

स्वास्थ्य हमारा जन्मसिद्ध अधिकार है।

आज प्रगति की इस दौड़ में मनुष्य ने अनेक अविष्कार करके मानव जीवन को सुखी बनाया है। उसने सूरज, चाँद, सितारे, जमीन—आसमां, ग्रह—नक्षत्र सभी जगह अपनी बुलंदी के झंडे गाड़ दिये हैं। वह पक्षी सा आकाश में उड़ सकता है, मछली सा जल में तैर सकता है, करोड़ों मील दूर रहने वाले व्यक्ति को देख सकता है, सुन सकता है।

लेकिन इस दौड़ में हम अपनी माँ प्रकृति को भूल बैठे। परिणामस्वरूप जहां नाना प्रकार की सुख सुविधायें हमें मिली वहीं हमारी जिंदगी इस मशीनी युग में मशीन मात्र बनकर रह गई है और हम अनेकों बीमारियों से त्रस्त होकर दुख के सागर में डुबकी लगाते हुये जिंदगी की लाश ढो रहे हैं। शुद्ध वायु, जल, भोजन मिलना प्रायः असंभव सा होता जा रहा है। यह कितने आश्चर्य का विषय है कि, " जो मनुष्य कपड़े—लत्ते, घर, मकान, देश—देशान्तर के विषय में बहुत कुछ जानता है या उत्सुक रहता है, वह जीवन के सत्व भोजन के विषय में कुछ भी नहीं जानता। "

हम एक अच्छे स्वास्थ्य की कामना तो करते हैं, लेकिन इस ओर जागरुक नहीं रहते। अच्छा स्वास्थ्य हमें प्रकृति की शरण में ही प्राप्त होगा। सभी दुखों का मूल कारण अज्ञान है। स्वास्थ्य के नियमों का पालन व ज्ञान हमें रोगों की पीड़ा व दवाइयों की गुलामी से बचा सकता है। जिस तरह कोई भी तत्व स्वदेश में रहता हुआ अपने समान अंशों में ही रहकर फलता—फूलता है और विलग होने पर शनैः—शनैः क्षीणता को प्राप्त होता है। हमारा भी यह शरीर पंचतत्वों से बना है। पृथ्वी, जल, वायु, अग्नि व आकाश। जिस तरह सीमेंट—गारे से बने मकान की टूट—फूट होने पर उसकी मरम्मत ईंट व सीमेंट से ही होती है। कपड़ा जो ताना—बाना से बुना है, उसके फटने पर ताने—बाने द्वारा ही उसे उपयोगी बनाया जा सकता है। उसी तरह पंचतत्वों से बना यह शरीर अपने समान तत्वों (प्रकृति) के समीप रहकर ही सुखी व स्वस्थ रह सकता है।

स्वास्थ्य के नियमों को तोड़ने का दंड प्रकृति हमें रोग के रूप में देती है। स्वास्थ्य के विषय में सबसे बड़ी भूल तब होती है, जब हम भूल को भूल नहीं मानते। जैसे—साधारण आदमी को अर्थदंड व जेल की सजा दी जाती है। भयंकर अपराधी को उम्रकैद या फाँसी होती है। इसी प्रकार आहार—बिहार व विचार व्यवहार में कम गलती करने वालों को जहर दिया जाता है। विषैली दवाइयों की शीशियों में लाल अक्षरों में " **POISON** " लिखा रहता है। भयंकर गलती करने वालों को (ऑपरेशन) चीरफाड़ की सख्त सजा दी जाती है, जिससे रोगी स्वास्थ्य से एकदम दिवालिया होकर अकाल मौत के गाल में चला जाता है। खेद है आजकल बात—बात पर रोगी को सर्जन द्वारा कैंची की काट व तेज छुरी की धार पर उतार दिया जाता है, जिससे कई मनुष्य अँधे, लूले, लँगड़े व स्थाई रोगी हो गये हैं।

यदि हमें जीवन से प्यार है व हम एक हँसती—हँसाती जिंदगी चाहते हैं, तो हमें प्रकृति माँ की गोद में जाना ही होगा। पंचतत्व ही हमें सुकून दे सकते हैं।

पृथ्वी तत्व :- शुद्ध मिट्टी (पृथ्वी) में अद्भुत शक्ति होती है, जो हमारे शरीर के संपर्क में आकर हमारे मल व विष खींचकर बाहर फेंक देती है और हम स्वस्थ हो जाते हैं। पृथ्वी तत्व की प्राप्ति हमें मिट्टी से बने मकानों में रहने, मुलतानी मिट्टी का अधिकाधिक प्रयोग करने, भूमि पर नंगे पैर चलने से प्राप्त हो सकती है।

शुद्ध मिट्टी के प्रयोग से फोड़े-फुन्सी, सूजन, रक्त-विकार, दाद-खाज, गठिया जैसे रोग भी दूर होते हैं। त्वचा कोमल, ताजी, चमकीली बनती है व मन को प्रफुल्लता से भर देती है। बाल मुलायम व चिकने रहते हैं, मस्तिष्क को तरावट पहुंचती है। चूल्हे की मिट्टी दाँत मांजने के काम आती है। नक्सीर में मिट्टी का ठेला सुंघाने व लू लगने पर पैरों में मिट्टी थोपने की विधि से तो सभी परिचित है।

प्राचीनकाल में गंदे हाथों को मिट्टी से साफ किया जाता था। हमारे ऋषि-मुनि जमीन खोदकर गुफा बनाकर रहते थे, जिससे उनके स्वास्थ्य पर अच्छा असर पड़ता था। मिट्टी शरीर के विकारों को खींचकर वाष्प द्वारा देह का पोषण करती रहती थी। छोटे बच्चे भूमि पर खेलना अधिक पसंद करते हैं। पशु भूमि पर लोटकर अपनी थकान मिटाते व ताजगी प्राप्त करते हैं। तीर्थ यात्रा व धार्मिक कार्यों में नंगे पैर चलने का विधान भी इसलिये बनाया गया है। तपस्वी लोग भूमि पर शयन करते हैं।

इन प्रथाओं का उद्देश्य धर्म साधनों के नाम पर पृथ्वी की पोषण शक्ति द्वारा साधकों को लाभान्वित करना ही रहा है। अन्न का सात्विक अर्थ है, पृथ्वी का रस। पृथ्वी से जल, अनाज, फल, तरकारी, घांस आदि पैदा होते हैं। उन्हीं से दूध, घी, मांस आदि बनता है। इन्हीं के द्वारा रज-वीर्य बनते हैं व शरीर का निर्माण होता है। अन्न द्वारा देह बनती व पुष्टि होती है और अंत में अन्न रूप पृथ्वी में ही भस्म होकर सड़-गलकर मिल जाती है।

जल तत्व :- हम सब प्रातः जल से स्नान करते हैं। स्नान करने का उद्देश्य केवल शरीर का मैल छुड़ाना ही नहीं है, वरन् जल में रहने वाली “ विश्व ” नामक विद्युत से देह को सतेज करना है। जल में रहने वाली ऑक्सीजन, नाइट्रोजन आदि बहुमूल्य तत्वों से शरीर को सींचना भी है। शौच जाने के आधा घंटा पूर्व 1 गिलास पानी पियें, ताकि रात का अपच घुल जाये। स्नान करते समय शरीर के हर अंग जैसे- आंत, लीवर, किडनी, पेट, हृदय आदि सभी अंगों को धीरे-धीरे रगड़ें। सुषुम्ना नाड़ी पर जब जल की धार डाली जाती है, तब सारे शरीर में चेतना की लहर दौड़ जाती है। जल तत्व की अधिकता से जलोदर व कमी से निर्जलीकरण होने से बेहोशी तक आ जाती है।

अग्नि तत्व :- सूर्य की सप्त किरणें स्वास्थ्य के लिये अत्यंत उपयोगी हैं। ये किरणें धूप के साथ जल का मिश्रण होने से खिंच आती है। इसी आधार पर जल चिकित्सा का अविष्कार हुआ है, जिसमें रंगीन बोतलों को जल से भरकर लकड़ी के पटे पर धूप में रखा जाता है व 5-7 घंटे में जल चार्ज हो जाता है। तब विभिन्न रंगों का पानी रोगानुसार रोगी को पिलाया जाता है। ध्यान रहे इसी रंग चिकित्सा के आधार पर एलोपैथ दवाओं की पैकिंग विभिन्न रंगों की पन्नियों द्वारा की जाती है।

हमारे ऋषियों ने सूर्य की शक्ति को पहचाना था और इसका नित्य प्रति लाभ उठाने के लिये ही पूजा के बाद सूर्य-अर्घ्यदान की परम्परा विकसित की। इस तत्व की अधिकता से बुखार, सूजन, दर्द आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं व कमी से संज्ञा शून्यता आदि स्थिति निर्मित होती है।

वायु तत्व :- वायु रहित सीलन भरे मकान, कमरे, धुँआ स्वास्थ्य पर प्रतिकूल प्रभाव डालते हैं। अतः हमारे रहने का स्थान खुला व हवादार होना चाहिये। प्रातः खुली छत पर बैठकर प्राणायाम योग व आसन जैसी क्रियाएं यदि हम करते हैं, तो शुद्ध वायु हमारे शरीर की विषाक्तता को बाहर फेंक देती है तथा ऑक्सीजन प्राणवायु को हमारे शरीर में भेजकर हमें स्वस्थ, स्फूर्तिवान, तेजस्वी व हृष्ट-पुष्ट बनाती है।

वायु शुद्धि का एक साधन नित्य प्रति यज्ञ करना भी है, जो समिधायें यज्ञ कुंड में डाली जाती हैं, वे सभी औषधीय गुणों से युक्त होती है, जो जलने पर नष्ट नहीं होती वरन् सूक्ष्म रूप से वायुमण्डल में मिल जाती है। उस वायुमण्डल में श्वास लेने वाले हर प्राणी को स्वास्थ्य लाभ देती है। वायु सेवन का सर्वोत्तम समय प्रातः काल है।

आकाश तत्व :- आकाश तत्व अन्य तत्वों से सूक्ष्म है। आकाश में ही सभी तरह के संकल्प-विकल्प व विभिन्न शब्दावलियां प्रेषित होती रहती हैं। आज वैचारिक प्रदूषण तेजी से फैल रहा है। इस प्रदूषण से बचने के लिये नित्य प्राणायाम बहुत जरूरी हो गया है। प्राणायाम में जहां हम गहरी श्वास खींचकर प्राणशक्ति धारण करते हैं, वहीं निश्वास (श्वास बाहर फेंकना) के माध्यम से हम दूषित विचारों, कषाय-कहमषों को बाहर फेंक देते हैं। आकाश तत्व की उपासना हमारे अंदर शांति, स्थिरता भर देती है व प्रज्ञा की जाग्रति होती है। आकाश तत्व खुली छतों, मैदान में आकाश के नीचे बैठने, निहारने से प्राप्त होता है।

यदि शरीर में ये पंचतत्व संतुलित रहेंगे तो हम पूर्ण स्वस्थ रह सकेंगे। इनका कम या ज्यादा होना ही रोग है। जैसे पृथ्वी तत्व की अधिकता से मोटापा होता है व कमी से सूखा रोग।

इस तरह हम देखते हैं कि, हमारा शरीर विश्व का सबसे बड़ा अजूबा है। यह श्रेष्ठ स्वचालित कोमल नाजुक मिजाज सूक्ष्म किन्तु अत्यंत मजबूत यंत्रों से बना हुआ है। हृदय व फेफड़ें कभी न रुकने वाले यंत्र हैं। आँखे आश्चर्यजनक कैमरा एवं प्रोजेक्ट हैं। कान अद्भुत ध्वनि व्यवस्था है। पेट रासायनिक लेवोरेटरी एवं नाड़ियां (नब्ज) मीलों तक फैली सूक्ष्म संचार व्यवस्था है।

आज हम रोगों के प्रति भयभीत तो हैं, लेकिन जागरुक नहीं। अस्पताल हमें रोगों से राहत तो दे सकते हैं, किन्तु मुक्ति नहीं। संयम ही हमें पूर्ण स्वस्थ करने में सक्षम है।

ब्रिटिश मेडिकल एसोसियेशन के उप सभावति के अनुसार “ रोग चिकित्सा विधि विज्ञान नहीं है, कोई विशेष परिमार्जित कला भी नहीं है, वल्कि एक फायदेमंद व्यवसाय है। ”

डॉ. मिलन हुड M.D. ने कहा – “ पृथ्वी पर डॉक्टरों ने जितने लोगों को मारा है, युद्ध, दुर्भिक्ष महामारी आदि सभी मिलाकर भी उतने लोग न मरे होंगे। ”

ऑक्सफोर्ड व हॉपकिन्स यूनिवर्सिटी के प्रोफेसर – “ सबसे अच्छा डॉक्टर वही है, जो औषधियों की निरर्थकता को समझता हो। ”

कीटाणु रोग का कारण नहीं :- एलोपेथी रोग का कारण कीटाणु मानती है, जबकि प्राकृतिक चिकित्सा ऐसा नहीं मानती। जैसे— जहां कचरा होगा वहां मच्छर, मक्खियां आते हैं। कीचड़ में मच्छर पनपते हैं। यदि मक्खी व मच्छर को मारा जाये व गंदगी साफ न की जाये, तो वे पुनः वहां आ जायेंगे। मच्छरों से स्थाई छुटकारा पाने के लिये कचरा साफ करना आवश्यक है।

इसी तरह हमारा गलत खान-पान कब्ज, खून की खराबी व गंदगी को बढ़ाता है। इसी गंदगी से नाना प्रकार के कीटाणु उत्पन्न होते हैं व रोग फैलाते हैं। भोजन के नियमों का पालन करने से कब्ज नहीं होता व कब्ज ही अन्य रोगों की जननी है। अतः हम कब्ज के हटते ही अनेक रोगों से अपने आप मुक्त हो जाते हैं।

आहार के नियम :-

- स्वाद के लालच में आवश्यकता से ज्यादा न खायें।
- खाने के तुरंत बाद न सोयें, इससे कब्ज बढ़ता है व पाचन तंत्र कमजोर पड़ जाता है। कब्ज काँव-काँव करके अपने सहयोगी बवासीर, पथरी, गैस, अपच आदि रोगों को आमंत्रित करता है।
- भोजन शुद्ध, सात्विक व सुपाच्य हो। रात्रि का भोजन रात्रि 8:00 बजे से पूर्व करें।
- सच्चाई व परिश्रम का भोजन ही ग्रहण करें।
- फल व मेवा का सेवन स्वास्थ्य वर्धक है।
- अंकुरित अन्न खायें।
- आधा पेट भोजन करें। भोजन के समय पानी न पियें। भोजन के 1 घंटे बाद 1-1 गिलास पानी पियें।
- पानी घूँट-घूँट करके दूध की तरह पियें और धारणा करें कि, अमृत तुल्य जल में शीतलता, मधुरता की शक्ति भरी है, मैं उसे धारण कर रहा हूँ।

“ रक्त हमारे जीवन की नदी है, स्वास्थ्य की नाव इस पर तैरती है। रक्त भोजन से बनता है, जैसे :- दूषित ईंट व मसाले से खराब मकान बनता है, उसी तरह दूषित भोजन दूषित रक्त बनाता है और हमारे जीवन को नरक बना देता है ”

- खाली दिमाग शैतान का घर होता है। अतः व्यस्त रहो, लेकिन अस्त-व्यस्त न रहो।
- भजन बिना भोजन नहीं स्वाध्याय बिना शयन नहीं।
- आँख की ज्योति बढ़ाने के लिये मुँह में पानी भरकर छींटे मारे व उगता सूरज निहारें। पूर्णिमा का चन्द्रमा देखें।
- सुबह-शाम घांस में नंगे पैर चले।
- गलत तरीके से न तो खायें न बैठे न ही टी.व्ही. देखें।

बेमेल पदार्थ एक साथ न खायेँ जैसे :-

- | | | |
|----------------------------------|---|-------------------|
| अँगूर के साथ शहद न खायेँ | — | पेट दर्द होगा। |
| गर्म चाय—दूध के बाद लस्सी | — | दाँतो को नुकसान। |
| खिचड़ी के साथ खीरा | — | पेट दर्द। |
| बराबर मात्रा में एक साथ शहद व घी | — | लकवा हो सकता है। |
| एक साथ दही व पनीर | — | कालिक हो सकता है। |

इस तरह बेमेल पदार्थों से बचें।

यदि लंबी जिंदगी जीनी है, तो बिना कड़ी भूख लगे कुछ भी न खाने की आदत डालें, क्योंकि जान है, तो जहान है।

डॉ. श्रीमति कुसुम गुप्ता,
21, गायत्री नगर, ग्वालियर

