर जाती रह सके और शुद्ध हवा का प्रवेश होता रहे । यदि मौसम ठंड का हो, तो कमरे को गर्म भी किया जा सकता है । इसके लिए अंगीठी अथवा बिजली के यन्त्रों को प्रयोग में लाया जा सकता है ।

(१) खिड़की द्वारा वायु का अन्तर्गमन:- खिड़की यदि चौखटेदार हो, तो यह वायु आवागमन का सबसे बढ़िया मार्ग है, किन्तु यदि कमरे में हवा झटके से, तेजगति से आ रही हो, तो उसके निम्नार्द्ध मार्ग को किसी पटरे द्वारा अवरुद्ध किया जा सकता है । ऐसा करने से हवा दोनों चौखटों के मध्य से ऊपर की ओर होती हुई कमरे में प्रवेश करती है ।

कब्जों वाली खिड़की की स्थिति में हवा की तीव्र गति को मन्द करने के लिए उन पर पर्दे लटकाये जा सकते हैं ।

रोगी के उपचार के वक्त खिड़कियाँ बन्द रखनी चाहिए और उसके उपरान्त ही खोलनी चाहिए ।

(२) कमरे का तापमान:- कमरे का तापमान सदा एक-सा रहना ही उत्तम है । प्राय: ६० डिग्री फै० मध्यम तापक्रम है, किन्तु बाल-वृद्ध एवं फेफड़े के रोगियों के लिए ६५ डिग्री फै० तापमान उचित है । तापमान देखने के लिए कमरे की छत अथवा दीवार से रोगी के बगल में थर्मामीटर लटकाया जा सकता है ।

शीत के दिनों में वायु की खुश्कता रोकने के लिए कमरे में अंगीठी के सामने एक थाल में जल रखना चाहिए ।

प्रकाश:- कमरे में बिस्तर की स्थिति ऐसी हो कि मरीज पर सूर्य का प्रकाश पड़ सके । इसके अतिरिक्त रात में एवं दिन के अन्य भाग में कमरे को प्रकाशित करने के लिए बिजली की रोशनी सर्वोत्तम है ।

कमरे की सफाई:- मरीज का कमरा सदा स्वच्छ हो, इस बात का ध्यान रखना चाहिए । मेज-कुर्सियों व फर्श-सतह की सफाई प्रतिदिन होना अनिवार्य है । झाड़-पोंछ अथवा झाड़ू कमरे में इस प्रकार लगानी चाहिए कि धूल नहीं उड़े ।

बिछौना व चारपाई:- चारपाई मध्यम आकार-प्रकार व ऊँचाई की हो, जो मरीज एवं परिचारक दोनों के लिए सुविधाजनक रहे । ऊँचाई छोटी हो, तो लकड़ी के कुन्दों पर रख कर वांछित बनाई जा सकती है । चारपाई को दीवार से फासले पर रखने से परिचर्या में असुविधा नहीं होती ।

बिस्तर मुलायम गद्देदार हो, जिससे रोगी को कोई तकलीफ न हो । इसकी स्वच्छता पर भी उपयुक्त ध्यान देना चाहिए । उत्तम हो बिछावन के ऊपर की पतली चादर नित्य बदली जाय ।

परिचर्या जब किसी आपरेशन के बाद की जा रही हो अथवा रोगी मूर्छित या असंयत (In-continent padient) हो, तो शरीर के मल-उत्सर्जन अंगों से मरीज का नियन्त्रण हट जाता है । ऐसी स्थिति में बिस्तर खराब हो सकता है । इससे बचने के लिए सूती चादर के ऊपर बरसाती कपड़े से बनी एक लम्बी चादर बिछा देनी चाहिए । इसके ऊपर सूती तौलिए जैसी सौख्ता वस्तु के बने कपड़े की ड्रा-शीट बिछानी चाहिए । ड्रा-शीट उपलब्ध न हो तो उसकी जगह सामान्य चादर कई तहों में मोड़ कर प्रयोग करना उत्तम है । यदि

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बरसाती कपड़ा भी उपलब्ध न हो तो उसके स्थान पर समाचार पत्रों को अनेक तहों में इस्तेमाल किया जा सकता है । गीला होने अथवा सिलवटें पड़ने पर इन्हें बदल देना चाहिए ।

बिस्तर को अधिक आरामदेह बनाने की दृष्टि से उसमें आवश्यकतानुसार तकिये सम्मिलित होने चाहिए । इन्हें भी दाग-धब्बों से बचाने के लिए बरसाती के कवर प्रयुक्त किये जा सकते हैं ।

बरसातियों की साफ-सफाई:- प्रयोग में लाये गये बरसाती की सफाई के लिए उसे समतल जमीन में बिछाकर गरम पानी व साबुन के सहारे रगड़-रगड़ कर उसकी धुलाई करनी चाहिए । धोने के पश्चात् अखबारी कागज अथवा किसी कपड़े से पानी को सुखा लिया जाता है, तदुपरान्त किसी छायादार स्थान में लटकाकर उसे पूरी तरह सुखाना अपरिहार्य है । सूख जाने पर फ्रैंच चॉक पाउडर लगाकर किसी लकड़ी में रोल बना कर ठंडे स्थान में रख देना चाहिए । इसे तह कर कभी न रखें ।

रबड़ की वस्तुओं की सफाई भी ऐसे ही करनी चाहिए । चिकनाई व तेल रबड़ को नुकसान पहुँचाते हैं, इन्हें तुरन्त धो देना चाहिए ।

वस्त्रों की देख-भाल:- रोगी द्वारा प्रयुक्त वस्त्रों के सम्बन्ध में ये आवश्यक बातें ध्यान में रखनी चाहिए -

(१) धब्बों को छुड़ाकर ही उन्हें धोबी के यहाँ धुलाने के लिए भेजना चाहिए । (२) गन्दे वस्त्रों को एक टोकरी में ढक कर ले जाय । (३) गन्दे कपड़ों को तुरन्त बदल देना चाहिए ।

धब्बों को हटाना:-(१) यदि धब्बा स्याही का हो, तो उस भाग को पानी में भिगो कर उस पर टॉल्कम पाउडर डालकर एक-दो घण्टे छोड़ दें, फिर साबुन से धो डालें ।

(२) रक्त के धब्बे को तुरन्त ठंडे पानी में डालें । छूट जाने पर गरम साबुन के पानी से धो दें ।

(३) दाग यदि चाय, कॉफी, कोको आदि के हों तो उन्हें ठंडे पानी में भिगो कर, उन पर उबलता पानी डालें ।

रोगी के स्वस्थ्य होने के बाद बिछौनों की धुलाई:- जब रोगी स्वस्थ हो जाय तो उसके द्वारा प्रयुक्त सभी वस्तुओं व वस्त्रों को प्रयोग में लाने से पूर्व भली-भाँति धुलाई-सफाई कर लेनी चाहिए । तकियों एवं कम्बलों को ब्रुश आदि से साफ कर धूप-हवा दिखाई जाय । स्वच्छता सम्बन्धी यह सावधानी तब और भी जरूरी हो जाती है, जब मरीज किसी संक्रामक रोग का रोगी हो ।

बिस्तर लगाना:- बिस्तर लगाना-हटाना स्वयं में एक कला है, अत: परिचारक को चाहिए कि इसका पूर्ण अभ्यास कर दक्षता प्राप्त करे, ताकि बिस्तर हटाते अथवा लगाते समय मरीज को कोई तकलीफ न पहुँचे और समय भी कम लगे ।

सामान्यत: बिस्तर लगाते वक्त निम्न बातों का ध्यान रखा जाता है-

(१) बिस्तर में प्रयुक्त होने वाले सभी वस्त्रों को बिस्तर की बगल वाली कुर्सी पर क्रम से रखें ।

(२) चारपाई पर सबसे नीचे गद्दे को रखें । उसके ऊपर कम्बल या बरसाती, जो भी उपलब्ध हो, बिछायें । फिर चादर, तत्पश्चात् बरसाती का एक अन्य छोटा टुकड़ा । इसके ऊपर ड्रा-शीट बिछा कर बरसाती को पूर्णत: ढक दें । यदि चारपाई के स्थान पर अस्पताल जैसा पलंग हो तो चादरों एवं कम्बल के अनावश्यक लटकते हुए निचले भाग को मोड़ कर बिस्तर से दबा दें । फिर तकिया रख दें ।

यदि बीमार बिस्तर पर लेट रहा हो, और बिस्तर को ठीक करना हो, तो निम्न विधि अपनाई जा सकती है -

(क) यदि रोगी करवट बदलने की स्थिति में हो, तो-

(१) रोगी को कम्बल से ढका रहने दें और कम्बल के नीचे की छोटी चादर हटा दें ।

(२) ड्रा-शीट हटा लेने के बाद मरीज को चादर के लम्बे सिरे से दूर घुमाया जाता है ।

(३) जिस ओर रोगी को सरकाना हो उस ओर से परिचारक अपने एक हाथ को बीमार के कन्धे के पीछे तथा दूसरा नितम्बों के नीचे रख कर उसे अपनी ओर खींचता है । एक अन्य सहयोगी रोगी के सिर को सहारा देता है और इस बात का ध्यान रखता है, कि वह सदा कम्बल से ढका रहे ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(४) इस स्थिति में रोगी को सहारा देकर सहायक परिचारक बिस्तर के सारे वस्त्रों को झाड़ कर सिलवट निकाल दें ।

(५) अब रोगी को सहारा देकर उसे पीठ के बल घुमा कर दूसरी ओर कर दें और पूर्व बताई विधि के अनुसार वस्त्रों को झाड़ कर सिलवट निकाल दें ।

(ख) यदि रोगी को घुमाना सम्भव नहीं हो तो बिछौने दो तरीकों से ठीक किये जा सकते हैं-

(१) रोगग्रस्त को परिचारक और उसका सहयोगी मिलकर उठाते हैं, तथा एक अन्य सहायक ड्रा-शीट, बरसाती एवं बड़ी चादर खींच कर उसकी सिलवटें सही कर देता है ।

(२) परिचारक व सहयोगी मिलकर रोगी को उठा कर बिस्तर को एक ओर कर लेते हैं । इस स्थिति में एक मरीज को सम्भाले रहता है तथा दूसरा पूर्व रीति से बिस्तर ठीक कर देता है । तत्पश्चात् रोगी को दूसरी ओर करके बिस्तर के शेष आधे भाग को भी सही कर लिया जाता है ।

बिस्तर ठीक हो जाने के उपरान्त रोगी को बिस्तर के मध्य पुनः लिटा दिया जाता है ।

टूटी हड्डी के लिये बिस्तरः- यदि किसी व्यक्ति की रीढ़, कूल्हे अथवा निचले अंगों का अस्थि-भंग हो गया हो, तो ऐसे मरीज को सामान्य प्रकार के बिस्तर में नहीं लिटाया जा सकता । इसमें लिटाने से उसे तकलीफ बढ़ सकती है, अतः इनके लिये ऐसे बिस्तर की जरूरत पड़ती है जो बीच से न लचके । इसके लिए फ्रैक्चर बोर्ड (टूटी हड्डी के लिए तख्ते) का प्रयोग किया जा सकता है । इन्हें गद्दों के ऊपर एक-एक इंच के फासले पर सिर से पैर तक रख दिया जाता है । बिस्तर साधारण तरीके से लगाया जाता है ।

विशेष यन्त्रः- रोगी को और अधिक आराम पहुँचाने के लिए बिस्तर के साथ अन्य अनेक प्रकार के सहायक यन्त्र-उपकरणों का प्रयोग किया जाता है ।

(१) गरम पानी की बोतलः- बीमार को गरमी पहुँचाने के लिए होती है । यह रबर, पत्थर अथवा एल्युमिनियम की बनी होती है ।

(२) बिजली की गद्दी तथा कम्बलः- यह भी शरीर को गरमी प्रदान करने का यन्त्र है । इसके प्रयोग में विशेष सावधानी रखनी चाहिए, अन्यथा बिजली के झटके लग सकते हैं ।

(३) हवादार गोल गद्दीः- नितम्बों को राहत पहुँचाने के लिए होती है ।

(४) टेक अथवा बैक रेस्टः- पीठ को सहारा देने का लकड़ी का उपकरण ।

(५) बैड क्रेडल्सः- पीड़ित अंगों का दर्द कम्बल अथवा चादर के भार या रगड़ से न उभरे, इसलिए इसका प्रयोग किया जाता है । कम्बल या चादर इसके ऊपर रखे जाते हैं ।

बिस्तर स्नान (Bed Bathing)- जब कोई रोगी इतना अशक्त हो कि वह खुद चल कर स्नानगृह नहीं जा सके तब यह स्नान कराया जाता है, स्नान नित्य कराया जाना उत्तम है; किन्तु किन्हीं कारणों से जब यह सम्भव न हो सके, तो सप्ताह में कम-से-कम दो बार तो कराया ही जाना चाहिए । स्नान सायंकाल हो तो अच्छा है, क्योंकि इससे मरीज को रात में नींद अच्छी आती है ।

स्नान के लिये अभीष्ट वस्तुयें- दो स्नान कम्बल, एक प्याला गर्म पानी, पानी का तापमान देखने के लिए एक थर्मामीटर, एक जग गर्म पानी, एक बाल्टी ।

कम्बल स्नान में प्रयुक्त होने वाली वस्तुयेंः- नहाने का साबुन, फलालैन के दो टुकड़े, प्याले में रूई के कुछ टुकड़े, दो गरम तौलिए, नाखून-ब्रुश, कैंची, डस्टिंग पाउडर, सर्जिकल, स्पिरिट, कंघी । टूथ मग, प्याला, दन्त ब्रुश तथा दन्त मंजन । इसके अतिरिक्त रोगी को पहनाने के लिए कपड़े तथा गन्दे कपड़े रखने का एक ढक्कनदार पात्र एवं गरम पानी की बोतल ।

स्नान प्रक्रियाः- (१) आवश्यक सामग्री को बिस्तर के नजदीक रखें व स्वच्छ वस्त्रों को गरम कर लें ।

(२) स्नान प्रारम्भ करने से पूर्व खिड़कियाँ बन्द कर दें । कमरा गरम हो, इस बात का ध्यान रखें । रोगी को शय्या पात्र लेने को कहें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) रोगी को कम्बल से ढका रहने दें । एक स्नान कम्बल को निकाल दें, दूसरे को बिस्तर पर बिछा रहने दें, ताकि बिस्तर भीगे नहीं ।

(४) रोगी के शरीर से कपड़ा उतार दें ।

(५) आरम्भ में मरीज का चेहरा व गर्दन धोयें । यदि रोगी साबुन पसन्द न करे, तो फलालेन के भीगे टुकड़े से शिरोभाग को भली-भाँति स्पंज कर दें । फिर सूखे तौलिये से अच्छी तरह पोंछ दें ।

(६) अब बाजुओं को धोयें । काँख को भी देख लें । नाखून गन्दे व बड़े हों तो उन्हें साफ कर काट दें ।

(७) इसके बाद कम्बल को छाती तक पलट कर पूरी छाती धो दें । पोंछ कर सुखाने के बाद हल्का पाउडर लगा दें ।

(८) छाती को कम्बल से ढक दें । पेट से कम्बल हटा कर उसे धायें । नाभि पर विशेष ध्यान दें । पोंछने के बाद कम्बल से ढक दें ।

(९) जाँघों को यदि रोगी स्वयं साफ करना चाहे, तो पानी से गीला फलालेन का टुकड़ा व तौलिया दे दें ।

(१०) प्याले का पानी ठंडा हो गया हो तो दूसरा पानी लेकर पैरों को धोयें । एड़ी, घुटनों पर विशेष ध्यान दें । नाखून साफ कर काट दें ।

(११) तत्पश्चात् रोगी को घुमा कर पेट के बल लिटा दें और पीठ से लेकर नितम्बों तक धो डालें । फिर तौलिये से सुखा लें । ऊपर-नीचे के दोनों स्नान कम्बलों को निकाल लें तथा रोगग्रस्त को बिस्तर के कम्बल से ढक दें, किन्तु इससे पूर्व उसे वस्त्र पहना दें ।

(१२) बालों पर कंघी कर दें व बिस्तर को पूर्ववत् लगा लें ।

(१३) रोगी के पुराने खुले वस्त्रों को कमरे से हटा दें और कमरे की खिड़कियाँ खोल दें ।

(१४) स्नान में प्रयुक्त जल का तापमान निम्न होना चाहिए ।

ठंडा स्नान के लिए - ६० से ८० डिग्री फै० कुनकुना स्नान के लिए - ८५ से ९५ डिग्री फै० गरम स्नान के लिए - ९८ से १०० डिग्रीफै० ऊष्ण स्नान के लिए - १०० से १०८ डिग्री फै०

बिस्तर घाव (Bed sore) - बिस्तर घाव, शरीर की हड्डियों के उभार पर बिस्तर के दबाव से अथवा दो अंगों की त्वचा में परस्पर रगड़ से उत्पन्न होते हैं । अच्छी परिचर्या द्वारा इनका बनना रोका जा सकता है ।

इसका प्रथम लक्षण है उस स्थान का लाल हो जाना तथा रोगी को वहाँ गर्मी व बेचैनी महसूस होना । यदि इस स्थिति में तुरन्त उस स्थान पर ध्यान न दिया जाये, तो वहाँ सुन्न-सा पड़ जाता है और एक सूखा घाव बन जाता है । इसके बनने के अन्य कारण हैं- चमड़ी का गीलापन एवं असावधानी जन्य चमड़ी को पहुँची चोट ।

कुछ विशेष रोगियों में इसकी प्रकृति शीघ्र बनने की होती है, यथा-

(१) वैसे रोगी जिनका मल मूत्र त्याग पर से नियन्त्रण समाप्त हो चुका हो, और पेशाब पाखाना स्वतः निकल आता हो । (२) पक्षाघात के रोगी । (३) असामान्य रूप से पतले व मोटे रोगी । (४) बूढ़े रोगी । (५) जलीय शाथ के रोगी । (६) क्षतिग्रस्त रीढ़ के रोगी ।

बिस्तर-घाव की रोकथाम

(१) दबाव घटाना:- इसकी अनेक विधियाँ हैं :-

(अ) रोगी को एक अवस्था में अधिक देर तक नहीं रखना चाहिए । दो-चार घण्टे बाद उसकी स्थिति बदलती रहनी चाहिए जिससे दबाव किसी एक अंग अथवा एक भाग पर अधिक न पड़े ।

(आ) उभरी हुई हड्डियों के नीचे की त्वचा की रक्षा के लिए उसके नीचे रबड़ के हवा भरे छल्ले, गोल गद्दी अथवा सारबो पैड रखना चाहिए । गोल गद्दी, ऊन अथवा रुई का गोल छल्ला बना कर उसे गोल पट्टी से चारों ओर ढककर बनाया जा सकता है ।

(इ) चिकित्सक की अनुमति हो, तो रोगी को चलाते-फिराते रहना चाहिए ।

(२) रक्त संचरण तेज करना:- शरीर के जिन भागों अथवा अंगों पर दबाव पड़ रहा हो उन्हें प्रतिदिन धोना व मालिश करना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) शरीर का गीलापन रोकना:- (अ) शरीर के दो अंगों की त्वचा जहाँ परस्पर सटी रहती हों, उसका विशेष ध्यान रखना चाहिए । वहाँ त्वचा ज्यादा सूखी होनी चाहिए । पसीना आये, तो स्वच्छ सूखे वस्त्र से सुखाते पोंछते रहना आवश्यक है ।

(आ) मरीज के वस्त्र गीले न रहें, उन्हें तुरन्त बदल देना चाहिए ।

(इ) रोगी की परिचर्या के वक्त बिस्तर पानी से न भींगे, इस बात का ध्यान रहे ।

(४) घर्षण-विमुक्त रखना:- (अ) अङ्गों और बिस्तर के बीच घर्षण कम करने के लिए आवश्यक है, कि बिस्तर सिलवट मुक्त हो, अत: इसकी देख-भाल करते रहना चाहिए ।

(आ) आवश्यकतानुसार बेड-क्रैडल का प्रयोग करते रहा जाय । इससे अंग बिस्तर के भार एवं रगड़ से बचते हैं ।

(इ) बिस्तर में कोई ऐसा वस्त्र न हो, जिसकी सतह खुरदरी हो अथवा जिसके प्रयोग से मरीज को कष्ट पहुँचता हो ।

(५) चोट से बचना:- (अ) परिचर्या के दौरान परिचारक को अपने हाथों का संचालन बड़ी सावधानीपूर्वक करना चाहिए ।

(आ) शय्या पात्र (बेड पैन) लगाते-हटाते समय भी विशेष सावधानी की आवश्यकता है, अन्यथा रोगी को चोट लग सकती है ।

(इ) गद्दियों को अंगों से अधिक कस कर नहीं बाँधना चाहिए ।

बिस्तर घाव से बचाव के दैनिक उपचार- इसमें प्रयुक्त होने वाली आवश्यक वस्तुएँ-गरम पानी युक्त बड़ा प्याला, एक प्याले में रुई के फाहे, रुई के गन्दे टुकड़ों को रखने का एक खाली प्याला । साबुन, फलालेन, तौलिया । स्पिरिट, डस्टिंग पाउडर । इसके अतिरिक्त त्वचा की सुरक्षा के लिए मरहम एवं अन्य दवाइयाँ, यथा- मिथिलेटेड तथा जैतून तेल का मिश्रण या जिंक और अरण्ड तेल का मरहम; एवं टिंक्चर बेन्जोईन कम्पाउण्ड ।

प्रक्रिया:- १- खिड़की आदि बन्द कर बिस्तर के अगल-बगल परदा लगा दें ।

२- जिस अंग का उपचार करना हो, कम्बल से बाहर उसी को निकालें, शेष को ढँका रहने दें ।

३- उपचार वाले अंग के नीचे तौलिया रख कर उसे धो व पोंछ कर सुखा लें ।

४- परिचारक अपने हाथ में साबुन लगा कर परिचर्या वाले भाग पर कोमलतापूर्वक मले और उस भाग का रक्त-संचार तेज करे ।

५- अब अंग को धो-पोंछ कर सुखा लें । त्वचा कड़ी करने के लिए मिथिलेटेड स्पिरिट का इस्तेमाल किया जा सकता है ।

६- तत्पश्चात् उस पर पाउडर का छिड़काव करें ।

७- नीचे की तौलिया निकाल लें और रोगी को आराम की स्थिति में कर दें ।

८- परदे हटा कर खिड़की खोल दें ।

९- रोगी के मल-मूत्र यदि स्वत: निकल आते हों, तो इस स्थिति में गुदा-द्वार के आस-पास की त्वचा पहले साफ करना चाहिए । फिर धो-पोंछ कर सुखाने के पश्चात् जिंक एवं अरण्ड मरहम को लगाना चाहिए ।

जब रोगियों में बिस्तर-घाव की अधिक सम्भावना हो, तो इस क्रिया की आवृत्ति दो-दो, चार-चार घण्टे बाद भी की जा सकती है ।

बिस्तर-घाव होने की स्थिति में चिकित्सक को तुरन्त इसकी सूचना देनी चाहिए और निर्देशानुसार ही आगे की क्रिया करनी चाहिए ।

मुख की देख-भाल- मुँह के बराबर संचालन होने एवं अन्दर लार के प्रवाहित होते रहने से मुख स्वस्थ बना रहता है । बीमारी के दौरान यह क्रिया या तो मन्द पड़ जाती है या बन्द हो जाती है, फलत: मुँह व होंठ सूखने लगते हैं एवं अन्दर एक श्वेत परत जम जाती है । ऐसी स्थिति में रोगी बेचैनी अनुभव करने लगता है, अस्तु, एक मुख तश्तरी तैयार करके उसके बिस्तर के नजदीक रख देनी चाहिए, ताकि आवश्यकता पड़ने पर वह स्वयं भी इसका प्रयोग कर सके ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

उपयोगी सामग्रीः- लोशन के लिए तीन छोटे जार (गैलीपोट्स) एक प्याले में रुई के टुकड़े ।

प्रयुक्त रुई को रखने का एक अलग पात्र । एक बड़ा प्याला, जिसमें लकड़ी के छोटे-छोटे टुकड़े व जीभ को दबाने के लिए धातु व लकड़ी के बने यन्त्र तथा चिमटी हों । तश्तरी ढकने के लिए एक ढक्कन ।

लोशनः- यह अनेक प्रकार के होते हैं, परन्तु लाभकारी निम्न हैं-

(अ) सफाई के लियेः- (१) १ भाग हाइड्रोजन पराक्साइड ७ भाग पानी में घोलें । (२) सोड़ा बाईकार्ब घोल का एक-एक चम्मच एक पांइट पानी में ।

(आ) धोने के लिएः- ग्लिसरीन ऑफ थाईमल कम्पाउण्ड एवं लिस्ट्रीन ।

(इ) स्निग्धता तथा चिकनाहट के लिएः- ग्लिसरीन और नींबू का रस मिला कर उत्तम लोशन तैयार किया जा सकता है ।

सफाई प्रक्रियाः- १. अपने हाथ साबुन से भली भाँति साफ कर लें, तत्पश्चात् एक तौलिया रोगी की ठोड़ी के नीचे रखें ।

२. थोड़ी रुई लकड़ी के शीर्ष पर लपेट कर उससे मुँह की सफाई करें । पहले गालों के भीतर, फिर मसूड़े, दाँत, तालू, होंठ और अन्त में जीभ । जीभ दबाने का कोई यन्त्र उपलब्ध न हो तो चम्मच के हत्थे से जीभ दबा लें और एक किनारे से दूसरे किनारे की ओर धीरे-धीरे पोंछे ।

३. इस प्रक्रिया में जितनी बार आवश्यक हो रुई बदल लें । गन्दी रुई चिमटी के सहारे निकालें और उसकी जगह साफ रुई का टुकड़ा चिमटी के सहारे लगा दें । रुई लगाने में हाथ का कम-से-कम स्पर्श हो, इस बात का ध्यान रहे ।

४. सूखी रुई से सफाई के बाद इस क्रिया की पुनरावृत्ति लोशन में डुबोयी रुई के टुकड़ों से करें । फिर कुछ पानी से कुल्ला करने को कहें ।

५. तत्पश्चात् होंठ तथा मुख के अन्दर नीबू का लोशन लगा दें ।

६. अब गन्दी रुई तथा तश्तरी को हटा लें । रोगी को आराम की स्थिति कर दें ।

बालों की देख-भालः- बालों पर बुश-कंघी करने के अतिरिक्त समय-समय पर उनकी धुलाई भी होती रहनी चाहिए ।

अभीष्ट वस्तुयें :- दो बरसाती के टुकड़े तथा बरसाती का बना कोट । गरम पानी, स्नान तौलिया, तरल साबुन अथवा शैम्पू, एक जग, शाल, बाल्टी ।

स्नान प्रक्रियाः- (१) रोगी की स्थिति के अनुसार उसे या तो करवट की दशा में अथवा पीठ के बल लिटा दिया जाता है ।

(२) रोगी यदि पीठ के बल लेट रहा हो तो गद्दे को लपेट कर सिर के नीचे कर दें । चिलमची स्प्रिंगों पर रखें । उसके किनारों को मोड़ कर चौंगा बना दें और उसे सिर के नीचे रखी बाल्टी में लटका दें ।

(३) बिस्तर को बरसातियों से ढक कर एक छोटा कम्बल तथा बरसाती लबादा मरीज के कंधों के चारों ओर लपेटें ।

(४) अब बालों को गरम पानी से गीला कर साबुन अथवा शैम्पू से धो डालें ।

(५) तत्पश्चात् गरम तौलिये से बालों को भली-भाँति सुखा लें । सूखने पर कंघी करके सारा सामान हटा लें ।

जुओं से बालों को मुक्त करनाः- यदि बालों में जुएँ पड़ गए हों, तो उन्हें उपचारित कर लें ।

आवश्यक सामग्रीः- सामान्य कंघी तथा सैकर की लीखों वाली कंघी, जो कीटाणुनाशक लोशन में रखी हो । गैलीपोट तथा पिपेट । सफाई का लोशन । बरसाती कोट ।

प्रक्रियाः- १. सैकर कंघी से जितनी जुएँ निकल सकें, निकाल लें ।

२. बालों को अनेक स्थानों से अलग-अलग करके उनमें कीटनाशक लोशन पिपेट से डालें ।

३. निम्न लोशन प्रयुक्त किये जा सकते हैं- लिथेन का तेल, अथवा लोरैक्सेन या गेमैक्सीन । इनमें से किसी को भी बालों में डाल कर ६-७ दिन तक छोड़ दें । एक चम्मच लोशन पर्याप्त है ।

४. निर्धारित समय के बाद बालों को धो दें । गरम तौलिया से सुखाने के बाद कंघी कर दें ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

रोगी का वीक्षण- रोगी की देख-भाल करते वक्त परिचारक को रोगी की जाँच निम्न संदर्भ में अवश्य करते रहना चाहिए-

१. त्वचा की सामान्य स्थिति, २. तापमान, नाड़ी तथा श्वांस दर, ३. मल-मूत्र ४. वमन, ५. खांसी, बलगम ।

इनमें से किसी में भी असामान्यता नजर आने से उसकी रिपोर्ट अविलम्ब चिकित्सक को देनी चाहिए ।

त्वचा की सामान्य स्थितिः- विभिन्न अंगों की त्वचा के अध्ययन से रोगी की अवस्था अथवा रोग का अनुमान मिल सकता है, अस्तु निम्न सन्दर्भ में इसका निरीक्षण करें-

(अ) रंगः- गुलाबी, नीला (Cyanosis) या पीला, कैसा है ?

(आ) त्वचा की अवस्थाः- (१) सूखी या गीली, (२) चिकनी अथवा खुरदरी, (३) गरम या ठंडी, (४) कोई दाग या चकत्ता ।

इसके अतिरिक्त रोगी के चेहरे की आकृति लेटने की स्थिति, सूजन, दर्द आदि से भी महत्त्वपूर्ण जानकारी मिल सकती है ।

तापक्रम, नाड़ी तथा श्वाँस दर

तापक्रमः- मनुष्य एक उष्ण रक्तीय जीव है, जिससे उसके शरीर का तापमान सदा स्थिर रहता है । सामान्य स्थिति में यह ९७ डिग्री फै० से ९८.६ डिग्री फै० के बीच होता है, किन्तु रोग अथवा बुखार की स्थिति में यह घट-बढ़ सकता है, जिसकी जानकारी थर्मामीटर से की जाती है । प्रायः शरीर का तापमान जानने के लिए फारनहीट तापक्रम मापक का प्रयोग किया जाता है ।

तापमान लेने के स्थान- शरीर का तापक्रम अनेक स्थानों से प्राप्त किये जा सकते हैं यथा- मुँह से, बगलों से, मल द्वार से एवं जंघाओं से ।

मुख का तापक्रम लेनाः- (१) इसके लिए रोगी को पीठ के बल लिटाना अभीष्ट है ।

(२) थर्मामीटर को डिटॉल व पानी के घोल में भली-भाँति धोकर सुखा लें ।

(२) उसकी घुण्डी को रोगी की जीभ के नीचे मध्य में रखें तथा रोगी से होंठ बन्द करने को कहें, किन्तु दाँतों से वह थर्मामीटर दबाये नहीं, इस बात का ध्यान रहे ।

(४) दो मिनट बाद निकाल कर तापक्रम पढ़ लें । फिर डिटॉल पानी के मिश्रण में धो व पोंछ कर रख लें ।

सावधानियाँः- वैसे यह तापक्रम मापने की सर्वसामान्य विधि है, किन्तु निम्न स्थितियों में इसका प्रयोग न करें ।

(१) यदि मरीज छोटा बच्चा हो । (२) रोगी को जब नाक से साँस लेने में कठिनाई हो । (३) बेहोश हो । (४) गरम पेय या ठंडा जल पीने के तुरन्त पश्चात् ।

बगलों का तापक्रम लेनाः- (१) थर्मामीटर की स्वच्छता सम्बन्धी पूर्ववत् सावधानी बरती जाती है ।

(२) अब तापक्रम मापक को रोगी की काँख से दबा कर इस प्रकार रखा जाता है, कि घुण्डी का सम्पर्क त्वचा से भली प्रकार बना रहे ।

(३) दो मिनट पश्चात् तापक्रम पढ़ लिया जाता है ।

सावधानियाँः- निम्न स्थितियों में इसका प्रयोग न करें:-

(१) गरम पानी से रोगी को नहलाने के तुरन्त बाद ।

(२) यदि उस भाग में गरम पानी की बोतल रखी हो ।

नब्ज देखनाः- नब्ज दिल की धड़कन बताने वाली एक धमनी है । इससे प्रायः रोगी की दशा का पता चलता है । सामान्यतः नब्ज, कलाई के समीप अंगूठे की ओर की धमनी से देखी जाती है ।

नौजवानों में इसकी दर ६०-८० धड़कन प्रति मिनट होती है, किन्तु औसत ७२ धड़कन प्रति मिनट मानी जाती है । भिन्न-भिन्न स्थितियों में यह बदलती रहती है । आयु बढ़ने से घटती है, व्यायाम व खड़े रहने की स्थिति में यह तेज हो जाती है ।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

विधिः- (१) रोगी आराम से लेटे या कुर्सी पर बैठे रहने दीजिए ।

(२) अब रोगी की हथेली ऊपर कर बाजू को बाहर की ओर घुमा कर नीचे सहारा देते हुए उसकी कलाई पकड़ें ।

(३) कलाई इस प्रकार पकड़ें कि रोगी के अंगूठे की जड़ से होकर निकलने वाली धमनी के ऊपर परिचारक की प्रथम तीन उँगलियाँ पड़ें और अंगूठा कलाई के ठीक पीछे हो ।

(४) एक कलाई घड़ी के माध्यम से प्रति मिनट नाड़ी की गति गिन लें ।

श्वसन दरः- सामान्य स्थिति में युवकों में यह १५-२० प्रति मिनट होती है । युवकों में इसकी गणना छाती एवं पेट के चढ़ाव-उतार से की जा सकती है, जबकि बच्चों में उतार-चढ़ाव अनुभव करने के लिए परिचारक को छाती पर हाथ रखना आवश्यक हो सकता है । श्वाँस क्रिया में श्वाँस, प्रश्वाँस व ठहराव तीनों सम्मिलित हैं ।

पाखानाः- सामान्य स्थिति में इसका रंग भूरा तथा नरम ठोस होता है । प्रायः २४ घण्टे में एक बार मल-त्याग को सामान्य माना जाता है । इस सन्दर्भ में निम्न बातों पर ध्यान देना चाहिए ।

१. इसकी आवृत्ति । २. इसकी प्रकृति, यथा- ठोस व कड़ा या पानी जैसा पतला अथवा आंव युक्त । ३. रंग; इन्हें नोट कर चिकित्सक को दिखाना चाहिए ।

मूत्रः- स्वस्थ अवस्था में इसका रंग स्वच्छ जल जैसा होता है, किन्तु बीमारी की स्थिति में रंग बदल भी सकता है । एक स्वस्थ युवक दिन में प्रायः ४-५ बार मूत्र-त्याग करता है । इससे अधिक व कम असामान्य माना जाता है ।

इस सन्दर्भ में निम्न बातें नोट करनी चाहिए ।

(१) मात्राः- २४ घण्टे में रोगी कितना मूत्र-त्याग करता है । यह इस बात पर निर्भर है, कि उसे तरल भोजन कितना दिया गया । अतः दोनों बातों को ध्यान में रखते हुए किसी निष्कर्ष पर पहुँचना चाहिए । मधुमेह तथा क्रोनिक नेफ्राइटिस में मूत्र की मात्रा बढ़ जाती है, जबकि ज्वर वमन, एक्युट नेफ्राइटिस में परिणाम घट जाता है ।

२. आवृत्तिः- मूत्राशय में सूजन होने से इसकी बारम्बारता बढ़ जाती है ।

३. रंगः- बीमारी की स्थिति में इसका रंग धुँए जैसा गहरा भूरा, हरा, नीला, लाल हो सकता है ।

४. अवशेषः- मूत्र को थोड़ी देर तक स्थिर छोड़ देने से पात्र के पैंदे में कोई अवशेष तो नहीं बचता । बचता हो तो चिकित्सक को दिखाना चाहिए ।

शय्या पात्र एवं मूत्र-पात्रः- मलमूत्र-त्याग के लिए विशेष आकार-प्रकार के पात्र, इस्पात, चीनी मिट्टी अथवा एनेमल के बने होते हैं । मूत्र-पात्र प्रायः पुरुष रोगियों के उपयोग के लिए होते हैं । शय्या पात्र पुरुष-स्त्री दोनों प्रकार के रोगियों के लिए प्रयुक्त होते हैं । सामान्य प्रयोग में गोल शय्या पात्र व परफैक्शन शय्या पात्र ही आते हैं, किन्तु जिनके लिए हिलना-डुलना सम्भव नहीं उनके लिए स्लिपर शय्या पात्र प्रयोग में लाया जाता है ।

वमन (Vomit) :- उल्टी के सम्बन्ध में निम्न जानकारी चिकित्सक को देनी चाहिए ।

१. दिन में कितनी बार कै हुई । २. उल्टी से पहले मिचली आती थी या नहीं । ३. कै के वक्त अथवा उससे पहले दर्द था या नहीं । यदि था तो क्या उल्टी से ठीक हो गया । ४. भोजन के बाद कै हुई या उससे पूर्व । ५. कै में जो कुछ निकला उसका रंग कैसा था ?

खाँसी एवं बलगमः- खाँसी कई स्थितियों में होती है- सामान्य सर्दी-जुकाम में, एवं फेफड़ों के संक्रमण की स्थिति में, अतः इसका सावधानी से निरीक्षण करना चाहिए । यदि खाँसी के साथ बलगम आये, तो रोगी को चीनी, मिट्टी का बना ढक्कनयुक्त बलगम-पात्र देना चाहिए । बलगम पात्र में चिपके नहीं, इसके लिए उसमें डिटॉल का घोल अथवा थोड़ा सोड़ा बाईकार्ब जैसी कीटनाशक दवा रख देनी चाहिए । बेहतर हो इसके लिए कागज का ढक्कनदार पात्र प्रयुक्त किया जाय, जिसे बलगम सहित बाद में जला दिया जाय ।

बलगम का नमूना इकट्टा करने के लिए शीशे का कीट रहित पात्र प्रयोग में लाया जाता है । नमूना प्रातः काल कुछ खाने अथवा मुँह धोने से पूर्व लेना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

खाँसी सम्बन्धी निम्न जानकारी चिकित्सक को देनी चाहिएः-

१. खाँसी का स्वरूप कैसा था- सूखी बलगम रहित अथवा गीली बलगम युक्त । २. कितनी बार हुई, एक समय में कितनी देर रही, किस समय सामान्य रूप से आती है । ३. खाँसी के वक्त किसी प्रकार का दर्द अथवा उल्टी ?

संक्रमण की रोकथाम- संक्रमण से बचने के लिए निम्न बातों पर ध्यान देना नितान्त आवश्यक है-

(अ) स्वच्छताः- स्वच्छता, स्वस्थता की जननी है । स्वच्छता चाहे व्यक्तिगत हो या स्थान सम्बन्धी, दोनों उत्तम स्वास्थ्य की आवश्यक शर्त हैं, अस्तु इन पर ध्यान देना अपरिहार्य है ।

(१) व्यक्तिगत स्वच्छताः- उत्तम स्वास्थ्य के लिए पहली आवश्यकता व्यक्तिगत सफाई की है । शारीरिक स्वच्छता के लिए प्रतिदिन स्नान तथा प्रत्येक अंग को भली-भाँति रगड़ कर साफ करना चाहिए । सदा स्वच्छ, साफ वस्त्र पहनना ही स्वास्थ्य के लिए लाभकारी है । शरीर के किसी अंग में किसी प्रकार का घाव अथवा चोट हो, तो उसे सदा दवा लगा कर ढक कर रखना चाहिए ।

(२) स्थान की स्वच्छताः- व्यक्ति यदि स्वयं की सफाई रखता हो, किन्तु जहाँ रह रहा हो, वहाँ गन्दगी फैली हो, मक्खियाँ भिनभिनाती हों, कूड़े बिखेर हां, तो खुद की स्वच्छता का लाभ वह नहीं ले पायेगा । इसके लिए स्थान की स्वच्छता जरूरी है । कूड़ेदान सदा ढके होने चाहिए । कमरों में प्रकाश व हवा के आवागमन के लिए वेंटीलेशन की पर्याप्त व्यवस्था होनी चाहिए । भोजन को ढक कर रखना चाहिए ।

(आ) उत्तम स्वास्थ्यः- भोजन-वस्त्र के अतिरिक्त स्वास्थ्य सम्बन्धी कुछ ऐसे मूलभूत नियम हैं, जिनका हर किसी को पालन करना परमावश्यक है ।

१. भोजन समय पर और सन्तुलित लेना चाहिए । २. पर्याप्त विश्राम तथा रात्रि में गहरी नींद सोना चाहिए । ३. हल्का-फुल्का व्यायाम एवं स्वस्थ वायु का सेवन । ४. ऋतु के अनुरूप वस्त्रों का प्रयोग । ५. शरीर-मन को ताजगी-स्फूर्ति देने के लिए दिनचर्या में उपयुक्त मनोरंजन का समावेश हो ।

(इ) सरकारी व्यवस्था :- स्वास्थ्य संवर्धन के लिए सरकार भी अनेक प्रकार के कदम उठाती रहती है, जिनमें प्रमुख हैं- १. स्वच्छ, शुद्ध जल की व्यवस्था । २. गली-कूचों व नदियों की सफाई । ३. वायुशोधन के लिए वृक्षारोपण एवं हरी-भरी पार्क की व्यवस्था । ४. खाद्य की शुद्धता पर नियंत्रण ।

(ई) संक्रमण होने पर बरती जाने वाली सावधानियाँः-

संक्रामक रोग की स्थिति में रोगी को पृथक कमरे में रखना चाहिए; ताकि उसकी छूत दूसरों को न लगे, साथ ही उसकी परिचर्या में पर्याप्त सावधानी बरती जानी चाहिए । परिचारक को उसके कमरे में सदा उपयुक्त चोगा (एप्रन) पहन कर मुँह व नाक को मुखावरण (Mask)से ढक कर जाना चाहिए, जिससे कि वह स्वयं रोग से संक्रमित न हो जाय । परिचर्या के बाद मुखावरण एवं चोगा उतार कर हाथ भली प्रकार धोना चाहिए । रोगी द्वारा प्रयुक्त वस्तुओं का प्रयोग उन्हें निष्कीटित करने के उपरान्त ही करना स्वास्थ्य की दृष्टि से उत्तम है ।

बैक्टीरिया का विनाश- इस क्षेत्र में अग्रणी कार्य रसायनज्ञ फ्रांसीसी लूईस पास्चर ने किया । जब से इसकी उत्पत्ति सम्बन्धी ज्ञान प्राप्त हुआ है, इन्हें नष्ट करना भी सम्भव हो गया है । पास्चर के ज्ञान का प्रथम प्रयोग चिकित्सा क्षेत्र में लार्ड लिस्टर ने किया । इन्हीं दोनों के प्रयासों का परिणाम है कि आज यह विधि (कीटाणुरहित) चिकित्सा क्षेत्र में इतना आगे बढ़ सकी ।

प्रयोग में आने वाले कुछ प्रचलित शब्दः-

१. सैप्सिस (Sepsis) :-

बैक्टीरिया के संक्रमण से किसी अंग में मवाद भर जाना सेप्सिस कहलाता है ।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

२. एसैप्सिस (Atsepsis):- संक्रामक बैक्टीरिया से मुक्ति मिलना एसैप्सिस कहलाता है ।

३. एण्टीसैप्सिस (Antisepsis):- उन औषधियों का प्रयोग जो हानिकारक बैक्टीरिया की उत्पत्ति को रोकती हो । एण्टीसैप्टिक औषधियाँ ऐसे रसायन होती हैं, जो जीवाणुओं की उत्पत्ति व वृद्धि को तो रोकती हैं, पर उन्हें मारने की क्षमता उनमें नहीं होती ।

४. जीवाणुरहित करना (Disinfection):- किसी भी विधि से जीवाणुओं का नाश करना डिसइन्फेक्शन कहा जाता है ।

५. निष्कीटन (Sterilization):- यह भी जीवाणु नाश करने की एक विधि है, किन्तु इसमें प्रायः गरमी (भाप, अथवा उबलता जल) का प्रयोग किया जाता है ।

मरहम-पट्टी के वक्त हाथ की स्वच्छता:- यन्त्र-उपकरणों को तो निष्कीटित किया जा सकता है, पर हाथ जैसे शारीरिक अंगों को निष्कीटित नहीं क्रिया जा सकता, अतः घावों की मरहम-पट्टी के वक्त इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है कि हाथों के सम्पर्क से घाव किसी जीवाणु से संक्रमित न हो जाय । इसके लिए परिचर्या से पूर्व हाथों व नाखूनों की अच्छी तरह सफाई कर लेनी चाहिए । सफाई के पश्चात् निष्कीटित किये परिचर्या के यन्त्रों के अतिरिक्त और किसी भी वस्तु को नहीं छूना चाहिए । शल्यक्रिया में इस कार्य के लिए रबड़ के दस्ताने प्रयोग में लाये जाते हैं ।

निष्कीटित करने की विधियाँ

१. प्राकृतिक रीति से:- सूर्य प्रकाश की परा बैंगनी (Uiltra- Violet rays) किरणों में अद्‌भुत मारक क्षमता होती है और हवा में सुखाने की सामर्थ्य । प्रकृति इन्हीं के माध्यम से वातावरण के जीवाणुओं, विषाणुओं को मारती है । इनके द्वारा यन्त्रों का निष्कीटन तो नहीं किया जा सकता मगर घरों व वस्त्रों को जीवाणुयुक्त अवश्य किया जा सकता है ।

२. रासायनिक रीति से :- विभिन्न प्रकार के तरल, ठोस व गैसीय रसायनों (Germocides)से कीटाणुओं को तो मारा जाता है; किन्तु शारीरिक जीवाणुओं के विनाश योग्य ये नहीं होते ।

३. भौतिक रीति से:- इसमें ऊष्मा का सहारा लिया जाता है । उपकरणों को सीधे गरम करके, भाप द्वारा अथवा उबाल कर इसमें निष्कीटण किया जाता है ।

इनमें सर्वसामान्य विधि वाष्प द्वारा अथवा उबाल कर निष्कीटित करना है । वाष्प द्वारा यह क्रिया करने के लिए आटोक्लेव नामक एक विशेष यन्त्र होता है जिसके अन्दर रुई, पट्टियाँ, रद्दियाँ आदि रख यह कार्य किया जाता है; जबकि पानी द्वारा करने के लिए यन्त्रों को उसमें डालकर निश्चित समय तक उबाला जाता है ।

एक ज्वर वाले रोगी की परिचर्या:- यदि रोगी को तेज ज्वर हो, तो उसके ओढ़ने के वस्त्र कम कर देने चाहिए । तापमान कम करने के लिए यह जरूरी है । एक चादर अथवा कम्बल से काम चल सकता है । शरीर के वस्त्र भी पतले व ढीले हों । जब शरीर से पसीना आने लगे और तापमान घटने के लक्षण दिखाई पड़ें तो कुछ और वस्त्र ओढ़ा देना चाहिए, ताकि बीमार ठंड महसूस न करे । कमरा पर्याप्त हवादार हो तथा उसका तापक्रम स्थिर रहे, तो उत्तम है ।

ताजगी के लिए रोगी को प्रतिदिन कम्बल स्नान कराना चाहिए । तापक्रम अधिक हो तो चिकित्सक के परामर्श से ठंडा स्पंज भी किया जा सकता है । इससे बुखार घटने के साथ-साथ रोगी को नींद भी अच्छी आती है ।

तेज ज्वर होने के स्थिति में जहाँ तक सम्भव हो रोगी को तरल आहार ही देना उत्तम है । इससे विषाक्त तत्त्व जल्द ही शरीर से बाहर आ जाते हैं । इसके लिए रोगी को इस प्रकार का आहार लेने के लिये परिचारक को हमेशा प्रोत्साहित करते रहना चाहिए । ज्वर यदि लम्बे समय से आ रहा हो, तो चिकित्सक के निर्देश पर हल्का ठोस भोजन भी दिया जा सकता है । २४ घण्टे का एक आहार-

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

चार्ट तैयार कर लेना उपयुक्त है, जिसमें रोगी को तरल-पदार्थ कितना दिया गया तथा मल-मूत्र के रूप में कितना परित्याग किया, यह अंकित हो ।

वृद्ध तथा दीर्घकालीन रोगी की परिचर्या:- पिछले अध्यायों में गम्भीर स्थिति के रोगियों की परिचर्या के लिए जिन नियमों का उल्लेख किया गया है, वही नियमोपनियम इनके साथ भी लागू होते हैं । परिचायक इनका भली प्रकार परिपालन कर उन्हें ढाँढ़स व धैर्य बँधा कर उनकी आयुष्य को दीर्घता प्रदान कर सकता है ।

वृद्धजनों की परिचर्या:- सामान्यत: बूढ़े लोगों की परिचर्या में निम्न बातों का विशेष ध्यान रखा जाता है-

१. कमरा:- बूढ़े शरीर में ठंड अधिक महसूस होती है, अस्तु रोगी का कमरा ऐसा होना चाहिए जिससे रोगी को न तो अधिक ठँडक का एहसास हो न अधिक गर्मी लगे । इसके लिए कमरे का तापमान चूल्हे आदि के माध्यम से स्थिर रखना चाहिए । ६५-६८ डिग्री फै० तापमान सर्वोत्तम है । हवा के झोंको को रोकने के लिए खिड़कियों में परदे लगे होने चाहिए । कमरा स्वच्छ, साफ व सजा हो ।

२. पलंग एवं बिछौना:- पलंग इतना नीचा हो कि रोगी उस पर बिना कठिनाई के चढ़-उतर सके । बिस्तर सम्बन्धी सावधानी पूर्ववर्णित ढंग से बरती जानी चाहिए । अंग संचालन होता रहे, ताकि जोड़ कड़े न पड़ जाऐं ।

३. रोगी की स्वच्छता:- वृद्ध रोगी को सप्ताह में कम-से-कम एक बार अवश्य स्नान कराना चाहिए । स्नान में अधिक समय न लगे, इस बात का ध्यान रहे, अन्यथा रोगी को ठंड लग सकती है । गन्दे वस्त्र बदलते रहना चाहिए ।

शरीर अशक्त हो जाने से बिस्तर घाव की सम्भावना बढ़ जाती है, अत: इसे सदा ध्यान में रखते हुए रोगी की उचित देख-भाल करनी चाहिए । अंगों में रक्त-संचार सामान्य बनाये रखने के लिए समय-समय पर उनकी मालिश करनी चाहिए ।

नाखूनों, बालों व मुँह की देख-भाल तथा साफ सफाई पिछले पृष्ठों में बतायी गयी रीति से करनी चाहिए ।

४. भोजन:- भोजन हल्का व पौष्टिक हो तथा थोड़े-थोड़े समय बाद अल्प मात्रा में देना चाहिए । इसमें तरल पेय का उपयुक्त परिमाण में समावेश होना चाहिए ; किन्तु शाम व रात्रि में इसको कम ही मात्रा में देनी चाहिए , अन्यथा मूत्र-त्याग के लिए बार-बार उठने-बैठने में परेशानी होगी ।

५. मल-मूत्र-त्याग:- मलत्याग प्रतिदिन हो तो अत्युत्तम, अन्यथा हर दूसरे दिन करा देना चाहिए । कब्जियत होने की स्थिति में चिकित्सक से परामर्श कर हल्का रेचक दिया जा सकता है । प्राय: आयुष्य बढ़ने पर मूत्राशय के पठे कमजोर हो जाने से मूत्र निरन्तर बहता रहता है ; इससे बिस्तर-घाव होने की सम्भावना रहती है, अस्तु इस ओर सदा ध्यान रखना चाहिए । शय्या पात्र तथा मूत्रपात्र रोगी के बिस्तर के निकट ही रहने चाहिए, जिससे रोगी यथा-समय उनका उपयोग कर सके । यदि रोगी का मूत्र बराबर बहता रहता है, तो रबड़ का शय्या पात्र प्रयोग में लाया जा सकता है; मगर इसे बार-बार खाली करते रहना चाहिए, नहीं तो गीली चमड़ी से बिस्तर-घाव हो सकता है ।

मनोविनोद:- वृद्धजन को एकाकीपन का एहसास न हो, अस्तु उसे विनोदपूर्ण बातों, हँसी-मजाक में व्यस्त रखना चाहिए । अकेलेपन से उनमें नीरसता ऊब आ सकती है, अत: इसका ध्यान रखना चाहिए और हल्का-फुल्का मनोरंजन अथवा छोटे-मोटे घरेलू कार्य जिससे वह बिना अतिरिक्त दबाव के कर सके, सौंपते रहना चाहिए । इससे वे उत्साहित और जीवन के प्रति अधिक आशावान बने रहेंगे ।

दीर्घकालीन रोगियों की परिचर्या:- ऐसे रोगियों के सम्बन्ध में भी प्राय: उन्हीं नियमों को ध्यान से रखा जाता है, जो अधिक आयुष्य वाले रोगियों के सन्दर्भ में । इस रोग के रोगी युवक और बूढ़े दोनों हो सकते हैं ।

१. मानसिक देख-भाल:- लम्बे काल से चले आ रहे रोग में रोगी अपना धैर्य खो बैठता है । उसकी जीवन के प्रति आशा धूमिल पड़ने लगती है,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

वह सोचता है कि उसके जीवन के अब चन्द दिन ही शेष हैं । ऐसी स्थिति में परिचारक का कर्त्तव्य है, कि वह उसे जीवन के प्रति आशा बँधाए । यह सही है रियूमेटाइड आर्थराइटिस (Rheumatoid Arthritis)तथा डिस्सेमीनेटेड एस्क्लेरोसिस (Disseminated sclerosis) जैसे दीर्घकालीन व्याधियों के ठीक होने में लम्बा समय लगता है, किन्तु यह भी गलत नहीं कि व्यक्ति की मनोदशा का शरीर अथवा रोगों पर गहरा असर पड़ता है । रोगी का चिन्तन, उसकी मानसिक स्थिति जब तक विधेयात्मक नहीं होगी, बीमारी जल्दी ठीक नहीं होगी । अतः इस दशा में परिचारक की भूमिका महत्त्वपूर्ण होती है ।

२. कमराः- रोगी का कमरा अपेक्षाकृत अधिक साफ सुथरा, सजा-धजा हो, तो इससे भी उसकी मानसिक स्थिति प्रभावित होती है, उसमें प्रसन्नता आती है । कमरा पर्याप्त प्रकाश व हवादार हो । अनावश्यक सामान रोगी के कमरे में नहीं रहे, इस बात को भी ध्यान में रखना चाहिए ।

३. बिस्तर व पलंगः- पलंग सामान्य ऊँचाई का हो, जिससे रोगी को किसी प्रकार की कोई असुविधा न हो । बिछौने पर्याप्त गद्देदार होने चाहिए । रोगी को अधिक आराम पहुँचाने की दृष्टि से हवादार छल्ले रबड़ की गद्दियाँ तथा बेड क्रेडल आदि साधनों का आवश्यकतानुसार प्रयोग समीचीन है ।

४. स्थितिः- रोगी की परिचर्या बैठा कर करना उपयुक्त रहता है । इस स्थिति में उसे श्वाँस लेने में कोई कठिनाई नहीं होती ; मगर यदि रोगी की स्थिति ऐसी नहीं हो कि वह बैठ सके, तो उसकी देख-भाल लिटा कर ही करनी चाहिए, ध्यान इस बात का रखना चाहिए कि कोई भी स्थिति में रोगी बहुत अधिक देर तक न रहे, अन्यथा उस भाग में अनावश्यक दबाव से रक्त-संचार अवरुद्ध हो सकता है अथवा बिस्तर-घाव बन सकते हैं ।

पक्षाघात की दशा में पैरों को नीचे लटकने से रोकने के लिए बालू की थैलियों का प्रयोग किया जा सकता है । शक्तिहीन हाथों को तकिये का सहारा देना चाहिये ।

५. स्नानः- रोगी की स्फूर्ति व ताजगी महसूस हो, इसके लिए स्नान कराना आवश्यक है । सुविधानुसार और रोगी की आवश्यकता को देखते हुए सप्ताह में कम-से-कम दो बार अवश्य स्नान कराना चाहिए । गन्दे वस्त्र समय-समय पर बदलते रहना चाहिए । बालों, नाखूनों की स्वच्छता पर भी ध्यान देना आवश्यक है । रक्त परिभ्रमण बढ़ाने के लिए यदा-कदा अंगों की मालिश लाभकारी है ।

६. आहारः- आहार पौष्टिक और सन्तुलित हो ; पर इसकी मात्रा कम ही होनी चाहिए । आहार अधिक होने से कसरत के अभाव में रोगी की स्थूलता बढ़ने लगती है । शरीर भारी होने से उन्हें कष्ट होता है । भोजन यथासम्भव रोगी की रुचि के अनुरूप हो ।

७. मल-मूत्र त्यागः- आवश्यकतानुसार कमोड अथवा शय्या पात्र का प्रयोग करना चाहिए । जो रोगी अच्छी स्थिति में हों, उठ-बैठ सकते हों, उन्हें विशेष प्रकार की कुर्सी में बैठा कर शौचालय ले जाया जा सकता है । जिसकी स्थिति ऐसी नहीं है, उनकी पूर्ववर्णित ढंग से परिचर्या की जा सकती है ।

८. पुनर्वासः- रोगी का सदा उत्साहवर्धन करते रहना चाहिए । कई बार सप्ताह-महीनों तक दीर्घ अस्वस्थता के बाद भी रोगी चलने-फिरने की स्थिति में पुनः आ जाते हैं । ऐसी स्थिति में उनके कार्यों की सराहना करने से उनमें आत्मविश्वास और साहस बढ़ता है । अशक्त पैरों वाले रोगी को इस स्थिति में लाने के लिए चल कुर्सी एवं तीन पैरों वाली छड़ी की सहायता ली जा सकती है । टांगों तथा मट्ठों को मजबूत बनाने के लिए फिजियोथेरेपी और आक्युपेशनल थेरेपी उपलब्ध करना आवश्यक है । ऊब से बचाने के लिए रोगी को छोटे-मोटे काम यथा- टोकरी बुनना, खिलौने बनाना, कालीन बनाना, सिलाई, बुनाई आदि सिखाये जा सकते हैं । इससे उसका समय भी भली प्रकार कटता रहेगा और उसे अपनी उपयोगिता भी महसूस होगी, हीन भावना से बचा रहेगा । इसके अतिरिक्त समय-समय पर सगे-सम्बन्धियों का मिलते रहना, समाचार पत्र व स्वाध्याय के लिए पुस्तकों की व्यवस्था करना ऐसे उपचार हैं, जिससे रोगग्रस्त का मनोबल बढ़ता है । अन्य अंगों

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

से अपंग रोगियों की सेवा उपयुक्त साधनों से की जानी चाहिए ।

देखा गया है कि जो रोगी अस्पताल में ठीक नहीं हो पाते अथवा नैराश्य से घिरे रहते हैं, उनका शेष जीवन गृह-परिचर्या से आनन्द से बीतता है ।

प्रसव एवं उसका प्रबन्ध

शिशु जनने के काल में तत्काल कोई चिकित्सक या धात्री (Mid-wife) घर पर उपस्थित न हो सके, अथवा यदि किसी कारणवश माँ को अस्पताल ले जाने की व्यवस्था नहीं बन पायी, तो धात्री के आने तक माँ को प्रथम सहायता देनी चाहिए । यह कर्त्तव्य परिचारक का होता है । माँ को प्रसव में सहायता देने के लिए परिचारक को निम्न बातों का ध्यान रखना चाहिए ।

१. माँ को किसी प्रकार का संक्रमण न हो- प्रसवकाल में माँ की देख-भाल में नियुक्त परिचारक को अपनी पूर्ण स्वच्छता का ध्यान रखना चाहिए, अन्यथा उससे प्रसूतिका को गम्भीर खतरा हो सकता है । गर्भाशय में बच्चा बच्चेदानी की भीतरी दीवार से नाल के माध्यम से जिस स्थान से जुड़ा होता है, गर्भपात अथवा प्रसव के पश्चात् वहाँ एक घाव-सा बन जाता है । यहाँ बड़ी संख्या में रक्त वाहिनियाँ खुलती हैं । यदि किसी भाँति यहाँ संक्रमण हो जाय, तो जीवाणु तुरन्त रक्त-संचरण तन्त्र में फैल जायेंगे और दूसरे अंग-अवयवों को भी संक्रमित कर प्रसूता के लिए घातक स्थिति उत्पन्न कर देंगे । अस्तु किसी भी ऐसे व्यक्ति को, जो किसी छूत रोग यथा- जुकाम, टी० बी० आदि से ग्रसित हो, उस महिला के निकट नहीं आने देना चाहिए, जो या तो शिशु को जन्म दे रही हो या जन्म दिये १० दिन से अधिक न हुए हों । इस काम में माँ की परिचर्या कर रहे व्यक्ति को उसके कमरे में स्वच्छ दस्ताने पहन कर ही जाना चाहिए ।

२. प्रसूता का मनोबल बनाये रखना:- प्रसव-पीड़ा के पूर्वाग्रह से महिलाएँ ऐसे ग्रसित होती हैं कि उस काल में हल्की पीड़ा भी उन्हें बढ़ी-चढ़ी महसूस होती है । मान्यता की अतिरंजना के कारण ऐसा होता है । पीड़ा का भय उनकी जेहन में इस कदर समाया होता है कि यथार्थ न होते हुए भी वस्तुस्थिति वैसी बन जाती है और उन्हें कठिनाई का आभास होता है, किन्तु जो महिलाएँ इसे सहज रूप में लेती हैं, उन्हें पीड़ा सामान्य अनुभव होती है और सरलता से झेल जाती हैं ।

ऐसी स्थिति उत्पन्न होने पर परिचारक का यह कर्त्तव्य है कि वह उसे धीरज बँधाये, सांत्वना दे एवं सही स्थिति से अवगत कराये ।

घर में प्रसव- घर पर शिशु जन्म देने के लिए कुशल धात्री की आवश्यकता पड़ती है, अत: इसकी व्यवस्था पहले से कर लेनी चाहिए । धात्री के आने तक माँ की देख-भाल की जिम्मेदारी परिचारक की है । उसे यह जिम्मेदारी तत्परतापूर्वक निभानी चाहिए ।

यदि परिचारक पीड़ा की प्रथम अवस्था में प्रसूतिका के घर आता है, तो सबसे पहले उसे यह पता लगाना चाहिए कि चिकित्सक अथवा धात्री आयी या नहीं । यदि नहीं, तो उन्हें तुरन्त इसकी सूचना देनी चाहिए । उनके आ जाने पर परिचारक उनके कार्यों में हाथ बटा सकता है ।

प्रसव के दौरान प्रसव-पीड़ा ही माँ के लिए कठिनाई भरी घड़ी होती है । इसकी प्रथम अवस्था भिन्न-भिन्न स्त्रियों में भिन्न-भिन्न अवधि की होती है, किन्तु पहले जन्म में यह प्राय: १६ घण्टे की होती है, जो बाद के प्रसव में घट कर ६-७ घण्टे रह जाती है । आरम्भ में पीड़ा हल्की व क्रमहीन सिकुड़नों के रूप में होती है, जो शनैः-शनैः तेज और क्रमबद्ध होती जाती है । आवृत्ति-भी तदनुरूप बढ़ती है । दर्द कूल्हे के पृष्ठ भाग से आरम्भ होकर जंघाओं तक संचारित होता है ।

प्रसव-पीड़ा की प्रथम अवस्था में परिचारक का सहयोग- यदि धात्री के आने में देर हो, तो परिचारक को निम्न सहयोग करना चाहिए:-

१. मिडवाइफ (धात्री) द्वारा बतायी प्रसव-सामग्री, पलंग के वस्त्र, माँ तथा बच्चे के लिए गरम कपड़े, नवजात शिशु को लपेटने के लिए तौलिया आदि एकत्रित कर लेना चाहिए ।

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

२. पीड़ा की प्रथम अवस्था में सगर्भा को अल्प भोजन दिन में कई बार तथा पर्याप्त मात्रा में पेय देना चाहिए । पीड़ा के कारण यदि वह ठोस भोजन न ले सके, तो तरल भोजन देना चाहिए ।

३. इस अवस्था में उससे हर दो घण्टे पर मूत्र त्याग करने के लिए कहना चाहिए । सोने से पूर्व व उठने के पश्चात् भी ऐसा ही निर्देश दें ।

४. इस स्थिति में पूर्ण विश्राम आवश्यक है, अतः यदि गर्भवती में थकान के चिह्न दिखायी पड़े तो आराम की सलाह दें ।

५. प्रथम अवस्था की समाप्ति के आस-पास माँ को तंग वस्त्र के स्थान पर ढीले वस्त्र पहनने के लिए कहना चाहिए । इसके लिए नाइट गाउन उपयुक्त है ।

६. उत्तम हो, सगर्भा को प्रसवपूर्व की विभिन्न अवस्थाओं का परिचय पहले ही दे दिया जाय और यह भी बता दिया जाय कि उन अवस्थाओं में अधिक आराम की स्थिति अनुभव करने के लिए उसका उपक्रम क्या हो । यथा- गर्भाशय का संकुचन के समय श्वाँस क्रिया के सही होने से अधिक सुख का अनुभव आदि ।

७. अंगों में ऐंठन के वक्त प्रायः बेचैनी अनुभव होती है । ऐसी स्थिति में पीड़ित पुट्ठों की मालिश से अथवा पैर की गोल गद्दी (Ball of the foot)पर दबाव डालने तथा माँ को अपने पैर की उंगलिया ऊपर-नीचे चलाने रहने से आराम मिलता है ।

धात्री बुलाने का उपयुक्त समय- निम्न लक्षण दृष्टिगोचर होने से धात्री को अवश्य बुला लेना चाहिए -१. जब दर्द काफी बढ़ जाये और गर्भवती बेचैन हो रही हो । २. गर्भाशय से पानी निकल पड़े । ३. गर्भाशय-संकुचन हर १० मिनट पर हो रहा हो । ४. नब्ज तेज हो गई हो । ५. गर्भाशय में शिशु की गति बढ़ा जाये । ६. जब पीड़ा की द्वितीय अवस्था के चिह्न दृष्टिगोचर हों ।

पीड़ा की दूसरी अवस्था के लक्षण- १. संकुचन अधिक प्रबल व हर ५ मिनट पर हो । २. हर सिकुड़न के साथ माँ जोर लगाती हो । ३. रक्त-स्राव आरम्भ हो जाये । ४. पानी की थैली फट कर पानी निकल पड़े । इस स्थिति तक डॉक्टर अथवा धात्री न पहुँची हो, तो उन्हें अविलम्ब बुलाना चाहिए -

बिस्तरः- प्रसव काल में बिस्तर को गन्दा होने से बचाने के लिए उसे विशेष रीति से लगाया जाता है । यदि धात्री समय पर न पहुँच पायी होः तो प्रसूता का बिस्तर निम्न प्रकार से लगाना चाहिए ।

१. गद्दे के ऊपर बड़ा भूरे रंग का कागज का चादर अथवा बरसाती का बड़ा टुकड़ा । इनके बगलों को गद्दे के नीचे अच्छी तरह दबा देना चाहिए । २. बिछौने को अधिक सुरक्षित रखने के लिए इनके नीचे साफ समाचार पत्र भी बिछाये जा सकते हैं । ३. इन सबके ऊपर धुली स्वच्छ चादर । ४. प्रसवोपरान्त बिछाने के लिए एक चादर व कम्बल तह करके बगल की कुर्सी पर रख लिया जाता है ।

स्वच्छ गद्दियाँ (Sanitary towel) :- इन्हें प्रसव पीड़ा के वक्त प्रयोग में लाया जाता है । पैकेट से निकालते समय इनके फंदों को पकड़ना चाहिए । तथा कम-से-कम स्पर्श हो, इसका ध्यान रहे । एक बार पैकेट खुल जाने के बाद उसे किसी स्वच्छ वस्त्र में लपेटकर रखना चाहिए ।

तात्कालिक प्रसवः- जब प्रसूता तत्काल बच्चा जनने वाली हो और उस समय तक डॉक्टर अथवा मिडवाइफ उपस्थित न हो सकी हो, तो पूर्व वर्णित रीति से बिस्तर लगाया जाता है । माँ को बायीं ओर के बल लेटने को कहा जाता है तथा घुटने ऊपर मोड़ दिये जाते हैं ।

शिशु-जन्म के पश्चात् बच्चे की टाँग पकड़ कर उल्टा लटका दिया जाता है, ताकि गले-मुँह में यदि म्युकस (Mucus) प्रवेश कर गया हो, तो बाहर निकल जाये, किन्तु ऐसा करते वक्त ध्यान यह रखना चाहिए कि नाल खिंच न जाय, क्योंकि बच्चा और इसके द्वारा प्लासेंटा से जुड़ा होता है । बालक को नैपकिन में लपेट कर माँ के समीप लिटा दें, माँ को कम्बलों से भली भाँति ढक दें, पर ध्यान रहे, शिशु का मुँह न ढक जाय । कोई छोटा स्वच्छ

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पात्र माँ के पैरों के बीच रख दिया जाता है, ताकि प्लासेण्टा बाहर निकले तो उसी में गिरे । अब सब कुछ मिडवाइफ या चिकित्सक के आने तक यथावत् रहने दें ।

प्रसूतिका-ग्रह में जाने से पूर्व परिचारक को अपने नाक और मुँह मुखावरण से ढक लेना चाहिए अथवा एक बड़ा रूमाल बाँध लेना चाहिए ।

प्रसव के उपरान्त रक्त-स्राव- जब प्लासेण्टा गर्भाशय से पृथक होकर बाहर आता है तो कतिपय रक्त-स्राव होता है और थोड़े समय बाद स्वतः रुक जाता है । रक्त-स्राव की स्थिति में चिकित्सक के नहीं आने तक माँ को ढ़ाढस बँधाते रहना चाहिए । उसे यह न अनुभव होने पाये कि वह किन्हीं आयोग्य व अनुभवहीन व्यक्तियों की देख-रेख में है । उसका कमरा गरम रखना चाहिए । खिड़कियाँ खोल कर ताजी हवा आने देनी चाहिए । पीने को पेय देना चाहिए ।

शिशु का दम घुटना:- यदि नवजात शिशु नीला पड़ा हो, तो निश्चय ही उसकी श्वाँस अवरुद्ध है जन्म लेते ही शिशु के साँस नहीं लेने के कारण रक्त में कार्बनडाय ऑक्साइड की अधिकता के कारण यह रंग-परिवर्तन होता है । ऐसी स्थिति में उसे पैरों के सहारे उल्टा लिटा कर उसके नाक-मुँह से म्युकस निकाल देना चाहिए । स्वच्छ छोटे कपड़े के टुकड़े से मुँह को भीतर से पोंछ देना चाहिए । श्वाँस लेते ही बच्चा प्राकृतिक रंग प्राप्त कर लेगा ।

संक्षोम (Shock)- यदि शिशु जन्म लेते ही बिल्कुल श्वेत पड़े, तो समझना चाहिए कि वह संक्षोम से पीड़ित है । इस दशा में उसका सावधानी से उपचार करना चाहिए । पूर्ववत् नाक-मुँह से म्युकस साफ कर देना चाहिए । उसे अधिक हिलाना-डुलाना ठीक नहीं । चिकित्सक को अविलम्ब बुलाना चाहिए । तब तक उसे माँ के साथ लिटा दें और कम्बल से ढक दें ।

अन्य आकस्मिक उपचार

१. नाल का बाहर निकलना:- (Proeapse of umbilical cord) यदि शिशु से पूर्व नाल का फंदा बाहर निकल आये, तो यह गम्भीर स्थिति मानी जाती है । ऐसी दशा में माँ को इस प्रकार लिटाना चाहिए कि उसके नितम्ब कंधों से सदा ऊँचे रहें । टाँगों के बीच कोई स्वच्छ तौलिया रख देना चाहिए, ताकि नाल संक्रमित न हो । डॉक्टर को अविलम्ब बुलाना चाहिए ।

२. हाथपैर का बाहर निकलना- इस स्थिति में चिकित्सक को तुरन्त बुलाना आवश्यक है । इस प्रकार के उपचार में उपयुक्त होने वाले जरूरी सामान यथा- चिलमची, बाल्टी, प्याला, गरम पानी आदि पहले से ही तैयार रखना चाहिए ।

३. गर्भ की विषाक्तता (Pre eclampticToxaemia of pregnancy) गर्भ के आरम्भ अथवा अन्त में माँ के पैरों की उंगलियों में सूजन आ जाना इसका प्रमुख लक्षण है । चिकित्सक को विषाक्तता की इस आरम्भिक स्थिति की तुरन्त सूचना देनी चाहिए, ताकि स्थिति को अधिक गम्भीर होने से बचाया जा सके ।

४. एक्लैम्पटिक दौरा (Eclamptic fits):- गर्भ काल की विषाक्तता के कारण यह दौरा आता है । इसमें माँ की मृत्यु तक की भी सम्भावना रहती है । इस दशा में डॉक्टर को शीघ्रातिशीघ्र बुलाना चाहिए ।

५. समय से पूर्व रक्त-स्राव:- गर्भावस्था में किसी प्रकार का रक्त-स्राव अप्राकृतिक माना जाता है । इस काल में रक्त स्राव आना गर्भपात का लक्षण है, अस्तु चिकित्सक को इसकी तुरन्त सूचना देनी चाहिए, ताकि गर्भपात की स्थिति में सगर्भा को बचाया जा सके ।

शिशु-जन्म एक अप्राकृतिक शारीरिक क्रिया है । इसमें किसी प्रकार का व्यतिक्रम आना अप्राकृतिक है एवं खतरे की निशानी भी । अतः ऐसी कोई भी अवस्था उत्पन्न होने पर चिकित्सक को अविलम्ब बुलाना आवश्यक है, अन्यथा आगे स्थिति और अधिक गम्भीर हो सकती है ।

* * *

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

फर्स्ट एड–एक गाइड लाइन

प्राथमिक उपचार की सामग्रियाँ

प्राथमिक उपचार की निम्न सामग्रियाँ ऐसी हैं जो किसी भी वक्त काम आ सकती हैं । अतः इन्हें हर समय अपने साथ रखना चाहिए ।

व्यक्तिगत प्राथमिक उपचार सामग्री (क)

चिपकने वाली पट्टियाँ (१) पतला कागज (Tissue paper) (२) एक इंच की गोल पट्टियाँ (३) तीन इंच की गोल पट्टियाँ (४) रुई का बण्डल (५) दवा मापने वाला काँच का ग्लास (६) पाँच इंच लम्बी कैंची जिसका अग्रभाग भोथरा हो (७) सेफ्टी पिन (८) साथ बाँधे जाने वाले लेविल (९) कागज पेन्सिल (१०) छोटी कीटाणुरहित पट्टियाँ (११) बड़ी कीटाणुरहित पट्टियाँ (१२) सफेद लिन्ट (१३) वोलेटाइलसाल्ट या सूंघने वाले लवण ।

प्राथमिक उपचार सामग्री (ख)

(१) धातु के जोड़ युक्त कमठियाँ (२) कमठियों को स्थिर करने के लिए फीते जो पट्टियों के स्थान पर उपयुक्त होते हैं (३) एक इंच की गोल पट्टियाँ (४) दो इंच की गोल पट्टियाँ (५) तीन इंच की गोल पट्टियाँ (६) रुई का बण्डल (७) ऊन का टुकड़ा जो विरंजित किया नहीं हो (८) चिपकने वाला प्लास्टर १/२ इंच × गज (९) ५ इंच लम्बी कैंची (१०) दवा मापने का गिलास (११) पिन (१२) पट्टी पकड़ने वाली चिमटी (१३) कागज, पेन्सिल (१४) छोटी कीटाणुरहित पट्टियाँ (१५) मझोली कीटाणुरहित पट्टियाँ (१६) बड़ी कीटाणुरहित पट्टियाँ (१७) शक्कर (१८) चिपकने वाली पट्टी (१९) संकुचनशील पट्टी (२०) सूँघने वाले लवण ।

प्राथमिक सहायता

प्रथम सहायता (फर्स्ट एड) सदैव संकट कालीन होती है, जो थोड़ी सी दवाइयों एवं वस्तुओं द्वारा ऐसी घड़ी में उपलब्ध कराई जाती है जब आस-पास कोई चिकित्सक नहीं होता । बाद की मरहम पट्टी एवं घावों की सफाई प्रथम सहायता के अन्तर्गत नहीं आती ।

प्रथम सहायता का कार्य क्षेत्र

(१) दुर्घटना को देखकर अविलम्ब व विवेकपूर्ण रोग निर्धारण ताकि दक्ष सहायता दी जा सके ।

(२) दुर्घटना की गम्भीरता को ध्यान में रखते हुए तदनुरूप उपचार का प्रबन्ध करना, जो उस परिस्थिति में आवश्यक चिकित्सा सहायता नहीं मिलने तक उपयुक्त एवं कारगर हो ।

(३) प्राथमिक उपचार के बाद दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति का निर्वर्तन (Dispsal) अस्पताल अथवा घर भेजकर ।

रोग निर्धारण

रोग के अविलम्ब व बुद्धिमत्तापूर्ण निर्धारण के लिए तीन बातों पर ध्यान दिया जाना आवश्यक है ।

दुर्घटना का कारणः—सबसे पहले यह ज्ञात किया जाना चाहिए कि दुर्घटना अथवा बीमारी किन परिस्थितियों में किस प्रकार हुई ?

लक्षणः—लक्षण वे हैं, जो दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति दुर्घटना के बाद अनुभव करता है, यथा ठंड लगना, जी मिचलाना, मूर्छा का आभास होना एवं पीड़ा अथवा प्यास अनुभव करना ।

चिह्नः—अर्थात् स्थिति परिवर्तन । इसका पता दुर्भाग्य का शिकार हुए व्यक्ति की भाव-भंगिमा एवं उसमें आये हुए नये परिवर्तन को देख कर लगाया जा सकता है, जैसे-सूजन आना, किसी अंग विशेष में खून जमा हो जाना, पीलापन आना आदि ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

उपचार

दुर्घटना के कारण को जल्द-से-जल्द मिटाने का प्रयास किया जाना चाहिए, जैसे-यदि कोई व्यक्ति किसी कमरे में भरी विषैली गैस के कारण बेहोश हो गया हो अथवा किसी भारी वस्तु के नीचे दब गया हो तो उसे शीघ्रताशीघ्र इन परिस्थितियों से मुक्त करने का प्रबन्ध करना चाहिए और अविलम्ब प्राथमिक उपचार दिया जाना चाहिए ताकि स्थिति और अधिक खराब न होने पाये । इन परिस्थितियों में दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति की श्वाँस एवं रक्त-स्राव की ओर विशेष ध्यान देने की आवश्यकता है ।

निर्वर्तन (डिस्पोजल)

जितनी जल्दी घायल को उपचार-सहायता उपलब्ध की जायेगी, स्वस्थ होने में उसे उतना ही कम समय लगेगा, अस्तु दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति जब तक किसी योग्य चिकित्सक के संरक्षण में आ जाये तब तक इसकी सारी जिम्मेदारी प्रथम सहायक पर ही रहती है कि वह घायल को प्राथमिक उपचार द्वारा इस स्थिति में पहुँचा दे कि घायल स्वयं ही चल कर घर या चिकित्सालय पहुँच सके एवं यदि ऐसा सम्भव न हो तो उसे इन सुरक्षित स्थानों में पहुँचाने का प्रबन्ध किया जाय, साथ ही उसके घर वालों को उसकी स्थिति से परिचित करा दिया जाये ।

प्रथम सहायक के लिए जानने योग्य कुछ मुख्य बातें:-

(१) जीवन-रक्षा शीघ्रता पर निर्भर है, अत: घायल की मदद के लिए अविलम्ब जुट जाना चाहिए ।

(२) अधिक लम्बे और समय लेने वाले जाँच परीक्षणों की अपेक्षा कम समय लेने वाली परीक्षा अपनाया जाना चाहिए ।

(३) स्थिति को गम्भीर बनाने वाले साँस की गति की न्यूनता, तेज रक्त-स्राव जैसे प्रकरणों पर सर्वप्रथम ध्यान दिया जाना चाहिए ।

(४) उपकरणों एवं दवाइयों के प्रबन्ध में समय गँवाने की अपेक्षा प्रथम सहायक को उन्हीं सामग्रियों पर भरोसा करना अधिक विवेक सम्मत व उचित है जो उसके पास उपलब्ध हैं ।

(५) उपचार के वक्त वातावरण का अध्ययन करना आवश्यक है, क्योंकि यह स्थिति को न्यूनाधिक प्रभावित कर सकता है, जैसे-

(अ) दुर्घटना घर से बाहर हुई हो ओर मौसम अच्छा हो तो घायल का उपचार खुली हवा में ही करना उपयुक्त है, अन्यथा घर के अन्दर करना चाहिए । (आ) सुरक्षित स्थान की तलाश करना और देखना कि निकटस्थ कौन से स्थान अथवा घर में रोगी को अधिक-से-अधिक उपचार साधन-सुविधाएँ मिल सकती हैं । (इ) उपयुक्त प्रकाश में ही उपचार सम्भव है, अत: इसकी व्यवस्था करना । (ई) एकत्रित भीड़ को अच्छी तरह संभालना और उससे अधिक-से-अधिक सहयोग सहकार प्राप्त करना । (उ) दुर्घटनाग्रस्त व्यक्ति का निरन्तर उत्साह बनाये रखना और यह आशा बाँधना कि वह कुशल संरक्षण में है ।

प्रथम उपचार के कुछ आवश्यक प्रकरण

(क) अति आवश्यक काम सबसे पहले निर्भय होकर धैर्यपूर्वक संपादित करना चाहिए । (ख) किसी भी प्रकार का रक्त-स्राव खतरनाक हो सकता है, अस्तु उसे बन्द करना आवश्यक है । (ग) घायल की श्वाँस-क्रिया बन्द हो गई हो तो उसे कृत्रिम साँस देना नितान्त जरूरी है । (घ) स्वल्प समय में वही उपचार दिया जाना चाहिए जो जीवन-रक्षा कर सके । (ङ) हर प्रकार के विक्षोभ से घायल रक्षा पर ध्यान दिया जाना चाहिए । (च) घायल के आस-पास अनावश्यक भीड़ इकट्ठी कर उसे स्वच्छ वायु से वंचित करना ठीक नहीं । (छ) शीघ्रातिशीघ्र घायल को अस्पताल ले जाने का सरंजाम जुटाना चाहिए । (ज) आवश्यकता पड़ने पर ही घायल को निर्वसन करना उचित है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

मरहम पट्टी

पट्टियाँ दो प्रकार की होती हैं–तिकोनी और गोल । चोट लगने के बाद घावों की मरहम पट्टी करना आवश्यक हो जाता है, इसके अनेक कारण हैं–(१) विषाणुओं के प्रकोप एवं छूत से बचाने के लिए । (२) घावों की सुरक्षा के लिए । (३) रक्त-स्राव को मन्द एवं अवरुद्ध करने के लिए । (४) टूटी हड्डियों को हिलने-डुलने से रोकने के लिए, किन्तु टूटी हड्डी के ऊपर गाँठ कभी नहीं लगानी चाहिए । (५) सूजन रोकने के लिए ।

किसी बड़े कपड़े (करीब ३८ इंच) के वर्गाकार टुकड़े को कर्णवत् फाड़ देने से दो तिकोनी पट्टियाँ बनती हैं । इनके तीन किनारों में आधार सबसे लम्बा होता है एवं शेष दो किनारे छोटे होते हैं ।

इसे लगाने का तरीका निम्नानुसार है:-

(क) एक पूरी खुली पट्टी के रूप में इसका उपयोग किया जा सकता है । (ख) चौड़ी पट्टी के रूप में इसके उपयोग के लिए आवश्यकतानुसार इसे दो-तीन तह मोड़ दिया जाता है किन्तु यदा-कदा इसे दोनों से मिलाकर आधी करने के उपरान्त आवश्यकतानुसार चौड़ी-सकरी करते हैं ।

चोट लगे स्थान पर पट्टियाँ लपेटने के बाद उसे स्थिर बनाये रखने के लिए गाँठ लगाने की आवश्यकता पड़ती है । गाँठों में सबसे अच्छी 'रीफ गाँठ' (Reef Knot) होती है, अत: उसे ही लगानी चाहिए । एक अन्य 'ग्रेनी गाँठ' भी होती है, पर वह तुरन्त फिसल जाती है, अस्तु इसका प्रयोग करना ठीक नहीं ।

'रीफ गाँठ' लगाने के लिए पट्टी के दोनों सिरों के दोनों हाथों से पकड़ना अभीष्ट होता है । फिर दांये हाथ के सिरे को बांये हाथ के शीर्ष के नीचे से निकाल कर ऊपर लगाया जाता है और एक चक्कर दिया जाता है । तत्पश्चात् बायें हाथ का शीर्ष दायें हाथ में आ जाता है । इसे पट्टी के नीचे लाकर बायें हाथ के सिरे को नीचे निकालकर दूसरा चक्कर पूरा किया जाता है । इस प्रकार 'रीफ गाँठ' पूरी हो जाती है, किन्तु गाँठ किसी भी हालत में इतनी कसावदार न हो, कि घायल को उससे पीड़ा महसूस हो । इस स्थिति से बचने के लिए घाव एवं पट्टी के बीच एक मुलायम गद्दी लगा देना उपयुक्त होता है ।

तिकोनी पट्टियों का प्रयोग जब अभीष्ट न हो तो उन्हें संकरी तह लगाकर अत्यन्त छोटा बनाकर रखना चाहिए ।

पट्टियाँ आवश्यकतानुसार उपलब्ध किसी भी कपड़े की तुरन्त बनाई जा सकती हैं, जैसे–रूमाल, फीता, नेकटाई, डोरी, कैलीको आदि की ।

झोलियाँ (Slings)

अग्रबांह लटकाने की झोली

टूटी बाहुओं को विश्राम देने के लिए झोलियों का प्रयोग किया जाता है । झोली बनाने के लिए एक बड़ी तिकोनी पट्टी ली जाती है । पट्टी के एक सिरे को क्षतिग्रस्त बांह के विपरीत वाले कंधे पर रखा जाता है और उसका अधिकांश भाग नीचे लटकने दिया जाता है । अब कंधे वाले सिरे को गर्दन के पीछे से घुमाते हुए दूसरे कंधे के ऊपर लाया जाता है । तत्पश्चात् नीचे लटकते पट्टी के बड़े भाग के मध्य में अग्रबाहु को इस प्रकार रखा जाता है कि वह ऊपरी बाहु से समकोण की स्थिति में रहे । फिर पट्टी के निचले छोर को क्षतिग्रस्त बाजू के नीचे से लाते हुए उसे छोर से रीफ गाँठ द्वारा बाँध दिया जाता है जो सिरा हंसली की हड्डी के ठीक ऊपर लटकता रहता है । अब पट्टी का तीसरा सिरा जो कोहनी के ठीक नीचे होता है, उसे फैला कर आगे की ओर मोड़ा जाता है और झोली के अग्रभाग से दो सेफ्टी पिनों द्वारा जोड़ दिया जाता है, ताकि बांह खिसके नहीं और एक ही स्थान पर बनी रहे । पट्टी लगाते वक्त यह ध्यान में रखा जाता है कि पट्टी का आधार छोटी अंगुली के नाखून से आगे न बढ़ने पाये एवं सभी अंगुलियों के नाखून बाहर रहें । गर्दन के नीचे पट्टी लाते समय उसे बिल्कुल गर्दन की जड़ से लगाकर रखना चाहिए, ताकि गर्दन के संचालन में किसी प्रकार की कठिनाई न हो एवं उसके संचालन से बाजू अप्रभावित रहे । यदि घायल कोट न पहने हुए हो

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तो पट्टी तथा गर्दन के बीच एक गद्दी लगा देनी चाहिए ।

कालर और कफ झोली (collar and cuff sling)

इस झोली का प्रयोग कलाई को लटकाने के लिए किया जाता है । इसके लिए व्यक्ति की क्षतिग्रस्त बांह को सीने से लगाकर इस प्रकार रखा जाता है कि अंगुलियाँ दूसरे कंधे का स्पर्श करती रहें । अब एक पतली पट्टी ली जाती है । इस पट्टी से क्षतिग्रस्त हाथ की कलाई में क्लोवहिच (Clove Hitch)गाँठ लगा कर इसके दोनों सिरों में से प्रत्येक को गर्दन के एक-एक ओर से दूसरे कंधे के ऊपर लाया जाता है तथा हंसली की हड्डी के ठीक ऊपर गाँठ लगाकर दोनों छोरों का बाँध दिया जाता है । क्लोवहिच गाँठ के लिए पट्टी में दो फंदे बनाये जाते हैं । दोनों को एक-दूसरे के ऊपर इस प्रकार लाया जाता है कि दोनों मिल कर एक हो जायें । इसी फंदे में कलाई को फँसाया जाता है । यही क्लोवहिच गाँठ हुई ।

एक दूसरे प्रकार की भी झोली होती है । इसके लिए एक तिकोनी बड़ी पट्टी ली जाती है और उसे अग्रबाहु, जो कि छाती से इस प्रकार लगा होता है कि हथेली की अँगुलियाँ दूसरे कंधे की हंसली की हड्डी की ओर निर्दिष्ट हों, के ऊपर इस तरह रखा जाता है कि पट्टी के आधार का एक शीर्ष कंधे के ऊपर आ जाये और दूसरा सिरा कोहिनी के नीचे से निकालते हुए पीठ की ओर से होते हुए उसी कंधे पर लाते हैं । फिर उस कंधे पर पट्टी के दोनों छोरों को मिलाकर हंसली की हड्डी के ऊपर के गड्ढे में गाँठ बाँध दी जाती है । इसके बाद कोहनी के नीचे के तीसरे छोटे सिरे को घुमा कर आगे लाया जाता है तथा उसे पिन द्वारा पट्टी से जोड़ दिया जाता है ।

किन्तु आवश्यकता पड़ने पर कोट एवं कुर्ते से भी झोली की सामयिक आवश्यकता की पूर्ति की जा सकती है । कुर्ते की बांह को विपरीत कंधे की ओर लाकर कुर्ते के ऊपरी भाग से पिन द्वारा जोड़ दिया जाता है । पीछे कुर्ते के निचले भाग को हाथ के ऊपर से लाते हुए उसे भी कुर्ते के ऊपरी भाग से पिन द्वारा जोड़ देते हैं । बस झोली तैयार हो गई ।

छल्लेदार गद्दी

ऐसी गद्दी की आवश्यकता खोपड़ी की चोट अथवा घाव की मरहम पट्टी करने में पड़ती है ।

इसे बनाना अत्यन्त सरल है । इसमें एक अथवा दो संकरी पट्टी की जरूरत पड़ती है । हथेली की चारों अंगुलियों को एक साथ रखते हुए पट्टी को इसके चारों ओर लपेटते हैं तथा एक छल्ला बनाते हैं । पीछे उसी पट्टी के दूसरे छोर अथवा दूसरे छल्ले के बीच से निकालते हुए कसकर लपेटा जाता है । इस प्रकार सम्पूर्ण छल्ले में पट्टी की कसावदार लपेट से एक गद्दी बन जाती है । इसे आवश्यकतानुसार चोटग्रस्त खोपड़ी पर लगाया जा सकता है ।

क्षतिग्रस्त खोपड़ी की मरहम पट्टी

खोपड़ी की मरहम पट्टी करने के लिए एक तिकोनी पट्टी ली जाती है । पट्टी आधार को अन्दर की ओर मोड़ कर उसे घायल व्यक्ति के पीछे खड़े होकर उसके ललाट पर इस प्रकार रखा जाता है कि भौहें ढके नहीं । अब पट्टी के दोनों सिरों को कानों से ऊपर खोपड़ी के गिर्द पीछे की ओर लाया जाता है तथा पुनः उन्हें विपरीत दिशा में घुमा कर सामने ललाट की ओर लाते हैं और गाँठ लगा देते हैं । गर्दन के पीछे लटकते हुए छोर को भली प्रकार खींचकर सिर के ऊपर लाया जाता है और एक पिन की सहायता से उसे पट्टी से जोड़ दिया जाता है । किन्तु पट्टी बाँधने से पहले खोपड़ी के चोटग्रस्त भाग में छल्लेदार गद्दी रख दी जाती है, फिर पट्टी बाँध दी जाती है ।

सीने पर पट्टी बाँधना

एक तिकोनी पट्टी लेकर उसे घाव के मध्य इस तरह रखा जाता है कि उसका छोटा छोर उसी ओर के कंधे के ऊपर रहे । अब आधार वाले भाग के दोनों सिरों को पीठ के पीछे इस प्रकार बाँधा जाता है कि एक सिरा नीचे की ओर लटकता रहे । पीछे इस लटकते सिरे को कंधे के ऊपर वाले छोटे सिरे से बाँध दिया जाता है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कोहनी पर पट्टी बाँधना

घायल कोहनी को समकोण की स्थिति में रखते हुए एक तिकोनी पट्टी जिसके आधार को पहले से मोड़कर संकरा कर लिया जाता है, को अग्रबाहु के नीचे रखते हुए उसके दोनों सिरों को परस्पर विपरीत दिशा में घुमाते हुए पीछे की ओर लाया जाता है और ऊपरी बाहु के पीछे लाकर गाँठ लगा दी जाती है । पट्टी का तीसरा सिरा जो कि कोहनी के पीछे होता है, उसे अच्छी तरह खींचकर पट्टी के साथ पिन के सहारे जोड़ दिया जाता है ।

हथेली पर पट्टी बाँधना

क्षतिग्रस्त हथेली पर पट्टी बाँधने के लिए एक बड़ी तिकोनी पट्टी ली जाती है । पट्टी हाथ के नीचे इस स्थिति में रखी जाती है कि इसका छोटा सिरा व्यक्ति से दूर बाहर की ओर निर्दिष्ट हो एवं आधार ठीक कलाई के नीचे अवस्थित । अब छोटे सिरे को मोड़ कर हथेली के ऊपर से होते हुए कलाई तक लाया जाता है । फिर आधार वाले दोनों सिरों को तीसरे सिरे एवं कलाई के गिर्द लपेट कर गाँठ बाँध दी जाती है । तत्पश्चात् छोटे वाले तीसरे सिरे को खींचकर गाँठ ऊपर लायी जाती है तथा वहाँ पिन लगा दी जाती है ।

कंधे पर पट्टी बाँधना

रोगी के घायल कंधे के सामने खड़े होकर तिकोनी पट्टी के मध्य भाग को उसके कंधे पर इस तरह रखा जाता है कि उसका छोटा छोर कंधे के ऊपर रहे और आधार नीचे की ओर । बाँधने से पहले आधार को अन्दर की ओर मोड़कर कुछ संकरा बना लिया जाता है । अब आधार वाले दोनों छोरों को बाजू के चारों ओर लपेट कर गाँठ लगा दी जाती है । फिर बाजू की झोली बनाकर अगली बांह को लटका दिया जाता है । पीछे पहली पट्टी के कंधे वाले सिरे की झोली की गाँठ पर लाकर पिन से स्थिर कर देते हैं ।

जांघ पर पट्टी बाँधना

एक तिकोनी पट्टी को घायल के कूल्हे पर फैला कर आधार वाले सिरे को एक दूसरी पतली पट्टी के नीचे कमर के पास दबा कर बाँध दिया जाता है । इस दबे सिरे के शेष भाग को पतली पट्टी के ऊपर मोड़ कर पिन लगा दी जाती है । आधार के दूसरे सिरे को भी एक अन्य पतली पट्टी के सहारे जांघ के चारों ओर बाँध दिया जाता है ।

पैर पर पट्टी बाँधना

तिकोनी पट्टी के मध्य पैर को रखकर उसके छोटे एवं बीच के सिरे को पैर की ऊपर वाली संधि के पास लाते हैं । फिर आधार के दोनों सिरों द्वारा इसे दबाकर सिरों को पैर के चारों ओर लपेट कर बाँध दिया जाता है । इसके बाद ऊपर की ओर निकले छोटे सिरे को गाँठ के ऊपर लाते हुए पैर की पट्टी पर पिन द्वारा जोड़ दिया जाता है ।

गोल पट्टियाँ अंगों के आधार पर भिन्न-भिन्न लम्बाई चौड़ाई की बनी होती हैं । कुछ गोल पट्टियों के नाम इस प्रकार हैं-

अंगुलियों के लिए-एक इंच चौड़ी । सिर एवं बाजू के लिए-दो ढाई इंच चौड़ी । टाँग के लिए-तीन से साढ़े तीन इंच चौड़ी । शरीर के लिए-चार से छः इंच चौड़ी ।

पट्टी बाँधने के कुछ सामान्य नियम

(१) पट्टी बाँधते वक्त चेहरा घायल की ओर होना चाहिए । (२) दायें अंग की पट्टी के समय पट्टी के छोर को बायें हाथ से पकड़ना अभीष्ट है । (३) पट्टी के स्वतन्त्र सिरे को क्षतिग्रस्त स्थान पर रख कर बाँधना चाहिए । (४) पट्टी नीचे से ऊपर की ओर लपेटी जाती है एवं भीतर से बाहर की ओर अवयव के सामने । (५) प्रत्येक लपेट ऐसी होनी चाहिए कि पहले वाले चक्कर का दो-तिहाई भाग बाद वाली तह से ढक जाये । (६)

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पट्टी बाँधते वक्त इस बात का विशेष ध्यान रखा जाता है कि यह न तो आवश्यकता से अधिक कसी हो और न अधिक ढीली । (७) पट्टी लिपट जाने के बाद इसके सिरे को पिन अथवा चिपकने वाले फीते से स्थिर कर दिया जाता है ।

पट्टी बाँधने की विभिन्न विधियाँ

(१) **पेंचदार**—पेंचवत् पट्टी अंग के उन भागों में बाँधी जाती है जिसकी मोटाई एक-सी हो, जैसे-अंगुली आदि ।

(२) **उल्टी पेंचदार**—ऐसी पट्टी उन अंगों में बाँधी जाती है जिसकी मोटाई असमान हो । हर चक्कर में पट्टी अपने ही ऊपर नीचे की ओर लाकर उल्टी पेंच बनाते हैं ।

(३) **अंग्रेजी आठ के आकार की**—ऐसी पट्टी प्रायः कोहनी एवं घुटने की जोड़ों में लगाई जाती है । इसमें अंग्रेजी के अंक '८' के आकर में पट्टी को लपेटा जाता है ।

(४) **स्पाइका**—यह पट्टी कंधे, जांघ एवं अंगूठों में लगाई जाती है एवं अंग्रेजी '८' जैसी होती है ।

घाव एवं रक्त-स्राव

घाव अनेक प्रकार के होते हैं:-

(१) **कटे घाव** (Incise Wounds)—तेज धार वाले यंत्रों से कटने से रक्तवाहिनियाँ स्पष्ट कट जाने के कारण रक्त-स्राव होने लगता है ।

(२) **चिथड़े घाव** (Lacerated Wounds)—मशीनी कल पुर्जों, काँच के टुकड़ों अथवा पशुओं के पंजों से इस प्रकार के घाव बनते हैं । इनमें रक्तस्राव कम होता है ।

(३) **कुचले घाव** (Contused Wounds)—भारी वस्तुओं से कोई अंग विशेष कुचल जाने से ऐसे घाव बनते हैं ।

(४) **छिदे घाव** (Punctured Wounds)—किसी तेज नुकीली वस्तु के शरीर में प्रवेश से जो गहरे घाव बनते हैं, वे छिदे घाव कहलाते हैं ।

रक्तस्राव

अनेक अवसरों पर रक्तस्राव घातक सिद्ध होता है । घायल अंग के आधार पर इसका परिमाण और प्रकार भिन्न-भिन्न हो सकता है ।

सिस्टैमिक धमनी का खून चमकीला लाल होता है । त्वचा के आस-पास यदि यह होती है तो हृदय की धड़कन के साथ रक्त झटके के साथ इससे निकलता है ।

शिरा का रक्त गहरा लाल होता है, अतः इसके क्षतिग्रस्त होने से लाल रक्त का प्रवाह बहना आरम्भ हो जाता है ।

न्यून रक्तस्राव प्रायः कोशिकाओं से होता है, किन्तु इसमें खून लगातार धारा के रूप में निकल सकता है अथवा धीरे-धीरे रिसता है ।

रक्तस्राव एवं उसका नियंत्रण

रक्तस्राव पर प्रायः दो प्रकार से नियंत्रण प्राप्त किया जा सकता है-क्षतिग्रस्त भाग को सीधे अंगुलियों द्वारा दबाकर अथवा सीधे घायल भाग पर दबाव डालना सम्भव न हो तो उपयुक्त स्थान पर दबाव डालकर ।

सीधे दबाव द्वारा—सीधे दबाव द्वारा रक्त प्रवाह रोकने के लिए यह देखना आवश्यक होता है कि घाव माँसपेशियों पर चोट आने से बना है या हड्डी के टूटने से ।

क्षति यदि केवल माँसपेशियों को पहुँची है तो पर्याप्त आकार-प्रकार की गद्दी घाव पर रखकर कस कर दबाते हैं, फिर उसे पट्टी द्वारा बाँध दिया जाता है । किन्तु ऐसे घावों को सर्वदा मोटी गद्दी का प्रयोग किया जाता है ताकि रक्त वाहिनियों पर पर्याप्त दबाव पड़ सके ।

परन्तु यदि रक्तस्राव हड्डी के टूटने से हो रहा हो और हड्डी त्वचा के बाहर उभरी हो तो एक मोटी गद्दी घाव के आस-पास लगा कर पट्टी से इतना कस कर बाँध दिया जाता है कि टूटी हड्डी अथवा माँसपेशी पर अनावश्यक दबाव न पड़े ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

टूटी हुई हड्डियों से बने घाव में छल्लेदार गद्दी के साथ कर्णवत् पट्टी बाँधना प्रायः आरामदायक होता है, किन्तु पट्टी का कसाव उतना ही होना चाहिए जिससे रक्तस्राव बन्द हो सके ।

परोक्ष दबाव द्वारा—जब रक्तस्राव सीधे दबाव द्वारा रोकना सम्भव न हो, तब परोक्ष दबाव का प्रयोग किया जाता है । इस तरह का दबाव दो भिन्न प्रकार से दिया जाता है -(१) उपयुक्त स्थान को दबाकर एवं (२) सिकुड़ने वाली पट्टी से ।

(१) उपयुक्त स्थान पर दबाव—उपयुक्त दबाव स्थान वह है जहाँ धमनी को उसके नीचे स्थित हड्डी पर दबा कर रक्त प्रवाह रोका जा सके ।

कैरोटिड दबाव स्थान—गले में कैरोटिड धमनियाँ कण्ठ की दोनों ओर ऊपर की दिशा में जाते हुए शिरोभाग को रक्त पहुँचाती हैं । गले के कट जाने पर घाव के नीचे इस धमनी में दबाव डालने से खून का निकलना बन्द हो जाता है ।

सबक्लेवियन दबाव स्थान—सबक्लेवियन धमनियाँ हंसली की हड्डी के भीतर सिरे के नीचे से निकल कर पहली पसली के सामने से होती हुई बगलों को जाती हैं । रुधिर-प्रवाह रोकने के लिए हंसली की हड्डी के ऊपर वाले गड्ढे में एक अंगूठे को दूसरे के ऊपर रख कर दबाया जाता है तथा शेष अंगुलियों से सबक्लेवियन धमनी को पहली के ऊपर दबा देते हैं ।

ब्रेकियल दबाव के स्थान—ब्रेकियल धमनी द्वारा रुधिर भुजाओं में प्रवाहित होता है । कुर्ते की बांह की भीतरी सिलाई के सामने त्वचा के ठीक नीचे इसकी स्थिति होती है । रक्तस्राव रोकने के लिए कोहनी के ठीक ऊपर बांह के पार्श्व भाग में स्थित धमनी को ह्यूमरस हड्डी के साथ दबाया जाता है ।

फिमोरल दबाव स्थान—फिमोरल धमनियाँ ही आगे चलकर इलायक (Iliac Arteries)बन जाती हैं । यह पैर को रक्त पहुँचाती हैं । जांघ की संधि के बिल्कुल मध्य से होते हुए घुटने के पीछे से निकल कर यह पैर के निचले भाग से चली जाती हैं । इनके दबाने के लिए व्यक्ति को बेंच पर बैठा कर उसके उरू की संधि के मध्य भाग पर एक के ऊपर दूसरा अंगूठा रख कर दबाया जाता है ।

(२) सिकुड़ने वाली पट्टी—जब रक्तस्राव रोकने के लिए किसी अंग में अधिक समय तक दबाव बनाये रखना अभीष्ट हो तो सिकुड़ने वाली पट्टी का प्रयोग किया जाता है । यह रबर की बनी ढाई इंच चौड़ी पट्टी बनी होती है, जिसका ऐसे समय में उपयोग आवश्यक हो जाता है जब कोई अंग, विशेषकर हाथ अथवा पैर कट कर अलग हो गया हो । हाथ या पैर कट जाने पर इस पट्टी को प्रायः ऊपरी बाहु अथवा जांघ में लगाकर रुधिर-प्रवाह रोका जाता है । इस पट्टी को अच्छी तरह कसकर बाँधने के बाद पन्द्रह-पन्द्रह मिनट पर ढीला कर देख लिया जाता है कि रक्त-प्रवाह बन्द हुआ या नहीं । यदि नहीं तो पट्टी पुनः कस दी जाती है ।

आघात (Shock)

आघात एक ऐसी अवस्था है जिसमें शरीर के सारे क्रियाकलाप शिथिल पड़ जाते हैं । रक्त परिसंचरण तन्त्र भी इससे अप्रभावित नहीं रह पाता । आरम्भ में तो इसमें अस्थायी शक्तिहीनता दिखाई पड़ती है, किन्तु धीरे-धीरे यह स्थायी रूप ग्रहण कर काम करना बन्द कर देता है । इसकी गम्भीरता चोट की प्रकृति पर निर्भर करती है तथा घातक चोटों में यही मृत्यु का करण बनती है ।

आघात दुर्घटना के तुरन्त बाद हो सकता है अथवा कुछ विलम्ब से यह इस बात पर निर्भर करता है कि रक्त अथवा प्लाज्मा की कितनी मात्रा परिसंचरण तन्त्र से निकल कर शरीर गुहा अथवा ऊत्तकों में प्रवेश करती है ।

आघात के लक्षण

(१) चक्कर तथा बेहोशी का आना । (२) त्वचा ठण्डी हो जाना । (३) मिचली अनुभव करना । (४) शरीर पीला हो जाना । (५) उल्टी होना । (६) धमनी की धड़कन आरम्भ में मन्द होकर पुनः तीव्र हो जाना ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आघात के प्रकार

आघात प्रायः दो प्रकार के होते हैं-(१) स्नायविक आघात (२) प्रतिष्ठित आघात ।

(१) स्नायविक आघात—वैसे तो सभी प्रकार के आघातों में स्नायु तन्त्र प्रभावित होता है, किन्तु आघात ऐसा है जो केवल स्नायविक कारणों से सम्बद्ध है । इससे रक्तचाप घट तो जाता है, पर उसके आयतन में कोई कमी नहीं आती ।

(२) प्रतिष्ठित आघात—जब चोट बड़ी और गहरी होती है तो आघात भी गम्भीर होता है और स्थिति चिन्ताजनक बन सकती है । ऐसे गम्भीर आघात ही प्रतिष्ठित आघात कहलाते हैं ।

परिसंचरण तन्त्र का काम करना बन्द करने से आघात की स्थिति और भयंकर हो जाती है और इसी के साथ प्रतिष्ठित आघात के लक्षण स्पष्ट होने लगते हैं । चोटग्रस्त व्यक्ति धीरे-धीरे धूसर भूरा हो जाता है । धमनियों की धड़कन मन्द पड़ने लगती है और घायल का क्षय होना अधिक सुस्पष्ट हो जाता है ।

आघात का सामान्य उपचार

(१) सर्वप्रथम रोगी को निर्भय करना आवश्यक है । (२) सिर, पेट व छाती पर चोट लगने की स्थिति में घायल को पीठ के बल लिटा कर सिर नीचा तथा एक ओर कुछ झुका दिया जाता है । (३) गर्दन, छाती एवं कमर के कपड़े ढीले होने चाहिए । (४) घायल को कम्बल में लपेटना अभीष्ट है । (५) प्यास लगने पर चाय, पानी अथवा कॉफी जैसे पेय दिये जा सकते हैं । (६) ऐसी स्थिति में शरीर को रगड़ कर अथवा गरम पानी की बोतल का प्रयोग कर गर्मी उत्पन्न करना ठीक नहीं ।

प्रतिष्ठित आघात का विशेष उपचार

(१) इसमें भी प्रारम्भिक उपचार तो उपरोक्त उल्लिखित विधि द्वारा ही किया जाता है, किन्तु गम्भीर स्थिति में जीवन रक्षा के लिए रक्त संक्रमण शल्य क्रिया आवश्यक है, अस्तु जल्दी-से-जल्दी रोगी को चिकित्सालय पहुँचाना जरूरी है । (२) यदि घायल की श्वसन क्रिया अवरुद्ध हो गई हो अथवा तीव्र रक्तस्राव हो रहा हो तो इनका उपचार कर लेना आवश्यक है । इसके बाद ही उसे अस्पताल ले जाना चाहिए । (३) मुँह द्वारा कुछ भी देना उचित नहीं । (४) चिकित्सालय ले जाने का अविलम्ब प्रबन्ध कर लेना चाहिए ।

दम घुटना (Asphyia)

फेफड़ों को जब ऑक्सीजन मिलना बन्द हो जाती है तो सारे शरीर तन्त्र अव्यवस्थित हो जाते हैं और एक विशेष स्थिति उत्पन्न हो जाती है जो दम घुटना कहलाती है ।

दम घुटने के कारण

(१) श्वसन नली के अवरुद्ध हो जाने से । यह विभिन्न प्रकार से हो सकता है, जैसे-(क) साँस नली में जल प्रवेश कर जाने से । (ख) श्वाँस मार्ग में विषैली गैस अथवा धुआँ घुस जाने से । (ग) श्वसन नलिका में कोई वस्तु अटक जाने से । (घ) वायु मार्ग पर दबाव पड़ने से । जैसे गला घोंटने से । (च) नासा छिद्र अवरुद्ध हो जाने से ।

(२) बाहरी कारणों द्वारा श्वसन तन्त्र के प्रभावित होने से, जैसे-(क) छाती किसी भारी वस्तु अथवा पत्थर के नीचे आ जाने से । (ख) जहर खा लेने से । (ग) विद्युतीय झटका लगने से । (घ) कुछ विशेष प्रकार के रोगों, जैसे-पोलियो आदि से ।

(३) फेफड़े के क्षतिग्रस्त होने से, जैसे-(क) बिजली का झटका लगने से । (ख) बिजली गिरने से । (ग) जहर से । (घ) गैसों से ।

दम घुटने के प्रारम्भिक लक्षण

(क) साँस लेने में कठिनाई अनुभव होना । (ख) चक्कर आना । (ग) गर्दन की शिरा फूलना । (घ) धमनी की धड़कन तेज हो जाना । (ङ) चेहरे की लालिमा तथा गालों एवं होठों का नीलापन । (च) होंठ, नाक, कान, अंगुलियों का नीलापन ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दम घुटने के उपचार

(१) कारण को हटाया जा सके तो उसे हटाया जाना चाहिए, अन्यथा घायल को उससे दूर ले जाना चाहिए ।

(२) हवा स्वतन्त्रतापूर्वक अन्दर प्रवेश कर रही है या नहीं–इसका निर्णय करना आवश्यक है । जीभ के पीछे गिरने से वायुमार्ग अवरुद्ध हो सकता है । विशेषकर जब घायल पीठ के बल लेटा हो उस वक्त इसका ध्यान रखना नितान्त जरूरी है ।

(३) साँस क्रिया बन्द हो गई हो तो कृत्रिम साँस अविलम्ब दिया जाना चाहिए तथा तब तक जारी रखना चाहिए जब तक श्वाँस चलना प्रारम्भ न हो जाय ।

(४) कम्बल आदि वस्त्रों से शरीर ढक कर घायल को गर्मी दिया जाना आवश्यक है ।

विद्युत आघात एवं उसका उपचार

बिजली के आघात की दशा में यदि शीघ्रता नहीं दिखाई गई तो वह प्राणघातक सिद्ध हो सकती है । इस स्थिति में निम्न कदम उठाना आवश्यक है–

(१) विद्युत प्रवाह को अविलम्ब जिस प्रकार भी सम्भव हो काट देना चाहिए ।

(२) यदि बिजली का प्रवाह बन्द करना किसी प्रकार सम्भव न हो तो घायल को प्रवाह के सम्पर्क से हटा देना आवश्यक है । इसके लिए सूखी लकड़ी रबर अथवा दूसरी विद्युत अवरोधक वस्तुओं का उपयोग किया जा सकता है ।

(३) घायल व्यक्ति की साँस की गति बन्द हो गई हो तो उसे कृत्रिम साँस दिया जाना अभीष्ट है और तब तक दिया जनाना चाहिए जब तक उसकी श्वाँस क्रिया पुनः चालू न हो जाय ।

(४) उसे अस्पताल ले जाना आवश्यक है ।

आघात लगने के बाद घायल के पुनः स्वस्थ हो जाने पर भी उसका निरीक्षण किसी चिकित्सक से करवा लेना नितान्त जरूरी है, क्योंकि कभी-कभी उसके रोगग्रस्त हो जाने की सम्भावना रहती है ।

कृत्रिम श्वसन

किसी प्रकार का आघात अथवा अन्य स्थिति में जब श्वसन-क्रिया बन्द हो गई हो तो बिना समय गँवाये घायल को अविलम्ब कृत्रिम साँस-क्रिया द्वारा श्वाँस दिया जाना चाहिए । इसके लिए घायल का चेहरा नीचे की ओर समतल जमीन पर लिटा देना आवश्यक है । घायल की हथेली एक के ऊपर दूसरा रहना चाहिए और उस पर उसका सिर टिका होना चाहिए, किन्तु चेहरा सीधे नीचे की ओर न रहकर एक बगल को थोड़ा घूमा रहे ताकि साँस चलने पर बिना किसी परेशानी के आसानी से ली जा सके । फिर जो व्यक्ति घायल की श्वाँस-क्रिया चालू कर रहा है, उसे अपना बायाँ घुटना घायल के सिर के सम्मुख जमीन पर टेक कर एवं दाहिना पैर दूर रखते हुए उस पर झुक जाना चाहिए । पीछे दोनों हथेलियों को घायल की पीठ पर इस प्रकार रखा जाता है कि हाथ की कलाई कंधे के फलों के निचले भाग पर रहे । अंगूठे रीढ़ की हड्डी के साथ एवं अंगुलियाँ घायल के पैर की ओर निर्दिष्ट होने चाहिए । अब आगे क्रियाँ निम्न प्रकार करनी चाहिए–

प्रथम गति

बाहुओं को रोगी की पीठ पर बिल्कुल सीधा रखते हुए उसके ऊपर तब तक झुकते चला जाना आवश्यक है जब तक कि हाथ रोगी के ऊपर अथवा संचालक के शरीर के साथ लम्बरूप में न आ जायँ । यह क्रिया प्रायः 'एक-दो' गिनते हुए की जाती है इसमें समय करीब दो सेकेण्ड लगता है । इससे प्रश्वास होता है ।

द्वितीय गति

इसके बाद वाली अवस्था में 'तीन' गिनते हुए हाथों को कंधों के पास लाकर रोगी की बाहुओं में आगे की ओर तब तक खिसकाया जाता है जब तक वे ऊपरी भुजाओं में कोहनी के निकट पहुँच न जायँ । इसमें प्रायः एक सेकेण्ड लगता है । फिर 'चार-पाँच' गिनते हुए दो सेकेण्ड के लिए घायल की भुजाओं को ऊपर की ओर खींचना चाहिए,

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

किन्तु इस बात का ध्यान रहे कि छाती जमीन से बराबर लगी रहे । इस गति से वायु प्रवेश करती है । पुनः एक सेकेण्ड तक 'छः' गिनते हुए घायल की बाहुओं को जमीन पर पूर्ववत् रख दिया जाता है ।

इस पूरी प्रक्रिया में छः सेकेण्ड लगते हैं एवं जब तक श्वाँस-क्रिया आरम्भ न हो जाय तब तक इसे जारी रखना चाहिए, किन्तु इस पूरे क्रम में एक बात पर विशेष ध्यान दिया जाना चाहिए कि संचालक की भुजाएँ सदा सीधी रहें ।

जब घायल की श्वाँस-क्रिया स्थापित हो जाय तो फिर केवल 'द्वितीय गति' को ही करना उपयुक्त है ।

पाँच वर्ष से अधिक वय के बालकों की स्थिति में पीठ पर दबाव अंगुलियों के सिरों से स्वल्प परिमाण में डाला जाना चाहिए ।

कृत्रिम श्वाँस-प्रक्रिया में दबाव शरीर गठन एवं आयु के हिसाब से ही दिया जाना चाहिए । विभिन्न एज-ग्रुप के लोगों पर लगाया जाने वाला दबाव निम्न है–

२४-३० पौंड एक युवा व्यक्ति के लिए । १२-१४ पौंड किशोरों व कमजोर महिलाओं के लिए ।

हृदय संचालन

यदि किसी कारणवश हृदय काम करना बन्द कर दे और साँस भी रुकी हुई हो तो ऐसी स्थिति में हृदय को गतिशील बनाये बिना कृत्रिम श्वाँस देना बेकार है । क्योंकि तब रक्त-प्रवाह बन्द रहता है और कृत्रिम साँस द्वारा हवा भरने से ऑक्सीजन उसके विभिन्न अवयवों तक पहुँच नहीं पाती । अस्तु ऐसी दशा में सबसे पहला काम हृदय को संचालित करना होता है ।

इसके लिए दो व्यक्तियों की आवश्यकता पड़ती है और दोनों बारी-बारी से हृदय संचालन तथा कृत्रिम श्वसन की क्रिया करते हैं ।

घायल व्यक्ति को किसी समतल स्थान पर लिटा दिया जाता है । फिर सुविधानुसार मुँह से मुँह अथवा मुँह से नाक विधि द्वारा उसे कृत्रिम साँस दी जाती है । इसके बाद दूसरा व्यक्ति हृदय संचालन का कार्य आरम्भ करता है–

यदि घायल अल्प वय वाला हो–उरोस्थि के नीचे के आधे भाग पर हल्के-हल्के किन्तु जल्दी-जल्दी छः से आठ बार प्रति सेकेण्ड के हिसाब से दबाव डाला जाता है । ऐसा हर कृत्रिम साँस के बाद किया जाता है ।

यदि व्यक्ति वयस्क हो–उरोस्थि के निचले अर्धभाग पर एक के ऊपर दूसरी हथेली रख कर प्रति सेकेण्ड छः से आठ बार दबाव डालते हैं ।

हर बार हृदय संचालन क्रिया के बाद घायल की गर्दन पर की नाड़ी स्पर्श कर पता लगाते हैं कि हृदय का चलना आरम्भ हुआ या नहीं । यदि नहीं, तो इस प्रक्रिया को तब तक जारी रखा जाता है जब तक हृदय गतिशील न हो जाय । हृदय के चलते ही यह क्रिया बन्द कर दी जाती है, किन्तु कृत्रिम श्वसन रखा जाता है ।

हड्डियाँ एवं उनका टूटना (फ्रेक्चर)

हड्डियाँ निम्न प्रकार से टूट सकती हैं–

(१) सीधी चोट से (Direct Force)–जब हड्डी चोट लगे स्थान पर ही टूट जाती है, जैसे गोली आदि के लगने से ।

(२) कुटिल चोट से (Indirect Force)–जब हड्डी चोट लगे स्थान पर न टूटकर कहीं अन्यत्र टूटती है ।

टूट (फ्रेक्चर) के प्रकार

(१) सामान्य या बन्द टूट (Simple or closed)–जब त्वचा एवं माँसपेशी को बिना कोई क्षति पहुँचाये हड्डी अन्दर ही अन्दर टूट गई हो ।

(२) जटिल टूट (Complicated)–जब हड्डी टूटने के स्थान पर शरीर के अन्य अंग भी क्षतिग्रस्त हो गये हों अथवा संधि स्थान की टूट में जोड़ उतर गया हो ।

(३) खुली टूट (Open)–जब हड्डी टूटकर बाहर तक निकल आई हो ।

(४) बहुखण्ड टूट (Commuted)–जब हड्डी अनेक खण्डों में टूट गई हो ।

(५) दबी टूट (Depressed)–खोपड़ी जैसे ऊपरी भाग की हड्डी टूट कर जब भीतर फँस जाती है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

टूटी हड्डी के लक्षण

(१) पीड़ा का आभास । (२) टूटे भाग पर सूजन आ जाना । (३) अंगों में विरूपण आना । (४) हड्डियों के टूटे सिरों में टक्कर से किरकिराहट की ध्वनि होना । (५) टूट के स्थान का अस्वाभाविक रूप में हिलना ।

अन्तिम दो लक्षणों का पता टूटे अंगों को हिला-डुला कर कदापि नहीं करना चाहिए, वरन् परीक्षा के क्रम में इनका आभास स्वतः मिल जाता है ।

टूटी हड्डी का उपचार

(१) प्राण जब तक खतरे में न हों, टूटे भाग को स्थिर किये बिना घायल को हिलाना-डुलाना उचित नहीं । यदि स्थिर अन्तिम रूप से किया जाना सम्भव न हो तो अस्थायी रूप से तो कर ही देना चाहिए ।

(२) टूटी (हड्डी) को स्थिर करना–इसके लिए दो विधियाँ अपनाई जाती हैं:-(अ) पट्टियों के प्रयोग द्वारा, (आ) कमठियों (स्प्लीण्ट) के प्रयोग द्वारा ।

सामान्य अवस्था में हड्डी स्थिर करने के लिए पट्टियों का ही सहारा लिया जाता है, किन्तु घायल को उपचार के लिए जब बहुत दूर ले जाना हो तो ऐसी स्थिति में कमठियों (Splints) का प्रयोग आवश्यक हो जाता है ।

पट्टियों का प्रयोग

पट्टी बाँधने सम्बन्धी कुछ ध्यातव्य बातें–(क) पट्टी टूटी हड्डी के ऊपर कभी नहीं बाँधना चाहिए । (ख) पट्टियाँ न तो अधिक कसी हों न ढीली । (ग) घायल जब नीचे जमीन पर पड़ा हो और उसके टूटे अंग में पट्टी बाँधनी हो तो एक कमठी के सिरे पर दो-चार बार पट्टी लपेट कर उसे टूटे भाग के नीचे डाल दिया जाता है, फिर पट्टी बाँधी जाती है ।

कमठियों (Splints) का प्रयोग

कमठियों के संदर्भ में कुछ आवश्यक बातें-(क) कमठियाँ आवश्यकतानुरूप लम्बी होनी चाहिए । (ख) इतनी चौड़ी तथा कड़ी हो कि टूटे स्थान पर सरलतापूर्वक बाँधी जा सके । (ग) उन्हें रुई की गद्दियों के साथ टूटे अंग पर बाँधना चाहिए ताकि वे भली प्रकार अंगों के साथ चिपकी रहें । (घ) कमठियाँ आवश्यकतानुसार घुमाने वाली छड़ी अथवा छाते की मूठ की भी बनायी जा सकती है ।

कुछ विशेष प्रकार की टूटें

खोपड़ी की टूट

खोपड़ी की टूट प्रायः दो प्रकार से सम्भव हो सकती है । एक तो सीधे सिर के बल गिरने से तथा दूसरी किन्हीं दूसरे अंगों के बल गिरने से । पहले एवं दूसरे मामले में मस्तिष्क को गहरा आघात पहुँच सकता है, किन्तु दूसरे केस में मस्तिष्क के साथ-साथ अन्य अंग भी क्षतिग्रस्त हो सकते हैं, जैसे-कान, नाक आदि ।

(क) मस्तिष्क की चोट–दिमाग में चोट पहुँचने से दो प्रकार के लक्षण प्रकट हो सकते हैं-

(अ) आघात (Concussion)(आ) दबाव (Compression) ।

आघात के लक्षण

(१) मूर्छापन आना । (२) स्वल्प काल के लिए संज्ञाहीन होना या अस्थायी व्याकुलता दिखाई पड़ना । (३) स्वस्थ होने पर जी मिचलाना अथवा वमन होना । (४) स्मरण शक्ति का अस्थायी लोप ।

उपचार

मस्तिष्कीय चोट को सामान्य न समझ कर उसे गम्भीर रूप में लेना चाहिए तथा तुरन्त किसी निष्णात चिकित्सक के यहाँ उपचार के लिए ले जाना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

दबाव के लक्षण

यह वह स्थिति है जब खोपड़ी के अन्दर जमे रक्त के थक्के अथवा हड्डी के टुकड़े के कारण मस्तिष्क में दबाव पड़ रहा हो । दबाव में निम्नलिखित लक्षण प्रकट हो सकते हैं ।

(१) घायल का चिल्लाना, ऐंठना । (२) मूर्छापन–अस्थायी अथवा स्थायी । (३) रक्ताभ चेहरा । (४) धमनी की गति मन्द पड़ना । (५) सिर का तापक्रम बढ़ सकता है । (६) पक्षाघात के लक्षण प्रकट हो सकते हैं ।

उपचार

मूर्छा की स्थिति में घायल की शीघ्रातिशीघ्र चिकित्सा सहायता प्रदान किया जाना चाहिए ।

(क) यदि श्वाँस के साथ शोर न होता हो–घायल को पीठ के बल लिटा कर उसके सिर को तिरछा कर दिया जाता है । कान से रक्तस्राव की स्थिति में सिर को उसी ओर तिरछा किया जाता है जिस कान से रक्त बह रहा हो ।

(ख) यदि श्वाँस के साथ शोर होता हो–ऐसी स्थिति में घायल का चेहरा नीचे कर पेट के बल लिटा दिया जाता है तथा चेहरा एक ओर को घुमा दिया जाता है । घायल की छाती के नीचे मोटी गद्दी रखना अथवा उसके घुटने को खींच छाती के निकट ले आना आवश्यक है ।

जबड़े की हड्डी का टूटना

टूटी हड्डी के लक्षण

(१) मुँह चलाने में तकलीफ़ महसूस करना । (२) रक्त मिश्रित लार का बहना । (३) दाँतों की विषमता ।

उपचार

(१) इस स्थिति में बोलना उपयुक्त नहीं, अत: उसे बोलने से मना करना । (२) टूटे जबड़े को ऊपरी जबड़े के साथ पकड़ कर सटाये रखना आवश्यक है । (३) एक संकरी पट्टी के सहारे निचला जबड़ा सिर से बाँध देना चाहिए । (४) वमन की स्थिति में पट्टी खोल देनी चाहिए ।

घायल को स्थानान्तरित करने सम्बन्धी कुछ ज्ञातव्य बातें:-

(क) घायल यदि बैठकर जाने की स्थिति में हो तो उसका सिर व चेहरा आगे की ओर झुका रहना चाहिए ताकि जीभ पीछे खिसक कर वायु मार्ग अवरुद्ध न कर दे ।

(ख) यदि जबड़ा अनेक खण्डों में टूट गया हो तो घायल का चेहरा नीचे कर कम्बल में लिटा देना चाहिए । फिर कम्बल के सहारे उठाकर घायल को स्ट्रेचर में रखना चाहिए । छाती के नीचे गद्दी अथवा कम्बल का मोटा तह बनाकर रखना आवश्यक है ताकि उसका सिर आगे की ओर लटका रहे ।

रीढ़ की हड्डी का टूटना

रीढ़ की हड्डी सीधी अथवा कुटिल चोट से टूट सकती है, जैसे पीठ पर भारी वस्तुओं के गिरने अथवा सिर के बल व्यक्ति के गिर जाने से । रीढ़ की हड्डी टूटने पर स्थिति को सामान्य न मान कर उसे गम्भीर समझना चाहिए और उसका आवश्यक उपचार तुरन्त करना चाहिए ।

उपचार

(१) घायल को हिलने-डुलने नहीं देना चाहिए । (२) मूर्छित होने पर यह देखा जाना आवश्यक है कि घायल की श्वाँस-क्रिया चल रही है या नहीं । (३) कम्बल उपलब्ध हो तो हिलाये बिना घायल को ओढ़ा देना अभीष्ट है । (४) हर स्थिति में घायल को पीठ के बल लिटाया जाना चाहिए ।

क्षतिग्रस्त रीढ़ की हड्डी वाले व्यक्ति का स्थानान्तरण:-

(१) इसके लिए स्ट्रैचर का उपयोग आवश्यक है । सबसे पहले स्ट्रैचर पर घायल व्यक्ति जितनी चौड़ाई का तख्त रखना चाहिए, फिर उस पर घायल को लिटाया जाना चाहिए ।

(२) किन्तु लिटाने से पहले तख्त पर कम्बल एवं गद्दियाँ बिछा देने चाहिए । सिर एवं गर्दन को सहारा देने के लिए तकिया का प्रयोग भी जरूरी है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

(३) यदि घायल कम्बल अथवा किसी मोटे कपड़े में लेटा नहीं हो तो उसे इनके नीचे लिटाना चाहिए ।

(४) स्ट्रैचर पर लादना:-यदि दो लम्बे व कड़े डण्डे मिल सकें तो उन्हें कम्बल के किनारों को पकड़ कर सावधानीपूर्वक धीरे-धीरे उठाया जाता है और उसके नीचे स्ट्रैचर रख कर पुनः घायल को कम्बल सहित स्ट्रैचर पर रख दिया जाता है ; किन्तु इससे पहले स्ट्रैचर पर गद्दियाँ रख देना जरूरी है ।

पसलियों का टूटना

टूट के लक्षण

(१) श्वाँस लेने पर टूट के स्थान पर पीड़ा का अनुभव होना । (२) टूटी पसलियों को स्पर्श करने से किरकिराहट होती है । (३) यदि चोट से अन्तरांग भी क्षतिग्रस्त हुए हों तो रक्तस्राव आना ।

उपधार

(अ) जब टूट सामान्य प्रकार की हो–(१) ऐसी दशा में टूट के स्थान के ठीक ऊपर एक पट्टी रखी जाती है तथा दूसरी को उससे थोड़ी नीचे रखते हुए दोनों पट्टियों को छाती पर लपेट कर बाँध दिया जाता है ; किन्तु बाँधते वक्त यह ध्यान रखा जाता है कि पट्टियाँ एक-दूसरे से पृथक न रहें, वरन् आंशिक रूप (करीब आधी चौड़ाई) से एक-दूसरे को ढकती हों । (२) पट्टी बाँधने से पहले रोगी को अधिक-से-अधिक प्रश्वाँस छोड़ने को कहना चाहिए । (३) चोटग्रस्त भाग वाली बाहु को झोली से लटकाना आवश्यक है ।

(आ) जब टूट जटिल हो–(१) ऐसी स्थिति में चोट के अतिरिक्त अन्यत्र पट्टी बाँधना उपयुक्त नहीं । (२) घायल को चोटग्रस्त भाग की ओर झुका कर लिटा देना चाहिए । (३) क्षतिग्रस्त भाग की भुजा को झोली से लटकाना चाहिए ।

घायल का स्थानान्तरण

सामान्य टूटों में बैठा कर ले जाना आरामदेह होता है : पर जटिल टूटों में स्ट्रैचर पर ले जाना अधिक उपयुक्त है ।

छाती की हड्डी का टूटना

छाती की हड्डी भारी वस्तुओं अथवा वाहनों के नीचे पड़ जाने से ही टूटती है । इसकी टूट खतरनाक होती है : क्योंकि इससे छाती के अन्तरांग-क्षतिग्रस्त हो सकते हैं ।

उपचार

(१) घायल के शरीर के कसे वस्त्रों को ढीला करना आवश्यक है । (२) व्यक्ति को पीठ के बल लिटाना चाहिए । (३) घायल के शरीर को वस्त्र से ढक देना चाहिए । (४) यदि दूर ले जाना हो तो उसे स्ट्रैचर पर ले जाना अधिक उपयुक्त है ।

हंसली की हड्डी टूट जाना

इसकी टूट प्रायः कंधों अथवा हथेली के बल गिरने के कारण होती है ।

टूट के लक्षण

चोट की ओर की भुजा कुछ अशक्त हो जाती है तथा इसे सहारा देने के लिए घायल अपनी स्वस्थ बाहु से चोटग्रस्त भाग वाली कोहनी को पकड़े रहता है । घायल का सिर भी न्यूनाधिक चोटग्रस्त भाग की ओर झुका रहता है ।

उपचार

(१) घायल ने यदि कोट पहन रखा हो तो उसे उतार देना चाहिए । (२) ऊपरी बाजू तथा छाती के मध्य गद्दी रखना आवश्यक है । (३) क्षतिग्रस्त ओर वाली ऊपरी भुजा को चौड़ी पट्टी से छाती के साथ लगा कर बाँधना चाहिए तथा उसके निचले भाग को स्वतन्त्र छोड़ देना चाहिए । (४) निचली बाहु को झोली से लटका दिया जाना चाहिए । (५) चोटग्रस्त भाग की धमनी की धड़कन देख यह निश्चय करना आवश्यक है कि कहीं क्षतिग्रस्त भाग में रक्त परिसंचरण बन्द तो नहीं है ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

कंधे की हड्डी टूटना

छोटी-मोटी सामान्य चोट से कंधे की हड्डी नहीं टूटती । किसी बड़े आधार अथवा कुचले जाने पर ही यह टूटती है ।

उपचार

(१) घायल भाग की ओर वाली ऊपरी बांह को झोली द्वारा सहारा दिया जाना चाहिए । (२) घायल यदि जैकेट पहना हो तो उसे यथावत् रहने देना चाहिए । (३) बैठे रोगी की भाँति उसका स्थानान्तरण करना चाहिए ।

अग्रबाहु का टूटना

जब अग्रबाहु टूट गई हो तो उसका प्राथमिक उपचार निम्न प्रकार से दिया जाना चाहिए ।

उपचार

(१) जब घायल को लम्बा रास्ता तय करना हो तो कमठियों का प्रयोग आवश्यक है । (२) इसके लिए अग्रबाहु को ऊपरी भुजा के साथ समकोण बनाते हुए छाती से सटाकर रखा जाता है । (३) फिर अग्रबाहु के आगे एवं पीछे दोनों ओर गद्दीदार कमठियाँ लगा दी जाती हैं । (४) इसके बाद टूटे स्थान के ठीक ऊपर दोनों कमठियों के चारों ओर एक पट्टी लपेट दी जाती है तथा दूसरी कलाई पर अंग्रेजी के आठ के आकार में बाँध दी जाती है । (५) पुनः बाजू को झोली से लटका दिया जाता है ।

कूल्हे का टूटना

कूल्हे की हड्डी प्रायः सीधी चोट से टूटती है और कभी-कभी अन्तरांगों जैसे-मूत्रनली तथा मूत्राशय को भी क्षतिग्रस्त कर जाती है ।

टूट के लक्षण

(१) कमर एवं कूल्हे में तीव्र पीड़ा का आभास । (२) खड़ा होने में असमर्थता अनुभव करना । (३) क्षण-क्षण में मूत्र त्याग की इच्छा यद्यपि मूत्र निकलता नहीं ।

उपचार

(१) सबसे आरामदायक स्थिति में घायल को लिटाना चाहिए ऐसी दशा में घुटने सीधे रखते हुए पीठ के बल लेटना ही अधिक उपयुक्त है । (२) मूत्र त्याग रोक सकें तो उसे रोके रखना चाहिए । (३) चिकित्सालय यदि नजदीक में हो तो घायल को शीघ्रातिशीघ्र बिना पट्टी बाँधे स्ट्रैचर पर रख कर वहाँ उपचार के लिए ले जाना चाहिए । (४) किन्तु यदि अस्पताल काफी दूर हो तो कूल्हे पर दो चौड़ी पट्टियाँ एक-दूसरे के ऊपर इस प्रकार बाँधी जाती हैं कि एक पट्टी का आधा भाग दूसरी से ढका रहे । (५) फिर एक पट्टी घुटनों के पास तथा एक अन्य पैर के तलवे के नजदीक बाँध दी जाती है ।

निचले अंगों की टूट एवं उनका उपचार

जांघ का टूटना

जांघ की हड्डी या फीमर अपनी लम्बाई में कहीं से भी टूट सकती है । वृद्धजनों में प्रायः हड्डी की गर्दन टूटती है ।

उपचार

(१) जहाँ अस्पताल नजदीक हो तो घायल को जल्द-से-जल्द वहाँ पहुँचाने का प्रबन्ध करना चाहिए । (२) जब चिकित्सालय आस-पास नहीं हो तो घायल को छाती से पैर तक गद्दीदार कमठी एवं पट्टी के सहारे बाँध देना चाहिए, फिर उसे अस्पताल ले जाना चाहिए । (३) उर एवं घुटने की टूट में थामस कमठी ही अधिक उपयुक्त होती है ओर आरामदेय होती है, अस्तु जहाँ तक सम्भव हो सके इसी का प्रयोग करना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

घुटने की चकरी का टूटना

टूट सीधी चोट के कारण होती है । इससे घुटने में सूजन आ जाती है, पीड़ा का आभास होता है तथा टूटे भागों के बीच दरार पड़ जाती है ।

उपचार

(१) चोटग्रस्त व्यक्ति के सिर, कंधे एवं पीठ के नीचे कम्बल या मोटी गद्दी रखकर उन्हें सहारा दिया जाता है । घायल टांग के नीचे भी कोई कड़ी वस्तु रखकर उसे थोड़ा ऊँचा उठा दिया जाता है । (२) अब एक लम्बी कमठी पैर के नीचे चूतड़ से लेकर पैर के शीर्ष तक पट्टियों के सहारे बाँध दी जाती है । (३) पट्टियाँ अंग्रेजी आठ जैसी शक्ल में बाँधनी चाहिए ।

टांग का टूटना

(१) पैरों को गद्दी लगी कमठी से बाँधना चाहिए । (२) पट्टियाँ '8' की शकल में बँधी होनी चाहिए । (३) यदि एक टांग टूटी हो तो पट्टी की गाँठ स्वस्थ पैर के ऊपर बाँधना चाहिए । किन्तु जब दोनों टांग टूटी हों तो कम चोटग्रस्त पैर पर गाँठ बाँधना उपयुक्त है ।

जोड़ का उतर जाना

लक्षण

(१) जोड़ पर असहनीय पीड़ा का अनुभव होना । (२) घायल व्यक्ति जोड़ को प्राकृतिक रूप से नहीं हिला पाता । (३) संधि में विरुपण का आना । (४) संधि स्थान का सूजना । (५) कुछ मामलों में (जैसे मिर्गी के रोगियों में) जोड़ उतर जाने पर भी आसानी से पता लगाना कठिन होता है । इसमें पीड़ा भी प्राय: नहीं के बराबर होती है ।

उपचार

(१) अंग को पूर्ण स्थिति में लाने के लिए बल प्रयोग नहीं किया जाना चाहिए, वरन् उसे अविलम्ब चिकित्सा-उपचार देने का प्रबन्ध करना चाहिए । (२) उखड़े जोड़ को पट्टी के सहारे स्थिर कर घायल को आरामदेह स्थिति में रखना चाहिए । यदि दूर ले जाना हो तो गद्दियों का प्रयोग उखड़ी संधि को हिलाने से जितना अधिक बचाया जा सके तो बचाना चाहिए । (३) यदि जबड़ा अपने स्थान से हट गया हो और घायल नकली दाँत लगाये हो तो दाँत को निकाल देना उत्तम है । (४) एक पट्टी के सहारे जबड़े हो सिर के ऊपर बाँध देना चाहिए । (५) यदि घुटने की कटोरी विस्थापित हो गई हो तो घायल के घुटने के नीचे पट्टी बाँध दी जाती है अथवा दोनों पैरों को साथ-साथ इकट्ठा कर पट्टी बाँधी जाती है ।

मोच (Sprain)

संधि स्थानों के लिगामेन्ट अथवा ऊतकों के फट या खिंच जाने से मोच की स्थिति उत्पन्न होती है ।

लक्षण

(१) जोड़ के स्थान पर पीड़ा महसूस करना । (२) जोड़ के स्थान पर अंग को घुमाने-फिराने से पीड़ा का और बढ़ जाना । (३) मोच के स्थान पर सूजन आना ।

उपचार

(१) मोच वाले भाग को स्थिर व गतिहीन बनाये रखना आवश्यक है । (२) मोच वाले भाग को पट्टी से कस देना चाहिए । (३) पट्टी को सदा ठंडे पानी से गीला रखना चाहिए । (४) यदि घर से बाहर घुटने में मोच आ जाये तो जूतों को नहीं उतारना चाहिए और उसी पर लगा कर '8' की शक्ल की पट्टी बाँधना चाहिए । पट्टी को पानी में भिगों देना आवश्यक है ।

त्वचा के नीचे धँसी वस्तुएँ

यदि सुई, काँटा, काँच में से कोई वस्तु त्वचा में प्रवेश कर गयी हो और उसे निकालना सम्भव हो तो निकाल लेना चाहिए अन्यथा घाव की चिकित्सा अस्पताल जाकर करवाना चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

आँख में किरकिरी का चला जाना

कभी-कभी आँख में धूलि कण, बालू अथवा अन्य बारीक वस्तुएँ चली जाती हैं तो बहुत परेशानी का अनुभव होता है एवं जल्दी नहीं निकाले जाने पर आँख सूज जाती है । ऐसी स्थिति में अविलम्ब उपचार आवश्यक होता है ।

उपचार

(१) ऐसी स्थिति में आँख मलना अच्छा नहीं (२) घायल को प्रकाश की ओर अभिमुख कर निचली पलक को नीचे खींच यह देखना आवश्यक है कि किरकिरी कहीं आँख में घँस तो नहीं गई । यदि आँख में धँस गई हो तो उसे बाहर निकालने का प्रयास नहीं करना चाहिए और उस आँख पर रुई की गद्दी रख कर पट्टी बाँध देनी चाहिए । यदि किरकिरी आँख से चिपकी दीख रही हो तो उसे एक स्वच्छ रूमाल के कोने को पानी से गीला कर निकाल लेना चाहिए । (३) यदि किरकिरी ऊपरी पलक के नीचे हो तो उस व्यक्ति को स्वच्छ जल में पलक झपकने की सलाह दी जानी चाहिए अथवा ऊपरी पलक को उठाकर उसमें निचली पलक प्रविष्ट करा देना चाहिए । पलक की बरौनियाँ ब्रुश का काम करती हैं और कण को बाहर निकाल देती हैं ।

आँख में तेजाब का पड़ना

यदि आँख में तेजाब अथवा क्षार चला गया हो तो ऐसी स्थिति में घायल को अविलम्ब पानी में आँख झपकने के लिए कहना चाहिए । इसके बाद रुई की गद्दी आँख पर रख हल्की सी पट्टी बाँधनी चाहिए और किसी चिकित्सक के पास उसे ले जाना चाहिए ।

कान में किसी बाह्य वस्तु का चला जाना

कान में यदि कोई कीटक प्रविष्ट हो गया हो तो जैतून का तेल डालना आवश्यक है । सर्जीकल स्पिरिट भर देने से भी कीड़ा ऊपर आ जाता है तथा उसे सरलतापूर्वक निकाला जा सकता है ।

कीटक के अतिरिक्त कोई अन्य वस्तु कान में घुस गई हो तो ऐसी स्थिति में अपनी ओर से कोई उपचार नहीं करना चाहिए, वरन् उस व्यक्ति को किसी सुयोग्य डॉक्टर को दिखाया जाना अभीष्ट है ।

नासा मार्ग में बाह्य वस्तु

ऐसी स्थिति में व्यक्ति का नाक से साँस लेना ठीक नहीं, क्योंकि इससे वस्तु का और अन्दर जाने का भय रहता है, अस्तु नाक की बजाय मुँह से साँस लेना ही निरापद है ।

पुट्ठों का ऐंठना

यह स्थिति व्यायाम या स्नान करते समय ठंड लग जाने से उत्पन्न हो सकती है अथवा वमन या पसीना के रूप में शरीर से अधिकाधिक तरल पदार्थ निकल जाने या अतिसार से ।

उपचार

जिस अंग में ऐंठन आ रही हो उसे रगड़ कर गर्मी दिया जाना आवश्यक है । यदि अधिक जलीय अंश के निकल जाने से यह स्थिति आयी हो तो रोगी को अधिक मात्रा में लवण मिला जल पिलाना चाहिए ।

कुत्ते का काटना

यदि किसी कुत्ते ने काट लिया हो तो घाव पर तुरन्त पट्टी बाँध देना आवश्यक है तथा इसके बाद घायल को किसी चिकित्सक की सलाह लेनी चाहिए ।

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

बिच्छू का डंक मारना

इसे प्राय: उतना गम्भीर मामला नहीं माना जाता, किन्तु फिर भी बिच्छू या ततैये के काट लेने से जलन और सूजन हो सकती है । अत: इसका उपचार आवश्यक है ।

उपचार

(१) हो सके तो डंक को निकाल देना चाहिए । इसके लिए किसी चिमटी अथवा सुई का प्रयोग किया जा सकता है । यदि सुई प्रयोग में लाना हो तो उसे गर्म कर ठंडा कर लेना आवश्यक है ।

(२) इसके बाद डंक के स्थान पर मिथिलेटेड अथवा सर्जीकल स्पिरिट, अमोनिया, सोडा बाइकार्बोनेट का घोल या तूतिया (कापर सल्फेट) इनमें से जो उपलब्ध हो उसका प्रयोग करना चाहिए ।

अल्कोहल को आँख के नजदीक कदापि नहीं लगाना चाहिए ।

(३) जब डंक मुँह में हो तो सोडा बाइकार्बोनेट के घोल से कुल्ला करना अभीष्ट है फिर अविलम्ब चिकित्सा सहायता उपलब्ध किया जाना चाहिए ।

साँप और उसका काटना

यदि किसी व्यक्ति को साँप ने काट लिया हो तो उसका प्राथमिक उपचार तुरन्त निम्न तरीके से कराना चाहिए ।

उपचार

प्राथमिक उपचार का एकमात्र उद्देश्य यह है कि विष को किसी प्रकार रक्त संचरण में पहुँचने से रोका जा सके । इसके लिए निम्नलिखित कदम उठाये जाते हैं-

(१) संकुचित होने वाली रबर की पट्टी को डसे भाग से कुछ ऊपर कस दिया जाता है ताकि शिराओं में रक्त संचार रुक जाये । इसे करीब आधे घंटे तक यथावत् रहने दिया जाता है फिर ३० सेकेण्ड के लिए पट्टी को ढीला कर पुन: बाँध दिया जाता है । इस क्रिया की पुनरावृत्ति तब तक की जाती है जब तक व्यक्ति को सहायता उपचार नहीं मिल जाता ।

(२) पोटैशियम परमैगनेट उपलब्ध हो तो उसे जल में घोल कर घाव को उससे धो देना चाहिए ।

(३) डसे अंग में सिकुड़ने वाली पट्टी लगाने के बाद डसे स्थान को किसी तेज धारदार ब्लेड अथवा चाकू (जिसे पहले आँच में रख कर गर्म कर लिया हो या स्प्रिट से धो लिया गया हो) से चीर दिया जाता है । ऐसा करने से रक्त प्रवाह के साथ विष बाहर निकल आता है ।

(४) संकटकालीन स्थिति में जब आवश्यक सामग्री उपलब्ध नहीं हो तो घाव को चूस कर विष को थूक देते हैं, किन्तु यह खतरे से खाली नहीं है अत: बहुत इमरजेन्सी में ही इस विधि को सावधानीपूर्वक अपनाया जाना चाहिए ।

(५) घायल को पूर्ण विश्राम देना चाहिए ।

(६) गरम पेय द्वारा उसे गरम रखना चाहिए ।

(७) श्वाँस रुक गई हो तो कृत्रिम साँस दिया जाना आवश्यक है ।

जहरीले एवं विषहीन सर्पों में विभेद

जहरीले सर्प

जहरीले सर्पों में निम्नलिखित पहचान चिह्न मौजूद होते हैं-

(१) सम्पूर्ण पेट में पूँछ तक तिरछी धारियों का होना ।

(२) सिर तीर की आकार-प्रकार का । यह शरीर से एक पतली गर्दन द्वारा जुड़ा होता है । सिर पर छोटे-छोटे स्केल होते हैं ।

(३) सिर का ऊपरी भाग अण्डे की शक्ल का होता है । इस पर टेढ़े-मेढ़े निशान बने होते हैं । गर्दन शरीर से पृथक मालूम नहीं पड़ता । सिर पर अत्यन्त बड़े-बड़े शिल्ड होते हैं । फन में चश्मे का निशान, किन्तु यह निशान सभी विषधर सर्पों पर नहीं रहता । कुछ विशेष प्रकार के गेंहूमन (कोब्रा) में ही पाया जाता है । कुछ-कुछ जहरीले सर्पों में

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

उपरोक्त सारे पहचान-चिह्न विद्यमान रहते हैं, पर इनका फन नहीं फैलता ।

(४) चेहरे के अगल बगल बड़े-बड़े शिल्ड (चकत्ते) आँख और नासाछिद्र के मध्य एक बड़ा गड्ढा ।

(५) करैत के चेहरे-मुँह में टेढ़ी-मेढ़ी लकीरें होती हैं । गर्दन स्पष्ट होती है आँख-नाक के बीच गड्ढा नहीं होता । इसके पृष्ठ भाग पर मध्य में बड़े शिल्डों की एक लम्बी कतार होती है ।

विषहीन सर्प

इन्हें निम्न आधार पर पहचाना जा सकता है-(१) पीठ एवं पार्श्व भाग में बड़े स्केल्स की कतार । पेट में उसी से मिलते जुलते किन्तु आकार में छोटे स्केल । (२) पेट के पार्श्व भागों में छोटे-छोटे स्केल्स की कतारें । पेट के मध्य तिरछी धारियाँ, किन्तु सम्पूर्ण पेट में नहीं होतीं ।

साँप के डसने से प्रकट होने वाले लक्षण

साँप के काट लेने से निम्न लक्षण प्रकट हो सकते हैं-(१) विष प्राय: रक्त और वाहनियों को प्रभावित करता है, अस्तु इसके रक्त में पहुँचते ही यह उसके रंग को परिवर्तित कर देता है । (२) जहर के रक्त संचार में आ जाने के कारण उल्टी होने लगती है और शक्तिहीनता का आभास होने लगता है । (३) आँखों की पुतलियों में फैलाव आ जाता है । (४) कुछ विशेष प्रकार के सर्पों के काटने पर दर्द महसूस होता है, पैर सुन्न हो जाते हैं और धीरे-धीरे मस्तिष्क भी सुन्न पड़ जाता है । मुँह से लार टपकने लगती है । पुतलियाँ सिकुड़ जाती हैं । श्वाँस गति अवरुद्ध हो जाती है, फिर भी हृदय काफी देर तक धड़कता रहता है ।

पागल कुत्ते का काटना और उसका उपचार

कभी-कभी कुत्ते के पागल नहीं होने पर भी उसके काट खाने से रक्त दूषित हो जाता है और इससे जीवन खतरे में पड़ सकता है । अस्तु ऐसे हर मामले को गम्भीर मानकर चिकित्सा सहायता तुरन्त उपलब्ध किया जाना चाहिए । इसके प्राथमिक उपचार के लिए निम्न कदम उठाये जा सकते हैं ।

(१) कुत्ते में 'रैबीज' एक सामान्य प्रकार का रोग है जो एक विशेष तरह के बाइरस के कारण होता है । ऐसे रोगग्रस्त पागल कुत्ते के काट लेने से बाइरस उस व्यक्ति के केन्द्रीय तंत्रिका तंत्र को शीघ्रता से प्रभावित करना शुरू कर देता है तथा वाइरस शरीर में एक अंग से दूसरे अंग में रुधिर के माध्यम से न जाकर तंत्रिकाओं के माध्यम से जाते हैं । अत: कुत्ते के काटने में उस अंग विशेष को बाँधना लाभदायक सिद्ध नहीं होता है ।

(२) घाव को साबुन एवं पानी से धो लेना चाहिए । यदि पोटैशियम परमैगनेट उपलब्ध हो तो इसके गाढ़े घोल से घाव धोना उत्तम होता है ।

(३) चिकित्सा सहायता काटने के तुरन्त बाद यदि उपलब्ध न हो सके तो घाव को गर्म शलाका से दाग देना चाहिए अथवा यदि कार्बोलिक या नाइट्रिक एसिड मिल सके तो इनसे घाव को जला देना अच्छा रहता है । ऐसा करने से वाइरस मर जाते हैं ।

(४) यदि काटने के बाद बहुत अधिक समय व्यतीत हो गया हो तो दागना उपयुक्त नहीं । ऐसी दशा में सूखी मरहम पट्टी करना ही ठीक है ।

(५) उस व्यक्ति को अविलम्ब चिकित्सक के पास ले जाना चाहिए ।

कुछ घातक विष और उनके उपचार

बातों-बातों में जहर खाकर आत्महत्या करना आज अति-सामान्य बन गया है । ऐसे व्यक्तियों का यदि अविलम्ब उपचार नहीं किया गया तो मृत्यु अवश्यम्भावी होती है ।

जहर के रूप में कुछ गिने-चुने सामान्य विष ही लिए जाते हैं । जो निम्न हैं-

संखिया

संखिया रंग में श्वेत और स्वादहीन होता है । यह एक घातक विष है तथा खाने के आधे से एक

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

घण्टे के अन्दर ही उसके लक्षण प्रकट होने लगते हैं ।

लक्षण

(१) पेट में जलन व असहनीय दर्द । (२) उल्टी होना । (३) कै के साथ रक्त युक्त पदार्थ का निकलना । (४) अंगों में सुन्न और ऐंठन का आभास । (५) विष के अधिक मात्रा में पहुँच जाने से बेहोशी की स्थिति आती है तत्पश्चात् मृत्यु हो जाती है । (६) शक्तिहीनता और बेचैनी भी इसके लक्षण हैं ।

उपचार

संखिया खा लेने की दशा में उस व्यक्ति को तुरन्त उल्टी कराना बहुत आवश्यक है, साथ गर्म घी आदि पीने को देना चाहिए । घबराहट व बेचैनी की स्थिति में गर्म पानी से भरी बोतल को शरीर पर फेरना उपयुक्त है । उसे उत्तेजक पेय पीने के लिए दिया जा सकता है ।

धतूरा

यह अपेक्षाकृत कम घातक होता है, किन्तु खाते ही विष के लक्षण प्रकट होने लगते हैं ।

लक्षण

(१) गला का सूख जाना । (२) चेहरा लाल हो जाना । (३) पुतलियों का फैलना । (४) किसी खाद्य को निगलने में कठिनाई महसूस होना । (५) बड़बड़ाहट और अंगों का अनावश्यक इधर-उधर संचालन । (६) चेतना लुप्त हो जाना । (७) साँस व हृदय गति रुक जाने से मृत्यु होना ।

उपचार

इसके उपचार में भी वही सारे कदम उठाये जाते हैं जो किसी अन्य विष खाने पर, अर्थात् जहर खाने के बाद उसे उल्टी कराना अत्यन्त आवश्यक है । पंखे से हवा झेलकर अथवा फलों का ठण्डा रस पिला कर हिपनौसिस रोकना जरूरी है । गर्म पेय लाभदायक होता है । बोतल द्वारा घायल के शरीर को गर्मी पहुँचाया जाना चाहिए । आवश्यकता पड़ने पर कृत्रिम साँस भी दी जा सकती है ।

घायल व्यक्तियों का स्थानान्तरण

घायल व्यक्ति को एक स्थान से दूसरे स्थान पर निम्न विधियों द्वारा पहुँचाया जा सकता है-(१) एक सहायक की सहायता से । (२) हस्तासन पर बिठाकर । (३) स्ट्रैचर पर । (४) पहियेदार गाड़ी की सहायता से ।

किन्तु इन विधियों में से उपयुक्त विधि का निर्धारण निम्न बातों पर आधारित है-(अ) चोट का प्रकार । (आ) चोट की गम्भीरता । (इ) सहायता पहुँचाने वालों की संख्या । (ई) तय की जाने वाली दूरी । (उ) मार्ग का प्रकार-अच्छा अथवा खराब ।

प्रथम सहायक के लिए कुछ ज्ञातव्य बातें-(१) उपचार के वक्त अनावश्यक रूप से घायल की स्थिति-परिवर्तन ठीक नहीं । (२) घायल के स्थानान्तरण सम्बन्धी कुछ मुख्य बातें-(अ) चोटग्रस्त व्यक्ति की स्थिति । (आ) रक्तस्राव का फिर से होना । (इ) स्थानान्तरण तुरन्त किन्तु सावधानीपूर्वक होना चाहिए ।

स्थानान्तरण की विधियाँ

(क) यदि सहायक अकेला हो—यदि सहायक सिर्फ एक हो तो घायल को निम्न विधियों द्वारा एक से दूसरे स्थान पर ले जाया जा सकता है ।

पालन विधि द्वारा—जब चोट सामान्य व हल्की-फुल्की हो तब इस विधि को अपनाया जाता है । इस विधि का प्रयोग विशेषकर छोटे बच्चों के मामले में होता है । इससे बच्चे के दोनों घुटनों के नीचे एक बांह रख कर दूसरी को उसकी पीठ पर रखते हैं और बच्चे का चेहरा ऊपर आकाश की ओर रखते हुए उसे उठा लेते हैं ।

बैसाखी विधि द्वारा—इस विधि में घायल के चोटग्रस्त भाग की ओर खड़ा होकर अपनी एक भुजा को उसकी कमर के पीछे लपेट दी जाती है

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

तथा कूल्हे के स्थान पर उसके वस्त्रों को पकड़ लिया जाता है । फिर घायल व्यक्ति की बांह को अपने गर्दन के गिर्द लाते हुए कंधे पर रखते हैं एवं अपने दूसरे हाथ से पकड़ लेते हैं । इस प्रकार घायल को सहारा देते हुए आगे बढ़ाया जाता है, किन्तु यह विधि तब अपनायी जाती है जब चोट ऊपरी अंगों को लगी हो । यदि घायल का दूसरा हाथ स्वस्थ हो तो उसमें टहलने वाली छड़ी पकड़ कर सहारा ले सकता है ।

पीठ पर लादकर—घायल को यदि मामूली चोट आयी हो और चेतना बनी हुई हो तो उसे पीठ पर लादकर स्थानान्तरित करना चाहिए ।

अग्निशामकों की तरह ले जाना—

झुक कर घायल व्यक्ति को अपने कंधों पर इस प्रकार उठाया जाता है कि चोटग्रस्त की टांगें वाहक की दायीं ओर रहें और सिर वाला भाग बायीं ओर । फिर अपनी दाहिनी भुजा को घायल की टांगों के गिर्द लपेट कर सामने लाया जाता है और उससे घायल की दायीं कलाई पकड़ी जाती है । चोटग्रस्त की बायीं बाहु को स्वतन्त्र छोड़ देते हैं । किन्तु इस विधि का प्रयोग केवल सामान्य घायलों को ले जाने में किया जाता है ।

(ख) यदि सहायकों की संख्या दो या दो से अधिक हो—

हस्तासन विधि द्वारा—

चौहत्था आसन—घायल की एक अथवा दोनों बाहु चोट मुक्त हों और वाहक के कार्य में उनसे सहायता दे सकता हो तभी इस विधि को अपनाया जाता है ।

(१) इसमें दो सहायक चोटग्रस्त व्यक्ति के पीछे एक-दूसरे के सम्मुख खड़े हो जाते हैं तथा अपनी बायीं कलाइयों को दायें हाथ से एवं एक-दूसरे की दायीं कलाइयों को बायें हाथ से पकड़कर चौहत्था आसन बनाते हैं और इसी पर घायल को बिठाकर ले जाते हैं ।

(२) घायल अपनी दोनों भुजाओं से वाहकों के कंधे पकड़े रहता है ।

दोहत्था आसन—इस आसन का प्रयोग ऐसे वक्त किया जाता है जब घायल दोनों हाथों से अशक्त होता है एवं वाहक की अपनी भुजाओं द्वारा मदद बिल्कुल ही नहीं कर सकता है ।

इस आसन में प्रत्येक वाहक अपना एक हाथ घायल के पीछे रखता है और कमर के निकट उसके वस्त्र को कसकर पकड़ लेते हैं । दूसरा हाथ चोटग्रस्त की जांघ के मध्य रखते हुए परस्पर पकड़ लेते हैं । इस प्रकार बने हुए आसन में घायल को बिठाकर स्थानान्तरित करते हैं ।

रक्तदान

कुछ शल्य चिकित्सालयों में रोगी को रक्त देना आवश्यक होता है; क्योंकि कुछ विशेष शल्य क्रियाओं में यदि रक्त उपलब्ध नहीं हो सका तो शल्यक्रिया असम्भव हो जाती है ।

प्रत्येक व्यक्ति के शरीर में २००-२५० औंस रक्त रहता है, अस्तु १०-२० औंस रक्त निकल जाने पर भी शरीर अपने क्रियाकलाप सुचारू रूप से चला लेता है ।

रक्तदान क्रिया ५ मिनट की स्वल्प अवधि में पूरी होती है । यदि कोई स्वस्थ व्यक्ति ३-४ मास में बराबर रुधिर दान करना चाहे तो इससे उसके स्वास्थ पर कोई बुरा प्रभाव नहीं पड़ता, न ही उसकी जीवनी शक्ति व रोग प्रतिरोधक क्षमता घटती है । वह अपने क्रिया-कृत्यों को जारी रखते हुए ऐसा कर सकता है । इसमें लम्बे समय तक विश्राम की जरूरत भी नहीं पड़ती । देने के बाद सिर्फ १५-२० मिनट तक विश्राम आवश्यक है । यह पुनीत कार्य १५-६० वर्ष की आयु वाले स्वस्थ व्यक्ति कर सकते हैं ।

रक्तदान से पहले शारीरिक परीक्षण आवश्यक होता है । बिल्कुल स्वस्थ स्थिति में ही वह कार्य किया जाना चाहिए । रक्त दान से पहले रक्त के वर्ग का पता लगाया जाता है ।

रुधिर के प्राय: चार प्रकार होते हैं- 'ए', 'बी', 'ए-बी' और 'ओ' । इनमें से 'ओ' वर्ग वाला व्यक्ति अपना खून हर किसी को दे सकता है । अत: ''यूनिवर्सल डोनर'' कहा गया है । जब कि 'ए-बी' रक्त वर्ग वाला व्यक्ति किसी से भी रक्त प्राप्त कर सकता है । उसे ''यूनिवर्सल रेसी- पिएण्ट'' कहते हैं ।

***

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

परिशिष्ट

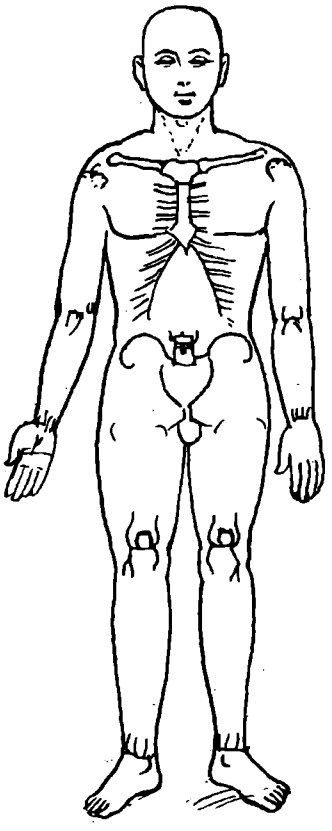


FIG - A - 1

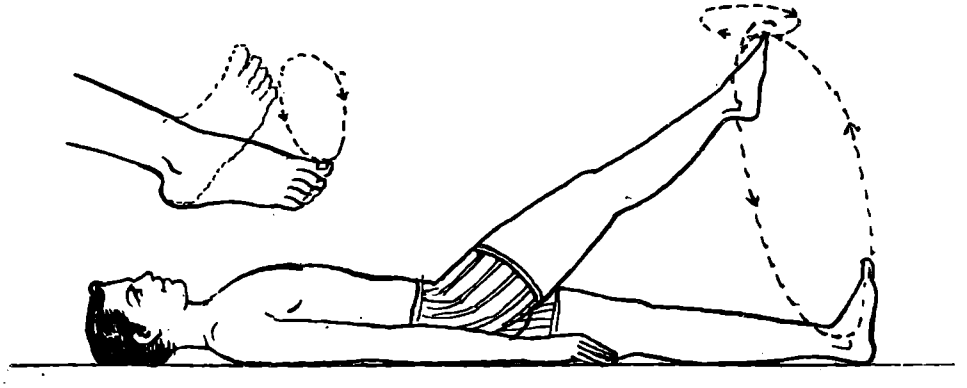


FIG - A - 2

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

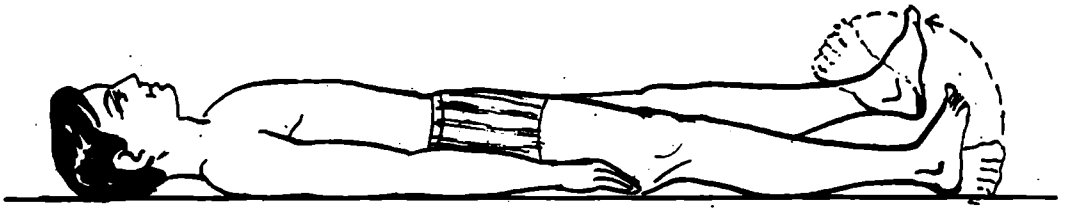


क - अ

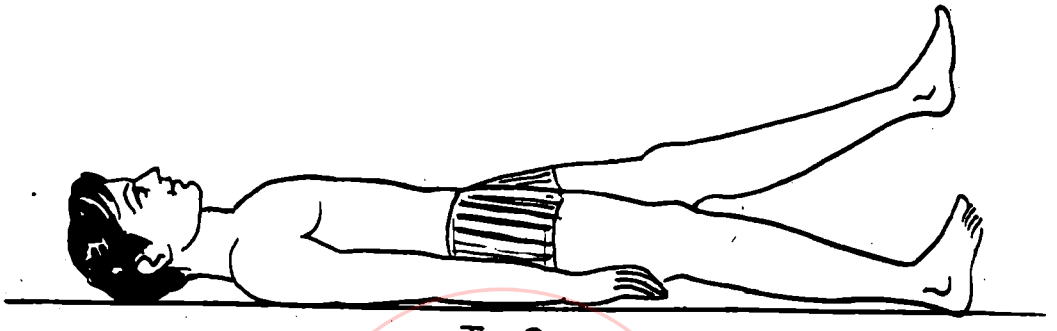


Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.vicharkrantibooks.org



क - १

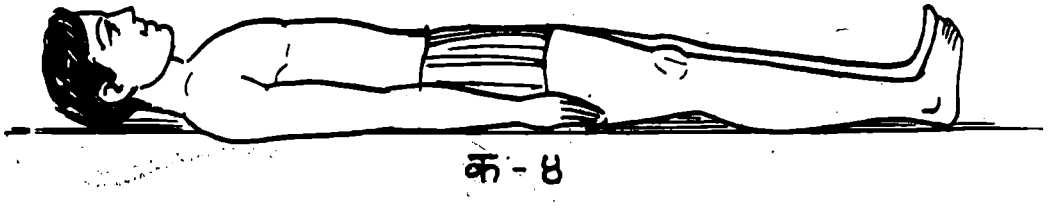


क - 2

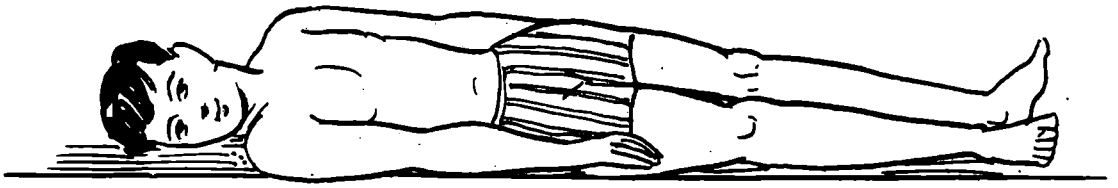
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



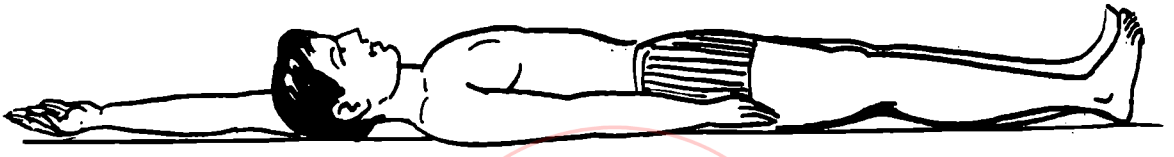
क - ३



क - ४

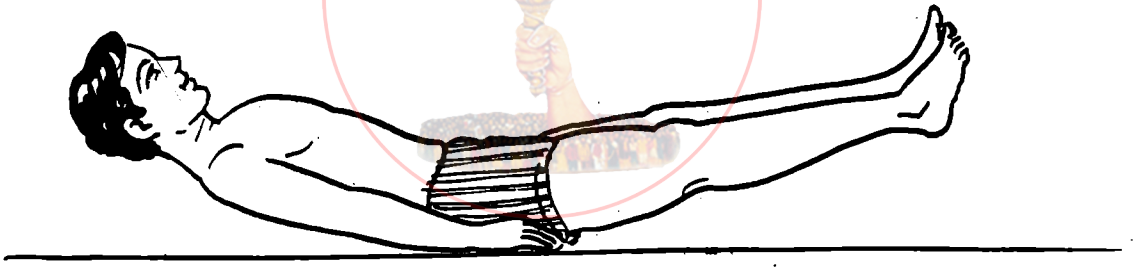


क - ५

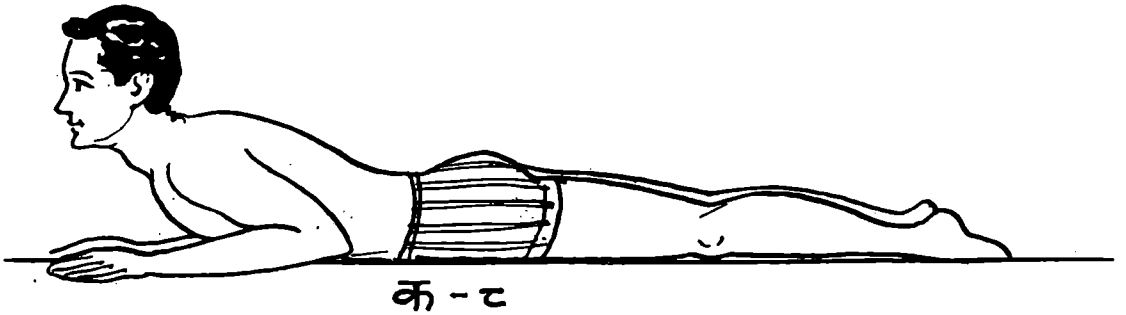


क - ६

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

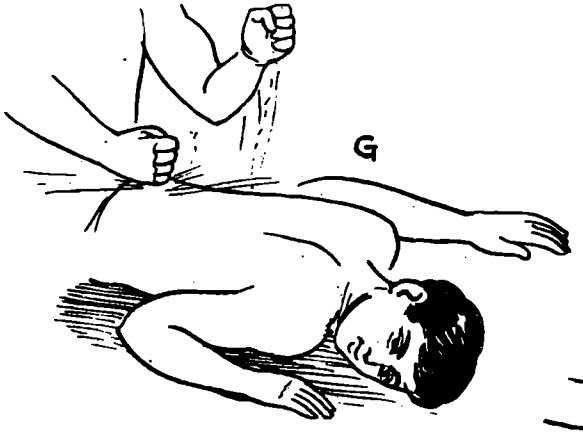


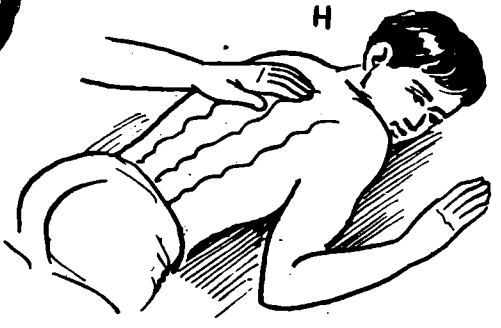
क - ७

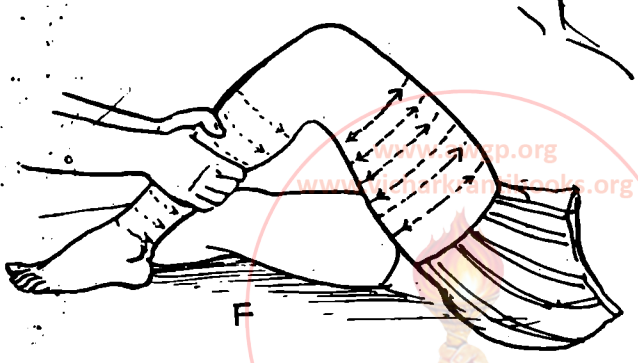


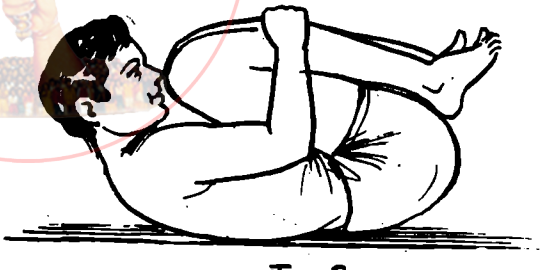
क - ८

www.vicharkrantibooks.org

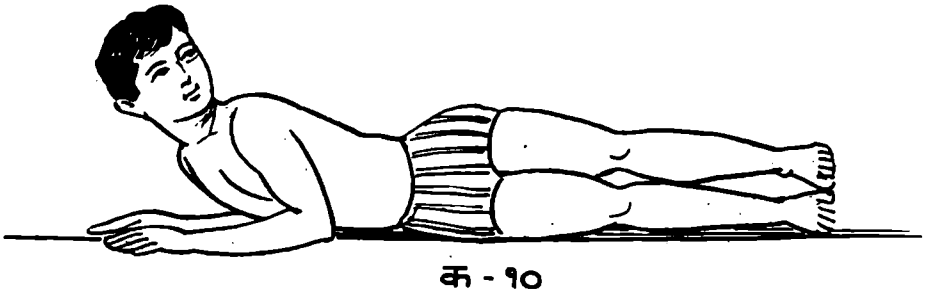




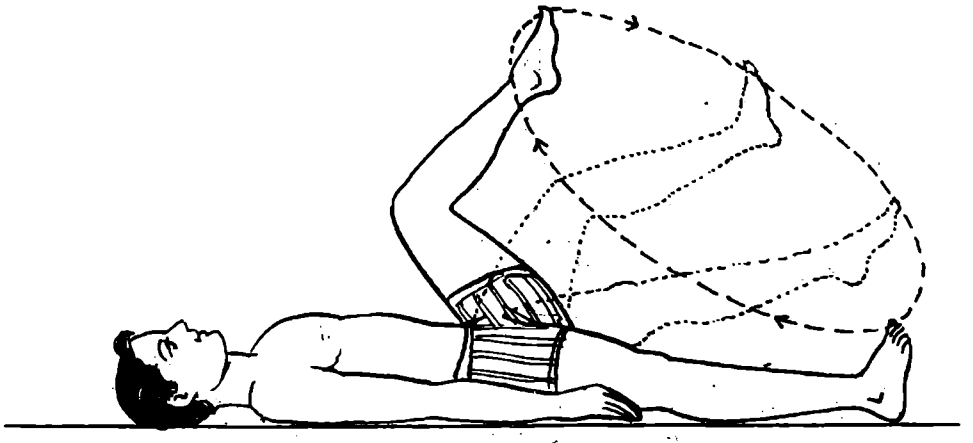




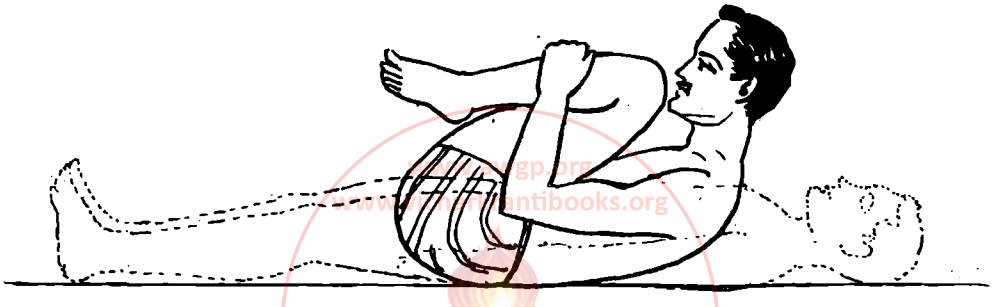
क - ६



क - १०



१ क - II



१ क - III

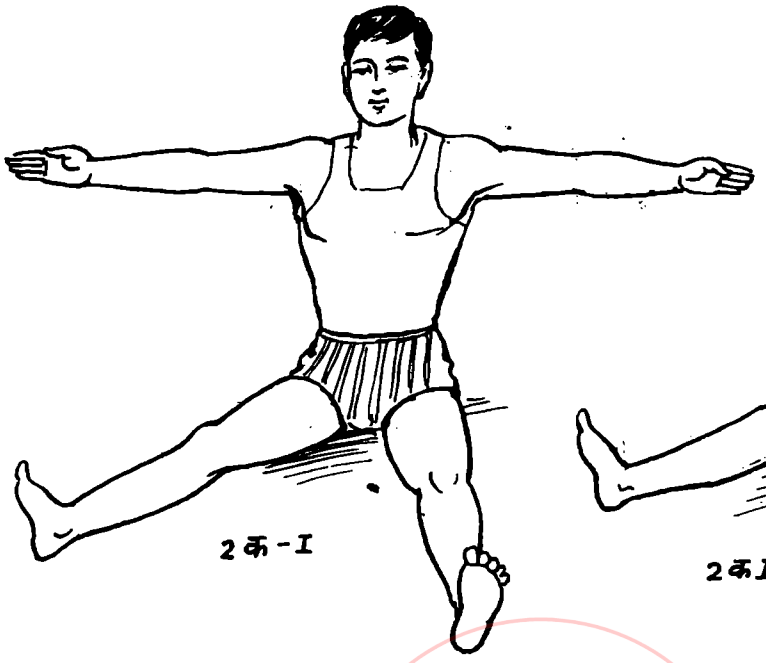


१ ख - I

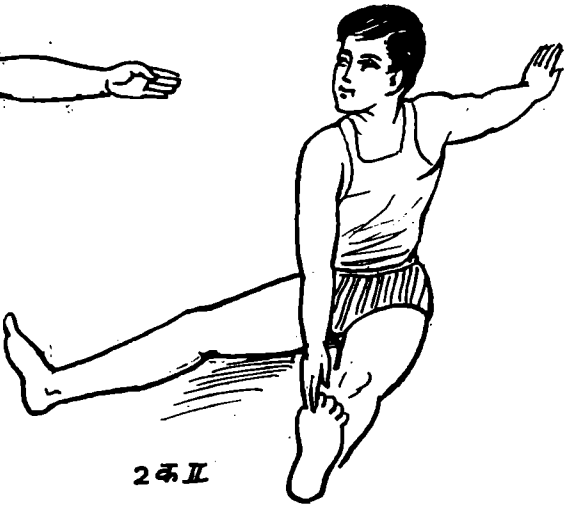


१ ख - II

६ परिशिष्ट



2 क - I



2 क II

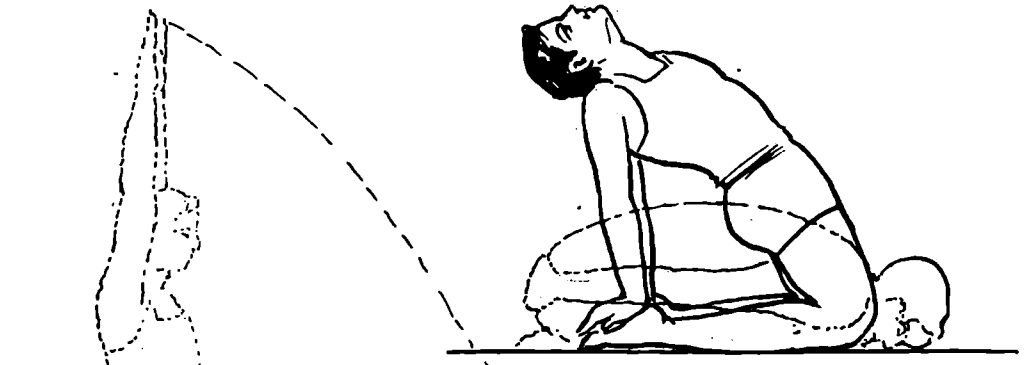


2 ख - I II



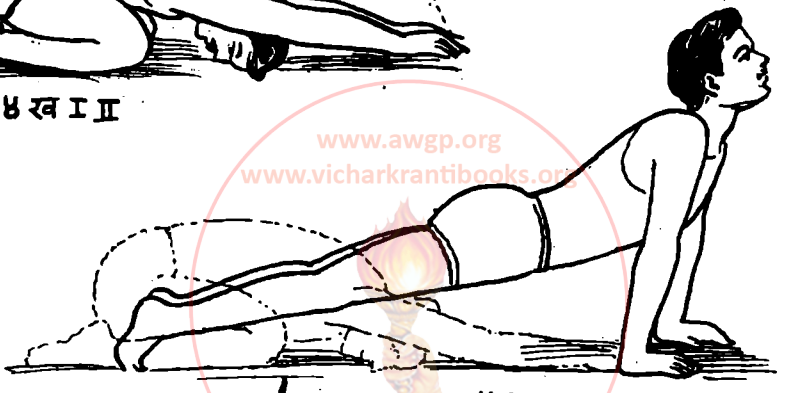
3 क I II

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

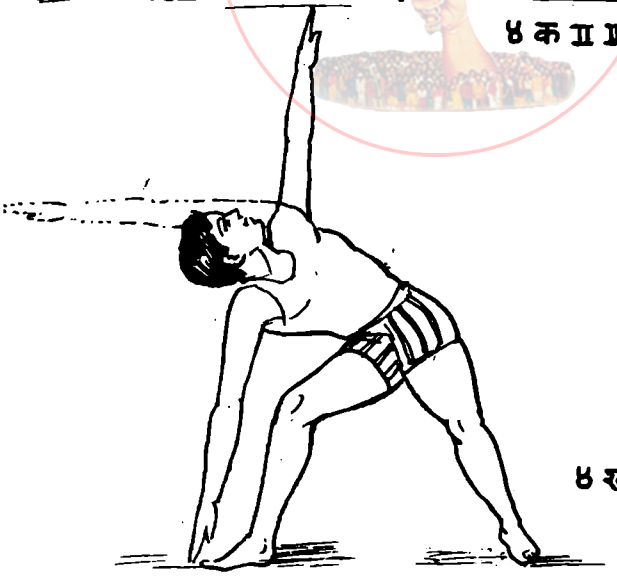


3 ख - I II

४ ख I II



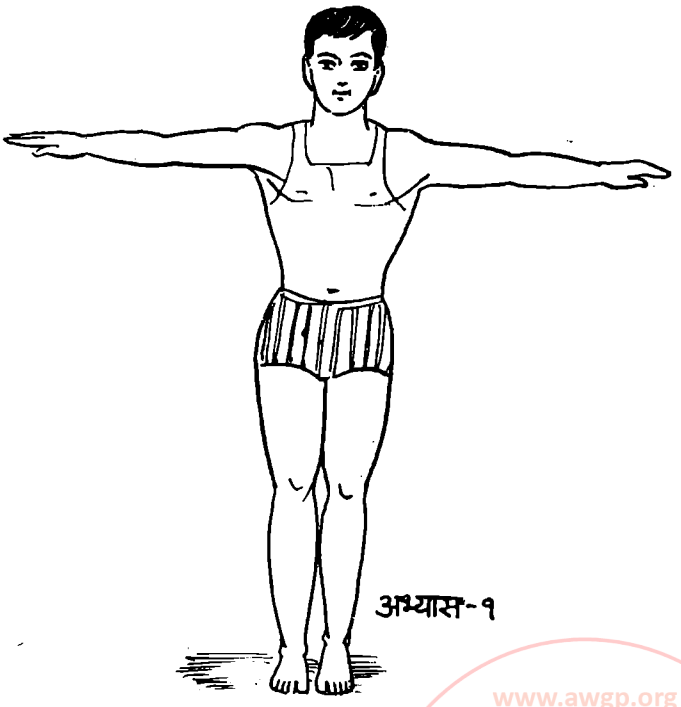
४ क II III



४ ख I II

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

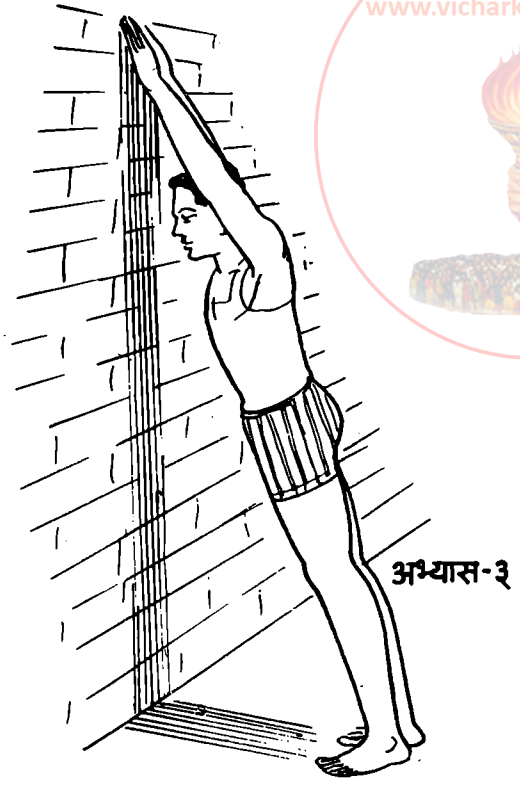


अभ्यास-१



अभ्यास-२

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

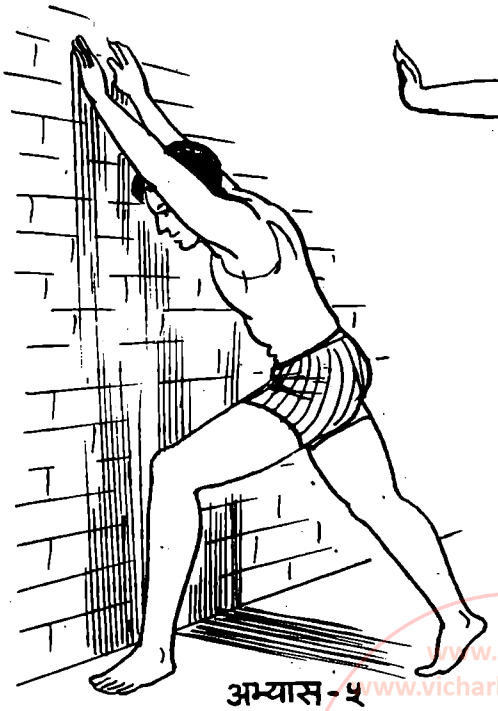


अभ्यास-३

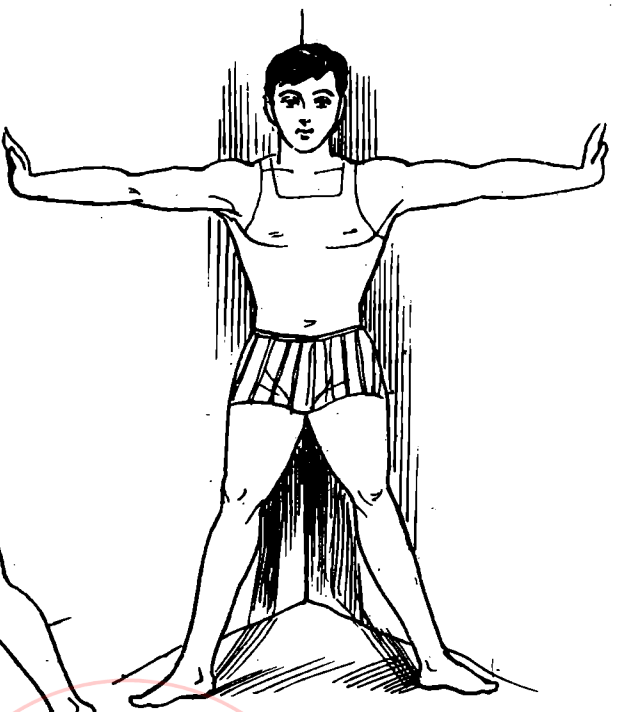


अभ्यास-४

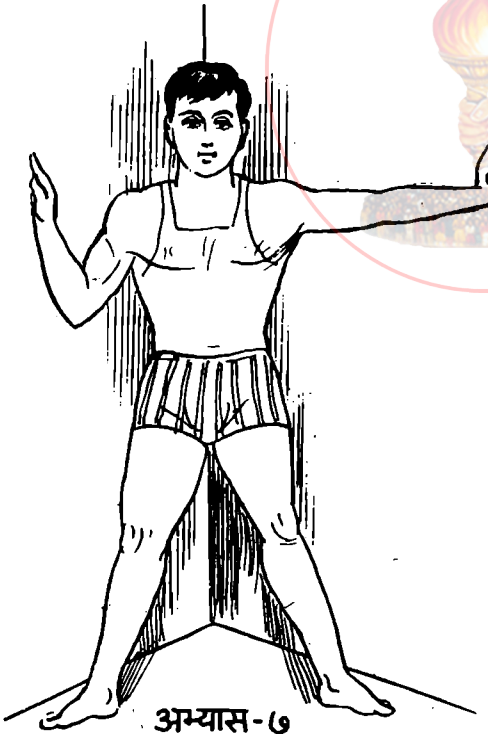
Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org



अभ्यास - ५



अभ्यास - ६



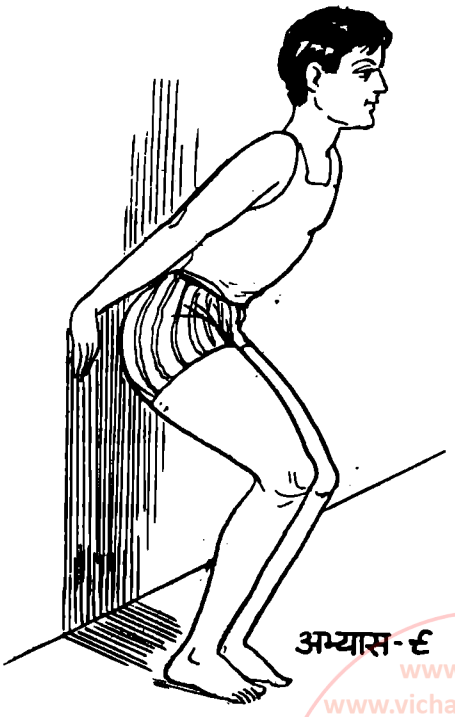
अभ्यास - ७



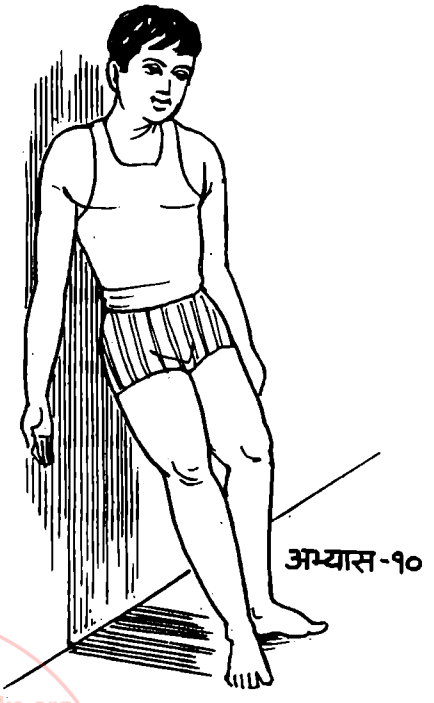
अभ्यास - ८

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org



अभ्यास-९

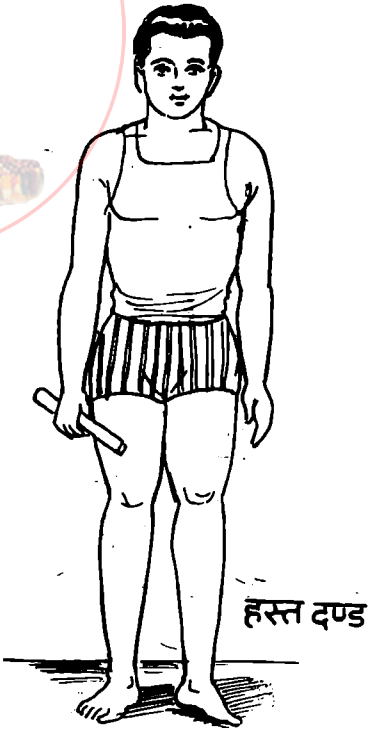


अभ्यास-१०

www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



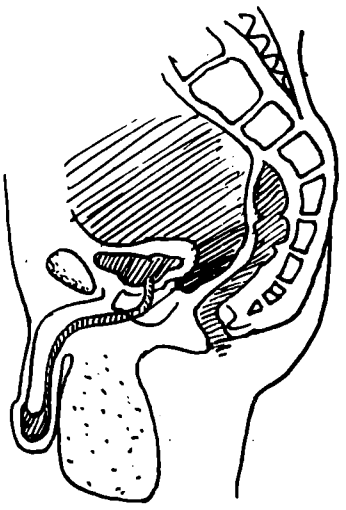
बगल दण्ड



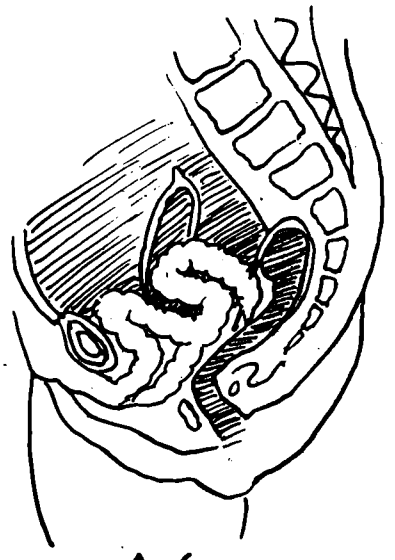
हस्त दण्ड

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

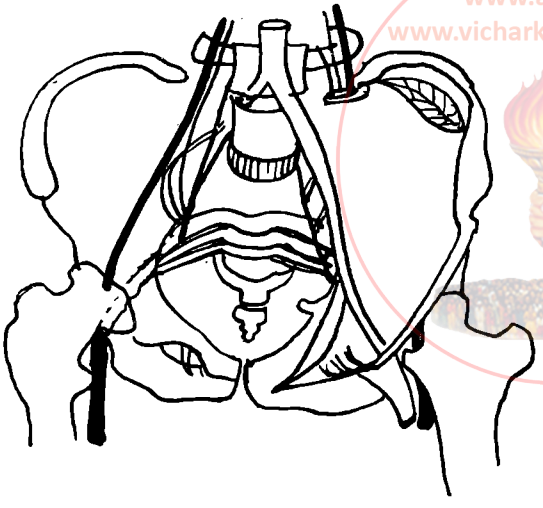


A-5

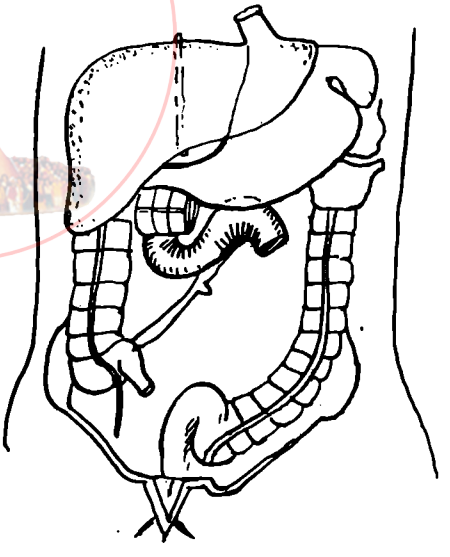


A-6

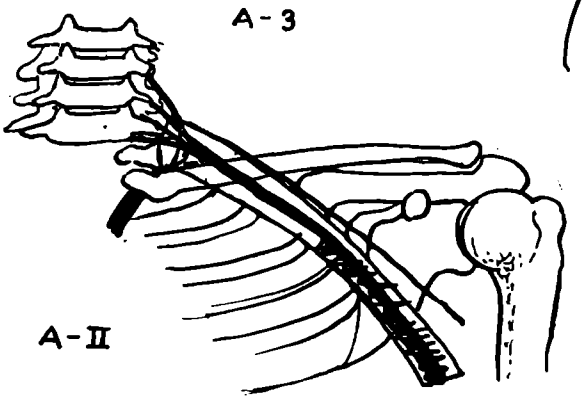
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org



A-3

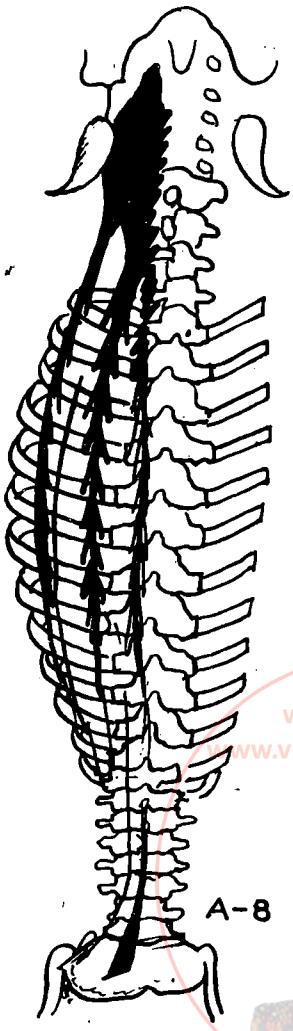


A-4

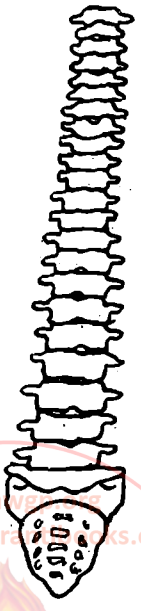


A-II

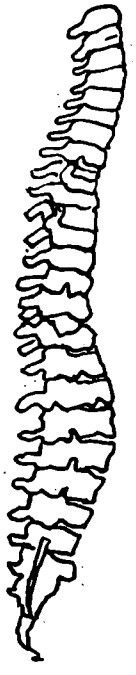
Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

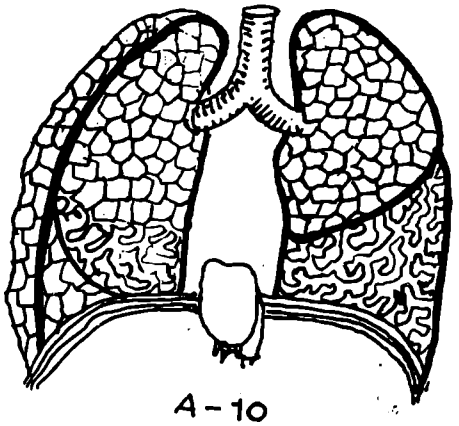


A-8



A-7

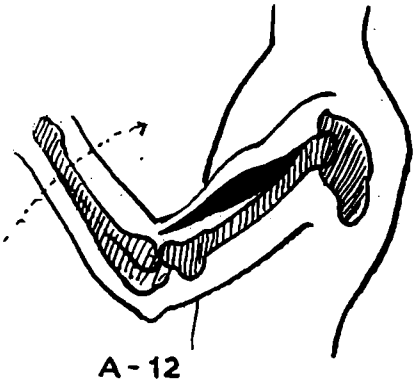




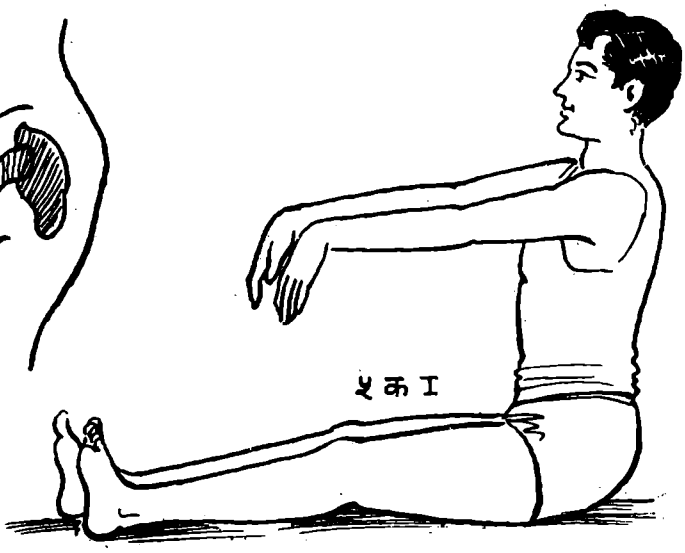
A-10



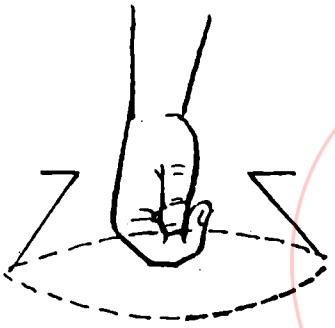
A-9



A - 12



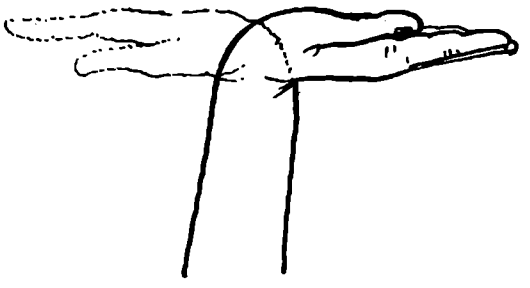
५ क I

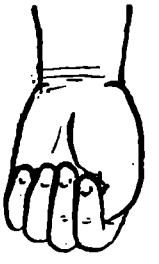




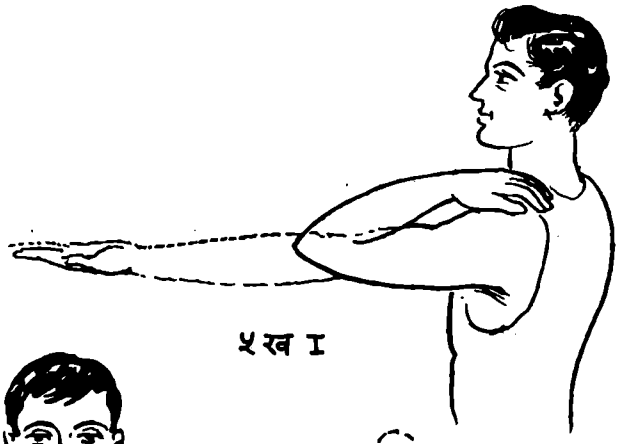
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

५ क II

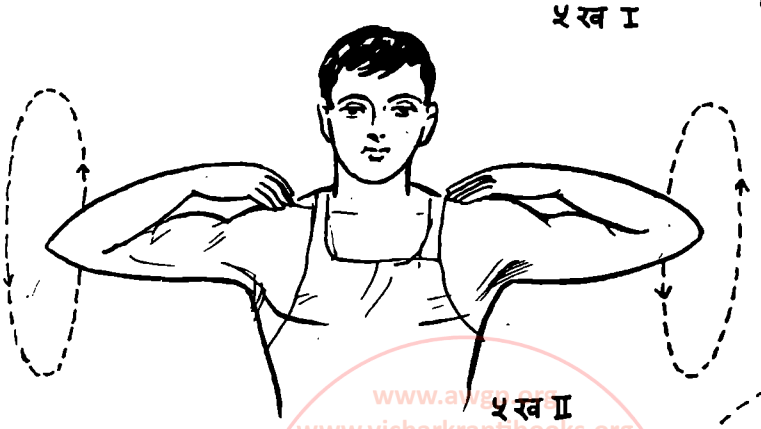




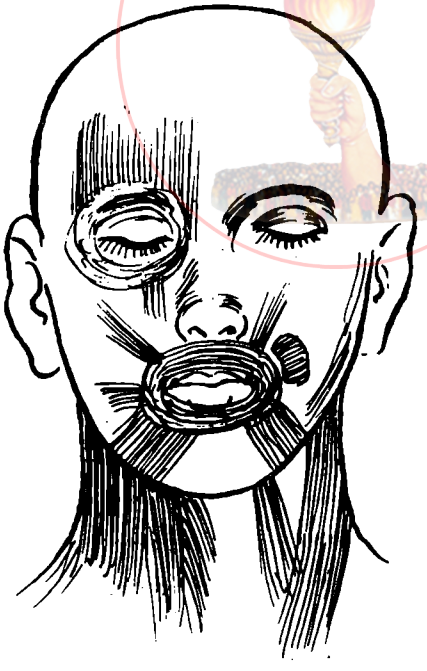
www.vicharkrantibooks.org



५ख I



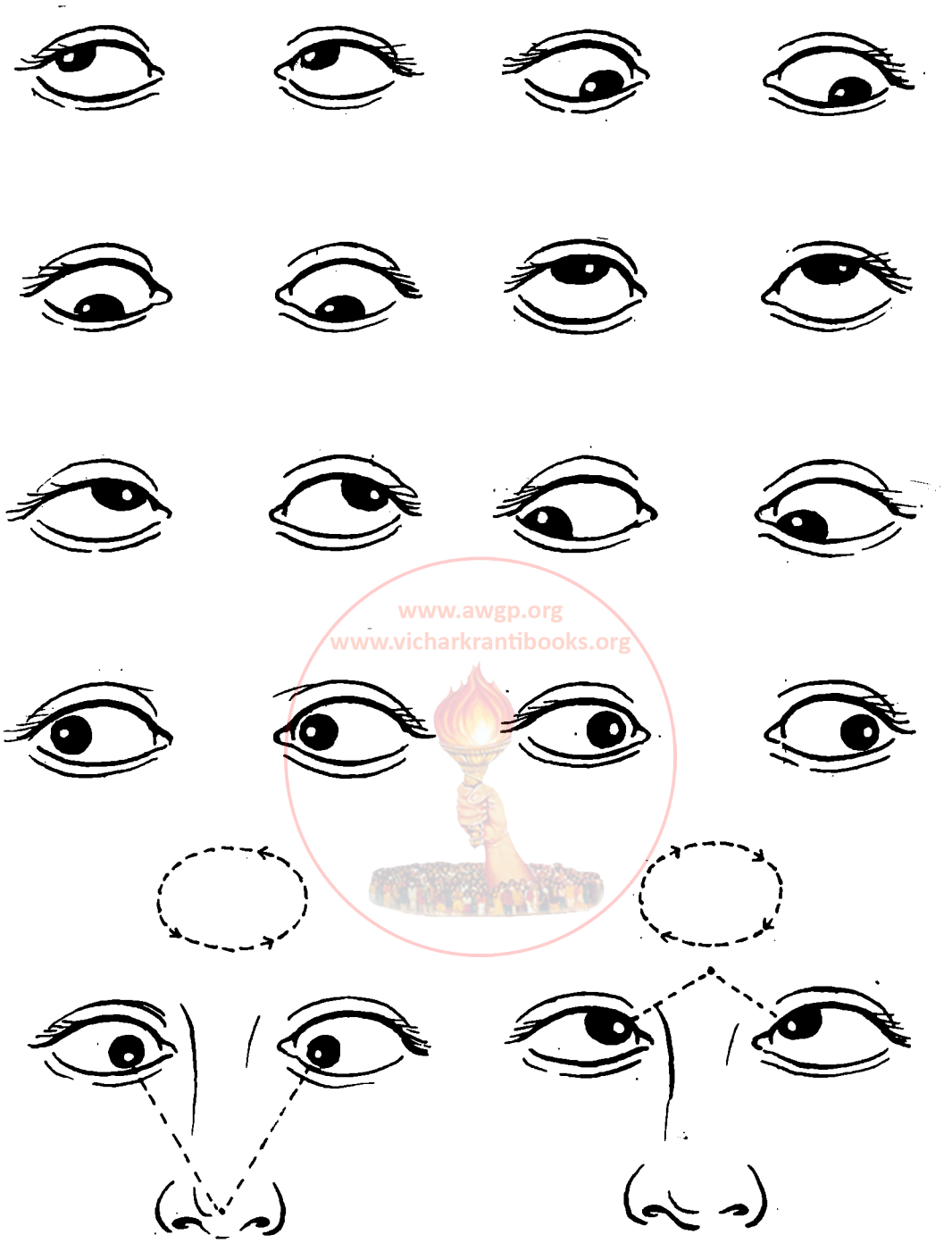
५ख II





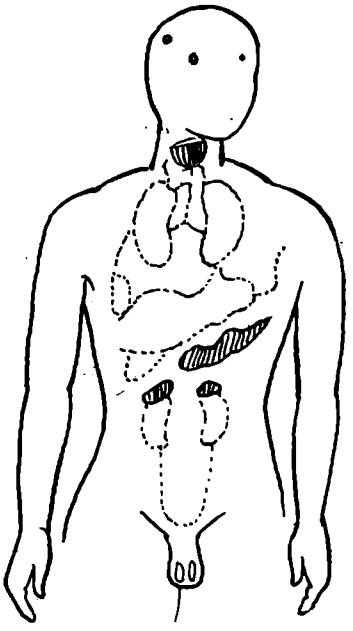
६क-I

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

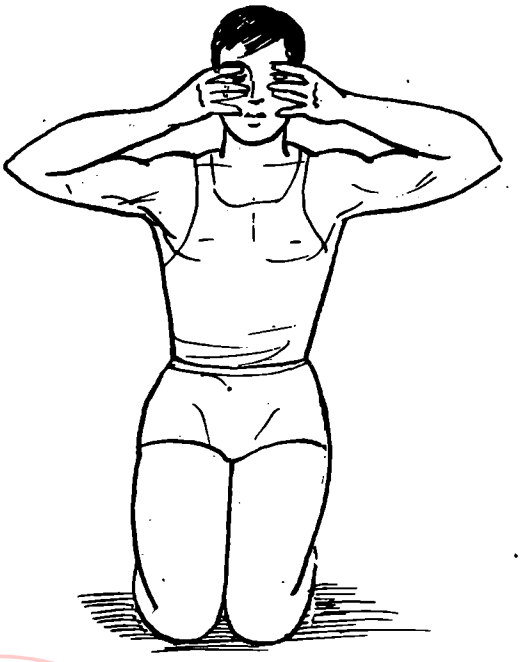


६ क II

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org



-A-14

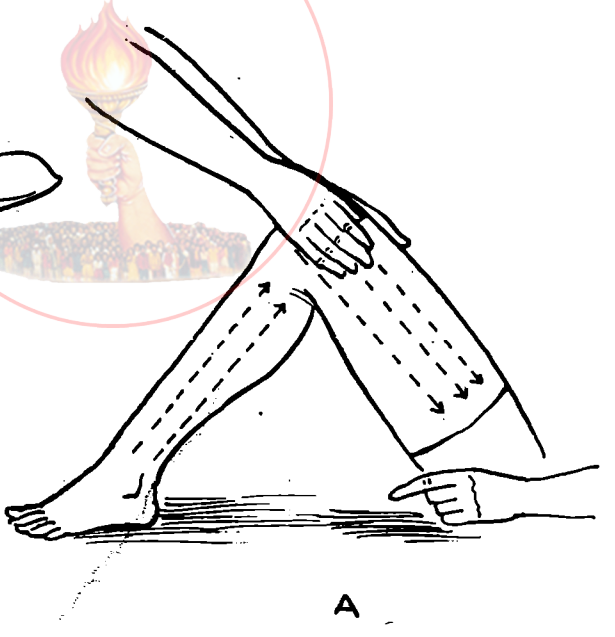


ह ख - I

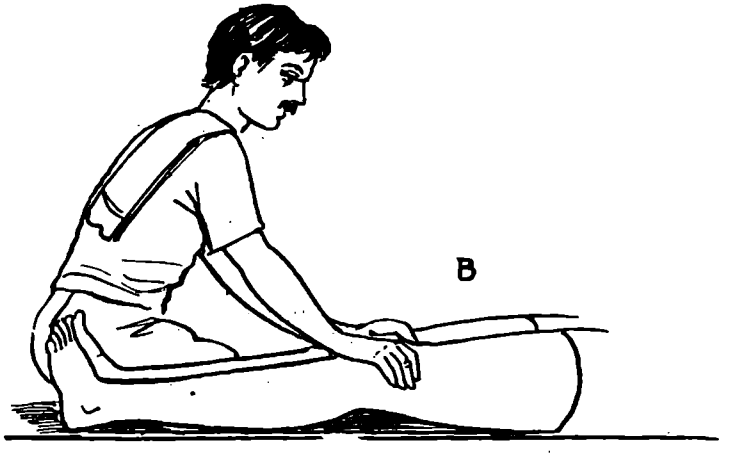
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

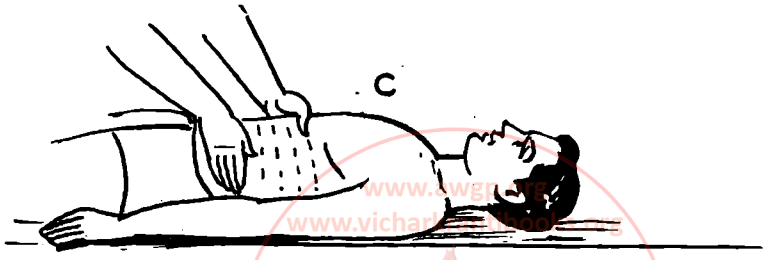


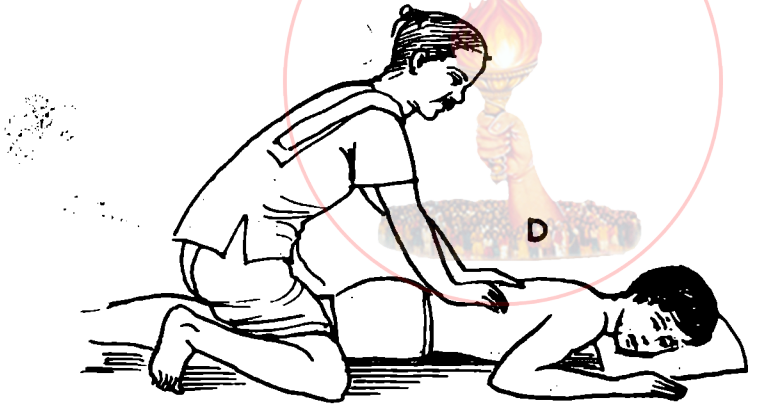
ह ख II

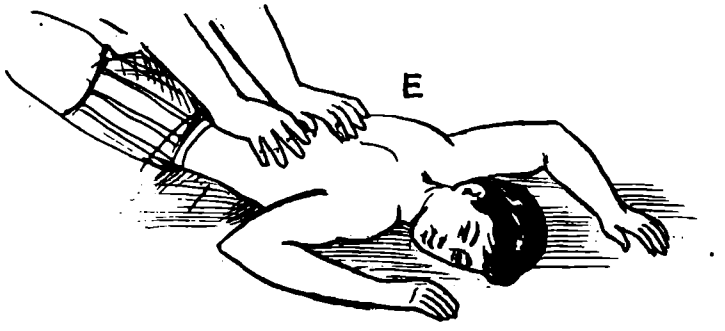


A

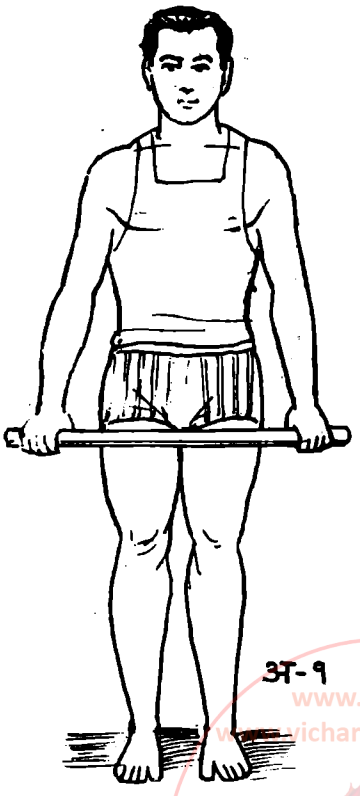

B


C


D


E

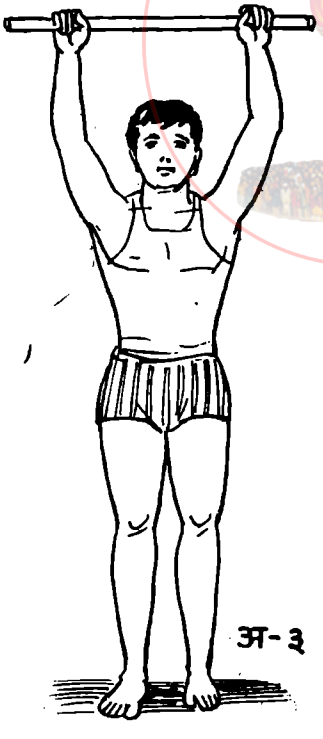
www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org



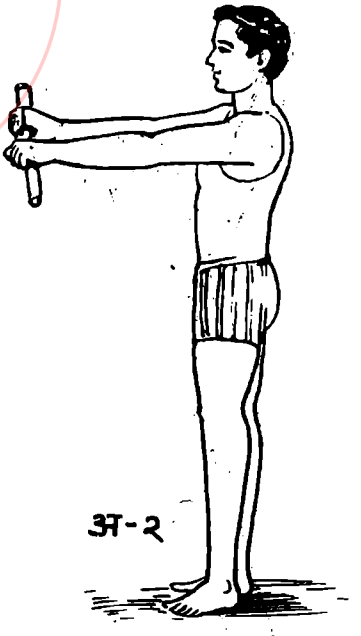
अ-१



परिवर्तन दण्ड



अ-३

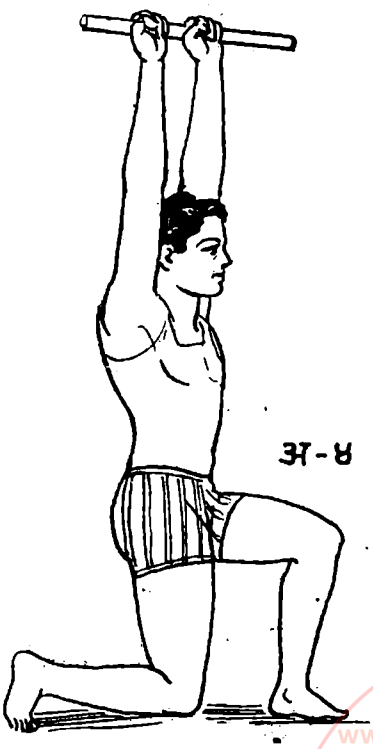


अ-२

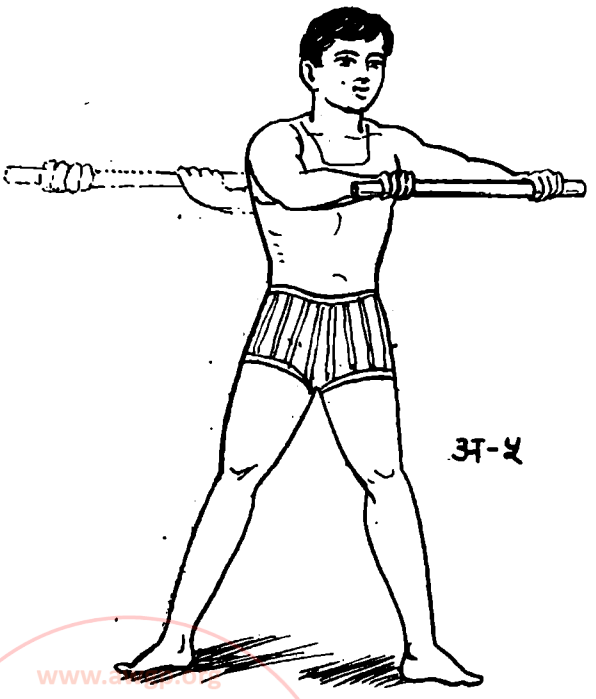
www.awgp.org
www.vicharkrantibooks.org

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

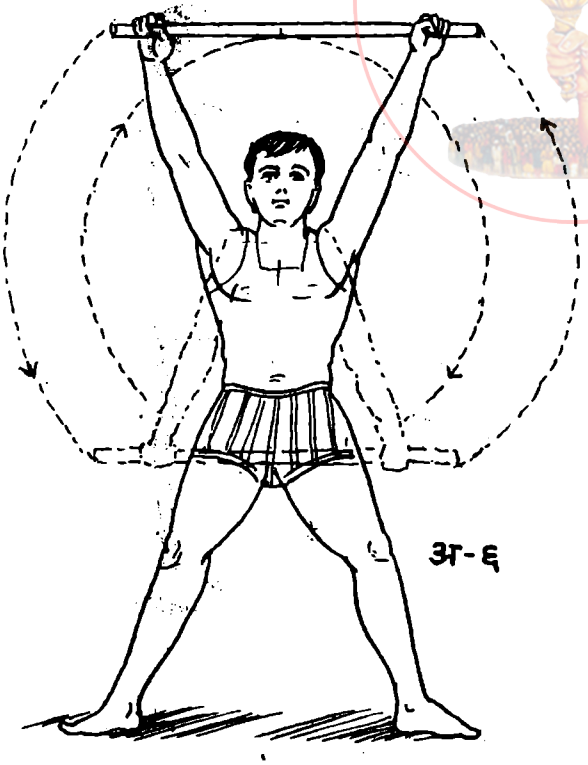
www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org



अ-४



अ-५



अ-६



अ-७

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

परमपूज्य गुरुदेव की अभिनव पाँच स्थापनाएँ

युगदृष्टा के स्तर की अवतारी सत्ता के रूप में परमपूज्य गुरुदेव ने अपने अस्सी वर्ष के जीवन काल में जितना भी कुछ किया, उसकी मिसाल कहीं देखने को नहीं मिलती। करोड़ों व्यक्तियों के मनों का निर्माण उनके सोचने के तरीके में बदलाव एवं युगनिर्माण की पृष्ठभूमि बनाकर रख देने का कार्य इन्हीं के स्तर की सत्ता कर सकती थी जो लाखों वर्षों में कभी-कभी धरती पर आती है। उनके द्वारा की गयी स्थापनाओं का जब प्रसंग आता है तब ईंट-गारे-चूने-सीमेंट से बने भवनों से पहले उनकी स्नेह-संवेदना से सिक्त हुए, ममत्व में स्नानकर उनके अपने हो गये लाखों व्यक्ति दिखाई पड़ते हैं, जिनने उनके एक इशारे पर अपना सब कुछ उनको अर्पित कर दिया। स्वतंत्रता संग्राम के दिनों में कभी ऐसा ही वातावरण भारत के कोने-कोने में दिखाई देता था, जब हर घर से सत्याग्रही निकलकर आ रहे थे। भावनाओं का आवेग चिरस्थायी नहीं रहता। वे ही लोग जो कभी राष्ट्रनिर्माण के लिए अपना सब कुछ छोड़ पढ़ना-लिखना छोड़ देश को आजाद बनाने के लिए कूद पड़े थे, कभी गड़बड़ाने न पाएँ, उसी के लिए बापू ने आजादी के बाद कांग्रेस भंग कर देने व सभी को एक आदर्श स्वयं सेवक की तरह दरिद्र नारायण का उत्थान कर राष्ट्र निर्माण में लग जाने की सलाह दी थी।

सभी इस तथ्य को जानते हैं कि ऐसा नहीं हुआ, राष्ट्र का कीर्ति स्तम्भ रूपी वह महापुरुष भी एक वर्ष के अंदर ही शहादत को प्राप्त हो चला गया। गिने-चुने उनके आदर्शों पर चलने वाले रह गये, अवसरवादियों को राजनेतृत्व भाने लगा एवं राष्ट्र आजाद होकर भी उनके हाथ में आ गया जो ब्रिटिश तो नहीं थे किन्तु, उसी रंग में रंगे सत्ता के उन्माद में काम करने वाले शासक थे- सृजेता नहीं। जिंदा रहा तो मात्र बापू का दर्शन बुनियादी आधार पर टिका-मानव को बनाने का तंत्र-आश्रम तंत्र जो सेवाग्राम-साबरमती आश्रम के रूप में कार्य करता रहा और वह भी शीर्ष-पुरुष के न रहने, बिनोबा जी के चले जाने के बाद अस्तित्त्व व महत्व की दृष्टि से गौण हो गया। परमपूज्य गुरुदेव ने अपनी दिव्य-दृष्टि से यह सब पूर्व में ही देख लिया था कि कोई भी भव्य निर्माण आश्रम या तंत्र बनाने से पूर्व राष्ट्र को सांस्कृतिक भौतिक, आध्यात्मिक आजादी दिलाने वाले अगणित व्यक्ति तैयार करने पड़ेंगे। १९११ में आज से ८४ वर्ष पूर्व वि. संवत् २०६८ में जन्में राष्ट्र की आजादी में उन्मत्त बने श्रीराम मत्त कहलाने वाले, आचार्य श्री ने पहले स्वयं को तपाया, वैचारिक क्रांति के निर्माण का आधारभूत तंत्र स्वयं व परमवंदनीया माता जी के रूप में खड़ा किया, 'अखण्ड ज्योति' पत्रिका-अपनी लेखनी से लिखी ममत्व भरी चिट्ठियों व छोटी-छोटी एक आने की किताबों से जन-जन के मन को छुआ, तब जाकर अपने एक लक्ष के २४ गायत्री महापुरश्चरणों की पूर्णाहुति पर उनने गायत्री तपोभूमि, मथुरा की स्थापना की बात १९५२-५३ में सोची। सबसे पहली मंत्र दीक्षा वहीं पर १९५३ में दी व यह मानते हुए कि बिना आध्यात्मिक आधार बनाये, मनोभूमि में, भावनाओं के स्तर पर बदलाब लाये कोई क्रांति सफल नहीं हो सकती, धीमी खुराक देते हुए हर व्यक्ति को गायत्री व यज्ञ के तत्व दर्शन से जोड़ते हुए चले गये। गायत्री परिवार रूपी विराट वट वृक्ष का मूल आधार वह स्थापना है जो जन-जन के मनों में पहले हुई- उनकी भाव संवेदनाओं के उदात्तीकरण के रूप में संपन्न हुई व उनके अंदर अपनी गुरु सत्ता को देखकर त्याग करने की यज्ञीय जीवन अपनाने की प्रेरणा बलवती होने लगी। उनने सर्वमेध के रूप में अपना सर्वस्व बलिदान एवं नरमेघ के रूप में अपने आप को समाज के हित न्यौछावर करने की भावना से दो यज्ञ किये। अपनी जमींदारी के बाण्ड बेचकर एवं परमवंदनीया माताजी के कीमती सोने के जेवर (ढाई सौ तोले) बेचकर जो स्वेच्छा से संपन्न हुआ, एक स्थापना भवन के रूप में जो हुई- वह थी **गायत्री तपोभूमि, मथुरा** जो वृन्दावन रोड पर ऋषि दुर्वासा की जन्मस्थली पर बनी आज से ४२ वर्ष पूर्व १९५३ में। प्रारंभिक स्थापना यों अखण्ड ज्योति संस्थान को माना जा सकता है जहाँ अखण्ड दीपक आँवल खेड़ा से अपनी जन्मभूमि से जो वहाँ से मात्र ४० मील दूर थी, स्थापित किया गया था एवं प्रारंभिक तप-तितिक्षा वहीं पर १९४१ से, तपोभूमि की स्थापना से भी 12 वर्ष पूर्व आरंभ हो गयी थी। इस प्रकार जन-जन के मनों का निर्माण उनके अंत: स्थल में प्रवेश कर उनके अंदर देवत्व के जागरण की ललक पैदा करने वाली पृष्ठभूमि पर स्थापनाओं का क्रम बना। किराये की ऐसी हवेली जिसे भुतहा

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org

हवेली कहा जाता था, में अखण्ड दीपक की स्थापना, उसके समक्ष तप, **अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामण्डी, मथुरा** के रूप में विकसित हुआ एवं एक और दूसरा निर्माण मथुरा में ही गायत्री तपोभूमि के रूप में हुआ जोकि ३ मील दूर वृन्दावन रोड पर १९५३ बनाई गई। १९५३ में एवं क्रमशः सुसंगठित गायत्री परिवार के बनने की प्रक्रिया चल पड़ी।

इस प्रारंभिक भूमिका को समझने के बाद ही परमपूज्य गुरुदेव की पाँच मूल स्थापनाओं एवं बाद में देश के कोने-कोने में बनी भव्य इमारतों के रूप में शक्तिपीठों- प्रज्ञा संस्थानों भारत व विश्वभर में घर-घर में स्थापित स्वाध्याय मण्डलों व गायत्री परिवार की शाखाओं, प्रज्ञापीठों-चरणपीठों का महत्व समझा जा सकता है। नहीं तो जैसे अन्यान्य आश्रम-संस्थान बनते हैं ऐसे इनका भी वर्णन किया जा सकता था व यह कहा जा सकता था कि यह वैभवपूर्ण स्थापनाएँ पूज्यवर ने कीं। उनमें यदि प्राण फूँके गये हों, प्राणवान व्यक्ति वहाँ रहते हों व उस शक्ति के महा-अवसान के बाद भी वे सतत उसी दिशा में चल रहे हों तो माना जाना चाहिए कि प्रारंभिक पुरुषार्थ जो किया गया, वह औचित्य पूर्ण था। *परम पूज्य गुरुदेव की महत्वपूर्ण पाँच स्थापनाएँ, इस प्रकार हैं-*

(१) युगतीर्थ आँवलखेड़ा (२) अखण्ड ज्योति संस्थान, घीयामण्डी, मथुरा (३) गायत्री तपोभूमि, मथुरा (४) शांतिकुंज, गायत्री तीर्थ, सप्तसरोवर, हरिद्वार तथा (५) ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान, सप्तसरोवर, हरिद्वार।

युगतीर्थ आँवलखेड़ा का नाम सबसे पहले इसलिए लिखा कि यहीं पर वह युगपुरुष जन्मा संवत् १९६८ की आश्विन कृष्ण त्रयोदशी तिथि के दिन ब्राह्म मुहूर्त में, जो अँग्रेजी तारीख से २० सितम्बर १९११ के दिन आती थी। एक श्री मंत ब्राह्मण परिवार में, जहाँ धन की कोई कमी नहीं थी, पूरा परिवार संस्कारों से अनुप्राणित-पिता भागवत के प्रकाण्ड पंडित बहुत बड़ी जागीर के मालिक। आज जहाँ पूज्यवर की स्मृति में एक विराट स्तंभ की, एक चबूतरे की तथा उनके कर्तृत्व रूपी शिलेखों की स्थापना हुई है- वहीं पूज्यवर ने शरीर से जन्म लिया था। समीप बनी दो कोठरियाँ जो काल प्रवाह के क्रम में गिर सी गयी थीं, जीर्णोद्धार कर वैसी ही निर्मित कर दी गयी हैं- जैसी उनके समय में थी। जन्मभूमि का कण-कण उस दैवीसत्ता की चेतना से अनुप्राणित है। उनके हाथ से खोदा कुआँ जिसे पूरे गाँव का एक मात्र मीठे जल वाला कुआँ माना गया- वह अभी भी है, उनके हाथ से रोपा नीम का पेड़ एवं वह बैठक जहाँ स्वतंत्रता संग्राम के दिनों में सब बैठकर चर्चा करते थे, आज भी उन दिनों की याद दिलाते हैं। पास में ही दो कोठरियाँ हैं जिनमें से एक कक्ष में वह स्थान है जहाँ दीपक के प्रकाश में से सूक्ष्म शरीर धारी गुरुसत्ता प्रकट हुई थी तथा जिसने उनके जीवन की दिशा धारा का १९२६ के बाद के क्रम का निर्धारण कर दिया था। यह सब देखकर मस्तिष्क पटल पर वह दृश्य उभर आता था, जिसे गुरुसत्ता ने कभी देखा था व जो गायत्री परिवार की स्थापना का मूल आधार बना। आँवलखेड़ा में ही उनकी माताजी की स्मृति में स्थापित माता दानकुँवरि इंटर कालेज है जो उनके द्वारा दान दी गयी जमीन में प्रदत्त धन राशि द्वारा विनिर्मित्त है। १९६३ से चल रहे इस इंटर कालेज से कई मेधावी छात्र निकल कर आत्म निर्भर बने हैं व उच्च पदों पर पहुँचे हैं।

१९७९-८० में गायत्री शक्तिपीठ-एवं कन्या इंटर कालेज की स्थापना का ताना-बाना बुना जाने लगा एवं एक विशाल शक्तिपीठ तथा आसपास के दो सौ ग्रामों की बालिकाओं के पठन-पाठन की व्यवस्था करने वाले, उन्हें सुशिक्षित संस्कारवान आत्मावलम्बी बनाने वाले कन्या महाविद्यालय का अब रूप ले चुका है। प्रथम पूर्णाहुति हेतु इसी भूमि को जो शक्तिपीठ-जन्मभूमि-ग्रामीण क्षेत्र के चारों ओर है, इसीलिए चुना गया कि यहाँ से उद्भूत प्राण ऊर्जा से यहाँ आने वाला हर संकल्पित साधक अनुप्राणित होकर जाए व राष्ट्र के नव निर्माण की सांस्कृतिक-भावनात्मक क्रांति की पृष्ठभूमि रख सके। यहाँ पूज्यवर १९३६-३७ तक ही रहे, कुछ दिन आगरा रहकर १९४०-४१ में मथुरा चले गये जहाँ दो-तीन मकान बदलने के बाद वर्तमान मकान किराये पर लिया जिसे आज अखण्ड-ज्योति संस्थान कहते हैं।

अखण्ड ज्योति संस्थान, घीया मण्डी, मथुरा में स्थित हैं। परमपूज्य गुरुदेव सीमित साधनों में अपने अखण्ड दीपक के साथ यहीं रहने लगे एवं यहीं से क्रमशः आत्मीयता विस्तार की जन-जन तक अपने क्रांतिकारी चिंतन के विस्तार की प्रक्रिया 'अखण्ड ज्योति' पत्रिका, जो आगरा से ही आरंभ कर दी गयी थी, की 'गायत्री चर्चा' स्तंभ व अन्यान्य

लेखों की पंक्तियों के माध्यम से संपन्न होने लगी। व्यक्तिगत पत्रों द्वारा उनके अंतस्तल को स्पर्श कर एक महान स्थापना का बीजारोपण होने लगा। यहीं पर अगणित दुखी, तनाव ग्रसित व्यक्तियों ने आकर उनके स्पर्श से नये प्राण पाये तथा उनके व परम वंदनीया माताजी के हाथों से भोजन-प्रसाद पाकर उनके अपने होते चले गये। हाथ से बने कागज पर छोटी टेण्ड्रिल मशीनों द्वारा यहीं पर अखण्ड ज्योति पत्रिका छापी जाती थी व छोटी-छोटी किताबों द्वारा लागत मूल्य पर उसे निकालने योग्य खर्च निकलता था। बगल की एक छोटी सी कोठरी में जहाँ अखण्ड दीपक जलता था, आज पूजा घर विनिर्मित है। पूरी बिल्डिंग को खरीद कर उनके सुपुत्र ने एक नया आकार व मजबूत आधार दे दिया है किन्तु यह कोठरी अंदर से वैसी ही रखी गयी है जैसी पूज्यवर के समय में 1942-43 में रही होगी। तब से लेकर आगामी ३० वर्ष का साधनाकाल-लेखनकाल पूज्यवर का इसी घीयामण्डी के भवन में छोटी-छोटी दो कोठरियों में गहन तपश्चर्या के साथ बीता। तपोभूमि निर्माण की पृष्ठभूमि यहीं बनी, १९५८ सहस्र कुण्डीयज्ञ की आधार शिला यहीं रखी गयी, यहीं सारी योजना बनी एवं विधिवत-गायत्री परिवार बनता चला गया। रोज आने वाले पत्रों को स्वयं परम वंदनीया माताजी पढ़ती जातीं एवं पूज्यवर इतनी ही देर में जवाब लिखते जाते, यही सूत्र संबंधों के सुदृढ़ बनने का आधार बना। हर परिजन को तीन दिन में जवाब मिल जाता, शंका-समाधान होता चला जाता एवं देखते-देखते एक विराट गायत्री परिवार बनता चला गया। गायत्री महाविज्ञान के तीनों खण्ड, युग निर्माण परक साहित्य, आर्ष-ग्रन्थों के भाष्य को अंतिम आकार देने का कार्य यहीं संपन्न हुआ। जन सम्मेलनों छोटे-बड़े यज्ञों एवं १००८ कुण्डी पाँच विराट यज्ञों में पूज्यवर यहीं से गये एवं विदाई सम्मेलन की रूपरेखा बनाकर स्थायी रूप से इस घर से १९७१ की २० जून को विदा लेकर चले गये। इस संस्थान के कण-कण में जहाँ आज १० लाख से अधिक संख्या में हिन्दी सहित सभी भाषाओं में अखण्ड ज्योति पत्रिका के प्रकाशन विस्तार डिस्पैच आदि का एक विराट तंत्र स्थापित है, परमपूज्य गुरुदेव की चेतना संव्याप्त अनुभव की जा सकती है। भले ही बहिरंग का कलेवर बदल गया हो, अंदर प्रवेश करते ही परमपूज्य गुरुदेव व परम वंदनीया माताजी की सतत विद्यमान प्राणचेतना के स्पन्दन वहाँ विद्यमान हैं, यह प्रत्यक्षत: देखा जा सकता है।

गायत्री तपोभूमि, मथुरा को परमपूज्य गुरुदेव की चौबीस महापुरश्चरणों की पूर्णाहुति पर की गयी स्थापना माना जा सकता है, जिसे विनिर्मित ही गायत्री परिवार रूपी संगठन के विस्तार के लिए किया गया था। इसकी स्थापना से पूर्व चौबीस सौ तीर्थों के जल व रज को संग्रहीत करके यहाँ उनका पूजन किया गया, एक छोटी किन्तु भव्य यज्ञशाला में अखण्ड अग्नि स्थापित की गयी तथा एक गायत्री महाशक्ति का मन्दिर विनिर्मित किया गया। चौबीस सौ करोड़ गायत्री मंत्रों का लेखन जो श्रद्धापूर्वक नैष्ठिक साधकों द्वारा किया गया था, यहाँ पर संरक्षित कर रखा गया है। पू० गुरुदेव की साधना स्थली व प्रात: काल की लेखनी की साधना की कोठरी यदि अखण्ड ज्योति संस्थान में थी तो उनकी जन-जन से मिलने, साधनाओं द्वारा मार्गदर्शन देने की कर्म-भूमि गायत्री तपोभूमि थी। यहीं पर १०८ कुण्डी गायत्री महायज्ञ में १९५३ में पहली बार पूज्यवर ने साधकों को मंत्र दीक्षा दी। यहीं पर १९५६ में नरमेध यज्ञ तथा १९५८ में विराट सहस्रकुण्डी यज्ञायोजन संपन्न हुए। श्रेष्ठ नररत्नों का चयन कर गायत्री परिवार को विनिर्मित करने का कार्य यहीं व्यक्तिगत मार्गदर्शन द्वारा संपन्न हुआ। हिमालय प्रवास से लौटकर पूज्य आचार्य श्री ने युग निर्माण योजना के शत सूत्री कार्यक्रम एवं सत्संकल्प की तथा युगनिर्माण विद्यालय के एक स्वावलम्बन प्रधान शिक्षा देने वाले तंत्र के आरंभ होने की घोषणा की। यह विधिवत् १९६४ से आरम्भ किया गया एवं अभी भी सफलतापूर्वक चल रहा है। जिस कक्ष में परमपूज्य गुरुदेव सभी से मिला करते थे, अभी भी यहाँ देखा जा सकता है। भव्य निर्माण परमपूज्य गुरुदेव की १९७१ की विदाई के बाद यहाँ हो गया है किन्तु, कण-कण में उनकी प्राणचेतना का दर्शन किया जा सकता है। विराट प्रज्ञानगर, युग निर्माण विद्यालय, साहित्य की छपाई हेतु बड़ी-बड़ी ऑफसेट मशीनें तथा युगनिर्माण साहित्य जो पूज्यवर ने जीवन भर लिखा, उसका वितरण-विस्तार तंत्र यहाँ पर देखा जा सकता है।

शांतिकुंज, हरिद्वार- ऋषि परम्परा के बीजारोपण केन्द्र के रूप में १९७१ में स्थापित किया गया था, जब परमपूज्य गुरुदेव मथुरा स्थायी रूप से छोड़कर परमवंदनीया माताजी को अखण्ड दीपक की रखवाली हेतु यहाँ छोड़कर हिमालय में चले गये। गुरुसत्ता के निर्देश पर वे पुन: एक वर्ष बाद लौटे व तब शांतिकुंज को उनने एक बड़ा विराट रूप देने,

सभी ऋषिगणों की मूलभूत स्थापनाओं को यहाँ साकार बनाने का निश्चय किया । इससे पूर्व परमवंदनीया माताजी ने 24 कुमारी कन्याओं के साथ अखण्ड दीपक के समक्ष २४० करोड़ गायत्री मंत्र का अखण्ड अनुष्ठान आरंभ कर दिया था । पूज्यवर ने प्राण प्रत्यावर्त्तन सत्र जीवन साधना सत्र, वानप्रस्थ सत्र आदि के माध्यम से विभिन्न क्षेत्र में सक्रिय कार्य करने वाले कार्यकर्त्ता यहीं गढ़े । यह सत्र शृंखला कल्प साधना, संजीवनी साधना सत्रों के रूप में तब से ही ९ दिवसीय सत्रों व एक माह के युग शिल्पी प्रशिक्षण सत्रों के रूप में चल रही है, अभी भी अनवरत उसमें आने वालों का तांता लगा रहता है । पहले से ही सब अपनी बुकिंग इसमें करा लेते हैं ।

शांतिकुंज को गायत्री तीर्थ का रूप देकर सप्त ऋषियों की मूर्तियों की स्थापना १९७८-७९ में की गयी, एक देवात्मा हिमालय विनिर्मित किया गया एवं यहाँ सभी संस्कारों को संपन्न करते रहने का क्रम बन गया जो सतत चल रहा है। नित्य यहाँ दीक्षा, पुंसवन, नामकरण, विद्यारम्भ, यज्ञोपवीत, विवाह, श्राद्ध-तर्पण आदि संस्कार संपन्न होते हैं। इस बीच परम वंदनीया माताजी ने जागरण सत्र शृंखलाएँ संपन्न करना आरम्भ रखा । देव कन्याओं को प्रशिक्षित कर पूरे भारत में जीप टोलियों में भेजा गया । इनके माध्यम से तीन वर्ष तक भारत के कोने-कोने में तुमुलनाद होता रहा ।

शांतिकुंज का गायत्री नगर जो आज एक विराट स्थापना के रूप में, एक अकेडमी के रूप में नजर आता है व जिसमें एक बार में एक साथ दस हजार व्यक्ति एक साथ ठहर सकते हैं १९८१-८२ में बनना आरम्भ हुआ । विलक्षण, दुर्लभ जड़ी बूटियों के पौधे यहाँ लगाये गये तथा प्रखर प्रज्ञा-सजल श्रद्धा रूपी तीर्थ स्थली का पूज्यवर ने अपने सामने निर्माण कराया । यहीं उनके निर्देशानुसार उनके शरीर छोड़ने पर दोनों सत्ताओं को अग्नि समर्पित की जानी थी । स्वावलम्बन विद्यालय से लेकर एक विशाल चौके का निर्माण एवं गायत्री विद्यापीठ से लेकर भारत के सभी सरकारी विभागों के प्रशिक्षण के तंत्र की स्थापना यहाँ पर की गयी है एवं यह एक जीता जागता तीर्थ अब बन गया है, जहाँ पर उज्ज्वल भविष्य की पूर्व झलक देखी जा सकती है। कम्प्यूटरों से सज्जित विशाल कार्यालय से लेकर पत्राचार विद्यालय जहाँ नित्य हजारों पत्रों के द्वारा पूरे तंत्र का मार्गदर्शन किया जाता है, यहाँ की विशेषता है ।

ब्रह्मवर्चस शोध संस्थान परम-पूज्य गुरुदेव की अभिनव पाँचवी स्थापना है, जहाँ पर विज्ञान और अध्यात्म के समन्वय का अभिनव शोध कार्य चल रहा है। इसे १९७९ की गायत्री जयंती पर आरम्भ किया गया था । वर्तमान शांतिकुंज-गायत्री तीर्थ से आधा किलोमीटर दूरी पर गंगातट पर स्थित यह संस्थान अपनी आकर्षक बनावट के कारण सहज ही सबके मनों को मोहकर आमंत्रित करता रहता है। इसमें तीन मंजिलों में प्रथम तल पर एक विज्ञान के उपकरणों से सुसज्जित यज्ञशाला विनिर्मित है तथा चौबीस कक्षों में गायत्री महाशक्ति की चौबीस मूर्त्तियाँ बीजमंत्रों व उनकी फल-श्रुतियों सहित स्थापित हैं । द्वितीय तल पर एक वैज्ञानिक प्रयोगशाला है, जहाँ ऐसे उपकरण स्थापित हैं जो यह जाँच पड़ताल करते हैं कि साधना से पूर्व व पश्चात्, यज्ञादि मंत्रोच्चारण के पूर्व व पश्चात् क्या-क्या परिवर्त्तन शरीर-मन की गतिविधियों व रक्त आदि संघटकों में देखने में आये । इनके आधार पर साधकों को साधना संबंधी परामर्श दिया जाता है । यहाँ पर वनौषधियों का विश्लेषण भी किया जाता है तथा यज्ञ ऊर्जा-मंत्र शक्ति का क्या प्रभाव साधक की मस्तिष्कीय तरंगों-जैव विद्युत आदि पर पड़ा यह देखा जाता है । विभिन्न प्रकार के मनोवैज्ञानिक परीक्षण भी यहाँ किये जाते हैं । तृतीय तल पर एक विशाल ग्रंथागार स्थापित हैं, जहाँ विश्वभर के शोध प्रबंध वैज्ञानिक अध्यात्मवाद पर एकत्रित किये गये हैं । यहाँ प्राय: ४५००० से अधिक ग्रंथ हैं, जिनमें कई पुरातन पाण्डुलिपियाँ हैं । यह अपने आप में एक अनूठा संकलन है जो और कहीं एक साथ देखने में नहीं मिलता ।

परमपूज्य गुरुदेव की उपरोक्त पाँच स्थापनाएँ किसी को भी यह परिचय दे सकती हैं कि किस विलक्षण दृष्टास्तर की वह महासत्ता थी जो हम सबके बीच अपना लीला संदोह रचकर चली गयी । प्रत्यक्ष तो यह केन्द्रीय पाँच स्थापनाएँ नजर आती हैं किन्तु ४८०० से अधिक अपने भवनों वाले प्रज्ञा संस्थान २४००० से अधिक प्रज्ञा मण्डल व स्वाध्याय मण्डल तथा अगणित गायत्री परिवार की शाखाएँ यदि इनमें मिलाई जायें तो इनका मूल्य राशि में आँका नहीं जा सकता। यही वह सब है जो उस महापुरुष को एक अवतारी स्तर की सत्ता के रूप में प्रतिष्ठापित करता है व जिसके कर्तृत्व पर श्रद्धावनत होने का मन करता है । ❑❑❑

www.awgp.org www.vicharkrantibooks.org

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य का जीवनदर्शन : समग्र वाङ्मय

परमपूज्य गुरुदेव पं. श्रीराम शर्मा आचार्य ने जीवन भर जो अपनी लेखनी से लिखा, औरों को प्रेरित कर उनसे सृजनात्मक लेखन करवाया, पुस्तकों-पत्रिकाओं में जो प्रकाशित हुआ, समय-समय पर उनने अमृतवाणी के माध्यम से जो विचारों की अभिव्यक्ति की, विचारसार व सूक्तियाँ जो वे लिख गये या अनायास कभी कह गये तथा पत्रों के माध्यम से जो अंतरंग स्पर्श जन-जन को दिया, वह समग्र इस वाङ्मय के खण्डों में है । जिनके नाम इस प्रकार हैं :-

१. युगद्रष्टा का जीवन-दर्शन
समग्र वाङ्मय का परिचय
२. जीवन देवता की साधना-आराधना
३. उपासना-समर्पण योग
४. साधना पद्धतियों का ज्ञान और विज्ञान
५. साधना से सिद्धि-१
६. साधना से सिद्धि-२
७. प्रसुप्ति से जाग्रति की ओर
८. ईश्वर कौन है, कहाँ है, कैसा है ?
९. गायत्री महाविद्या का तत्वदर्शन
१०. गायत्री साधना का गुह्य विवेचन
११. गायत्री साधना के प्रत्यक्ष चमत्कार
१२. गायत्री की दैनिक एवं विशिष्ट अनुष्ठान-परक साधनाएँ
१३. गायत्री की पंचकोशी साधना एवं उपलब्धियाँ
१४. गायत्री साधना की वैज्ञानिक पृष्ठभूमि
१५. सावित्री, कुण्डलिनी एवं तंत्र
१६. मरणोत्तर जीवन : तथ्य एवं सत्य
१७. प्राणशक्ति : एक दिव्य विभूति
१८. चमत्कारी विशेषताओं से भरा मानवी मस्तिष्क
१९. शब्द ब्रह्म-नाद ब्रह्म
२०. व्यक्तित्व विकास हेतु उच्चस्तरीय साधनाएँ
२१. अपरिमित संभावनाओं का आगार मानवी व्यक्तित्व
२२. चेतन, अचेतन एवं सुपर चेतन मन
२३. विज्ञान और अध्यात्म परस्पर पूरक
२४. भविष्य का धर्म : वैज्ञानिक धर्म
२५. यज्ञ का ज्ञान-विज्ञान
२६. यज्ञ : एक समग्र उपचार प्रक्रिया
२७. युग-परिवर्तन कैसे और कब ?
२८. सूक्ष्मीकरण एवं उज्ज्वल भविष्य का अवतरण-१
२९. सूक्ष्मीकरण एवं उज्ज्वल भविष्य का अवतरण-२
(सतयुग की वापसी)
३०. मर्यादा पुरुषोत्तम राम
३१. संस्कृति-संजीवनी श्रीमद्भागवत एवं गीता
३२. रामायण की प्रगतिशील प्रेरणाएँ
३३. षोडश संस्कार विवेचन
३४. भारतीय संस्कृति के आधारभूत तत्त्व
३५. समस्त विश्व को भारत के अजस्र अनुदान
३६. धर्मचक्र प्रवर्त्तन एवं लोकमानस का शिक्षण
३७. तीर्थ सेवन : क्यों और कैसे ?
३८. प्रज्ञोपनिषद्
३९. नीरोग जीवन के महत्त्वपूर्ण सूत्र
४०. चिकित्सा उपचार के विविध आयाम
४१. जीवेम शरदः शतम्
४२. चिरयौवन एवं शाश्वत सौन्दर्य
४३. हमारी संस्कृति : इतिहास के कीर्ति स्तम्भ
४४. मरकर भी अमर हो गये जो
४५. सांस्कृतिक चेतना के उन्नायक : सेवाधर्म के उपासक
४६. भव्य समाज का अभिनव निर्माण
४७. यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते, रमन्ते तत्र देवता
४८. समाज का मेरुदण्ड सशक्त परिवार तंत्र
४९. शिक्षा एवं विद्या
५०. महापुरुषों के अविस्मरणीय जीवन प्रसंग-१
५१. महापुरुषों के अविस्मरणीय जीवन प्रसंग-२
५२. विश्व वसुधा जिनकी सदा ऋणी रहेगी
५३. धर्मतत्त्व का दर्शन व मर्म
५४. मनुष्य में देवत्व का उदय
५५. दृश्य जगत् की अदृश्य पहेलियाँ
५६. ईश्वर विश्वास और उसकी फलश्रुतियाँ
५७. मनस्विता प्रखरता और तेजस्विता
५८. आत्मोत्कर्ष का आधार- ज्ञान
५९. प्रांतगामिता का कुचक्र ऐसे टूटेगा
६०. विवाहोन्माद : समस्या और समाधान
६१. गृहस्थ : एक तपोवन
६२. इक्कीसवीं सदी : नारी सदी
६३. हमारी भावी पीढ़ी और उसका नवनिर्माण
६४. राष्ट्र समर्थ और सशक्त कैसे बने ?
६५. सामाजिक, नैतिक एवं बौद्धिक क्रान्ति कैसे ?
६६. युग निर्माण योजना-दर्शन, स्वरूप व कार्यक्रम
६७. प्रेरणाप्रद दृष्टान्त
६८. पूज्यवर की अमृतवाणी (भाग एक)
६९. विचारसार एवं सूक्तियाँ (प्रथम खण्ड)
७०. विचारसार एवं सूक्तियाँ (द्वितीय खण्ड)

वाङ्मय के आगे प्रकाशित होने वाले ३८ खण्ड निम्न विषयों पर होंगे--

७१. मनोविकारों की मनोवैज्ञानिक पृष्ठभूमि
७२. तनाव के कारण एवं उनके निवारण के उपाय
७३. चिन्तन का विधेयात्मक-निषेधात्मक स्वरूप
७४. पुरुषार्थ और मानवी जिजीविषा
७५. संकल्प बल का अनूठा प्रभाव
७६. बाल-विकास के विविध सोपान
७७. बाल मनोविज्ञान का सही उपयोग
७८. पारिवारिकता में सुसंस्कारों का योगदान
७९. पारिवारिक पंचशील और परिवार-निर्माण
८०. व्यक्तित्व के विकास की प्रक्रिया
८१. विचार-विज्ञान का महत्त्व
८२. सामाजिक समस्याएँ और उनका समाधान
८३. समाज-निर्माण के विभिन्न चरण
८४. सामाजिक जीवन में सद्गुणों की भूमिका
८५. नर-नारी की सामान्य समस्याएँ और उनका समाधान
८६. नारी जागृति की बाधाएँ एवं उनके निराकरण के उपाय
८७. पारिवारिक जीवन: एक तप-साधना
८८. दाम्पत्य जीवन के संयुक्त दायित्व
८९. नीति-विज्ञान और नैतिकता
९०. कृषि, व्यवसाय और उद्योग की उन्नति के आधार
९१. पूज्य गुरुदेव के स्फुट विचार
९२. पूज्यवर की अमृतवाणी-२
९३. पूज्य गुरुदेव की दिव्य अनुभूतियाँ
९४. पूज्य गुरुदेव के लिखे स्मरणीय पत्र
९५. तंत्र महाविज्ञान विवेचन
९६. मंत्र महाविज्ञान विवेचन
९७. महापुरुषों के प्रेरक जीवन-प्रसंग
९८. प्रेरणाप्रद कथा एवं गाथाएँ
९९. हृदयस्पर्शी विविध कथाएँ
१००. शान्तिकुंज का प्रज्ञा अभियान
१०१. युग निर्माण मिशन का क्रमिक इतिहास
१०२. वेद-सार-चिन्तन
१०३. पुराण-शोध-सार
१०४. उपनिषद् और आरण्यकों की दार्शनिक विषयवस्तु
१०५. काव्य-गीत-मंजूषा
१०६. मिशन के रचनात्मक कार्यक्रमों का क्रमिक इतिहास
१०७. मिशन की लोक-व्यवहार संहिता
१०८. गुरुदेव की अपने आत्मीय जनों से अपनी बातें

❑❑❑

Complete work of Yugrishi Pt. Sriram Sharma Acharya (Founder of All World Gayatri Pariwar, Shantikunj, Haridwar) www.awgp.org
Free Download Life Chaning 3000+ Books, Magazines, Articles, Stories, Great Personalities, Poems and Many More www.vicharkrantibooks.org