गायत्री मंत्र के **ण्य** अक्षर की व्याख्या

प्रकृति का अनुसरण

पं. श्रीराम शर्मा आचार्य

प्रकृति का अनुसरण

गायत्री मंत्र का सातवाँ अक्षर 'णि' प्रकृति के साहचर्य में रहकर तदनुकूल जीवन व्यतीत करने की शिक्षा देता है—

णि-न्यस्यन्ते ये नराः पादान् प्रकृत्याज्ञानुसारतः।
स्वस्थाः सन्तस्तु ते नूनं रोगमुक्ता भवन्ति हि॥

अर्थात ''जो मनुष्य प्रकृति के नियमानुसार आहार-विहार रखते हैं, वे रोगों से मुक्त रहकर जीवन बिताते हैं।''

स्वास्थ्य को ठीक रखने और बढ़ाने का राजमार्ग प्रकृति के आदेशानुसार चलना, प्राकृतिक आहार-विहार को अपनाना, प्राकृतिक जीवन व्यतीत करना है। अप्राकृतिक, अस्वाभाविक, कृत्रिम, आडंबर और विलासपूर्ण जीवन बिताने से लोग बीमार बनते हैं और अल्पायु में ही काल के ग्रास बन जाते हैं।

मनुष्य के सिवाय सभी जीव-जंतु, पशु-पक्षी प्रकृति के नियमों का आचरण करते हैं। फलस्वरूप न उन्हें तरह-तरह की बीमारियाँ होती हैं और न वैद्य-डॉक्टरों की जरूरत पड़ती है। जो पशु-पक्षी मनुष्यों द्वारा पाले जाते हैं और अप्राकृतिक आहार-विहार के लिए विवश होते हैं, वे भी बीमार पड़ जाते हैं और उनके लिए पशु चिकित्सालय खोले गए हैं। परंतु स्वतंत्र रूप से जंगलों और मैदानों में रहने वाले पशु-पक्षियों में कहीं बीमारी और कमजोरी का नाम नहीं दिखाई पड़ता। इतना ही नहीं किसी दुर्घटना अथवा आपस की लड़ाई में घायल और अधमरे हो जाने पर भी वे स्वयं ही चंगे हो जाते हैं। प्रकृति की आज्ञा का पालन स्वास्थ्य का सर्वोत्तम नियम है।

प्राकृतिक जीवन स्वास्थ्य का मूलमंत्र है

पृथ्वी पर रहने वाले पशुओं का अध्ययन कीजिए। गाय, भैंस, बकरी, भेड़, घोड़ा, कुत्ता, बिल्ली, ऊँट इत्यादि जानवर अधिकतर प्रकृति के साहचर्य में रहते हैं, उनका भोजन सरल और स्वाभाविक रहता है, खान-पान तथा

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

विहार में संयत रहता है। घास या पेड़-पौधों की हरी ताजी पत्तियाँ तथा फल इत्यादि उनकी क्षुधा-निवारण करते हैं; सरिताओं और तालाबों के जल से वे अपनी तृषा-निवारण करते हैं, ऋतुकाल में विहार करते हैं। प्रकृति स्वयं उन्हें काल और ऋतु के अनुसार कुछ गुप्त आदेश दिया करती है, उनकी स्वयं की वृत्तियाँ उन्हें आरोग्य की ओर अग्रसर करती हैं। उन्हें ठीक मार्ग पर रखने वाली प्रकृति माता ही है। यदि कभी किसी कारण से वे अस्वस्थ हो भी जाएँ तो प्रकृति स्वयं अपने आप उनका उपचार भी करने लगती है। कभी पेट के विश्राम द्वारा, कभी धूप, मालिश, रगड़, मिट्टी के प्रयोग, उपवास द्वारा, कभी ब्रह्मचर्य द्वारा किसी न किसी प्रकार जीव-जंतु स्वयं ही स्वास्थ्य की ओर जाया करते हैं।

पक्षियों को ही देखिए। संसार में असंख्यों पक्षी हैं। हम उन्हें इधर-उधर पेड़-पौधों पर उड़ता, फुदकता, चहकता, आनंद-मंगल करता देखते हैं। उनका मधुर गुंजन हमारे हृदय-सरोवर को तरंगित कर देता है। उनका रंग भावभंग, शरीर की बनावट हमारे मन को मोह लेती है। कौन इन्हें इतना सुंदर, फुरतीला, सुरीला रखता है? कौन इनके स्वास्थ्य की खैर-खबर रखता है? कौन इन्हें आरोग्य के संबंध में पाठ पढ़ाता है? और जब ये बीमार पड़ते हैं, तो कौन इनकी दवा-दारू करता है? हमने पक्षियों को बीमारी से तथा अकाल में मरते नहीं देखा। अधिकांश को अन्य पक्षी या मनुष्य मारकर खाते हैं। वे स्वयं अपनी मूर्खता से बीमारी बुलाकर बहुत कम मरते हैं। उनमें पूर्ण स्वस्थ रहने और आरोग्य का मधुर आनंद-लाभ प्राप्त करने की सामर्थ्य है। प्रकृति उनके शरीर की रक्षा करती है। स्वयं शरीर के अंदर एकत्रित हो जाने वाले विषों को निकालने का प्रयत्न करती है, शरीर के संवर्द्धन का पूरा-पूरा विधान रखती है। वही उनका डॉक्टर, हकीम या वैद्य है।

प्रकृति में हर प्रकार की प्रचुरता है। आनंद, स्वास्थ्य, आरोग्य की इतनी अधिकता है कि हम उसका सीमा बंधन नहीं कर सकते। स्वास्थ्य की उस अधिकता के कारण ही प्रकृति के अनेक पशु-पक्षी, जीव-जंतु जीवन का आनंद लेते हैं। जल, वायु, प्रकाश, भोजन से जीवन-तत्त्व खींचकर वे दीर्घ जीवन के सुख लूटते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रकृति के कण-कण में, पत्तियों, फलों, पौधों तथा जल की प्रत्येक बूँद में आरोग्य भरा हुआ है। वायु के प्रत्येक अंश की जिसे हम अंदर खींचते हैं, जल के प्रत्येक घूँट में जिसे हम पीते हैं, फल और तरकारियों के कण-कण में स्वास्थ्य और बल हमारे लिए संचित है। प्रकृति के पास जीवन को सर्वांग रूप से स्वस्थ रखने के लिए सभी उपकरण हैं।

प्रकृति में वैचित्र्य है। अपने-अपने स्वभाव, रुचि, काल, अवस्था परिस्थिति के अनुसार प्रत्येक जीव-जंतु, पक्षी प्रकृति से जीवनशक्ति खींचता है, उसके द्वारा जैसा भी शरीर उसे मिला है, उसे स्वस्थ और सुंदर बनाता है, अपनी समस्त शक्तियों को कार्यशील रखता है। प्रकृति के भंडार में सभी कुछ है। शहद जैसा मधुर पदार्थ क्या कभी मनुष्य बना सकता थ? दुग्ध जैसा अमृत सदृश पदार्थ किसी रासायनिक प्रयोगशाला में तैयार किया जा सकता था? मेवे, फल, तरकारियाँ, गन्ना, प्रकृति ने इस प्रचुरता से उत्पन्न किए हैं कि प्रत्येक जीव को अपनी-अपनी रुचि के अनुसार मात्रा में ये भोजन के पदार्थ उपलब्ध हो जाते हैं। सर्प अपना विष एकत्रित करता है, मधुमक्खी शहद जुटाती है, नीबू खटाई के तत्त्व पृथ्वी से खींचता है, तो करेला कडुवाहट एकत्रित करता है। प्रकृति में षट्रस का विधान है। इन घटनाओं में जो जिसे रुचे, वह उसी से अपना स्वास्थ्य स्थिर रखता है।

प्रकृति में किसी भी लक्ष्य की पूर्ति के लिए सभी साधन विद्यमान हैं। आपको बाह्य उपचारों की आवश्यकता नहीं। आप जैसा भी काम करना चाहें उसके लिए सभी उपकरण एकत्रित कर सकते हैं। भाँति-भाँति की जड़ी-बूटियाँ, पौष्टिक पदार्थ, अमृतोपम दिव्य पदार्थ हमारे लिए संचित हैं। मिट्टी से लेकर धूप, जल, वायु, सूर्य-किरण इत्यादि तक को यह शक्ति दी गई है कि वे हमारे शरीर को सबल और स्वस्थ बना सकें।

प्राकृतिक सौंदर्य

प्रकृति में वास्तविक सुंदरता है। आजकल के फैशन के भार से युक्त पुरुष या स्त्री को लोग सुंदर समझते हैं उसकी प्रशंसा करते नहीं थकते । यह भ्रममात्र है। वास्तविक सौंदर्य तो पूर्णरूप से सुविकसित, परिपुष्ट और स्वस्थ शरीर में है। प्रत्येक पुट्ठे और मांसपेशी में स्वाभाविक सौंदर्य है। जिस युवक या युवती के शरीर में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

लाल-लाल रक्त प्रवाहित होता है, जिसके शरीर में स्वाभाविक लालिमा वर्तमान है, जिनका डील-डौल संतुलित है, न कोई अंग पतला है, न कोई मोटा, न बादी, न चर्बीयुक्त और न पेट ही बढ़ा हुआ है, नेत्र सुंदर और चमकदार हैं, त्वचा कोमल और लाल है, फेंफड़े परिश्रम सहन कर लेते हैं और गहरी नींद तथा आराम देते हैं, शुद्ध जल से (सोड़ा, लेमन, शराब, चाय, शरबत से नहीं) जिनकी प्यास शांत हो जाती हैं, चूरन-चटनी पर जिनकी जिह्वा नहीं लपलपातीं, जिनके स्वभाव में न चिड़चिड़ापन है, न क्रोध, न उतावलापन और न उदासी तथा निरुत्साह है, ऐसे स्वस्थ मनुष्य को ही पूर्ण सुंदर कहना युक्तिसंगत है।

एक प्रकृतिप्रेमी के शब्दों में, ''मोर के नीले-हरे पंख, सिंह की अयाल, बारहसिंहा के उलझे हुए लंबे सीग, साँड के चौड़े कंधे, मुर्गे की कलंगी, साँप का चौड़ा फन, बिलाव की लंबी मूँछ को सुंदर मानने से कौन इनकार कर सकता है? पशु-पक्षियों में सारी सुंदरता नर वर्ग को मिली है। प्रकृति ने जहाँ नर वर्ग को सुदरता प्रदान की वहाँ शक्ति भी दी। वस्तुतः पुरुष का सौंदर्य उसकी शक्ति में निहित है। उसका सौंदर्य उसकी शक्ति द्वारा प्रस्फुटित होता है।

पुरुष हो या स्त्री यदि वह पूर्ण स्वस्थ और सुंदर बना रहना चाहता है या कुरूप से सुरूप होना चाहता है तो उसे प्रकृति का आश्रय ग्रहण करना होगा। प्रकृति के नियमों का पालन करना होगा। व्यायाम और प्राकृतिक भोजन के द्वारा, शरीर की प्रत्येक मांसपेशी को संतुलित रूप में विकसित करना होगा, शक्ति का अर्जन करना होगा तभी हम सुंदर बन सकेंगे। प्रकृति में ही वास्तविक सुंदरता विद्यमान है।

चेहरे पर लाल रंग, पाउडर, क्रीम पोतने से क्या लाभ? वह तो पानी से धुल जाएगा। यदि शरीर में मांस, स्वस्थ रक्त, उत्तम स्वास्थ्य और आरोग्य नहीं तो उसे रेशमी कपड़ों या आभूषणों से अलंकृत करने से क्या सौंदर्य प्राप्त हो सकेगा? वास्तविक सौंदर्य जो चिरस्थाई है, जिसमें ईश्वरत्व प्रकट होता है, वह प्राकृतिक सौंदर्य ही है।

प्रकृति हमारी भूलें सुधारती है

हमारे शरीर की रचना ही कुछ ऐसी बनाई गई है कि प्रकृति अवांछनीय विजातीय द्रव्यों, संचित विषों, गंदी वस्तुओं या विषैले पदार्थों को भिन्न-भिन्न

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

द्वारों से निकालकर बाहर करती रहती है। हमारी छोटी-मोटी भूलों, जैसे खान-पान का असंयम, अत्यधिक थकान, चलते-फिरते, उठते-बैठते जीवनशक्तियों की न्यूनता इत्यादि को प्रकृति स्वयं दुरुस्त करती है और प्राय: प्रकृति के इस उपयोगी कार्य का हमें पता भी नहीं चलता। सृष्टि के सभी जीव-जंतु इन्हीं प्राकृतिक क्रियाओं से स्वस्थ रहते हैं। प्रकृति ने प्रत्येक शरीर में ऐसे-ऐसे द्वार रखे हैं जिनके द्वारा विषैले पदार्थ स्वयं निकलते रहते हैं और हमारी आकृति में यथोचित सुंदरता को अक्षुण्ण रखते हैं। यदि प्रकृति इस महान कार्य को अपने आप स्वाभाविक गति से संपन्न न करती, तो हमारे शरीर बेढंगे हो जाते, अंगों में भद्दापन और विषमता उत्पन्न हो जाती, हम लोग रोज ही अपच, कब्ज, स्थूलता, सूजन, फोड़े-फुंसी, गठिया, प्रमाद, सिरदरद या अन्य ऐसे ही छोटे-मोटे रोगों के शिकार रहा करते। भाग्यवश ऐसा नहीं है। हमारे शरीर के अंदर व्याप्त प्रकृति इन विषैले पदार्थों से निरंतर संघर्ष करती रहती; अनावश्यक पदार्थों को शरीर में ठहरने नहीं देती और हमारे साधारण शारीरिक विकारों को दुरुस्त करती है।

प्राकृतिक रूप से स्वस्थ मनुष्य की पहचान

प्रकृति ने मनुष्य को विश्व का सबसे सुंदर, शारीरिक, मानसिक, आध्यात्मिक शक्तियों से संपन्न, स्वस्थ, सशक्त, सुडौल, दीर्घजीवी प्राणी बनाया है। आरोग्य और उत्तम स्वास्थ्य का मार्ग उसने बड़ा सरल और सीधा रखा है। मनुष्य तो क्या अल्पबुद्धि वाले, पशु-पक्षी भी उसे भली-भाँति समझ सकते हैं। प्राकृतिक जीवन की आधारशिला क्या है, इसके लिए कुछ ज्ञातव्य बातें यहाँ दी जाती हैं—

(१) **डील-डौल**—मनुष्य का आकार संतुलित होना चाहिए। कद काफी ऊँचा हो, न शरीर पतला-दुबला अस्थिपंजरवत हो और न भारी-भरकम मांस से लटकता हुआ थुल-थुला हो। प्रत्युत संतुलित रूप से प्रत्येक अंग विकसित हो, शरीर की मशीन का प्रत्येक कलपुर्जा ठीक काम करता हो। प्रशस्त उन्नत ललाट, चमकदार नेत्र, माथे व गालों पर स्वाभाविक रक्त की लालिमा हो, सिकुड़न का नाम तक न हो। पाँव व जाँघ मजबूत और शरीर का भार वहन कर सकने वाली हो। शरीर श्रम व मौसम के परिवर्तनों को सँभला सके, रोग से लड़ सके, आमाशय अपना कार्य उचित रीति से करता रहे।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

(२) **आंतरिक अवस्था**—पाचनक्रिया अपना कार्य ठीक से करे, शुद्ध लाल खून निर्मित हो, शरीर से मल-विसर्जन कार्य अपनी स्वाभाविक गति से होता रहे। जो भोजन खाया जाए, वह शरीर को परिपुष्ट एवं स्वस्थ रखे, अपच या दस्त से निकल न जाए। कभी अपच, कभी कब्ज, दस्त, पेट में दरद न हो। खाया हुआ भोजन चार-पाँच घंटे में पच जाए। खाना खाते समय रुचि एवं स्वाद स्वास्थ्य के सूचक हैं। भोजन के उपरांत आलस्य या नींद नहीं आनी चाहिए। चटपटी चीजों पर मन न चले, साधारण भोजन में ही मजा आए।

(३) **हृदय तथा फेंफड़े**—शरीर के दो महत्त्वपूर्ण अंग हृदय तथा फेंफड़े हैं। स्वस्थ मनुष्यों में ये दोनों ही बड़े मजबूत होने अनिवार्य हैं। तेज भागने में आप हाँफ न जाएँ, मुख में से श्वास न लेने लगें। यह स्वस्थ फेंफड़ों की पहचान है। सुषुप्तावस्था में मुँह से श्वास लेने की आदत कमजोर फेंफड़ों की निशानी है। स्वस्थ फेंफड़े बाहर से स्वच्छ वायु अंदर लेकर रक्त की सफाई में सहायता करते हैं और अशुद्ध वायु को बाहर निकालते हैं। हृदय दूषित रक्त की सफाई निरंतर किया करता है। स्वस्थ फेंफड़े और मजबूत हृदय मनुष्य को परिश्रमी और स्वस्थ बनाते हैं।

(४) **मल विसर्जन कार्य**—शरीर में जो कूड़ा-करकट या गंदगी एकत्रित होती रहती है, उसे निकालने के लिए प्रकृति ने कई द्वार बना रखे हैं। मल-मार्ग, मूत्र-मार्ग, यकृत, त्वचा, फेंफड़ों के अतिरिक्त हमारे नेत्र और कान भी स्वास्थ्य के शत्रु-शरीर के अंग-प्रत्यंगों में उत्पन्न हुए विकारों को निकाला करते हैं। जब तक हमारे शरीर के ये विकार स्वाभाविक गति से स्वयं बाहर निकलते रहें, तब तक हम अपनी मल-विसर्जन इंद्रियों को स्वस्थ नहीं कह सकते।

यदि मल-विसर्जन कार्य में किसी भी प्रकार की पीड़ा होती है, तो आप स्वस्थ नहीं हैं। यदि मल या मूत्र के साथ रक्त आता है, तो उसके दो कारण हो सकते हैं। (१) शरीर के उस भाग में कुछ चोट घाव या सूजन आ गई है अथवा (२) अंतरिक रूप से कुछ विकार हो गया है। मल-मूत्र करने के पश्चात एक प्रकार से शांति होनी चाहिए। यदि रक्त या पीव आवे मल-मार्ग से कीड़े आवें तो आंतरिक विकारों के सूचक हैं।

(५) **मानसिक स्थिति**—स्वस्थ मनुष्य मधुर, तृप्त और उत्साही ही होता है, चिंताएँ उसे नहीं सतातीं, चिड़चिड़ापन, क्रोध, उतावलापन, उदासी,

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

निरुत्साह—ये सब शरीर में संचित नाना प्रकार के विकारों के द्योतक हैं। अशांत चित्त, अशुद्ध विचारों से युक्त मन, अतृप्त कामवासना से भरा हुआ अंत:करण मानसिक विक्षुब्धता के प्रतीक हैं।

अहंकार एक प्रकार की मानसिक बीमारी है। चित्त की व्यग्रता, अतृप्त वासनाएँ, विघ्न-बाधाओं से मिथ्या डर, कुत्सित कल्पनाएँ, कायरता आदि सब गिरे हुए स्वास्थ्य की निशानी हैं। इसके विपरीत निर्बल शरीर में भवबाधा, भूत-प्रेत के भय, विकार, कमवासनाएँ, क्रोध, ईर्ष्या, मोह इत्यादि भरे पड़े रहते हैं।

स्वास्थ्य से पवित्र विचार आते हैं, मन प्रसन्न और शुभ कल्पनाओं, मधुर विचारों से परिपूर्ण रहता है। काम में जो लगता है, आलस्य या उदासी नहीं सताती, हृदय मुस्कारातें हुए पुरुषों को देखकर प्रफुल्ल होता है, चमचमाते हुए तारकवृंद को देखकर चमचमाता है। हम प्राकृतिक दृश्यों को देखकर मोहित हो जते हैं। प्रकृति का संदेश हमें हर फूल, पत्ती और पुष्प सुनाता है।

यदि आप प्रकृति के नियमों का अतिक्रमण न करें, प्रकृति के परिवार के अन्य सदस्यों की भाँति सचाई और ईमानदारी से उनका पालन करते रहें, तो स्वाभाविक रूप से आप अपनी पूरी आयु का आनंद ले सकेंगे। प्रकृति ने आपको बहुत उच्चकोटि का जीव बनाया है, प्रसन्नता का स्रोत आपके हृदय में प्रवाहित होना चाहिए। आनंद से आपका निकट संबंध होना अनिवार्य है। यदि आप प्रकृति के निकट रह सकें, तो निश्चय जानिए आपका स्वभाव सदैव शांत और गंभीर रहेगा, आपका हृदय आंतरिक आह्लाद से भरा रहेगा और आप जीवन का स्वर्गीय आनंद लूट सकेंगे।

स्वामी शिवानंद जी के शब्दों में, ''प्रकृति का स्वभाव अत्यंत कठोर और दयालु है। वह अत्यंत न्यायप्रिय है, वह न्याय में क्षमा नहीं करना जानती। सदाचारियों के लिए प्रकृति परम प्यारी माता है और दुराचारियों के लिए वह पूरी राक्षसी है। वह स्वयं राक्षसी कदापि नहीं है। वह परम दयालु जगतमाता है। केवल दुराचारियों को (जो प्रकृति के नियम तोड़कर अस्वाभाविक जीवन व्यतीत करते हैं) वह राक्षसी प्रतीत होती है। दंड में भी प्रकृति हमें सुधारने का काम करती है। ठोकर खाने पर ही मनुष्य सावधान होता है।''

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रकृति-तत्त्व से हमारी अनभिज्ञता के दुष्परिणाम

आज दवाई का इतना प्रचार हमारे अप्राकृतिक जीवन का द्योतक है। पहले तो हम प्रकृति के नियमों को तोड़ते हैं। जब प्रकृति हमें रोग के रूप में सजा देती है, तो हम तरह-तरह की दवाइयाँ खाते हैं। इस प्रकार क्या युवक और क्या युवतियाँ रसातल के मार्ग में जा रहे हैं। गुप्त रोगों, मूत्र रोगों की संख्या दिन-प्रतिदिन वृद्धि पर है। हमारा भोजन अप्राकृतिक हो चला है, हमारी रहायश अस्वभाविक हो चली है। हम दिन में सोते, रात में सिनेमा देखते, होटलों-नाचघरों में मजेदारियाँ करते-फिरते हैं। अप्राकृतिक रोशनी में पढ़ते-लिखते हैं और असमय ही नेत्र रोगों से पीड़ित हो जाते हैं। अति गरम चाय और अति शीतल बरफ शरबत या सोडालेमन पीकर हम दंत रोगों के शिकार बनते हैं। आज के नब्बे प्रतिशत फैशनपरस्त नवयुवक नेत्र और दंत रोगों से पीड़ित हैं। अस्वाभाविक मैथुन, वीर्यपात और व्यभिचार के चक्कर में फँसे हुए नवयुवकों की संख्या का पता हमें गुप्त रोगों के बढ़ते हुए विज्ञापनों और चिकित्सकों से लगता है। कलकत्ता (कोलकत्ता) की गली-गली में स्वप्नदोष या धातुक्षय का इलाज होता है।

अप्राकृतिक रीतियों से कच्ची उम्र में वीर्यपात का दुष्परिणाम बड़ा भयंकर होता है, शरीर जर्जर होता है, युवक भी वृद्ध सा दीखता है। भले ही हम कितनी ही चालाकी से पाप करें किंतु प्रकृति बड़ी सतर्कता से सब कुछ देखती है। उसके दरबार में माफी नहीं है। क्या बड़ा, क्या छोटा सभी को वह दंड देती है। उसकी आँखों को धोखा नहीं दिया जा सकता, प्रत्येक नीच कर्म के लिए सजा का विधान है। प्रकृति माता अपने हाथ में डंडा लिए, तुम्हारे मर्मस्थानों पर कठोर प्रहार करने के लिए तैयार रहती है। ज्यों-ज्यों तुम वीर्यनाश करोगे, त्यों-त्यों वह तुम्हें मारते-मारते बेदम व अधमरा कर देगी। तब भी यदि न चेतोगे या सुधरोगे, तब अंत में तुम्हारा इंतजार करती हुई मृत्यु की ओर तुम्हें सड़े फल की तरह फेंक देगी तुम्हें उठाकर नरक कुंड में डाल देगी।

प्रकृति और दीर्घजीवन

विश्वास रखिए प्रकृति के नियमपालन करने से रोगी से रोगी व्यक्ति पुनः स्वास्थ्य और आरोग्य प्राप्त कर सकता है। दुबले-पतले जर्जरित शरीर पुनः

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

हृष्टपुष्ट और सशक्त बन सकते हैं। जो कार्य पौष्टिक दवाइयाँ भी नहीं कर सकतीं, वह प्रकृति के नियमानुसार रहने से अनायास ही प्राप्त हो सकता है। वेदों में निर्देश किया गया है—

''**कुर्वन्नेवेहकर्माणिजिजीविषेच्छतंसमाः**'' —यजु० ४०/२

अर्थात ''काम करते हुए सौ वर्ष तक जीवित रहने की इच्छा करनी चाहिए।''

पश्येम शरदः शतं। जीवेम शरदः शतं॥
शृणुयाम शरद शतं। प्रब्रवाम शरदः शतं॥
अदीनः स्याम शरदः शतं। भूयश्च शरदः शतात्॥

—यजु०३६/२४

''हम सौ वर्ष तक देखें, सौ वर्ष तक जीवें, सौ वर्ष तक सुनें, सौ वर्ष तक बोलें, सौ वर्ष तक समृद्धिशाली रहें।''

उपरोक्त कथन में हमारे पूर्वपुरुषों ने यह माना है कि यदि हम सचाई से प्राकृतिक नियमों का पालन करें और उनके अनुसार प्राकृतिक जीवन व्यतीत करें, तो हमें अपनी पूरी आयु (अर्थात सौ वर्ष) तक जीने का अधिकार है और यदि पुरुषार्थ करें तो हमें इससे भी अधिक जीना चाहिए।

यदि प्राकृतिक जीवन अपनाया जाए तो सौ वर्ष तक जीवित रहना कोई बड़ी बात नहीं है। हमारे पूर्वपुरुष, ऋषि-मुनि इत्यादि प्रकृति के पुण्य प्रताप से बड़ी-बड़ी उम्रों वाले हुए हैं। ग्रीस देश के इतिहास में उल्लेख है—''भारत में एक सौ चालीस वर्ष की आयु तक कई व्यक्ति जीते हैं, सौ वर्ष से ऊपर के मनुष्य को एक निराला नाम देने में आता है।'' यह लेख आज से लगभग दो हजार वर्ष पूर्व का है। यदि स्वाभाविक रीति से हम जीते चलें, प्रकृति के नियमों का पालन करते चलें, तो आयु क्षीण न होगी। दीर्घायु प्राप्त करने के लिए प्राकृतिक नियमों का पालन अत्यंत आवश्यक है।

तत्त्वों की न्यूनाधिकता से रोगोत्पत्ति

रोगी होना और नीरोग रहना प्राकृतिक तत्त्वों की स्थिति पर निर्भर करता है। आहार-विहार की असवधानी के कारण तत्त्वों का नियत परिणाम घट-बढ़

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जाता है। फलस्वरूप बीमारी खड़ी हो जाती है। वायु की मात्रा में अंतर आ जाने से गठिया, लकवा, दरद, कंपू, अकड़न, गुल्म, हड़फूटन, नाड़ी विक्षेप आदि रोग उत्पन्न होते हैं। अग्नितत्त्व के विकार से फोड़े-फुंसी, रक्त-पित्त, हैजा, दस्त, क्षय, श्वास, उपदंश दाह, खून फिसाद आदि बढ़ते हैं। जलतत्त्व की गड़बड़ी से जलोदर, पेचिश, संग्रहणी बहुमूत्र, प्रमेह, स्वप्नमेह, सोम, प्रदर, जुकाम, खाँसी जैसे रोग पैदा होते हैं, पृथ्वीतत्त्व बढ़ जाने से फीलपाँव, तिल्ली-जिगर, रसौली, मेदवृद्धि, मोटापा आदि रोग होते हैं। आकाशतत्त्व के विकार से मूर्च्छा, मृगी, उन्माद, पागलपन, सनक, निद्रा, वहम, घबराहट, दुःस्वप्न, गूंगापन, बहरापन, विस्मृति आदि रोगों का आक्रमण होता है। दो-तीन या चार- पाँच तत्त्वों के मिश्रित विकारों से विकारों की मात्रा के अनुसार अनेकानेक रोग उत्पन्न होते हैं।

अग्नि की मात्रा कम हो जाए तो शीत,जुकाम, नपुंसकता, गठिया, मंदाग्नि, शिथिलता, सरीखे रोग उठ खड़े होते हैं और यदि उसकी मात्रा बढ़ जाए तो चेचक, ज्वर, फोड़े सरीखे रोगों की उत्पत्ति होती है। इसी प्रकार अन्य तत्त्वों की कमी हो जाना, बढ़ जाना अथवा विकृत हो जाना रोगों का हेतु बन जाता है। शरीर प्रकृति के पंचतत्त्वों का बना है। यदि सब तत्त्व अपनी नियत मात्रा में यथोचित रूप से रहें, तो बीमारियों का कोई कारण नहीं रहता। जैसे ही इनकी उचित स्थिति में अंतर आता है वैसे ही रोगों का उद्‌भव होने लगता है। रसोई का स्वादिष्ट और लाभदायक होना इस बात पर निर्भर करता है कि उसमें पड़ने वाली चीजें नियत मात्रा में हों। चावल, दलिया, दाल, हलुआ, रोटी आदि में यदि अग्नि कम-ज्यादा लगे, पानी ज्यादा या कम पड़ जाए, नमक, चीनी, घी आदि की मात्रा बहुत कम या बहुत ज्यादा हो जाए, तो भोजन का स्वाद, गुण और रूप बिगड़ जाता है। यही दशा शरीर की है, तत्त्वों की मात्रा में गड़बड़ी पड़ जाने से स्वास्थ्य में निश्चित रूप से खराबी आ जाती है।

जिस कारण से कोई विकार पैदा हुआ हो उसी कारण को दूर करने से वह विकार भी दूर हो जाता है। काँटा लग जाने से दरद हो रहा है तो उस काँटे को निकाल देने से दरद भी बंद हो जाता है। मशीन में तेल न होने के कारण वह भारी चल रही हो और आवाज कर रही हो तो उसके कल-पुरजों में तेल डाल

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

देने से वह खराबी दूर हो जाती है। दीवार में से ईंट निकल जाए तो वहाँ ईंट लगानी पड़ती है और जहाँ चूना निकल गया हो, वहाँ चूना लगा देने से मरम्मत हो जाती है। यही बात स्वास्थ्य-सुधार के बारे में भी है। जिस तत्त्व की न्यूनता, अधिकता या विकृति से वह गड़बड़ी पैदा हुई हो उसे सुधार देने से सारा संकट टल जाता है।

तत्त्व-चिकित्सा का यही आधार है। पाँच तत्त्वों के बने शरीर को नीरोग बनाने के लिए पंचतत्त्वों द्वारा चिकित्सा करना ही सबसे अच्छा उपाय है। इस उपाय से सुविधापूर्वक बीमारियों का निवारण हो जाता है।

मिट्टी का उपयोग

मिट्टी में विष को खींचने की अद्भुत शक्ति है। शरीर के जिस भाग को मिट्टी में डाला जाएगा, उसका विकार गीली मिट्टी में खिंचकर चला जाएगा। गीली मिट्टी को शरीर के किसी रोगयुक्त अंग पर बाँध दिया जाए और फिर थोड़े समय बाद उसे खोला जाए तो उस मिट्टी में मनुष्य शरीर का विष बहुत अधिक मात्रा में मिलेगा।

मिट्टी के उपयोग से स्वास्थ्य सुधार में हमें बहुत सहायता मिल सकती है। उस लाभ से वंचित न रहना चाहिए। निर्दोष पवित्र भूमि पर नंगे पाँवों टहलना चाहिए। जहाँ हरियाली, छोटी-छोटी नरम घास उग रही हो, वहाँ टहलना तो और भी अच्छा है। सोने के लिए यदि मुलायम जमीन पर बिस्तर लगाया जाए तो बड़ा अच्छा है। ऐसा न हो सके तो चारपाई को जमीन से बहुत ऊँचा न रखकर समीप रखना चाहिए, जिससे भूमि से निकलने वाली वाष्प अधिक मात्रा में प्राप्त होती रहे, पहलवान लोग चाहे वे अमीर ही क्यों न हों रूई के गद्दों पर कसरत करने की बजाय मुलायम मिट्टी के अखाड़ों में ही व्यायाम करते हैं ताकि मिट्टी के अमूल्य गुणों का लाभ उनके शरीर को प्राप्त होता रहे।

आजकल साबुन से स्नान का फैशन चल पड़ा है, परंतु मिट्टी का प्रयोग साबुन की अपेक्षा हजार दरजे अच्छा है। साबुन में पड़ने वाला कास्टिक सोड़ा त्वचा में खुश्की पैदा करता है और रोमकूपों को रोकता है किंतु मिट्टी में यह बात नहीं है। वह मैल को दूर करती, तरावट लाती है, रोम-कूपों को स्वच्छ करती है, विष को खींचती है और त्वचा को कोमल, ताजा, चमकीली एवं

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

प्रफुल्लित कर देती है। मिट्टी शरीर पर लगाकर स्नान करना एक अच्छा उबटन है, उससे गरमी के दिनों में उठने वाली मरोड़ियाँ-फुंसियाँ दूर हो जाती हैं। सिर के बालों को मुलतानी मिट्टी से धोने का रिवाज अभी तक मौजूद है। इससे मैल दूर होता है। बाल काले, मुलायम और चिकने रहते हैं तथा मस्तिष्क में तरावट पहुँचती है। अशुद्ध हाथ साफ करने के लिए मिट्टी ही प्रयोग में लानी चाहिए। बरतन आदि साफ करने के लिए तो इससे अच्छी और कोई चीज है ही नहीं।

बीमारियों में मिट्टी का प्रयोग 'गीली मिट्टी की पट्टी के रूप में करना चाहिए। साफ स्थान की कूड़ा-कचरा, कंकड़ आदि से रहित चिकनी मिट्टी चिकित्सा कार्य के लिए अच्छी होती है। कौन सी मिट्टी अच्छी है कौन सी खराब है ? इसके लिए अधिक परेशान होने की आवश्यकता नहीं है। अपने आस-पास के किसी साफ स्थान से सूखी मिट्टी ले लेनी चाहिए। यह जितनी चिकनी होगी उतनी ही अच्छी होगी। बालू, रेत या बिखर जाने वाली भुसभुसी मिट्टी ठीक नहीं होती। चूल्हा पोतने के लिए जिस मिट्टी को स्त्रियाँ काम में लाती हैं वह ठीक है। मुलतानी मिट्टी जो सिर धोने के काम आती हैं और गेरू खड़िया आदि बेचने वाले पंसारियों के यहाँ मिलती है, वह भी अच्छी है। मिट्टी को कूटकर महीन करके फिर उसे छलनी में छान लेना चाहिए जिससे यदि उसमें कूड़ा-कचरा कंकड़ आदि हों तो निकल जाएँ।

इस छनी हुई मिट्टी में से अपनी आवश्यकता भर लेकर किसी चौड़े तसले, परात आदि में रखना चाहिए और उसमें खौलता हुआ पानी इतनी मात्रा में मिलाना चाहिए कि मिट्टी उतनी ही गीली हो पावे जितनी कि कुम्हार की मिट्टी होती है या रोटी बनाने का आटा होता है। पानी डालकर उसे कुछ देर रखा रहने देना चाहिए जिससे मिट्टी भली प्रकार गल जाए और पानी की गरमी ठंढी हो जाए। खौलता हुआ पानी डालने का प्रयोजन यह है कि उस मिट्टी मे यदि कोई रोग कीटाणु किसी प्रकार पहुँच गए हों तो वे गरमी के द्वारा नष्ट हो जाएँ।

मिट्टी की पट्टी प्राय: हर बीमारी में फायदा पहुँचाती है। ऐसा भय न करना चाहिए कि इससे ठंढ लग जाएगी, यह भ्रम अनेक परीक्षणों के बाद गलत साबित हुआ है। अंदरूनी ऐसे गहरे विकार जहाँ तक दवा का असर ठीक

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

तरह नहीं पहुँच सकता मिट्टी के उपचार से अच्छे हो जाते हैं। गुरदे की खराबी, मूत्राशय के रोग, पेट के भीतरी फोड़े, गर्भाशय के विकार दिल की धड़कन, फेंफड़ों का क्षय, जिगर की सूजन आदि शरीर के अधिक भीतरी भाग में होने वाले रोगों में उदर या छाती पर मिट्टी की पट्टी बाँधने से भीतरी विष धीरे-धीरे खिंच आता है और वे प्राणघातक रोग अच्छे हो जाते हैं।

अग्नितत्त्व का प्रयोग

अग्नितत्त्व जीवन का उत्पादक है। गरमी के बिना कोई जीव या पौधा न तो उत्पन्न हो सकता है और न विकसित होता है। चैतन्यता जहाँ कहीं भी दिखाई पड़ती है उसका मूल गरमी है। गरमी समाप्त होते ही क्रियाशीलता समाप्त हो जाती है, शरीर की गरमी का अंत हो जाए तो जीवन का भी अंत ही समझिए। अग्नितत्त्व को सर्वोपरि समझते हुए आदि वेद ऋग्वेद में सर्वप्रथम मंत्र का सर्वप्रथम शब्द 'अग्नि' ही आया है। '**अग्नि मीले पुरोहितं**' मंत्र में वेद भगवान ने ईश्वर को अग्नि नाम से पुकारा है।

सूर्य अग्नितत्त्व का मूर्तिमान प्रतीक है। इसलिए सूर्य को जगत की आत्मा माना गया है। हम प्रत्यक्ष देखते हैं कि जिन पेड़-पौधों और जीव-जंतुओं को धूप पर्याप्त मात्रा में मिलती है, वे स्वस्थ और नीरोग रहते हैं। इसके विपरीत जहाँ धूप की जितनी कमी होती है, वहाँ उतनी ही अस्वस्थता रहती है। अँगरेजी में एक कहावत कि "जहाँ धूप नहीं जाती वहाँ डॉक्टर जाते हैं।" अर्थात प्रकाशरहित स्थानों में बीमारियाँ रहती हैं।

भारतीय तत्त्ववेत्ता अति प्राचीनकाल से सूर्य के गुणों से परिचित हैं, इसलिए उन्होंने सूर्य-उपासना की नानाविध व्यवस्थाएँ प्रचलित कर रखी हैं। अब पाश्चात्य भौतिक विज्ञानवादी भी सूर्य के अद्भुत गुणों से परिचित होते जा रहे हैं। सूर्य की सप्त किरणों में अल्ट्रा वायलेट और अल्फा वायलेट किरणें स्वास्थ्य के लिए बड़ी उपयोगी साबित हुई है। मशीनों द्वारा कृत्रिम रूप से भी ये किरणें पैदा की जाने लगी हैं, पर जितना लाभ सीधे सूर्य से आने वाली किरणों से होता है, उतना मशीन द्वारा निर्मित किरणों से नहीं होता।

योरोप अमेरिका में अब रोगियों को धूप के उपचार द्वारा अच्छा करने का विधान बड़े जोरों से चलने लगा है। वहाँ बड़े-बड़े अस्पताल केवल सूर्यशक्ति से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

बिना किसी औषधि के रोगियों को अच्छा करते हैं। क्रोमोपैथी नामक एक स्वतंत्र चिकित्सा पद्धति का आविष्कार हुआ है। जिसमें रंगीन काँच की सहायता से सूर्य की अमुक किरणों को आवश्यकतानुसार रोगी तक पहुँचाया जाता है। रोग-कीटाणुओं का नाश करने की जितनी क्षमता धूप में है उतनी और किसी वस्तु में नहीं होती। क्षय के कीड़े जो बड़ी मुश्किल से मरते हैं, सूर्य के सम्मुख रखने से कुछ मिनटों में ही मर जाते हैं। अनेक उच्चकोटि के सुप्रसिद्ध डॉक्टरों ने अपने महत्त्वपूर्ण ग्रंथों में सूर्य किरणों की सुविस्तृत महिमा गाई है और बताया है कि सूर्य से बढ़कर किसी भी औषधि में रोगनिवारक शक्ति नहीं है। सूर्य किरणों से नीरोग और रोगी सभी को समान रूप से फायदा होता है, इसलिए यदि नित्य-नियमित रूप से निम्न विधि से सूर्यस्नान किया जा सके तो स्वास्थ्य सुधार में आश्चर्यजनक सहायता मिल सकती है।

सूर्यस्नान के लिए प्रातःकाल का समय सबसे अच्छा है। उससे घटिया दरजे का समय संध्याकाल है। इसके लिए हलकी किरणें ही उत्तम हैं। तेज धूप में न बैठना चाहिए। सूर्यस्नान आरंभ में आध घंटे करना चाहिए। लज्जा-निवारण का एक बहुत छोटा हलका, ढीला वस्त्र कटि प्रदेश में रखकर अन्य समस्त शरीर को नंगा रखना चाहिए। यदि एकांत स्थान हो तो कटि वस्त्र को भी हटाया जा सकता है। सूर्य स्नान करते समय सिर को रूमाल या हरे पत्तों से ढक लेना चाहिए। केला या कमल जैसा बड़ा और शीतल प्रकृति का पत्ता मिल जाए तो और भी अच्छा अन्यथा नीम की पत्तियों का एक बड़ा सा गुच्छा लिया जा सकता है, जिससे सिर ढक जाए।

जलतत्त्व का प्रयोग

मनुष्य शरीर में जल का अंश ९० प्रतिशत और अन्य तत्त्व १० प्रतिशत हैं। इससे प्रतीत होता है कि अन्य तत्त्वों की अपेक्षा जलतत्त्व की सर्वोपरि आवश्यकता है। इसके कम हो जाने से देह सूखने लगती है, नाड़ियाँ जकड़ने लगती हैं, हड्डियाँ निकल आती हैं, खून गाढ़ा हो जाता है और दाह, प्यास, खुश्की आदि के अनेक उपद्रव होने लगते हैं।

जल शरीर को सींचता है। प्रतिदिन कई सेर पानी लोग पीते हैं ताकि शरीर में जलतत्त्व की स्थिरता रहे। ताजे जल में रहने वाले उपयोगी रासायनिक पदार्थों से

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

शरीर का पोषण होता है। भीतरी अंगों में जो विकृतियाँ उत्पन्न होती हैं, वे पसीना, मूत्र तथा अन्य मलों के साथ द्रव्य रूप में बाहर निकलती रहती हैं। जैसे वर्षा से पौधे प्रफुल्ल एवं चैतन्य होते हैं और पानी के अभाव में वे कुम्हालते एवं सूखते हैं, वही हाल शरीर का है। पर्याप्त मात्रा में उचित विधि से यदि अंग-प्रत्यंग को जल प्राप्त होता रहे तो शरीर की दृढ़ता एवं स्वस्थता ठीक प्रकार बनी रहती है।

जल द्वारा रोगों के निवारण में महत्त्वपूर्ण कार्य होता रहता है। स्नान को ही लीजिए, वह स्वास्थ्य को ठीक रखने में अनुपम सहायता देता है। हिंदू धर्म में हर उत्तम कार्य से पहले स्नान करने का विधान है। तीर्थ स्नान, माघ, स्नान, वैसाख स्नान, पर्व स्नान आदि नाना विधि-विधानों में स्नान की महत्ता से लोगों को लाभ उठाने के अवसर, धर्म के नाम पर दिए गए हैं। स्नान करना दैनिक कृत्य समझा जाता है। हिंदू बिना स्नान किए भोजन नहीं करते। दैनिक कार्यक्रम में प्रातःकाल के प्रारंभिक कार्यों में शौच के बाद स्नान का ही नंबर आता है। बिना भोजन किए रह सकते हैं, पर बिना स्नान किए नहीं रह सकते। हिंदू धर्म एक वैज्ञानिक धर्म है, उसमें उन्हीं आचार-विचारों को स्थान दिया गया है जो शारीरिक एवं मानसिक स्वास्थ्य के लिए उपयोगी एवं आवश्यक हैं।

हिंदू धर्मशास्त्र अत्यंत प्राचीनकाल से कहता आ रहा है कि "**अद्भिर्गात्राणि शुद्धयन्ति**" अर्थात शरीर की शुद्धि जल से होती है। देह में जो विकार, दोष-विष भरे हुए हैं, उन अशुद्धियों को निकालकर शुद्धता प्राप्त करनी है तो जल का उपयोग करो। इन शास्त्रवचनों पर लोग उतना ध्यान नहीं देते थे, पर जब साहस भी इस उपदेश का अनुकरण करने को बाध्य हुई तो लोगों का ध्यान इधर आकर्षित हुआ है। योरोपीय ठंढे देशों में स्नान का उतना प्रचलन नहीं है, ठंढ के कारण वहाँ सब कोई रोज नहीं नहाते। उन्हें स्नान का महत्त्व भी मालूम न था, पर अब जबकि वहाँ हर बात की नये सिरे से, वैज्ञानिक दृष्टिकोण से परीक्षा हो रही है, तब स्नान का महत्त्व भी उनके सामने आया है। इसके लाभों को देखकर वे दंग रह गए हैं। अब अनेक विद्वानों ने स्नान को जीवनमूरि बताया है और उसी के आधार पर जल चिकित्सा का आविष्कार करके स्नान द्वारा संपूर्ण रोगों का निवारण करने के विज्ञान पर बड़े-बड़े मोटे ग्रंथ लिखे हैं। भारतवासी इस बात को

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

निर्विवाद रूप से मानते आ रहे हैं कि स्नान स्वास्थ्य के लिए बहुत ही उपयोगी है। भारतवर्ष गरम देश होने के कारण यहाँ उसके लाभ और भी अधिक है। स्नान के महत्त्व को व्यावहारिक रूप से स्वीकार किए बिना इस देश में कोई मनुष्य स्वस्थ नहीं रह सकता।

दैनिक स्नान 'हर हर गंगा' करके दो लोटे सिर और पीठ पर लुढ़का लेने के साथ समाप्त न कर देना चाहिए। यह तो स्नान का एक उपहास होगा। बेगार टालने के लिए नहीं, वरन शरीर अशुद्धताओं के निवारण और देहसिंचन पोषण के लिए स्नान होना चाहिए। कुआँ, नदी, नहर, झरना, सोता का ताजा पानी उत्तम है। उन बड़े तालाबों का पानी भी ठीक है, जिन्हें मनुष्य या पशुओं द्वारा गँदला नहीं किया जाता या जिनमें कोई हानिकारक पदार्थ न पड़ते हों। बहने वाले ताजे पानी में जो तत्त्व होते हैं, वह रुके हुए, बरतनों में भरकर रखे हुए पानी में नहीं रहते। बीमारों की विशेष आवश्यकता को छोड़कर साधारणत: सबको सह्य ताप के ठंढे ताजे जल से स्नान करना चाहिए। हर ऋतु के लिए ऐसा पानी ठीक है। कई व्यक्ति जाड़े के दिनों में गरम पानी से स्नान करते हैं यह ठीक नहीं है। जरूरत हो तो धूप में रखकर उसमें थोड़ी गरमी लाई जा सकती है। सिर पर गरम पानी डालना तो आँखों को नुकसान पहुँचाता है। बहुत तेज हवा में नहाना अच्छा नहीं। इसके लिए ऐसा स्थान रखना चाहिए, जहाँ तेज हवा के झोंके न लगते हों क्योंकि ठंढे शरीर पर हवा की तेजी हर ऋतु में खराब असर डालती है।

स्नान करते समय मोटे खुरदरे तौलिये से त्वचा को धीरे-धीरे खूब रगड़ना चाहिए, जिससे चमड़ी लाल हो जाए। इस प्रकार घर्षण करने से देह के भीतर की गरमी को उत्तेजना मिलती है, जैसे लोहे को गरम करके पानी में डालकर लुहार लोग उसे मजबूत बना लेते हैं, उसी प्रकार घर्षण द्वारा गरमी बढ़ाकर ठंढे जल से स्नान करने पर शरीर मजबूत होता है। दूसरे त्वचा में जो बारीक छिद्र हैं, वे साफ हो जाते हैं और पसीना ठीक प्रकार निकलता है। त्वचा पर जमा हुआ मैल छूट जाने से बदबू, चिपचिपाहट, आलस्य और उदासी दूर हो जाती है। पीठ, रीढ़ की हड्डी, गरदन, जंघाएँ, गुप्त इंद्रिय आदि कुछ स्थान ऐसे हैं, जिनकी स्वच्छता पर स्नान के समय उचित ध्यान नहीं दिया जाता है, यह ठीक नहीं, हर एक अंग की सफाई पर पूरा ध्यान दिया जाना चाहिए। स्नान में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जल्दबाजी से काम नहीं लेना चाहिए। धीरे-धीरे प्रसन्नतापूर्वक हर अंग की उचित सफाई करते हुए नहाना चाहिए। स्नान के बाद शरीर को कपड़े से सुखा डालना चाहिए। जाड़े के दिनों में एक बार और अन्य ऋतुओं में सुबह-शाम, दो बार स्नान करना चाहिए।

स्नान की नियमित और उचित रीति से व्यवस्था रखने पर रोगों के आक्रमण से बहुत बड़ी रक्षा होती रहती है, छोटे-मोटे रोग तो बिना जाने ही इस उपचार से अपने आप अच्छे होते रहते हैं। फुहारे के नीचे बैठकर स्नान करने से क्रीड़ा मनोरंजन और शीतलता अधिक प्राप्त होती है। नदी-तालाब में तैरकर नहाना कई दृष्टियों से बहुत अच्छा है। दो-चार मेह पड़ जाने के बाद वर्षा में स्नान करना भी बड़ा आरामदायक होता है। मेह में ऐसी जगह नहाना चाहिए जहाँ कि मकान, छप्पर आदि के गंदे छींटे न आते हों। इसके लिए मैदान या घर की सबसे ऊपर वाली छत ठीक रहती है।

वायुतत्त्व का उपयोग

समस्त प्राकृतिक तत्त्वों में वायु बहुत सूक्ष्म है। पृथ्वी, जल, अग्नि की अपेक्षा वायु की सूक्ष्मता अधिक है। इसलिए उसका गुण और प्रभाव भी अधिक है। अन्न और जल के बिना कुछ समय मनुष्य जीवित रह सकता है पर वायु के बिना एक क्षण भर काम नहीं चल सकता। शरीर में अन्य तत्त्वों के विकार उतने खतरनाक नहीं होते जितने कि वायु के विकार। जिस स्थान पर वायु विकृत होगी, वही अंग तीव्र वेदना का अनुभव करेगा और अपनी सारी शक्ति खो बैठेगा। वायु प्राण है इसलिए प्राणवायु पर जीवन की निर्भरता मानी जाती है। सांस रुक जाए या पेट फूल जाए तो मृत्यु में कुछ देर नहीं लगती। लोग वायुसेवन के लिए जरूरी काम छोड़कर समय निकालते हैं। जहाँ की हवा खराब हो जाती है, वहाँ नाना प्रकार की बीमारियाँ, महामारियाँ फैलती हैं। इसलिए बुद्धिमान व्यक्ति वहाँ रहना पसंद करते हैं, जहाँ की वायु अच्छी हो। प्राणायाम करने वाले जानते हैं कि विधिपूर्वक वायु साधना करने से उन्हें कितना लाभ होता है ? निस्संदेह वायु का स्वास्थ्य से अत्यंत घनिष्ठ संबंध है और वायु के प्रयोग द्वारा अपनी बिगड़ी हुई तंदुरुस्ती को ठीक कर सकते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

चिकित्सा जितनी स्थूल होती है, उतना ही कम प्रभाव डालती है। चूर्ण, चटनी, अवलेह आदि के रूप में ली हुई दवा पहले पेट में जाती है, वहाँ पचती है, तब रक्त बनकर समस्त शरीर में फैलती और अपना असर दिखाती है। यदि पाचन न हुआ तो वह दवा मल मार्ग से निकल जाती है और अपना असर नहीं दिखाती। जिनकी पाचनशक्ति ठीक नहीं होती उन्हें 'पुष्टई के पाक' कुछ भी फायदा नहीं करते, क्योंकि दवाएँ बिना पचे मल द्वारा बाहर निकल जाती है। ऐसी दशा में पतली पानी के रूप में तैयार की हुई दवाएँ अधिक काम करती हैं क्योंकि फल आहार की अपेक्षा जल जल्दी पच जाता है। इंजेक्शन द्वारा खून में मिलाई हुई दवाएँ और भी जल्दी शरीर में फैल जाती हैं। हवा का नंबर इससे भी ऊँचा है। वायु द्वारा सांस के साथ शरीर में पहुँचाई गई दवा बहुत जल्द असर करती है। जुकाम जैसे रोगों में सूँघने की दवाएँ दी जाती हैं। क्लोरोफार्म सुँघाने से जितनी जल्दी बेहोशी आती है, उतनी जल्दी खाने से नहीं आ सकती।

इन सब बातों का ध्यान रखते हुए भारतीय ऋषि-मुनियों ने यज्ञ-हवन की बड़ी ही सुंदर वैज्ञानिक विधि का आविष्कार किया है। हवन में जलाई हुई औषधियाँ नष्ट नहीं होतीं वरन सूक्ष्म रूप धारण करके अनेक गुनी प्रभावशाली हो जाती हैं और अनेकों को आरोग्य प्रदान करती हैं। लाल मिर्च के एक टुकड़े को जब आग में डाला जाता है तो वह सूक्ष्म होकर हवा में मिलकर चारों ओर फैलता है और दूर तक बैठे हुए लोगों को खाँसी आने लगती है। इससे प्रकट है कि जलने पर कोई वस्तु नष्ट नहीं होती, वरन सूक्ष्म होकर वायु में मिल जाती है और उस वायु के संपर्क में आने वालों पर उस वायु का असर पड़ता है। हवन के धार्मिक रूप को छोड़ दें तो भी अग्निहोत्र की रोग-निवारण संबंधी महत्ता स्वीकार करनी पड़ती है।

बाजार में कृमिनाशक फिनाइल की भाँति की एक अंगरेजी दवा फार्मेलिन मिलती है। इससे बीमारियों के कीड़े नष्ट हो जाते हैं। यह दवा फार्मिका आलडी हाइड गैस से बनती है। फ्रांस के सुप्रसिद्ध वैज्ञानिक डॉक्टर ट्रिले ने बताया है कि उपरोक्त गैस लकड़ियाँ जलाने या खांड जलाने से उत्पन्न होती है। जो काम बहुत कीमत खरच करने पर फार्मेलिन जैसी दवाओं से होता है, वह कार्य अग्निहोत्र द्वारा अधिक उत्तमता से हो जाता है। दवा तो वहीं असर करती है, जहाँ छिड़की

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

जाती है पर अग्निहोत्र द्वारा तो वह कार्य वायु द्वारा बड़े पैमाने पर हो जाता है। इस दृष्टि से हवन को वायु चिकित्सा कहें तो कुछ अनुचित न होगा।

हवन जहाँ एक धार्मिक कृत्य है, वहाँ वह मानसिक और शारीरिक स्वास्थ्य प्रदान करने वाला भी है। यज्ञ में लोक-कल्याण के लिए समष्टि आत्मा-परमात्मा की उपासना के लिए अपनी वस्तुओं का त्याग-समर्पण, होम करने से परमार्थ, त्याग, उदारता एवं पवित्रता की मनोभावनाएँ उत्पन्न होती हैं। ऐसी भावनाओं का उदय होना अनेक प्रकार के मानसिक रोगों को निर्मूल करने के लिए सर्वश्रेष्ठ उपचार है। 'डाया कार्बन गैस' बढ़ने से वर्षा की अधिकता द्वारा संसार की समृद्धि बढ़ती और आब-हवा शुद्ध होती है। स्वस्थता प्रदान करने वाली और रोगनाशक औषधियाँ अग्नि की सहायता से सूक्ष्म रूप धारण करके शरीर में व्याप्त हो जाती हैं और निरोगता की स्थापना में बड़ा महत्त्वपूर्ण कार्य करती हैं। फेंफड़े और मस्तिष्क के रोगों के लिए तो हवन द्वारा पहुँची हुई औषधि मिश्रित वायु बहुत ही हितकर सिद्ध होती है।

आकाशतत्त्व का उपयोग

पंचतत्त्वों में मिट्टी, पानी, हवा, आग के काम जिस प्रकार प्रत्यक्ष दीख पड़ते हैं वैसे आकाश का अस्तित्व अनुभव में नहीं आता। परंतु सच पूछा जाए तो इन सबकी अपेक्षा शक्तिसंपन्न, क्रियाशील और प्रभावकारी आकाश ही है। आकाश का अर्थ कोई 'हवा' समझते हैं, कोई 'बादल' या 'शून्य' समझते हैं, कोई कुछ समझते हैं। यथार्थ में आकाश एक ऐसा सूक्ष्म पदार्थ है जो हर पोले और ठोस पदार्थ में न्यूनाधिक मात्रा में व्याप्त है। अँगरेजी भाषा में इस तत्त्व को 'ईथर' कहते हैं। रेडियो में जो दूर-दूर से शब्द-ध्वनियाँ आती हैं, वे इस ईथर द्वारा ही आती हैं। वायु की चाल तो प्रति मिनट डेढ़ ही मील है। यदि यह शब्द वायु द्वारा आते तो इंग्लैंड से हिंदुस्तान तक आने में हफ्तों लग जाते। फिर हवा का रुख उलटा होता, तब तो वे शब्द शायद आ ही न पाते। इसलिए ऐसा न समझना चाहिए कि बेतार का तार वायु द्वारा आता है। यह आकाश (ईथर) द्वारा आता है। आकाश का गुण 'शब्द' माना गया है। जितने भी शब्द होते हैं, वे आकाश के कारण होते हैं। यदि आकाश न हो तो शंख-घंटा, घड़ियाल, तोप-बंदूक, मोटर, किसी की आवाज न सुनाई पड़ें, यहाँ तक कि हम बातचीत भी न कर सकें, किसी के मुँह से एक शब्द भी न निकले।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

शब्द के दो भेद हैं—(१) आवाज (२) विचार। आवाज की तरह विचार भी एक स्वतंत्र पदार्थ है। शब्द के परमाणुओं का आदान-प्रदान दुनिया में होते हुए हम नित्य देखते हैं। बातचीत द्वारा अपनी इच्छा, अनुभूति भावना और स्थिति को दूसरों को देते हैं, शब्दों के परमाणुओं को विशेष यंत्र द्वारा बिजली की शक्ति के साथ फेंकने से वे रेडियो तंत्र द्वारा पृथ्वी के कोने-कोने में सुने जाते हैं।

विचार का भी ऐसा ही विज्ञान है। हमारे मस्तिष्क में जो विचार उठते हैं, वे एक प्रकार की विद्युत तरंगों की भाँति आकाश में फैल जाते हैं और कभी नष्ट नहीं होते। जैसे जगह-जगह से थोड़ी भाप उड़-उड़कर बड़े बादल जमा हो जाते हैं, उसी प्रकार एक प्रकार के विचार अपनी ही किस्म के अन्य अनेक मस्तिष्कों में से निकले हुए विचारों के साथ मिलकर अपना एक बड़ा रूप बादल का-सा बना लेते हैं और इधर-उधर रहते हैं।

इन विचार-बादलों का यह स्वभाव होता है कि जहाँ अपनी समानता पाते हैं, वहीं दौड़ जाते हैं। जैसे एक कौवे के काँव-काँव करने पर अन्य-अनेक कौवे इधर-उधर से उड़कर वहीं आकर इकट्ठे हो जाते हैं, उसी प्रकार ये विचार-बादल भी अपनी जाति वाले के पास उड़कर क्षणभर में जा पहुँचते हैं। जैसे कोई आदमी एक समय, क्रोध, आत्महत्या, धूर्तता, चोरी आदि के विचार कर रहा हो तो अनेक व्यक्तियों द्वारा वैसे ही विचार भूतकाल या वर्तमान काल में किए गए हैं तो उनके विचार-बादल उस आदमी के पास आकर इकट्ठे हो जाते हैं। फलस्वरूप उसकी क्रोध आदि की प्रवृत्तियाँ और अधिक बढ़ जाती हैं और उस दिशा में उसे नई-नई तरकीबें सूझ पड़ती हैं। इसी प्रकार प्रेम, उत्साह, त्याग, परमार्थ, संयम आदि के विचार करने पर अनेक सत्पुरुषों द्वारा किए हुए उसी प्रकार के विचार इकट्ठे हो जाते हैं और उस मार्ग में अधिक उत्साह प्राप्त होता है।

स्वास्थ्य-रक्षा का सर्वश्रेष्ठ मार्ग

इसमें संदेह नहीं कि जो लोग प्राकृतिक नियमों के अनुसार अपना रहन-सहन रखते हैं, उनका स्वास्थ्य सदैव उत्तम रहता है और यदि कभी किसी घटनावश कोई रोग हुआ तो वह साधारण उपचार से अथवा बिना उपचार के ही शीघ्र अच्छा हो जाता है। भारत के प्राचीन निवासी प्रायः प्रकृति के संसर्ग में

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

रहकर ही जीवन व्यतीत करते थे। उस समय के ऋषि-मुनि तो प्राय: बस्तियों से दूर वनों और जंगलों में रहते ही थे, जहाँ प्रकृति-विरुद्ध जीवन की कोई सामग्री मिल नहीं सकती थी। फिर यहाँ की ग्रामीण जनता भी सब तरह से स्वावलंबी थी और अपनी आवश्यकताओं की सीधी-सादी वस्तुएँ स्वयं ही तैयार कर लेती थी। इसलिए उसके जीवन में भी कृत्रिमता और आडंबर को कोई स्थान न था। केवल बड़े नगरों में, जिनकी संख्या नगण्य थी, विलास की कुछ सामग्री मिल सकती थी और वहीं थोड़े-बहुत प्रकृति के विपरीत आचरण करने वाले और फलस्वरूप बीमार व्यक्ति मिल सकते थे। आजकल परिस्थिति बहुत कुछ बदल गई है और आबादी के बढ़ने तथा तरह-तरह के औद्योगिक आविष्कारों के कारण जलवायु में पहले के समान शुद्धता नहीं रही है, तो भी यदि हम प्रकृति का अनुसरण करें और खान-पान तथा रहन-सहन में से कृत्रिमता को त्याग दें तो हमारा स्वास्थ्य इस समय से कई गुना उत्तम बन सकता है। पिछले पृष्ठों में पाँचों तत्त्वों का जो उपयोग बतलाया गया है, अगर उस पर ध्यान दें और आवश्यकता पड़ने पर उन्हीं विधियों का प्रयोग करें तो हमारे स्वास्थ्य में बहुत कुछ सुधार हो सकता है। इससे भी आवश्यक बात यह है कि जिससे स्वास्थ्य स्थिर रहे और बीमार होने की नौबत ही न आए ऐसी कुछ बातों का सारांश संक्षिप्त रूप में हम नीचे देते हैं—

(१) प्रात:काल शौच जाने से पूर्व एक गिलास पानी पिया कीजिए, इससे दस्त साफ होता है और रात का बिना पचा हुआ भोजन पचने में भी सहायता मिलती है।

(२) आपके लिए हलका व्यायाम आवश्यक है। सुबह-शाम तेज चाल से, दोनों हाथों को हिलाते हुए, सीना निकालकर काफी दूर तक टहलने जाया करें। यह टहलना इतना होना चाहिए कि शरीर में गरमी काफी बढ़ जाए और थोड़ा पसीना तक झलक आवे। कमजोर आदमियों के लिए यह सर्वोत्तम व्यायाम है। इससे समस्त रक्त का दौरा तेज होता है, शरीर के कल-पुरजे ठीक प्रकार से काम करने लगते हैं।

(३) प्रात:काल की सह्य धूप शरीर पर लिया करें। इससे रोगों के कीटाणु नष्ट होते हैं और जीवनीशक्ति प्राप्त होती है।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

(४) स्नान से पूर्व शरीर पर धीरे-धीरे तेल मालिश किया करें। गरमी के दिनों में सरसों का और जाड़े में तिली का तेल प्रयोग करना चाहिए। तेल मालिश एक बड़ा ही उपयोगी व्यायाम है।

(५) आप ऐसे स्थान में स्नान किया करें, जहाँ खुली हवा के झोंके न लगते हों। एक मोटे खुरदरे तौलिये को पानी में भिगोकर उससे धीरे-धीरे बहुत देर तक सारे शरीर को रगड़ते रहें, जिससे त्वचा लाल हो जाए और शरीर के सारे छिद्र खुल जाएँ। इससे शरीर के भीतर की विषैली गरमी बाहर निकल जाती है और त्वचा तथा मांशपेशियों का व्यायाम हो जाता है। बीमार आदमी चारपाई पर पड़े-पड़े भी गरम पानी में तौलिया भिगोकर और बिना भिगोए हुए भी घर्षण स्नान कर सकते हैं।

(६) नाश्ता करना छोड़ दें। करना ही हो तो दूध, मठा, नींबू का शरबत आदि कोई पतली चीज थोड़ी मात्रा में ले लें। दोपहर और शाम दो बार ही नियत समय पर भोजन किया करें। भूख से कम खावें। प्रत्येक ग्रास को इतना चबाएँ कि वह खूब पिसे। पेट को एक चौथाई खाली रखना चाहिए। ठूँस-ठूँसकर खाने और दिनभर बकरी की तरह मुँह चलाने वाले अपने दाँतों से अपनी कब्र खोदते हैं। भोजन के साथ कम पानी पीना चाहिए।

(७) सुपाच्य, स्वादिष्ट फल, शाक तथा हरे अन्न हमारी सर्वोत्तम खुराक हैं। जो कच्चे नहीं खाए जा सकते उन्हें तथा पत्ती के हरे शाकों को उबालकर खाना चाहिए। मेवाएँ भी पौष्टिक हैं। अन्नों को दलिया या खिचड़ी के रूप में उबालकर रसीला बना लिया जाए तो वह रोटी की अपेक्षा हलके रहते हैं। दूध, दही, मठा तीनों ही उपयोगी है।

तले हुए पूड़ी, पकवान, मिठाइयाँ, चाट, पकौड़ी, जली-भुनी या अधिक घी, तेल, माबा, मिर्च, मसाले पड़ी हुई चीजें सर्वथा हानिकारक हैं। भोजन ताजा होना चाहिए और स्वच्छतापूर्वक बनाना अथवा खाना चाहिए।

(८) चाय, दूध आदि कोई चीज गरम नहीं लेनी चाहिए और न बरफ या बरफमिश्रित अधिक ठंढी चीजें सेवन करनी चाहिए, इससे दाँत और आँत दोनों में ही विकार उत्पन्न होते हैं।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

(९) पानी खूब पिया कीजिए। जाड़े के दिनों में ५-६ गिलास पानी और गरमी के दिनों में ८-१० गिलास तो कम से कम पीना ही चाहिए। पानी एक साथ सड़ाके से नहीं पिया जाना चाहिए वरन घूँट-घूँट करके पिएँ जिससे मुँह की लार उसमें काफी मात्रा में मिल जाए। दूध, मठा आदि अन्य पेय पदार्थ भी इसी प्रकार पीने चाहिए।

(१०) चाय, तंबाकू भाँग, अफीम, गाँजा, शराब आदि नशीली चीजों से, हींग, गरम मसाला, मिर्च लहसुन आदि उत्तेजक गरम, पदार्थों से तथा मांस, मछली आदि अभक्ष्य वस्तुओं से बचते रहना चाहिए। ये चीजें स्वास्थ्य को बिगाड़ने वाली हैं। इनका पूर्णतया त्याग करना न बन पड़े तो भी जितना कम किया जा सके, करते चलना चाहिए।

(११) कपड़े जहाँ तक हो सके कम ही पहना करें। जो पहनें वे कसे हुए न हों। शरीर से सदा वायु का स्पर्श होते रहना चाहिए, मुँह ढककर न सोवें। बिस्तर को धूप में सुखाते रहना चाहिए। जिनमें पसीना लगता है ऐसे शरीर का स्पर्श करने वाले कपड़ों को नित्य धोना चाहिए।

(१२) कमजोर और बीमारों को ब्रह्मचर्य से रहना चाहिए ताकि शक्ति संचय हो। जितना कम कामसेवन किया जाए उतना ही अच्छा है।

(१३) रात्रि को जल्दी सो जावें, सबेरे जल्दी उठें। अधिक रात्रि तक जागना और नेत्रों पर जोर डालने वाले काम करते रहना स्वास्थ्य के लिए हानिकारक है।

(१४) आलस्य और अति परिश्रम दोनों ही बुरे हैं। अत्यधिक दिमागी काम करना स्वास्थ्य पर बुरा प्रभाव डालता है। चिंता, क्रोध, भय, निराशा, शोक, बेचैनी, घबराहट, ईर्ष्या, द्वेष, छल, कपट आदि मनोविकारों से बचना चाहिए, क्योंकि ये जिसके मस्तिष्क में रहते हैं उनका स्वास्थ्य चौपट कर देते हैं।

(१५) सप्ताह में एक दिन उपवास करना चाहिए। निराहार रहना सबसे अच्छा है। न हो सके तो एक समय फल, दूध आदि हलकी चीजें स्वल्प मात्रा में लेना भी उपवास है। यह भी न हो सके तो एक समय दलिया, खिचड़ी, साबूदाना आदि पानी में पकाए हुए अन्न ले सकते हैं। उपवास के दिन पानी

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org

खूब पीना चाहिए। यदि इच्छा हो तो पानी में नींबू, सोड़ा, नमक या शहद मिला सकते हैं।

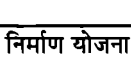
(१६) एक ऐनिमा यंत्र बाजार से खरीद लीजिए या किसी वैद्य डॉक्टर के यहाँ से माँग लिया कीजिए। उपवास के लिए प्रात:काल शौच जाने के उपरांत थोड़े गुनगुने एक सेर पानी को एनिमा द्वारा पेट में चढ़ाइए। सब पानी पेट में चला जावे, तब दस-पाँच मिनट उसे रोकना चाहिए। इसके बाद शौच जाना चाहिए। इस विधि से पेट की सफाई बड़ी अच्छी तरह हो जाती है। रोगों की जड़ पेट में होती है। पेट साफ हो जाने से बीमारी तुरंत घट जाती है और उपचार करने पर शीघ्र ही जड़-मूल से दूर हो जाती है।

(१७) कमजोर और बीमार को कुछ समय पूर्ण विश्राम करने के लिए समय निकालने का प्रयत्न करना चाहिए। नित्य के कामों में काफी शक्ति खरच होती रहती है। उसे बचा लिया जाए तो वह बची हुई शक्ति रोग दूर करने में सहायता करती है।

(१८) खुली हवा और खुले प्रकाश में रहना चाहिए। रहने का मकान ऐसा हो, जिसमें धूप और हवा, भली प्रकार पहुँच सके। अच्छी जलवायु के स्थान में रहने से बिगड़ा हुआ स्वास्थ्य भी सुधर जाता है। शरीर, मन, वस्त्र, घर, भोजनपात्र तथा उपयोग में आने वाली अन्य वस्तुओं की सफाई पर पूरा ध्यान रखना चाहिए। गंदगी स्वास्थ्य की शत्रु है और सफाई मित्र है।

(१९) चित्त को प्रसन्न, चेहरे को हँसमुख, मस्तिष्क को शांत रखने का बार-बार प्रयत्न करना चाहिए। दिन में कई बार ऐसा प्रयत्न किया जाए तो प्रसन्न रहने की आदत पड़ जाती है, जो कि स्वास्थ्य के लिए बहुत उपयोगी है।

(२०) अब तक जिन मिथ्या आहार-विहारों की आदत रही हो अब उनको दृढ़तापूर्वक छोड़ देने की प्रतिज्ञा करनी चाहिए और नित्यप्रति परमात्मा से सच्चे हृदय से प्रार्थना करनी चाहिए कि वह उन प्रतिज्ञाओं को पूरा करने में सहायता प्रदान करें।



मुद्रक : युग निर्माण योजना प्रेस, मथुरा।

Free Read/Download & Order 3000+ books authored by Yugrishi Pt. Shriram Sharma Acharya(Founder of All World Gayatri Pariwar) on all aspects of life in Hindi, Gujarati, English, Marathi & other languages at
www.vicharkrantibooks.org http://literature.awgp.org