

तार "आकाशवाणी"
Telegram : "AKASHVANI"

भारत सरकार
आकाशवाणी

Government of India

वार्ता / लघु कथा शाखा

All India Radio

(Talks / Short Story Branch)

डॉ. श्रद्धा प्रशांत,

3, हिलटॉप, अंबाझरी,

नागपुर

आकाशवाणी कार्यक्रम -1

पैरा 5-10-11/5-10-15 देखिये

AIR -P-1

(See Para 5-10-11/5-10-15)

सेवा में,
To, _____

सं. पुत्रवाणी 09/3337

दिनांक
Date: 18.11.09

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुष्टिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिये। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

79 NC 2009

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक,

*TITLE पुत्रवाणी कार्यक्रमों में आरोग्य संवाद-या मालेत मुलाखत-विषय-निसर्गोपचारा द्वारे

दिनांक

Date (s) 16.12.09 & रेकार्डिंग दि. 4.12.09 सु 11 बजे लक्ष्मणपुर निर्यत्रण

प्रसारण का समय

Time of Broadcast संध्या 5.30

प्रसारण की अवधि

Duration 20 मि.

सेवा में,
To, डॉ. श्रद्धा प्रशांत,
3, हिलटॉप,
नागपुर

सं. अनिता विश्व/2014

दिनांक
Date: 17.2.2014

महोदय / महोदया,

Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुष्टिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिये। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

28 FEB 2014

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक,

*TITLE सुंदर से तनमन उन्हाळपातील आहार नियोजन।

दिनांक

Date (s) 2.4.2014 & रेकार्डिंग दिनांक 14.3.2014 दुपारी 2.00 वाजता &

प्रसारण का समय

Time of Broadcast दुपारी 12.00 ते 1.00

प्रसारण की अवधि

(Talks/Short Story Branch)

डॉ. श्रद्धा प्रशांत
3, अंबाझरी हिलटॉप,
नागपुर.

सं. नाग/हिंदी सप्तरंग/05/28

दिनांक
Date 23.08.2005

24 AUG 2005

महोदय / महोदया,
Dear Sir/Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुष्टिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दीजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject, date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

सप्तरंग: परिचर्चा: विषय- हमारे जीवन में पोषक आहार का महत्व.

शीर्षक,

*TITLE

दिनांक

Date (s)

5.9.2005 & रेका. दि. 1.9.2005 को दोपहर 3 बजे &

तार. "आकाशवाणी"
Telegram : " AKASHVANI"

भारत सरकार
आकाशवाणी
Government of India
वार्ता / लघु कथा शाखा
All India Radio
(Talks / Short Story Branch)

आकाशवाणी कार्यक्रम -1
पैरा 5-10-11/5-10-15 देखिये
AIR -P-1
(See Para 5-10-11/5-10-15)
191.

सेवा में,
To, डॉ. श्रद्धा प्रसांत
3, हिल टॉप, अंबाझरी,
नागपुर.

सं. नाग/युववाणी/08/ 3695
No. _____
दिनांक 5/11/08
Date : _____

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक, युववाणी-आरोग्य संवाद- त्वचा आणि केसांचं सौंदर्य रक्षण.
*TITLE _____
दिनांक 24/12/08 रिकार्ड. 27/11/08 दो. 3 बजे
Date (s) _____
प्रसारण का समय सायं 5.30
Time of Broadcast _____
प्रसारण की अवधि _____

(Talks / Short Story Branch)

सेवा में,
To, डॉ. श्रद्धा प्रसांत,
3, हिल टॉप,
अंबाझरी, नागपुर

सं. युववाणी 09/1851
No. _____
दिनांक 13.7.09
Date : _____

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक, युववाणी कार्यक्रमात आरोग्य संवाद - सौंदर्य खुलविण्यासाठी आहार-मुलाखत
*TITLE _____
दिनांक 12.8.09 रिकार्डींग दिनांक 28.7.09 सु. 11 बजे
Date (s) _____
प्रसारण का समय संध्या 5.30
Time of Broadcast _____
प्रसारण की अवधि _____

सेवा में,
To, डॉ. श्रद्धा प्रसांत
3, हिल टॉप,
अंबाझरी, नागपुर.

सं. नाग/युववाणी/09/
No. _____
दिनांक 25/2/09
Date : _____

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक, युववाणी- आरोग्य संवाद उन्हाळ्यातील सौंदर्य समस्या आणि उपाय.
*TITLE _____
दिनांक 15/4/09 रिकार्ड. 25/3/09 (12 pm)
Date (s) _____
प्रसारण का समय सायं 5.30
Time of Broadcast _____
प्रसारण की अवधि 15 मि.
Duration _____

तार. "आकाशवाणी"
Telegram : " AKASHVANI"

भारत सरकार
आकाशवाणी
Government of India
वार्ता / लघु कथा शाखा
All India Radio
(Talks / Short Story Branch)

आकाशवाणी कार्यक्रम -1
पैरा 5-10-11/5-10-15 देखिए
AIR -P-1
(See Para 5-10-11/5-10-15)

सेवा में,
To, डॉ. अश्वदा प्रशांत,
3, हिलटॉप, नागपुर

सं. परिवार कल्याण/2013
No. 857

दिनांक
Date: 3.6.2013

3 JUN 2013

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लोटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक, *TITLE घरकुल पावसाळ्यातील आहार नियोजन मुलाखत
दिनांक Date (s) 14.7.2013 & रेकार्डिंग दिनांक 14.6.2013 सकाळी 11.00 वाजता &
प्रसारण का समय Time of Broadcast 6.30 पी.एम.
प्रसारण की अवधि Duration 10 मि.
प्रसारण का स्थान

सेवा में,
To, डॉ. अश्वदा प्रशांत,
3, भंबाझरी हिल टॉप,
नागपुर

सं. वानिता विश्व/2010

No. 1121

दिनांक
Date: 23/7/2010

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लोटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक, *TITLE आहार विहार अंतर्गत - मुलाखत स्त्रीसामग्रील डायटीगवे फॅड
दिनांक Date (s) गुस्वार दि. 23/9/2010 & रेकार्डिंग दि. 23/8/2010 दुपारी 2.00 वाजता
प्रसारण का समय Time of Broadcast दुपारी 12.30 वाजता
प्रसारण की अवधि Duration 12 मि.
प्रसारण का स्थान आकाशवाणी नागपुर

सेवा में,
To, डॉ. सुधदा प्रशांत,
3, भंबाझरी, हिलटॉप,
नागपुर.

सं. वानिता विश्व/2011/20

No. _____

दिनांक
Date: 29.03.2011
1 APR 2011

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लोटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक, *TITLE स्त्रीयममधील तबमंजुवे व्यसन : मुलाखत.
दिनांक Date (s) 31.05.2011 & रेकॉ. दि. 25.04.2011 ला सकाळी 11 वाजता. &
प्रसारण का समय दुपारी 12.30 ते 1.30

तार. "आकाशवाणी"
Telegram : "AKASHVANI"

भारत सरकार
आकाशवाणी
Government of India
वार्ता / लघु कथा शाखा
All India Radio
(Talks / Short Story Branch)

आकाशवाणी कार्यक्रम -1
पैरा 5-10-11/5-10-15 देखिए
AIR -P-1
(See Para 5-10-11/5-10-15)

सेवा में,
To, _____

डॉ. अश्वदा प्रशांत
3- हिल टॉप
अंबाझारी
नागपुर.

सं. परिवार कल्याण/2012/
No. _____ 2970
दिनांक 19.12.2012
Date: _____

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

21 DEC 2012

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक, आरोग्य धनसंपदा: सूर्य किरण विकीत्सा भाग 1 / भाग 2 : मुलाखत.

*TITLE

दिनांक सोमवार 18.2.13 मंगलवार 19.2.13 रैका.दि. 24.1.13 को दोप. 2.00 बजे

Date (s)

प्रसारण का समय

सुबह 8.40 बजे.

Time of Broadcast

प्रसारण की अवधि

दिनांक 25.11.2010
Date _____ 2645

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक,

*TITLE सुंदर ते तनमन मुलाखत रोग प्रतिकार शक्ति वाढवण्याचे तंत्र

दिनांक

Date (s) 4.1.11 रैकाडिंग दि. 14.12.2010 दुपारी 2.00 वाजता

प्रसारण का समय

दुपारी 12.30 ते 1.30

Time of Broadcast

प्रसारण की अवधि

10 मि.

सेवा में,

To, डॉ. अश्वदा प्रशांत,
3 हिल टॉप, नागपुर

No. वनिता विश्व 2011 1162
दिनांक 16.8.2011
Date _____

महोदय / महोदया,
Dear Sir / Madam,

इस पत्र के पीछे छपी शर्तों पर हम नीचे विषय, दिनांक और समय पर आपकी वार्ता / लघुकथा सहर्ष प्रसारित करेंगे। कृपया संलग्न पुश्तिपत्र पर हस्ताक्षर करके लौटती डाक से भेज दिजिए। इसके लिए हम आपके आभारी होंगे।

We shall be pleased to broadcast your talk(s) short story on the subject date and time detailed below upon the conditions printed overleaf. We shall be obliged, if you could kindly sign and return the attached confirmation sheet not later than _____

शीर्षक,

*TITLE आठवणीतील गमतीदार रंगण मुलाखत ।

दिनांक

Date (s) 23.11.2011 रैकाडिंग दिनांक 26.9.2011 सकाळी 11.00 वाजता

प्रसारण का समय

दुपारी 12.30 ते 1.30

Time of Broadcast

प्रसारण की अवधि

12 मि.

Duration

प्रसारण का स्थान

महिला महाविद्यालयात निसर्गोपचार अभ्यासक्रम



कार्यक्रमात बोलताना निसर्गोपचार तज्ज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत

लोकशाही वार्ता/२९ जुलै

नागपूर : श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था व विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा नॅचरोपॅथी यांच्या संयुक्त विद्यमाने नंदनवन येथील महिला महाविद्यालयात निसर्गोपचार अभ्यासक्रम सुरू करण्यात आला असून, नुकतेच निसर्गोपचार तज्ज्ञ डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांच्या हस्ते या शिक्षणसत्राचे उद्घाटन करण्यात आले.

प्राचार्या डॉ. मृणालिनी फडणवीस, योगशिक्षिका कावळे यांच्या मार्गदर्शनात हा कार्यक्रम आयोजित करण्यात आला. यावेळी डॉ. प्रशांत म्हणाल्या की, नैसर्गिक जीवन पध्दतीचे अनुकरण करूनच आपला देश निरोगी, सक्षम व समृद्ध होऊ शकेल. त्यांनी आधुनिक जीवन पध्दतीमध्ये निसर्गोपचाराचे महत्त्व सांगून

स्त्रियांना व मुलींना या अभ्यासक्रमाचे प्रशिक्षण घेण्यास सांगितले. आधुनिक कृत्रिम जीवन जगत असलेल्या मुलींमध्ये नैसर्गिक आरोग्याबद्दल जागृतता निर्माण व्हावी व आजच्या महागाईच्या काळात कमी खर्चात जीवन कसे जगता येईल या उद्देशाने नंदनवन महाविद्यालयात २ महिन्यांच्या कालावधीचा अभ्यासक्रम सुरू करण्यात आला आहे. या अभ्यासक्रमात मड थिरपी, जलोपचार, सूर्य किरण चिकित्सा, नैसर्गिक आधाराच्या विधी व विविध रोगांवर माहिती दिली जाईल. प्रवेश शुल्क ३०० रूपये असून अभ्यासक्रमानंतर संस्थेचे प्रमाणपत्र मिळेल. अधिक माहितीसाठी ३ अंबाझरी हिल टॉप स्थित निसर्गोपचार केंद्रात किंवा (९३२६०१८९२५) या क्रमांकावर संपर्क साधावा. +++

नंदनवन महिला महाविद्यालय में निसर्गोपचार प्रशिक्षण

व्यापार प्रतिनिधि

नागपूर. श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था एवं विदर्भ कॉलेज आफ योगा नॅचरोपॅथी के संयुक्त तत्वावधान में महिला महाविद्यालय, नंदनवन यहाँ प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण कोर्स का उद्घाटन निसर्गोपचारतज्ज्ञ डा. श्रद्धा प्रशांत ने किया. कालेज की प्रिंसिपल डा. सौ. फडणवीस के नेतृत्व में यह कार्यक्रम आयोजित किया गया. कार्यक्रम की प्रमुख वक्ता डा. श्रद्धा ने अपने भाषण में कहा कि प्राकृतिक जीवन का अनुकरण करके हमारा देश स्वस्थ, संपन्न एवं सक्रिय हो सकेगा. उन्होंने



आधुनिक जीवनपद्धति में प्राकृतिक चिकित्सा का महत्त्व बताकर लड़कियों को इस चिकित्सा का प्रशिक्षण लेने की सलाह दी. आधुनिक कृत्रिम जीवन की ओर अग्रसर महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति

जागृतता आए और आज की महगाई के युग में कम से कम खर्च में कैसे बढ़िया जीवन जिएं, इसी उद्देश्य से नंदनवन महाविद्यालय में २ माह का बेसिक कोर्स आरंभ किया गया है. इस कोर्स में मड-थिरापि, जलोपचार, सूर्य-किरण चिकित्सा, प्राकृतिक आहार विधियों एवं विभिन्न रोगों पर निसर्गोपचार की जानकारी दी जाएगी. शुल्क अत्यल्प है. इस कोर्स के बाद संस्था का सर्टीफिकेट प्राप्त होगा. अधिक जानकारी के लिए ३, अंबाझरी हिल टॉप स्थित प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र से संपर्क किया जा सकता है.



मेधावियों को विद्यार्थी गौरव पुरस्कार

■ उड़ान का उपक्रम

नगर प्रतिनिधि

नागपूर. विदर्भ हिन्दी साहित्य सम्मेलन के उपक्रम 'उड़ान' के अंतर्गत मोर हिन्दी भवन में मेधावियों का 'विद्यार्थी गौरव पुरस्कार' देकर अभिनंदन किया गया. संयोजिका विधि झा ने बच्चों का 'जीवन में सफलता' पाने पर मार्गदर्शन किया. डा. गीता वर्मा ने

पतंजलि आयुर्वेदिक चिकित्सा के लाभ गिनाये. डा. श्रद्धा प्रशांत ने बच्चों को प्राकृतिक जीवन जीने की कला बताई. श्रेया लांडे, प्रतीक सादराणी, प्रतीक मेहता एवं साक्षी पडगांवकर का सम्मान प्रतीक चिन्ह व वृक्ष देकर किया गया. नैना देसाई, उर्वशी शाह, सुजाता चौहान, संतोष बुधराजा, सुषमा भांगे, विमलेश सूर्यवंशी, संजीवनी चौधरी आदि ने कार्यक्रम में सहयोग किया.

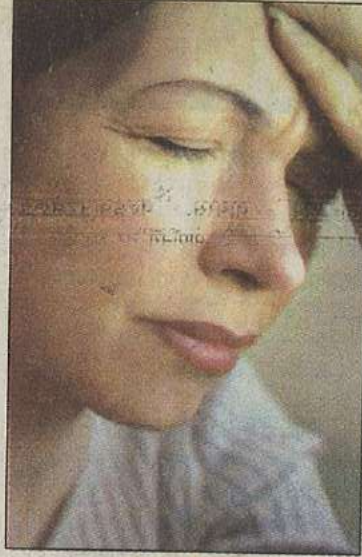
महिलांमधील रक्ताल्पता...

अॅनिमिया किंवा रक्ताल्पता म्हणजे शरीरात लोहतत्त्वाचा अभाव. रक्तातील लोह तत्त्व शरीराचा महत्त्वपूर्ण घटक आहे. रक्तातील लाल रक्त कणिकांमध्ये हिमोग्लोबिन नावाचा घटक असतो. तो श्वासातील ऑक्सीजन फुफ्फुसांतून शरीराच्या विविध अवयवापर्यंत पोहोचविण्याचे कार्य करतो व तिथून कार्बन डायॉक्साईड परत आणतो. नंतर तो श्वास-उच्छ्वासाद्वारे बाहेर काढला जातो. शरीरात लोह किंवा आयरन कमी झाल्यास हिमोग्लोबिनचे प्रमाणही कमी होऊन त्वचा पिवळी पडणे, थकवा, सूज, कमजोरी इ. विविध रोग लक्षणे उत्पन्न होतात.

अॅनिमियाचे कारण

शरीरामध्ये जर व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स व व्हिटॅमिन सी चे प्रमाण कमी असेल तर अस्थिमज्जेत लाल रक्ताच्या पेशी (रेड ब्लड सेल्स) निर्माण होत नाही व लोहतत्त्वाचा अभाव होतो. थायरोक्सिन हारमोन्सचे प्रमाण कमी झाल्यास सुद्धा अॅनिमिया होऊ शकतो. अॅनिमियामध्ये विविध प्रकार आढळतात. त्यातील हिमोलिटिक अॅनिमिया हा शरीरातील लाल रक्तपेशी नष्ट झाल्यास होतो. अनेक वेळा नाक, गर्भाशय, पोट वा शरीरातील जखमेतून अधिक रक्तस्राव झाल्यामुळे ही होऊ शकतो. हिमोलिटिक अॅनिमियाचे कारण एखादी आनुवंशिक विकृती वा संक्रामक व्याधीही असू शकते. कुठल्याही कारणांमुळे अॅनिमिया किंवा रक्ताल्पता झाली असेल तर त्यावर उपचार आवश्यक आहे.

महिलांमध्ये रक्ताल्पतेचे वाढते प्रमाण पुरुषांपेक्षा महिलांमध्ये रक्ताल्पतेचे प्रमाण जास्त आढळते. त्यातही मध्यम वर्गातील महिलांपेक्षा निम्नस्तरातील वा उच्चवर्गातील स्त्रिया अधिक दिसतात. याला प्रमुख कारण म्हणजे अपूर्ण पोषण व अयोग्य पोषण होय. पोषणाच्या कमतरतेमुळे निम्नवर्गातील स्त्रियांची मुलेसुद्धा कमजोर, मंदबुद्धी किंवा लुळीपांगळी जन्माला येतात. अधिक पोषण किंवा चुकीचे पोषणसुद्धा रक्त कमी करण्यास कारणीभूत आहे. उच्चवर्गातील महिलासुद्धा या रोगाला बळी पडतात. गडगंज संपत्ती व चांगले खाणे-पिणे असूनसुद्धा त्यांना पोषक व नैसर्गिक आहाराचे ज्ञान नसते. ऋतुनुसार ताजी फळे, भाज्या, मोड आलेली कडधान्ये, लिंबूपाणी, मध, ताक इ. नैसर्गिक आहाराची जागा आज ब्रेड, पिज्जा, मॅगी, कोल्ड ड्रिंक्स व विविध फास्ट फूडने बळकावलेली आहे. तरुणाईमध्ये



अशा घातक वस्तूंचे प्रमाण वाढतच चालले आहे. शिवाय शारीरिक व्यायाम न करणे, अवेळी जेवण, चहा-कॉफी, मीठ-साखर, मैदा व तेल-तुपाचा अधिक वापर, गरम पाण्याची आंघोळ, फ्रीजचे थंड पाणी पिणे, जागरण, सकाळी उशिरा उठणे व दुषित विचारांमुळे शरीरातील पचनव्यवस्थेत बिघाड निर्माण होतो. त्यामुळे रक्तनिर्मितीची क्रिया मंदावते. संपन्न महिलांमध्ये लठ्ठपणा, ब्लडप्रेसर वाढणे, ऑसिडिटी, अल्सर, डायबिटीज, वातरोग इ. विविध आजारासुद्धा मोठ्या प्रमाणात आढळतात. अशा स्थितीत रक्ताची निर्मितीच अशक्य होते.

रक्ताल्पतेची लक्षणे

एखादी स्त्री अॅनिमिक आहे किंवा नाही हे विविध लक्षणांतून माहिती होऊ शकते. थकवा येणे, कमजोरी, सुस्ती, वजन कमी होणे, थोडे परिश्रम करताच प्राप लागणे, चक्कर, मूर्च्छा, हातापायात दुखणे वा मुंग्या येणे, भूक न लागणे, श्वासांचा वेग वाणे, डोके दुखणे, झोप न येणे, दृष्टिदोष, नाडीप्रे ठोके वाढणे व पिवळी निस्तेज त्वचा इ लक्षणांद्वारे या रोगाची खात्री

होते. शरीरात रक्ताची कमी झाल्यास हातपायात सूज किंवा गुडघ्यात दुखणे सूज येऊ शकते. रक्ताची तपासणी करून हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कळते. स्वभावात अतिशय चिडचिडपणा, लवकर राग येणे, सतत काळजी करणे, ईर्ष्या इ. भावनात्मक विकारसुद्धा रक्ताल्पतेचे सूचक असू शकतात.

अॅनिमिया व निसर्गापचार

अपघात सोडला तर रक्ताल्पता प्रामुख्याने शरीराची विकारयुक्त अवस्थाच होय. निरोगी देहात अस्थिमज्जेची रक्त निर्मिती क्षमता नष्ट होऊच शकत नाही. म्हणून निसर्गापचाराद्वारे शरीरातील दोष दूर करणे व रक्त निर्मिती तसेच प्रतिकारक्षमता बहाल करणारा आहार देणे, हाच अॅनिमियाचा प्रमुख उपचार होय. 'दी न्युट्रिटिव्ह व्हॅल्यू ऑफ इंडियन फूड्स' मध्ये लिहिले आहे, की, रक्ताल्पता असणाऱ्या स्त्रीस पालकाची भाजी किंवा पालकाचा रस रोज कमीत कमी

डॉ. श्रद्धा प्रशांत

देन वेळा द्यायला हवा. चण्याची पालेभाजी, चवळीची भाजी, मेथी, पुदीना व गोड लिंबाची पाने अतिशय लाभकारी असतात. या सर्व भाज्यांमध्ये लोहाचे प्रमाण भरपूर आढळते. कच्च्या सॅलडमध्ये किंवा सूपमध्ये आपण यांचा वापर करू शकतो. लोहप्रधान आहारच या रोगात औषधी होय. गव्हाच्या पानांचा रस म्हणजे रक्ताल्पतेवरील रामबाण औषधी होय. हा रस पचायला अतिशय हलका आहे व अवशोषणानंतर त्वरित रक्तात मिसळून शरीराच्या उपयोगी पडतो.

अॅनिमियाग्रस्त स्त्रियांना भरपूर प्रोटीनसुद्धा आवश्यक आहे. अनेक वेळा आहारात पुरेशी प्रथिने नसल्यामुळे अॅनिमिया होतो. कारण रक्तातील लाल पेशी प्रथिनद्वारे निर्मित असतात. प्रथिनांच्या पूर्ततेसाठी स्त्रियांना आपल्या आहारामध्ये भरपूर दूध, दही, ताक व पनीर घ्यायला हवे.

महिलांमध्ये मासिक पाळीच्या वेळेस, गर्भावस्था व स्तनापानाच्या वेळी ताजी व

ऋतूची फळे टोमॅटो, गाजर, संत्रा, मोसंबी, लिंबू, पपई, डाळिंब इत्यादी भरपूर खावे. कारण या वस्तू रक्तातील लाल पेशी वाढवितात. स्त्रियांना आपल्या आर्थिक स्थितीनुसार आपल्या आहारात काही ड्राय फ्रूट्सपण घ्यायला हवेत. यामध्ये पेंडखजूर, किशमिश, मनुका, अंजीर व खूबानी हे ड्रायफ्रूट्स रक्तवर्धक आहेत.

अॅनिमियाचे मुख्य कारण मलबद्धता व पचनक्षमता कमजोर होणे होय. यासाठी टबबाध, पोटावर मातीची पट्टी, पोटाची मालिश, गरम थंड शेक, योगासने, व्यायाम, सूर्यनमस्कार, सूर्य स्नान इ. नैसर्गिक उपचारांद्वारे पाचनक्षमता वाढवणे आवश्यक आहे. त्यामुळे खाल्लेल्या आहाराचे योग्य पोषण व अवशोषण होते. याशिवाय मोकळ्या हवेत सकाळी श्वास-प्रश्वासाचे व्यायामही आवश्यक आहेत. शुद्ध व भरपूर ऑक्सीजन मिळविणे लाल पेशी निर्माणसाठी सहाय्यक असतात. पुरेसा आराम, रात्री लवकर झोपणे व सकाळी लवकर उठणे, नियमित व संतुलित जेवण, पाणी भरपूर पिणे, निरोगी प्रसन्न मानसिकता या सर्व गोष्टींचे पालनच रक्ताल्पतेचे निवारण होय. डॉक्टर्स शरीरात हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी झाल्यास व्हिटॅमिनच्या गोळ्या घेण्यास सांगतात. पण, गोळ्यांचे शरीरावर अनुकूल-प्रतिकूल दोन्ही परिणाम होऊ शकतात. आपले शरीर निसर्गाच्या पंचतत्त्वाने बनलेले आहे. म्हणून शरीरामध्ये एखाद्या वस्तुची कमतरता झाल्यास त्याच घटक तत्त्वांनी त्या वस्तूची पूर्णता व्हायला हवी.

मानवी शरीर निसर्गाची अतिशय मौल्यवान देणगी आहे व त्यातही स्त्रीचे शरीर अधिकच मौल्यवान. कारण नवीन जीवनाचे सृजन त्यात होत असते. पारिवारिक कर्तव्याचे पालन करता करता स्त्रियांनी आपल्या आरोग्य रक्षणाचे कर्तव्य विसरू नये. कारण एक स्त्री ही आपल्या आरोग्याचे रक्षण करूनच आपले कुटुंब, समाज व संपूर्ण देशाचे आरोग्य वृद्धिंगत करू शकते.



महापौर
इनोव्हेशन
अवार्डस्



Mayor
Innovation
Awards

.nagpur

मा. महापौर सौ. नंदाताई जिचकार यांच्या संकल्पनेतून नागपूर शहरात नवसंकल्पनांसह समाजात सकारात्मक बदल घडवू पाहणाऱ्या नागरिकांना प्रोत्साहित करण्याच्या दृष्टीने "महापौर इनोव्हेशन अवार्डस्" ची सुरुवात करण्यात आली आहे. मा. मुख्यमंत्री श्री. देवेंद्र फडणवीस आणि मा. केंद्रीय मंत्री श्री. नितीनजी गडकरी यांच्या मुख्य उपस्थितीत दि. २ मार्च २०१९ ला सायं. ५.३० वाजता कविवर्य सुरेश भट सभागृह, रेशीमबाग येथे भव्य सोहळ्यामध्ये हे अवार्डस् प्रदान करण्यात येणार आहेत. या करिता शहरात नाविन्यपूर्ण योजनेतून समाजात सकारात्मक योगदान देणाऱ्या नागरिकांकडून प्रस्ताव मागविण्यात येत आहे.

प्रस्ताव सादर करण्याची प्रक्रिया :

१. आपले प्रस्ताव www.mayorinnovationawards.in या संकेत स्थळावर सादर करता येतील.
 २. प्रस्ताव सादर करतांना आपल्या क्षेत्रातील नाविन्यपूर्ण योगदान, यामधील अनुभव, पुरावे, छायाचित्रे, पुरस्कार आणि संदर्भ इत्यादी माहिती स्कॅन्ड कॉपीसह संकेत स्थळावर अपलोड करावी.
 ३. प्रस्ताव ऑनलाईन सबमिट केल्यानंतर आपल्याला ई - मेल ने पोचपावती मिळाल्याची खात्री करून घ्यावी
- प्रस्ताव सादर करण्याची अंतीम तारीख २२/२/२०१९
 - सादर केलेल्या प्रस्तावांमधून पुरस्कारासाठी निवड करण्याचा अधिकार केवळ महापालीकेच्या विशेष निवड समितीलाच असेल.
 - पुरस्काराचे स्वरूप :- सन्मानचिन्ह आणि मानपत्र

नागपूर महानगर पालिका

(मेयर इनोव्हेशन कॉन्सिल)

५ वा माळा, नविन प्रशासकिय इमारत, नागपूर महानगर पालिका, नागपूर

www.mayorinnovationawards.in

Email : contact@egov.ind.in

एसीडिटी : सात्विक आहार-विहार ही उपचार है

मानव शरीर में पेट या आमाशय एक अद्भुत रसायनशाला है. हम जो भी कुछ आहार सेवन करते हैं उसका पाचन सर्वप्रथम आमाशय के आमाशयिक रस या हाइड्रोक्लोरिक एसिड ही होता है आहार रस को पचाने के लिये पामशयिक रस अत्यंत महत्वपूर्ण है. इसी पाचक रस के आवश्यकता से अधिक स्रावित होने को ही एसीडिटी का अम्लपित्त कहते हैं.

आधुनिक युग में जिन रोगों ने जन-जन को परेशान कर दिया है उनमें से प्रमुख है एसीडिटी 20 से 50 वर्ष की आयु के लोगों में यह शिकायत प्रमुख रूप से पायी जा रही है और स्त्रियों के मुकाबले पुरुषों में इसके लक्षण अधिक पाये गये हैं. भौगोलिक वातावरण, मानव का रहन-सहन, खान-पान, विचार इन सभी बातों का इस बीमारी पर गहरा असर होता है. ऊपर से भले ही व्यक्ति स्वस्थ, मोटा-ताजा दिखाई दे परंतु भीतर से इस कष्ट के कारण पूरी तरह टूटा हुआ होता है. एसीडिटी की शिकायत भी व्यापारी, उद्योगपतियों एवं अधिक कार्यभार से दबे लोगों में ही पायी जाती थी परंतु आज सभी मध्यम एवं निम्नवर्ग इस बीमारी की चपेट में आ गया है.

एसीडिटी के लक्षण

व्यक्ति को एसीडिटी है या नहीं, ये कुछ

यह रोग अधिक पाया जाता है. तंबाकू का निकोटिन एवं शराब का अल्कोहल पेट की कोशिकाओं को नष्ट कर देते हैं. इन वस्तुओं से पेट की समस्त कार्यप्रणाली बिगड़कर पेट की व्यवस्था को बिगाड़ देती है.

0 आहार में फल-सब्जियां, सलाद इत्यादि रेशायुक्त एवं विटामिन युक्त तत्व न होना.

0 अनियमित दिनचर्या जैसे असमय भोजन, जल्दी-जल्दी बिना चबाए खाना, रात को देर से भोजन करना, भोजन करते समय चित्त का व्याकुल रहना.

0 ईर्ष्या, द्वेष, क्रोध, लोभ, भय आदि तीव्र मनोवेगों से आक्रांत रहना. आर्थिक परेशानी, काम का बोझ, भावनात्मक परेशानी, जल्दबाजी, दौड़धूप ये सभी कारण एसीडिटी पैदा कर सकते हैं.

0 लगातार दवाओं का सेवन

0 कब्ज.

0 या आनुवंशिकता.

बहुत सरल है उपचार- प्राकृतिक उपचार करें

आधुनिक डाक्टरस पेट की अम्लता को कम करने के लिये कोई दवा देते हैं या इस रोग में सोडा-बाई-कार्बो या ऐसी ही कोई दवा दी जाती

कल्प से एसीडिटी ठीक हो जाती है एवं पेट में यदि घाव भी हो गये हो तो दूध-कल्प से समाप्त हो जाते हैं.

इस रोगी को प्यास नहीं लगती परंतु दिन व दिन तापमान लेने के बाद रोगी की प्यास बढ़ जाती है. रोगी को प्रतिदिन खूब पानी पीना चाहिये. ठंडे पानी की अपेक्षा गर्म पानी अधिक फायदेमंद होता है क्योंकि गर्म पानी पीने से अम्ल का उत्पादन कम होता है.

वैज्ञानिक उपचार

सात्विक आहार एवं वैज्ञानिक प्राकृतिक उपचार के संयोजन से रोगी कुछ रोज में ही उल्लास उत्साहित एवं चुस्ती-फुर्ति महसूस करता है. इन प्राकृतिक उपचारों को प्राकृतिक चिकित्सक की निगरानी में ही किये जाने चाहिये.

हाइड्रो-थिरेपी- (जल-चिकित्सा)

पानी जीवन का प्राण है. उसी प्रकार यह प्राकृतिक-चिकित्सा का भी महत्वपूर्ण अंग है. इस रोग में पानी का वाष्प, बर्फ एवं गरम-ठंडा जल इन सभी रूपों में प्रयोग किया जाता है. रोगी को प्रतिदिन खूब ठंडे पानी में भिगोकर-पेट लपेट दी जाती है. रोग की प्रबल अवस्था में यह प्रत्येक एक घंटे पर बदलकर दिन में 3-4 बार और

y 1125
25
625
250x
3125



विशेष लक्षणों से पता चल जाता है. जैसे छाती एवं गले में जलन, भोजन करने पर कड़वी-बूढ़ी डकारें, जो मिचलाना, उलटी, खाने में मरुचि, सदा थकान महसूस होना ये सभी लक्षण एसीडिटी के सूचक हैं. इन रोगियों का पेट हमेशा फूला हुआ होता है एवं खाली पेट अधिक जलन होती है. इसी के साथ पेट के ऊपरी मध्य भाग में परसलियों के नीचे हल्का या तेज दर्द भी महसूस होता है. कभी-कभी यह दर्द पेट के निचले भाग में कंधों से छाती में या पीठ तक भी फैल सकता है.

एसीडिटी का यदि त्वरित उपचार न किया जाए तो पित्त की अधिकता से धीरे-धीरे आमाशय में ब्रण-घाव बने जाते हैं जिन्हें गैस्ट्रिक अल्सर या आमाशयिक ब्रण कहते हैं.

रोग के आरंभ में भोजन करने के कुछ देर बाद पेट की जलन 2-3 घंटे के लिये दूर हो जाती है. मगर बाद में धीरे-धीरे रोग की उग्रतावस्था में भोजन करने से भी जलन दूर नहीं होती. वह छाती और पेट में फैल जाती है. रोगी में मानसिक तनाव, उलझन, चिड़चिड़ापन, अनिद्रा, मानसिक और शारीरिक दुर्बलता पैदा हो जाती है. पेट में ब्रण बनने पर शीच के साथ या उलटी के साथ खून भी जाया करता है.

एसीडिटी क्यों होती?

एसीडिटी अधिकतर राजनिक एवं तामसिक व्यक्तियों का रोग है. गलत भोजन से ही इस रोग की उत्पत्ति होती है. आइए एसीडिटी के कुछ प्रमुख कारणों पर विचार करें.

(1) दैनंदिन भोजन में अधिक तला, भुना, तैलीय, मसालेदार, रुखा और जलन पैदा करने वाला मिश्रित भोजन लेना. इस भोजन को पचाने के लिये पेट को सामान्य मात्रा से अधिक पाचक रस का स्राव करना पड़ता है. ऐसे तीखे भोजन से पेट की झिल्लियां प्रवाहित हो उठती हैं. अधिक चाय, काफी, शराब, सिगरेट या मोडा यन्त्र पेट का सेवन. तंबाकू या धूम्रपान करने आम लोगों की अपेक्षा चौगुना

है. मगर दवा का प्रभाव अस्थायी ही होता है. दवाओं से जड़ से मुक्ति नहीं मिलती. सोडा का प्रयोग भी इस रोग में घातक है. 'एहेंडबुक आफ ट्रापिकल थेरापिल्यूक्स' इन ग्रंथ में आर.एन. चोपड़ा, एम.डी. लिखते हैं कि सोडा कुछ समय के लिये अम्लत्व अवश्य नष्ट करता है. किंतु इसके फलस्वरूप यह पाक स्थली को अधिकाधिक अम्ल रस उत्पन्न करने के लिये ही उत्तेजित करता है. जिस रोग को नष्ट करने के लिये सोडा व्यवहार किया जाता है, असल में वह सोडा उसकी वृद्धि कर देता है.

वास्तव में अम्लपित्त का अल्सर का उपचार सात्विक आहार-विहार ही है. क्योंकि राजसी एवं तामसी भोजन से ही इस रोग की उत्पत्ति होती है. अम्लपित्त के रोगी को तनशोधन के साथ-साथ मन को भी सात्विक बनाना है अतः उसे सात्विक भोजन ही करना चाहिये. भोजन का मन पर गहरा प्रभाव पड़ता है उसे तीखे, खट्टे, बहुत चटपटे, रूखे, दाहकारक आहार को त्यागकर केवल रसदार चिकने पौष्टिक आहार को ग्रहण करना चाहिये. अर्थात् मौटे फल जैसे चीकू, आम, केला, खजूर, खरबूजा इत्यादि फल लौकी, तोरी, टिंडा, परवल इत्यादि शाक सब्जियां इस रोग में उत्तम होती हैं. खट्टे या कच्चे फल आरंभ में नहीं लेना चाहिये.

पत्तीदार सब्जियां भी आरंभ में न हो लें. शाक-सब्जियों का भी छिलका प्रयोग न करें. क्योंकि छिलका पेट में रगड़ पैदा कर सकता है.

दुग्ध-कल्प-प्रभावी आहार एवं उपचार इस रोग में दूध विशेष सुपथ्य है. दूध गाय का एवं ताजा होना चाहिये. कुछ दिनों तक केवल दूध पीने को ही दुग्ध-कल्प कहते हैं. यदि पेट में कब्ज पैदा हो गयी है तो ऐसे रोगी के लिये दूध सा प्रभावी आहार दूजा नहीं. जिनका रोग अधिक बढ़ गया है उन्हें फल-दूध या केवल दूध लेना चाहिये. दूध सुबह 7 बजे से शाम 7 बजे तक हर घंटे पर 250 ग्राम की मात्रा में लेना चाहिये. महीने या डेढ़ माह के दूध

बिना बदले सोते समय सारी रात के लिये प्रयोग करना उचित है. पेट पर 15 मिनट तक गर्म-ठंडे सेंक के बाद यह लपेट लेने पर आंत की रस खींचने की शक्ति बढ़ जाती है और भोजन का उत्तम पाचन होता है.

एसीडिटी में 'स्टीम-बाथ' भी लाभदायी है. प्रत्येक सप्ताह 15 मिनट के लिये रोगी को वाष्पस्नान देने से रक्त का अम्लत्व नष्ट हो जाता है एवं पसोने के रास्ते अम्ल-विष बाहर निकल जाता है. इसी प्रकार 'हॉटफ्रूट बाथ' भी अत्यंत फलप्रद है. यह स्नान रक्त का दबाव पाकस्थली से पॉव की ओर घुमा देता है और अक्लिंब पेट का हल्का कर देता है.

'मसॉज' एसीडिटी के रोगी को नाडियों उत्तेजित रहती हैं. नाडियों को शांत करने के लिये सारे शरीर की मसॉज बढ़ी उपयोगी सिद्ध होती है.

ध्यान-प्राणायाम- मानसिक उद्विग्नता, चिंता, तनाव इनसे योगासन दूर रखने हैं. नियमित ध्यान-योगासन एवं प्राणायाम से शरीर की आंतरक्रियाएं असंतुलित मात्रा में शुरू रहती हैं. खुली हवा में नियमित योगासन एवं व्यापक से शरीर की दहन-क्रिया विशेष रूप से बढ़ जाती है. अतः शरीर में अल्पविष की उत्पत्ति होनी ही बंद हो जाती है. जो रोगी व्यायाम न कर सकें उन्हें खुली हवा में नियमित रूप से टहलना एवं गहरी सांसे लेनी चाहिये.

इस प्रकार नियमित एवं संतुलित आहार-विहार एवं सात्विक जीवन पद्धति जीने से रोगी के शरीर में रोग की जड़ टिकनी ही कठिन हो जाती है. प्राकृतिक चिकित्सा केवल रोग लक्षणों पर ही नहीं बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य ही उन्नीत करती है. दूध निश्चय, धैर्य एवं दीर्घ संयम से प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा एसीडिटी से मुक्ति पाना बहुत ही आसान है. निःशुल्क सलाह सेवा उपलब्ध है. तुरंत संपर्क करें-

डा. ब्रह्मा प्रशांत

योग एवं निसर्गोपचार तज्ञ, 50 ओल्ड सभार लें आउट, (एक्स.), शारदा चौक, नागपुर-21

क्या करें, जब पेट रुठ जाए

कलाकार बनने के लिए मुख्य शर्त है मानवमात्र के प्रति उन्मत्त न कि कर्मा-उन्मत्त।

पेट शरीर की अद्भुत रसायनशाला है, जहाँ जीवन के पाचन से लेकर पशु निर्माण तक स्पष्ट महत्वपूर्ण कार्य पूरा होते हैं। पेट शरीर का एक अविभाज्य घटक है। घर में रसोईघर का जो स्थान होता है वही शरीर में पेट का होता है। पेट से ही समस्त शरीर का पोषण कार्य सम्पन्न होता है। अतः कहते हैं सभी रोगों की जड़ पेट में ही निहित होती है।

पर जब पेट रुठ जाए तो शरीर की झारी क्रियाएँ ही ठप्प हो जाती हैं। ऐसी अवस्था में क्या किया जाए? रुठे हुये पेट को किस तरह मनाएं? पेट रुठने के अनेक कारण हैं, और रुठने के अंदाज भी निराले हैं। पेट दर्द, वायुफुलकता, एसिडिटी, अपच, मंदाग्नि, कब्ज, अतिसार सभी पेट रुठने के ही लक्षण हैं। बच्चे बूढ़े-युवा-स्त्री-पुरुष सभी कभी न कभी अवश्य इन शिकायतों से घिर जाते हैं। शायद ही ऐसा कोई व्यक्ति हो जिसे पेट-ने सताया न हो। फिर भी ताली एक हाथ से नहीं बजती जब मनुष्य अपने पेट पर हृदय से ज्यादा जुलूम करता है तभी पेट हड़ताल कर अकड़ कर बैठ जाता है।

आज इस भाग दौड़ के युग में पेट को महज एक कूड़ादान समझ इस्तेमाल किया जाने लगा है। भोजन का उद्देश्य स्वास्थ्य नहीं बल्कि स्वाद तक ही सीमित रह गया है। जब हमारे अत्याचार की सीमा हृदय से गुजरने लगती है तभी पेट हमें हैरान कर अपना क्रोध दर्शाता है। कभी पेट में असह्य दर्द, मरोड़ या ऐंठन तो कभी बार-बार पाखाना भागने की सजा, कभी पाखाने में बैठे-बैठे ऊँघने भी लगते हैं। फिर भी मुँह उड़ूँ। यूँ अकड़ कर बैठ जाती है कि बाहर ही नहीं आती कभी पेट मुँह फुलाकर इतना कुम्पा हो उठता है कि शरम के मारे हम अधोमार्ग से निकलती अपान वायु को भी खुलकर रास्ता नहीं दे पाते। इसी प्रकार पेट में जलन, डकार, भितली या भोजन से जो चुराना इसी बात का इंगित है कि कारण चाहे जो है, आपका पेट रुठ गया है और हरहाल में आपको उसे मनाना है।

आइए, पेट के रुठने के हरअंदाज पर गौर करें और इसे मनाने की तरकीब बताएं।

पेटदर्द- सर्वप्रथम यह जानने की कोशिश करें कि आपके पेट के दर्द की वजह क्या है? या तो पेट आंत में मल इकट्ठा होकर उत्पन्न हुयी वायु के कारण फूल उठता है, जिससे शरीर में तनाव बढ़कर पेटदर्द होने लगता है। यदि लगातार दर्द हो रहे हों या पेट में कृमि हो तो भी पेट दर्द करता है। अक्सर ठंड के दिन में ठंड लगकर या गुस्से के कारण भी पेट में दर्द होने लगता है। ऐसा पेटदर्द कुछ ही घंटों के लिये होता है। महिलाओं में मासिक धर्म की गड़बड़ियों के कारण भी तलपेट यानी पेट में असह्य वेदना होने लगती है। महिलाओं की अपेक्षा कुंवारियों में पेट नवयुवतियों की अपेक्षा किशोरियों में ये शिकायत अधिक पायी जाती है। अक्सर विवाह

के उपरान्त यह दर्द बंद हो जाता है। फिर भी चिकित्सा अनिवार्य है।

उपाय- कब्ज या गैस के कारण पेटदर्द हा तो तुरंत गुनगुने पानी का एनिमा लेकर आँतें साफ कर लें। इस विधि से अनेक बार तुरंत ही पेट-दर्द गायब हो उठता है इसी के साथ 1 से 2 दिन तक नींबूपानी पर उपवास करें। हल्क गुनगुना पानी बार-बार पीने से भी पेटदर्द ठीक हो जाता है।

यदि दर्द के कारण पेटदर्द हो तो पेट पर दिन में 3 बार ठंडी पेट लपेट दें और ताजे मट्टे के अलावा कुछ न खाएं। दर्द को वजह कोई संक्रमण भी हो सकता है अतः बच्चों में साफ-सफाई का विशेष ध्यान दें। तरल पेय पदार्थ अधिक पिलाएँ इसी प्रकार मासिक धर्म में यदि पेट में वेदना होती हो तो गरम पानी से सिंकाई करें या गरम पानी का टब बाथ लें। साथ ही हल्का आहार लें और कब्ज न हो इसका विशेष ध्यान रखें।

कब्ज-

कब्ज का आशय है नियमित समय पर मल न आना रुक-रुककर आना। कब्ज अनेक रोगों की जड़ है। रेशदार चीजों का इस्तेमाल न करना, पानी न पीना, मल का वेग रोखना, व्यायाम न करना ये कब्ज के कुछ प्रमुख कारण हैं जिन्हें प्रथम दूर करने की कोशिश करनी चाहिए।

कब्ज में दो दिन का फलाहार एवं बाद में रेशदार वस्तुओं का सेवन कब्ज मुक्ति में बड़ा सहायक है। बेसन, धी, तेल, पालिए किए चावल, मैदा, आलू इ. चीजें कब्ज पैदा करती हैं। अतः इन वस्तुओं का सेवन कम से कम करें और भोजन में फल एवं हरी सब्जियों को बढ़ाएं।

अम्लपित्त (एसिडिटी)-

जब पेट में हाइड्रोक्लोरिक एसिड का आवश्यकता से अधिक निर्माण होता है तब पेट में जलन या दाह उत्पन्न कर खट्टी-डकारें एवं सोने में तेज जलन पैदा होती है। शीघ्र उपचार न होने पर यही हाइड्रोक्लोरिक एसिड पेट में व्रण उत्पन्न कर देता है जिसे अंग्रेजी में अल्सर कहते हैं, यह अत्यंत कष्टदायक रोग है।

'हरी (शीघ्रता), 'वरी' (चिंता, तनाव) एवं 'करी' (चटपटी चीजें) ये तीन प्रमुख कारण हैं एसिडिटी या अल्सर के अतः रोग निवारण की दिशा में प्रथम दो माह का संपूर्ण शारीरिक मानसिक विश्राम लें। मन प्रसन्न रखें, तेज मिर्च-मसालेदार चीजें न लें। एवं सादा सुपाच्य आहार सेवन करें, 'दुग्ध-कल्प' इन रोगों में विशेष उपयोगी है।

मंदाग्नि (भूख न लगना)

जब पेट की पाचनक्षमता कम हो जाए तो भोजन से अरुचि होने लगती है। पेट की पाचनक्षमता कम होने के अनेक कारण हैं। भारी, गरिष्ठ पदार्थों का सेवन, विना भूख के खाना,

अनियमित खाना, यूँ ही दिनभर कुछ न कुछ करने रहना, बिना चबाए खाना आदि कारणों से पेट पर अत्यधिक भार पड़कर पेट अपनी पाचन क्षमता खो बैठता है।

ऐसे रोगियों को बड़ी सावधानीपूर्वक इलाज की जरूरत होती है। पतली मूँग की दलिया, दलिया, छांछ, सलाद, उबली लौकी, दही आदि पदार्थ आसानी से पचते हैं अतः इन पदार्थों का अधिक सेवन करें।

नींबू, संतर, जामुन इ. खट्टे फलों से भूख खुलती है अतः भोजन में इनका समावेश अवश्य करें, नमक, जीरा, कालीमिर्च, आमचूर इ. का चूरन बनाकर रखें और सुबह-शाम थोड़ा फाँके।

दस्त लगना (डाइरिया)

दस्त लगने के अनेक कारण हैं- कब्ज से उत्पन्न हुई आंतों की विषाक्तता जिससे आँतें भोजन रस चूसने की क्षमता खो बैठती है, दूसरा कारण सफाई न रखने से आँतों में जीवाणुओं का संक्रमण और तीसरी वजह है आवश्यकता से अधिक भोजन जो अनपचा होकर यूँ ही मल के द्वार से बाहर निकल जाता है।

बच्चों को अक्सर साफ-सफाई न रखने से भारी चीजें खिलाने से या दूध न पचने से दस्त होने लगते हैं। दस्त लगते ही बच्चों को दूध छुड़ा दें और थोड़ा थोड़ा छेने का पानी, छांछ, नारियल पानी एवं नींबू शहद पानी देते रहें। जब तक दस्त बंध न जाए भारी चीजें न दें। खूब पका हुआ केला एवं बेल का गूदा दस्त बंधने में विशेष उपयोगी है।

वयस्क हो तो 1 से 3 रोज का उपवास करें तथा पानी एवं अन्य तरल पेय पदार्थ का सेवन करें। खूब गरम या खूब ठंडी चीजें न लें। पेटू पर मिट्टी-पट्टी एवं ठंडा कटि-खान अतिसार में विशेष उपयोगी है।

इस प्रकार पेट को कोई भी शिकायत हो, उत्पन्न होते ही यदि त्वरित उपचार करें तो शीघ्र लाभ होगा।

प्राकृतिक उपचार सर्वथा स्थायी, सरल एवं सस्ता उपचार है जिसे शुरू करने के पूर्व पहला कदम है रोग जिन कारणों से पैदा हुआ है उन कारणों को दूर करना एवं दूसरा महत्वपूर्ण कदम है किसी योग्य प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह लेकर सात्विक आहार-विचार अपनाना। आवश्यकता पड़ने पर या रोग कुछ जटिल हो तो चिकित्सक के मार्गदर्शन में कुछ विशेष उपचार लेना चाहिए।

रूठे हुये पेट को मनाने का यही सबसे सरल एवं सुविधानुकाम कामयाब तरीका है, एवं साथ ही दीर्घ काल तक पेट को स्वस्थ एवं प्रसन्न रखने की रामबाण औषधि भी...!

-डा. श्रद्धा प्रशांत रिलीफ एंड क्यूअर नेचरोपैथी हास्पिटल, 51 ओल्ड सुभेदार ले आऊट, (एक्स.) नागपुर।

क्यों होती हैं लड़कियां डरी-डरी सी ससुराल में

जब भी मैं अपनी दीदी की ससुराल जाती हूँ तो रंगबिरंगी कल्पनाओं का झोला लेकर जाती हूँ कि आज तो दीदी से डेर सारी बतियां करूंगी और जीजाजी के साथ खूब सारी किठोलियां, लेकिन जब यथार्थ के डेर से टक्कर होती है तब कल्पनाओं का झोला बिखर जाता है। दीदी की वो सहमी-सहमी सी आवाज, सास, पति की आहट भाते ही अपनी अधूरी बात पर तुरंत चुपी साध लेना और घर का संकुचित सा वातावरण देखकर मन उदास सा हो जाता है। आखिर बाबूल के आंगन में उछलती-कूदती उस तिहली को ससुराल में जाते ही अचानक ऐसा क्या हो जाता है? मैंके से आये भाई, बहन या मां, बाप को

देखते ही उसका चेहरा खुशी से यूँ खिल उठता है जैसे जनम जनम से प्यासे किसी को दो बूंद नीर की मिल गई हो। खुशी से छलछला आये अश्रुओं को वह पानी लाने के बहाने बड़ी खूबी से मुँह फेरकर आँचल से छिपा जाती है। आखिर मायका और ससुराल के बीच इतना फासला क्यों होता है? हमेशा गाती, गुनगुनाती, लड़कियां ससुराल में डरी-डरी सी क्यों होती हैं?

यह बात तो उचित है कि मायका, मायका है और ससुराल आखिर ससुराल। बचपन की श्रृंखला ससुराल में अनुशासन में बदलना स्वाभाविक है, लेकिन इसका मतलब यह भी नहीं कि उसका स्वयं का आस्तित्व ही खत्म हो जाय।

लड़कियों की ऐसी हालत होने का मुख्य कारण है ससुरालवालों का लालची होना। दहेज न लाने पर ही पति व ससुराल वालों द्वारा औरत पर अत्याचार किये जाते हैं। इतने धार्मिक प्रवृत्ति होने के बाद भी वे अपने दुर्व्यवहार पर भगवान से खोफ नहीं खाते। लड़की और उसके ससुराल वालों को जन्मभर पालने का ठेका तो किसी कानून में नहीं। सुचिन्ता जब भी अपने पति को मैके चलने के लिये कहती है, जो कि उसके शहर में ही होता है तब उसके पति देव उसे ताना ये मारते हैं कि पेट्रोल का खर्चा क्या तेरा बाप देगा...?

क्यों होती हैं लड़कियां डरी-डरी सी ससुराल में

इस प्रकार के उलाहने सुनकर लड़की का कुटित होना स्वाभाविक है। अनु के जब शादी के दस साल बाद भी कोई संतान नहीं हुई तो उसे ब्रांज़ कहकर उसकी सास ने उसे घर से बाहर कर दिया और बेटे के फिर सेहरा बांध दिया, लेकिन स्नेहा को शादी के एक साल के भीतर ही जब चाँद सा बेटा हुआ तब उसकी सास ने यह ताना मारना आरंभ कर दिया कि बच्चे को अनाथालय में दे दो। इसका कारण था बच्चे की नानी गरीबीवश ज्यादा मुँह दिखाई नहीं भेज पायी। शादी के समय लड़की को पिता की ओर से मिले हुये स्वीथन पर सिर्फ लड़की का हक होता है, लेकिन अक्सर इस धन को लड़के की कीमत समझकर ससुराल वाले हड़प लेते हैं और उसे अपना धन समझकर मनचाहा खर्च कर देते हैं। इस पर लड़की के आभंग लेने पर उसे छोटे दिलवाली या कंगूस कहकर प्रताड़ित किया जाता है।

ऐसे निर्माही और लालची लोगों को सही राह पर लाना न ही समाज की बस की बात है न ही कानून की। केवल लड़की ही इन्हें सही राह पर ला सकती है। इसके लिये उसमें हिम्मत और आत्मविश्वास होना बहुत जरूरी है। शिक्षा ही एक ऐसा माध्यम है, जिसके बल पर लड़की अन्याय के खिलाफ आवाज उठा सकती है। वरना तितलित कर घुट-घुट कर मर जाना यही नियति को मंजूर होता है।

-कु. श्रद्धा लोहिया, नागपुर

...ह. सूजन...
...के 14 प्रकार के कैंसर का...
...नाक के कैंसर के शल्य क्रम...
...का वर्णन भी इस ग्रंथ में मिलता है. मिश्र के...
...पिरामिडों के उत्खनन के दौरान पंद्रहवीं शताब्दी...
...पूर्व की ममियों में अस्थि कैंसर के चिह्न मिले...
...हैं. लगभग 450 से 350 ई. पूर्व महान यूगानी...
...दार्शनिक एवं चिकित्सकों ने सामान्य एवं...
...मृत्युदूत दो प्रकार के हठिले रोगों का वर्णन...
...किया है. मृत्युदूत गांट को हिप्पोक्रेटस ने...
...कारकीर्ण कहा जो कालान्तर में कैंसर बन...
...गया जिसका अर्थ केकड़ा होता है. समुद्री जीव...
...आक्टोपस या केकड़े की तरह कैंसर अपने...
...शिकार को खुनी पंजे में चारों तरफ जकड़ कर...
...यतानादायी मौत प्रदान करता है इसीलिये...
...आयुर्वेद में कैंसर को कर्कटाबुद कहा गया है.

कैंसर के मुख्य लक्षण

कैंसर का पता निम्न लक्षणों से जाना जा सकता है. इनमें से एक या अनेक लक्षण रोगी में हो तो तुरंत जांच करवानी चाहिये.

- 1) निरंतर असामान्य रक्त या परिस्राव.
- 2) मलमूत्र त्यागने में परिवर्तन
- 3) लगातार अजीर्ण या निगलने में कष्ट
- 4) स्तनों में किसी प्रकार की सूजन, गांठ या सिकुड़न
- 5) शरीर पर किसी भाग पर अचानक गांठ

...नहो तो यह रोग ही नहीं होता. स्वभावतः...
...अन्यतम गम खाद्य को पाक स्थली के कैंसर का...
...अन्यतम कारण बताया जाता है. किंतु पाकस्थली...
...के कैंसर के संबंध में आधुनिक मत यही है कि...
...स्वस्थ तंतुओं के भीतर कभी भी कैंसर जन्म...
...नहीं लेता. देह की खराब अवस्था से ही वह...
...उत्पन्न होता है. इनके अलावा निम्नलिखित...
...कारणों से भी कैंसर होता है.

आनुवंशिकता- कैंसर के पारिवारिक इतिहास होने पर सचेत रहें. नेपोलियन की मृत्यु पेट के कैंसर की वजह से हुई थी. उनके भाई, तीनों बहनों तथा पिता की मृत्यु भी उदर के कैंसर से हुई थी.

आयु- 75 प्रतिशत कैंसर 40 से 65 वर्ष की उम्र में होते हैं. कैंसरीय पदार्थों के संपर्क में आने से 20-25 वर्ष बाद कैंसर होता है. अतः किशोरवय में सिगरेट, तम्बाखू, जर्दी के उपयोग से 30-35 वर्ष की उम्र में कैंसर होने की संभावना अधिक होती है.

लिंग- महिलाओं की अपेक्षा पुरुषों में कैंसर अधिक होता है.

वायरस या विषाणु- वायरस भी कैंसर के लिये दोषी पाये गये हैं. पोलियो या वायरस युक्त कैंसर तथा इ.बी. वायरस नेसोफिरिक्स के कैंसर के लिये दोषी हैं.

कचरे का धुआं- कचरे में स्थित रबर, रंग,

असफलता से भी अधिक खराब है. शस्त्र-चिकित्सा से कभी कोई कैंसर आरोग्य नहीं हुआ है और कभी होगा भी नहीं. वरन् इसके फलस्वरूप मृत्यु संख्या बढ़ गयी है. इसके आये डाक्टर वेल कहते हैं कि सत्रह वर्षों तक मैंने अपने कैंसर रोगियों की शस्त्र-चिकित्सा ही ब है, लेकिन उसके बाद मैंने शस्त्र-चिकित्सा छोड़ दी है क्योंकि मैंने देखा है कि शस्त्र-क्रिया के बाद रोग फिर लौट आता है और उसके फलस्वरूप रोगी के कष्टों की सीमा नहीं रहती.

श्रेष्ठ चिकित्सा, प्राकृतिक चिकित्सा

अनेक असाध्य रोगों पर फलीभूत प्राकृतिक चिकित्सा, कैंसर निवारण का भी दावा करती है.

कैंसर का इलाज केवल स्थानीय तौर से नहीं बल्कि सर्वांग का इलाज किया जाना चाहिये. संपूर्ण देह की नैसर्गिक उपचार पद्धतियाँ से विमुक्त कर कैंसर के रोग की जड़ खत्म की जा सकती है. प्राकृतिक चिकित्सा की विविध उपचार पद्धतियाँ निम्नांकित तरीके से प्रयोग की जाती हैं-

हाइड्रोथिरापी- जल चिकित्सा इस चिकित्सा के अन्तर्गत रोगी को हिप बाथ, सांजबाथ, पेट की लपेट, ड्रुस, स्टीम बाथ, वेट शीट पैक, गरम-ठंडा सेक उपचार दिये जाते हैं.

कैंसर की चिकित्सा

9-7-97

का उभरना या त्वचा का सख्त होना.

- 6) कंड के अग्रभाग को गांठ जलप्रथि का कैंसर हो सकती है.
 - 7) मुंह के अन्दर सफेद धब्बे, दाग या अल्सर.
 - 8) बेवजह शारीरिक वजन में कमी.
 - 9) उपचार के बाद भी घाव न भरना, मस्सों तथा तिल में परिवर्तन.
 - 10) माहवारी का एकाएक बढ़ना या अनियमित होना आदि.
- उपर्युक्त रोग लक्षण आवश्यक नहीं कि कैंसर में दिखे, अन्य अनेक रोगों के लक्षण आपस में मिलते हैं. फिर भी उपर्युक्त रोग लक्षणों में 15-20 दिन में उपचार के बावजूद भी सुधार न हो तो विशेषज्ञ से सलाह लें.

कैंसर के प्रकार

कैंसर मुख्यतः चार प्रकार के होते हैं-

कार्सिनोमा- यह सबसे सामान्य प्रकार का कैंसर है. यह प्रायः त्वचा एवं शरीर के प्रमुख अंगों के अंतरंग त्वचीय सतह एपिथेलियल ऊतकों व कोशिकाओं का कैंसर है.

सार्कोमा- समस्त अवयवों के संज्ञोयी उत्तक का कैंसर है. लिपोसार्कोमा, कोण्ड्रोसार्कोमा फाइब्रोसार्कोमा, लियोमायोसार्कोमा आदि इसी के विभिन्न प्रकार हैं.

लिम्फोमा- यह लिम्फ ग्रंथियों का कैंसर है. वर्षों पूर्व कुछ विशेष प्रकार के लिम्फोमा को लिम्फोसार्कोमा भी कहा जाता था.

रक्त कैंसर- यह रक्त निर्माण करने वाले अंगों तथा अस्थिमज्जा आदि का कैंसर है. इसमें रक्त, श्वेत रक्त कोशिकाएं, ल्यूकोसाइट्स दुष्प्रभावित होते हैं. इसीलिये इसे ल्युकेमिया या रक्त कैंसर कहते हैं. सफेद रक्त कणों में आयी विकृति के आधार पर ल्युकेमिया, एक्यूट ल्युकेमिया, क्रोनिक या चिरकारी कैंसर आदि प्रकारों में विभक्त किया जाता है.

कैंसर के मुख्य कारण

प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार शरीर में चिकित्सीय विज्ञातीय पदार्थों के निरंतर का परिणाम ही कैंसर है. देह अत्यधिक व्यवहारी, विज्ञातीय और दूषित पदार्थ

प्लास्टिक आदि संश्लिष्ट पदार्थों के जलने से बनने वाले फासफीन, बेन्जोपाइरिन, बेन्जोपेरा, ड्राइट्रोक्सीन इत्यादि कैंसर पैदा करते हैं.

मोटापा- विशेषकर महिलाओं में मोटापा स्तन तथा गर्भाशय के कैंसर का कारण बनता है क्योंकि मोटापे में अतिरिक्त चर्बी कोशिकाओं को उत्तेजित कर कैंसर उत्पन्न करने में सहायक है.

अनुचित आहार- यह कारण सबसे मुख्य कारण है. अतः हमें शुरू से अपने आहार पर ध्यान देना चाहिये. कुत्रिम आहारों, डिब्बाबंद खाद्य, चाय, काफी, शराब, कॅफेन्शानरी प्राडक्ट्स, कोका-कोला, पान मसाला, तंबाखू, मांस-मछली-अंडा, अल्कोहल ड्रिंक्स सभी पदार्थ कैंसर पैदा कर सकते हैं.

व्यक्तिगत एवं मनोविकार- स्वयं को बेबस लाचार, दीनहीन, दुर्बल और बेसहारा मानने वाले लोग कैंसरग्रस्त हो सकते हैं. इस प्रकार के मनोविकारों से ग्रस्त लोगों में प्रतिरोधक क्षमता दुर्बल हो जाती है.

अल्सर, स्तन की जठरता- मूत्राशय की गांठ, बड़ी आंत व अमाशय का घाव, हायपरएसिडिटी इत्यादि स्थितियों में निरंतर उतेजना से प्रदाह, सूजन व गांठ पैदा होती है जो कालान्तर में कैंसर में परिवर्तित हो जाती है.

कब्ज- कब्ज से इस रोग का विशेष संबंध है. कैंसर के हर एक रोगी को कब्ज की शिकायत रहती है. जब उन लोगों को कोष्ठबद्धता बहुत बढ़ जाती है तब दर्द भी बढ़ जाता है. किंतु पेट साफ होते ही दर्द भी कम हो जाता है.

कैंसर की पारंपरिक चिकित्सा पद्धतियां

कैंसर की चिकित्सा अत्यंत जटिल होती है. शल्य चिकित्सा, क्रोमोथेरेपी विकिरण आदि परम्परागत चिकित्सा पद्धतियां कैंसर के इलाज में अपनायी जाती हैं परंतु इनकी सफलता में संदेह है. इन सभी चिकित्सकों से शरीर की स्वस्थ कोशिकाओं की हानि होती है. दिप्रिनेशन फंड ट्रीटमेंट आफ कैंसर में रॉबर्टवेल, एम.डी. लिखते हैं कि कैंसर में शस्त्र-चिकित्सा

इन सभी इलाजों का उद्देश्य होता है पेट को साफ करना, पेशाब खुला करना, रोमकूपों को खोलना और स्नायु समूहों को सबल और उद्दीप्त करना ताकि शरीर का विष बाहर निकल जाए.

मड्थिरापी- मिट्टी का व्यवहार कैंसर रोग में अति लाभकारी है. संपूर्ण मड्बाथ, पेंडू पर मिट्टी पट्टी एवं स्थानीय मिट्टी की पुल्टिस तीनों ही प्रयोग में दिये जाते हैं. समूची देह की चिकित्सा के साथ ही साथ एक मात्र मिट्टी के व्यवहार से ही बहुत से कैंसर के रोगी ठीक हुये हैं.

डाप्ट थिरापी- इस रोगी का पथ्य विशेष भाव से सहनपाच्य, अनुतेजक, पुष्टिकर एवं क्षारधर्मी होना आवश्यक है. इस दृष्टि से गाजर, पालक, मेथी, ककड़ी, टमाटर, सेब, संतरा, पपीता विविध ताजी फल-सब्जियां, अंकुरित मूंग एवं गेहूं, हरी सलाद, नींबू पानी, जूस कैंसर रोगी के लिये बहुत ही फायदेमंद आहार है. इनमें कैंसर अवरोधी इडोल तत्व पाया जाता है एवं शरीर के लिये आवश्यक सभी विटामिन्स बड़ी मात्रा में उपलब्ध होते हैं.

गेहूं के जवारे का रस- सुबह शाम गेहूं के जवारों का रस लेने से कैंसर में तीव्रता से सुधार होता है.

गेहूं के जवारे के रस द्वारा कैंसर निवारण में अद्वितीय सफलता प्राप्त हुई है. अमरीका की सुप्रसिद्ध चिकित्सका डा. एन. विम्मोर ने गेहूं के जवारे द्वारा अनेक कैंसर रोगियों को नवजीवन प्राप्त किया है. वे कहती हैं कि जवारे का रस केवल औषधि ही नहीं है बल्कि कायाकल्प करने वाला अमृत कलश है.

इन चिकित्सा के अलावा सूर्य-स्नान, उपवास, योगासन, प्राणायाम इत्यादि विविध चिकित्सा पद्धतियों के नित्य प्रयोग से कुछ ही दिनों में कैंसर रोगियों के दिल में नयी स्फूर्ति एवं अप्रत्याशित चेतना जगमगाने लगती है. अधिक जानकारी के लिये संपर्क करें.

-डा. श्रद्धा प्रशांत
पॉजिटिव हेल्थ लाइफ स्टाइल रिलीफ एंड
क्युअर नेचरोपैथी हास्पिटल, 3 अंबाझरी
हिल टॉप, नागपुर-10
फोन- 557387

चौं किए नहीं. वास्तव में कूड़े से आप अपनी काया की सारसंभाल कर सकती हैं एवं कंचन-सी आभा पा सकती हैं. दैनंदिन जीवन में हम रसोई घर में जिन अनावश्यक चीजों को कूड़ा समझ फेंक देते हैं. उसी कूड़े को थोड़ी सूक्ष्मदृष्टि से यदि हम इस्तेमाल करें तो वह बेहतरीन सौंदर्य प्रसाधन सिद्ध हो सकता है. गौर फरमाएँ निम्नलिखित नुस्खों पर-

● आम तौर पर गृहिणियाँ आटे को छानकर उसका चोकर फेंक देती हैं. इसे फेंके नहीं. इसमें थोड़ा शहद और दही डालकर करीब एक घंटा भिगो दें. इस उबटन का फेस मास्क की तरह चेहरे पर प्रयोग करें. त्वचा खींचने पर गुनगुने जल से धो लें. निस्तेज चेहरा खिल उठेगा.

दूध गर्म करने के बाद अकसर पत्तीले के तल में जले हुए दूध का अंश बच जाता है. इसे खुरचकर हाथ, पैर एवं चेहरे पर मलें. यह चोथा त्वचा को फटन एवं कालापन दूर करता है. त्वचा कोमल एवं गोरी होती है.

● पालक या टमाटर का सूप बनाने के बाद इसका चोथा चेहरा पर मलें. चेहरे के दाग, धब्बे दूर होते हैं.

● ताजे नींबू के छिलके को बालों की जड़ में आहिस्ता आहिस्ता मलें, बाद में गुनगुने जल से बाल धो लें. बालों की रूसी खत्म होकर बाल दमक उठेंगे.

● आलू उबालने पर बचे छिलके आंखों के चारों ओर गाड़े आंखों का कालापन दूर होगा.

● इसी प्रकार यदि आप सांवली त्वचा निखारना चाहें तो इमली के बचे गूदे को चेहरे पर थोड़ी देर मलकर. बाद में धो लें.

कूड़े से निखरी कंचन-सी काया

● अनार के छिलके एवं संतरे के छिलके उत्तम सौंदर्य प्रसाधन हैं. इन्हें सुखाकर बारीक पाउडर बनाकर रख लें. उबटन में या बाल धोते वक्त इसे प्रयोग करें. इसी पाउडर को दातों पर मलने से दांतों का पीलापन दूर होता है.

● रसोईघर की अनावश्यक चीजों को केवल स्थानीय प्रयोग से नहीं, बल्कि हम इन्हें आहार में शामिल करें तो स्वास्थ्य एवं सौंदर्य खिल उठता है. पपीता, अमरुद, सेब, गाजर आदि फलों के छिलके, सब्जियों की डंडियाँ, दालों के छिलके आदि में वे सभी गुण मौजूद हैं जो हमारी खूबसूरती के लिए आवश्यक हैं.

● श्रद्धा



लम्बी, पतली तथा गोल नथुनों वाली नाक सौंदर्य का परिचायक है.

एक विद्वान का कहना है, 'लम्बी नाक वाली रमणी दिमागी शक्ति से अधिक काम कर सकती है. छोटे नथुने कुलपता और भीरुता के दर्शक हैं. खुली हुई चौड़ी नथुनों की नाक नाजुक दिमागी की और मोटी नाक बुरे उद्देश्यों की द्योतक मानी जाती है. जिस व्यक्ति की नाक तोते-सी हो, वह बड़ा चपल और होशियार माना जाता है.

खेर यह तो कुदरत की देन है पर अंगों का उचित रखरखाव स्वयं मनुष्य के हाथ में है. नाक की सौंदर्य वृद्धि के लिए भारत में छोटी उम्र से ही महिलाओं में नाक छिदाकर आभूषण धारण करने का रिवाज बिकाल से चला आ रहा है. नाक में लौंग, नथ आदि आभूषण विशेष सौंदर्य के साधन माने जाते हैं.

आजकल प्लास्टिक सर्जरी द्वारा भी नाक में इच्छुक परिवर्तन किया जाता है. पर यह इतना आवश्यक नहीं है, जितना कि नाक की आंतरिक एवं बाह्य स्वच्छता. पुनः पुनः नाक में उंगली डालना या अंदर के बाल तोड़ना फूहड़ता का परिचायक है. नाक के अंदरूनी बाल स्वास्थ्य की दृष्टि से हितकारी हैं. नाक हमेशा स्वच्छ रखनी चाहिए. आजकल नाक की स्वच्छता के लिए योगीजन नासिका द्वारा जल चढाते हैं यह स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्युत्तम है. इससे नाक के भीतर का श्लेष्मा बाहर निकल आता है, एवं कभी जुकाम, सर्दी होने का भय नहीं रहता.

व्यक्ति की नाक उसके संपूर्ण व्यक्ति का परिचायक है नाक से उसके स्वभाव का काफी पता चलता है. छोटे शिशु व यदि दबी हो तो रोज धीरे-धीरे मसाज द्वारा साभाविक स्थिति में लायी जा सकती है. नाक के व्यायाम के लिए दीर्घ श्वास-प्रश्व लेना नाक को सदा स्वस्थ रखता है और श्म में शुद्ध रक्त-संचरण क्रिया उत्पन्न करता है

● डॉ. श्रद्धा प्रशांत

'नाक' को भी नजाकत चाहिए

महिलाओं के सौंदर्य प्रसाधनों में नाक कुछ हद तक उपेक्षित ही है, फिर भी लड़की दिखाई रस में वरपक्ष की नजर सर्वप्रथम लड़की की नाक पर ही टिकती है. नुकीली

और उठी हुई नासिका का मुख के सौंदर्य में महत्वपूर्ण स्थान है. नाक की तुलना शुक की नासिका से की जाती है. चौड़ी, ऊंची, नीची, पिचकी या मोटी नाक बुरी मानी जाती है और

भोजन : अमृत और विष दोनों है

भोजन जीवन का परमावश्यक अंग है. शरीर के पोषण एवं क्षतिपूर्ति के लिए आहार अनिवार्य है. चक्र संहिता में वर्णन है कि, 'अन्न सभी प्राणियों का प्राण है, अतः सारा जग अन्न की ओर दौड़ता है. उत्तम वर्ण, संदुर स्वप्न जीवन प्रतिभा, सुख, संतोष, शरीर की पुष्टि, बल, मेधा ये सभी अन्न पर ही निर्भर हैं. परंतु भोजन से उपयुक्तगुणों की प्राप्ति तो होती है किंतु यदि उसी आहार का सेवन गलत हो, तो वह नुकसानदेह यानि रोगकारक भी हो सकता है यानी एक ही आहार अमृत भी हो सकता है और विष भी. आधुनिक युग में हम जो पोषण के रूप में संस्थान को देते हैं उनमें क्षतिकारी तत्व विष भी है. हमारे भोजन बनाने का सेव करने का ढंग यदि गलत है तो उत्तम से उत्तम भोजन भी शरीर के लिए बाधक हो सकता है. प्रकृति ने भोजन के हानिप्रद तत्वों को पहचानने के लिए हमें आमाशयरूपी रसायनशाला दी है. भोजन के साथ जो भी विष आता है उसे प्रकृति ग्रहण न कर के या दस्त के रूप में बाहर निकालने की कोशिश करती है. पेटदर्द, अजीर्ण, मंदाग्नि, गैस या कब्ज आदि शिकार्यतें इसी बात की सूचक है कि उस भोजन को शरीर ने पूरी तरह आत्मसात नहीं किया है.

परंतु आज मेंडिकल साइंस की तककी देखिए कि प्रकृति जो बार-बार इन छोटी-छोटी शिकार्यतों को उत्पन्न कर हमें सचेत करने की कोशिश करती है इस यांत्रिक युग में हम अपनी ओर नजर अंदाज कर फटाफट आराम

रह जाते हैं कि हमने तकलीफ से निजात पा ली. पर वास्तव में ऐसा नहीं होता. बल्कि दवा से दबाता गया पुराना विष, औषधि विष एवं नया विष निरंतर बढ़कर जटिल रोगों को उत्पन्न करता है.

सही भोजन, सही स्वास्थ्य
भोजन और स्वास्थ्य का चोली-दामन का साथ है. अतः भोजन ऐसा हो जो पूर्णतया शरीर के अनुकूल हो. शरीर में उसका रस पूर्णतया ज्वब होकर उत्तम मांस, मज्जा, मैद, वीर्य एवं रक्तबने. मानव शरीर मुख्यतः चार प्रकार के कोशाणु स्नायुकोशाणु, अस्थिकोशाणु त्वचाकोशाणु एवं संयुक्तकारी कोशाणु से निर्मित है. प्रत्येक कोशाणु विभिन्न तत्व एवं रसायन से बना है, अतः उनके स्वस्थ के लिए उसी प्रकार के तत्व उन्हें देना अनिवार्य है. अतः इस रहस्यमय शरीर के लिए विभिन्न खाद्य जिसमें सभी तत्व कम अधिक मात्रा में विद्यमान हैं उन्हें लेना आवश्यक है.

अस्थिकोशाणु के लिए कैल्शियम, फास्फोरस, विटामिन सी एवं डी की आवश्यकता है, तो स्नायुकोशाणु के लिए फास्फोरस, मैग्नेशियम एवं विटामिन बी १ की. संयुक्तकारीतंतु प्रोटीन एवं विटामिन ए, पर्याप्त मात्रा में रहने पर ठीक ठीक काम करते हैं.

अतः हमारा आहार ऐसा संतुलित होना चाहिए, जिसमें कैल्शियम, वसा, श्वेतसा

श्वेतसार तत्व अम्लप्रधान एवं विटामिन, खनिज लवण एवं फुजला क्षारप्रधान है. प्राकृतिक चिकित्सक आहार का वर्गीकरण क्षार-अम्ल के आधार पर करते हैं. उनकी मान्यता है कि संतुलित आहार में क्रमशः क्षार-अम्ल का अनुपात ८०-२० का होना चाहिए. यह संतुलन बिगड़ने पर ही शरीर की चयापचय क्रिया असंतुलित होकर रोग उत्पन्न होते हैं.

प्रोटीन्स, वसा एवं श्वेतसार ये तत्व दाल, चावल, गेहूँ इ. अनाजों में एवं तेल, घी, मक्खन, आलू आदि चीजों में पाये जाते हैं. इन चीजों का बुद्धिजीवी आदमी कम से कम उपयोग करें, क्योंकि ये चीजें पाचन में भारी होती हैं बल्कि फल-फूल-सब्जियाँ, दूध दही आदि चीजें सुपाच्य, क्षारवर्धक एवं विटामिन्स एवं पोषक जीवनसत्वों के भरपूर स्रोत हैं. अतः इन चीजों को आहार में अग्रक्रम देना चाहिए.

परंतु भोजन का चुनाव गुणों के आधार पर ही नहीं किया जाता बल्कि आहार बड़ा जटिल विषय है. 'आय दोष' यानी भोजन यदि गलत कमाई से आया हो, 'स्थान दोष' यानी भोजन यदि गंदे स्थान पर बनाया गया हो, 'कर्ता दोष' यानी भोजन बनाने वाली यदि अस्वच्छ (रजस्वला) या उसके मन में खानेवाले के प्रति बुरे विचार हों या 'दृष्टि दोष' यानी उस भोजन को यदि भूखा या कुत्ता देख ले तो वह भोजन चाहे कितना ही अच्छा हो, परंतु दोषपूर्ण हो जाता है.



आहार की मात्रा भिन्न होती है, अतः एक निश्चित मात्रा का निर्धारण करना कठिन है. आवश्यकता से अधिक भोजन करना या जब तब चरते रहना संपूर्ण पाचनप्रणाली की स्थिति गडबड़ा देता है. अतः भोजन समय पर एवं भूख से दो कौर कम खाना श्रेष्ठ कहा जाता है. आहार लेने पर गुडगुडाहट या आहार की मात्रा जल्दी-जल्दी

तत्व वि-
उफान,
च

शरीर मनुष्य परोपकारी नहीं है तो उसमें और हीवार पर खिन्न चित्र में क्या फर्क है।

* * * * *

— रादी.

बुधवार ५ जुलाई १९९५

क्या भूख नहीं लगती ?

रोता बहुत परेशान है, १४ वर्षीय उसका बेटा राहुल भोजन की थाली देखते ही चिढ़ उठता है, 'भां, मुझे भूख नहीं, एक ही रसदार टाया स्पर आखिर जवान होता बेटा न कुछ खाए, न फिर तो शारीरिक विकास कैसे होगा? कैसे पढ़ाई करेगा?

इसी तरह ४० वर्षीय शलिनीदेवी भी आजकल मंदाग्रि से बेजार हैं, स्वास्थ्य भी गिरते जा रहा है, पेट हमेशा गडबडुया हुआ रहता है, आए दिन डाक्टर के क्लिनिक का चक्र मारती हैं, पर फायदा कुछ नहीं.

पेट की अग्रि जिसे जठराग्रि कहते हैं, वह जब धीमी धामंद हो जाती है तो उसे हम मंदाग्रि कहते हैं, आधुनिक युग की आम समस्या! स्त्री-पुरुष, बच्चे-बूढ़े धरावर इस समस्या से बेजार हैं, शुरूआत में कुछ लक्षण इस प्रकार मिलते हैं, पेट फूलना, सांस में दुर्गंध, बेस्वाद मुंह, छाती या पेट में जलन, भूख न लगना, जी मिचलाना, शारीरिक थकान, पेट में वायु एवं दर्द आदि इनमें से एक या अनेक लक्षण हों तो निश्चय ही व्याक मंदाग्रि से बेजार है, यदि त्वरित इलाज न किया जाए और इन लक्षणों की ओर बिना ध्यान दिये खाते ही रहें तो समझ लीजिए, विपत्ति आने ही जाती है, पेट में अनपचा भोजन धीरे-धीरे समस्त पाचन प्रणाली को विकारयुक्त कर अनेक जटिल रोगों को उत्पन्न करता है.

कैसे होती है मंदाग्रि?

हम जानते हैं कि हम जो भी कुछ खाते हैं वह आमाशय तक पहुंचते-पहुंचते कुछ तो दांतों से चबाकर मुंह की लार द्वारा और बाकी पेट की अग्रि से पचाया जाता है खाए गए आहार को प्राणवायु आमाशय की ओर ले जाती है वहां आमाशयिक रस के साथ भोजन धुलकर नर्म बनता है, भोजन के रहने पर अग्रि अधिक प्रखर होकर भोजन को पचाती है जैसे हम अग्रि से रोटी पकाते हैं, इस तरह आहार अग्रि द्वारा पककर आहार-रस में परिवर्तित होता है और आगे यही आकर रस अंतों द्वारा शोषित होकर रस रक्तदि घातुओं के रूप में शरीर में फैलाकर शरीर को पृष्ठ करता है शरीर में जितनी तेज अग्रि होगी उतना ही भोजन अच्छी तरह पचता है और यही अग्रि जब धीमी हो जाती है तब पाचन क्षमता कमजोर होकर पेट या पाचन संबंधी विविध रोग उत्पन्न होते हैं.

मंदाग्रि और कारण

बड़ी सौधी बात है, जब आप किसी मंशीन या यंत्र से व्याख्या काम लेते हैं या गलत तरीके से उसका इस्तेमाल करते हैं तो उसका बिगड़ना या चलन क्षमता कम होना स्वाभाविक है, इसी तरह पेट जो कि एक अद्भुत रसायन शाला है, इस मानवी यंत्र का हम दुरुपयोग करें तो वह अपनी स्वाभाविक शक्ति खो दे तो इसमें आश्चर्य नहीं, असजब खाना, बार-बार खाना, आवश्यकता से अधिक खाना, भारी, तैलीय, मिठाई आदि गंधित चीजें खाना, खूब ठंडे या अत्यधिक गर्म पेय का सेवन, चिंता या शोकाकूल

परिस्थिति में खाना इत्यादि कई कारण हैं, जिससे समस्त पाचनशक्ति गडबड कर भूख नहीं लगती, आजकल इस यांत्रिक भागदौड़ की जिंदगी में इस कदर अपने व्यवसाय में लोग व्यस्त हैं कि पैसा प्रमुख और स्वास्थ्य गौण हो गया है न ही भोजन का सही समय है और न ही सोने का कई लोग दुकान छोड़कर पाखाना तक जाना टाल देते हैं, घर में गृहिणियां पति के इंतजार में भूखी बैठी समय-असमय भोजन कर स्वयं अपने शरीर का नाश करती हैं, बच्चे, युवा दौरतों को संगत में इस कदर लिप्त हो जाते हैं कि घर के भोजन से बाहर के ऊटपटांग चीजें खाने अपना स्वास्थ्य बिगाड़ लेते हैं, यानी ग्रामीण वर्ग के शारीरिक श्रमजीवी व्यक्ति की अपेक्षा शहर में रहने वाले बुद्धिजीवी इंसान का रोगी होना आधुनिक एवं व्यस्त दिनचर्या की ही देन है.

मंदाग्रि और उपचार

यदि इसका सही कारण समझ में आ जाए तो उपचार करना ही सरल होगा, पहला कदम होगा आपकी थकी पाचनप्रणाली को कुछ समय का या कुछ दिनों का विश्राम दें और कुछ विशेष उपचारों में उसकी स्वाभाविक शक्ति बढ़ाने का प्रयत्न करें, आपकी उम्र एवं रोग की स्थिति देखकर उपवास काल का निर्धारण करें, यदि बच्चा है तो १ दिन का उपवास काफी है और वयस्क हैं तो १ से ३ दिन का उपवास करें, उपवास काल में खूब पानी पिएं, यदि चाहे तो नींबू रस या संतरा मुसंबी आदि फलरस भी ले सकते हैं और इसके बाद धीरे-धीरे सादे भोजन पर आकर सुगन्ध भोजन लें, यदि बुझती आंग पर भी डालें तो वह जलने के बजाए बुझने लगेगी, अतः भोजन हल्का करने के साथ उसमें से ची, दाल, चावल आदि भारी चीजें निकाल दें, फल-सब्जियों का अधिक सेवन करें.

जठराग्रि तेज करने के लिये थोड़ी-थोड़ी देर पर गर्म पानी पीना एवं भोजन के आधा घंटा पूर्व आधे घंटे के लिये पेट पर गरम ठंडी पट्टी बहुत लाभदायक होती है, इससे पेट के समस्त अवयव क्रियाशील होकर गरम रस तेजी से निचलने लगता है, एवं भूख लगती है, सुबह शाम खुली हवा में श्वास-प्रश्वास का व्यायाम, योगसन तेरना एवं तेजी से टहलना शरीर की दहन-क्रिया बढ़ाकर शरीर के सारे विषों से मुक्त कर देता है.

परंतु सर्वाधिक आवश्यकता है रोगी के सकायात्मक विचार एवं पूरी श्रद्धा एवं अटूट विश्वास के साथ प्राकृतिक चिकित्सा अपनाने की, एक संयमित-नियमित जीवन पद्धति ही रोगी को रोग से मुक्त कर संपूर्ण स्वास्थ्य प्रदान कर सकती है यदि रोग काफी पुराना है तो किसी उत्तम प्राकृतिक चिकित्सक की सलाह लेना उचित होगा, बिना दवा के बिना किसी कष्ट के अखंड स्वास्थ्य एवं सौंदर्य प्राप्त करने की आश्चर्यजनक पद्धति है प्राकृतिक उपचार पद्धति.

डा. श्रद्धा प्रसाद अनवाने

रिलीफ एंड क्यूअर नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, ५०, ओल्ड सुभदार ले आउट, नागपुर

युधिष्ठिर से यक्ष ने जो प्रश्न पूछे उनमें एक था 'अमृत किम्?' इस प्रश्न का युधिष्ठिर ने जवाब दिया 'गवो पध:' अर्थात् गैया का दूध, वाकई दूध अमृत है, अमरीका के प्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक बिंडव्हार एम.डी. कहते हैं कि दूध सा संतुलित भोजन दूसरा नहीं है, 'दूध एक ऐसा संपूर्ण आहार है जिसमें प्रकृति ने शरीर के लिये सभी तत्व संग्रहित किये हैं, विटामिन एवं क्षारों का दूध खान है, इसकी चिकनाई अत्यंत सुपाच्य होती है, कमजोर, वृद्ध, बच्चे आसानी से इसे पचा लेते हैं, प्रोटीन भी काफी होता है, साथ ही दूध की चीनी इतनी हलकी एवं सघ: बलकारक होती है कि वह पचा हुआ भोजन कहलाती है, दूध स्वभावतः मीठा होता है, अतः इसमें ऊपर से शक्कर डालने की आवश्यकता ही नहीं होती.

दुग्धकल्प ही क्यों?

दूध की महिमा को देखते हुये ही प्राकृतिक

एवं थकी-थकी सी चाल देखकर ही इनकी अस्वाभाविक कृपता का ज्ञान हो जाता है ऐसे रोगों दुग्ध कल्प से अपना संपूर्ण स्वास्थ्य उन्नत एवं शरीर सुगठित बना सकते हैं.

इसके अलावा अंसिडिटी, अल्सर, आमशयिक दुर्बलता, अनिद्रा, त्वचा रोग, स्वात्पत्ता, आंव, संग्रहणी एवं दमा में दुग्ध कल्प में विशेष उपयोगी है, वैसे कहा जाता है कि दूध से दमा का वेग अधिक बढ़ता है पर कल्प और दूध के संबंध में एक बात ध्यान देने योग्य है कि तीन लीटर दूध वजन को कायम रखता है, चार किलो दूध वजन बढ़ाता है और चार किलो से अधिक लिया जानेवाला दूध शरीर से रोग को धोकर निकाल देता है, आमाशय के जखम तो दुग्ध कल्प से तबती से भर जाते हैं.

दुग्ध कल्प की विधि

दुग्ध-कल्प किसी अच्छे प्राकृतिक

दुग्धकल्प : अनेक रोगों की चिकित्सा

चिकित्सा में विशेष उपचार विधि है 'दुग्धकल्प' दूध में केवल शरीरोपयोगी पोषक चीजें ही नहीं होती बल्कि इसमें अनेक औषधि गुण भी है, जो विकार को निकालकर रख शुद्ध एवं शरीरका नवीनीकरण करते हैं, बड़ी आंतों में अनेक कुमि होते हैं जो अनेक रोगों को जन्म देते हैं उन्हें यह विशेष रूप से नष्ट करता है, दूध के प्रयोग से त्वचा निखर आती है, त्वचा की शुष्कता दूर होकर वह सतेज, चिकनी एवं मृदु हो जाती है, दूध रक्त को बढ़ाता है, रक्त का संचालन तेज करता है, दूध के प्रयोग से नाखून सुख, दांत-मसूढ़े मजबूत एवं हृदय फेफड़े बलवान होते हैं, बड़ी आंतों पर तो कल्प का अनिवार्य रूप से प्रभाव पड़ता है, आंतों की निष्क्रियता एवं ढीलापन दूर होकर वे अधिक कार्यक्षम बनती हैं, इसीलिये कब्ज में दूध विशेष तौर पर लाभदायी सिद्ध होता है.

दुग्ध कल्प किन रोगों में?

यूतों दुग्ध-कल्प रक्त संचलन के सभी दोषों को दूर करता है, अतः यह बहुतांश रोगों में लाभकारी है फिर भी कुछ विशेष रोगों में दुग्ध कल्प से आश्चर्यजनक लाभ होता है, जैसे दुबलापन, सीक से पतले दुर्बल स्त्री-पुरुष को नाक नक्श कितने ही सुंदर क्यों न हो पर सुगठित शरीर न होने से वे नजरों में नहीं समाते, दुबलापन दो श्रेणियों में विभक्त है, एक वह जो स्वभावतः ही कुश होते हैं, इन्हें इकहरी हड्डी का भी कहा जाता है, इनको मांसपेशियां सबल, एवं कार्यक्षमता, सहनशक्ति एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता भी सामान्य होती है, इस जाति की कुशलता स्वास्थ्य के लिये प्रतिकूल न होकर अनुकूल ही होती है.

दूसरी श्रेणी के दुबलेपन में मांसपेशियां कमजोर एवं सदा शारीरिक, मानसिक दुर्बलता का अनुभव होता है, ऐसे स्त्री व पुरुष हमेशा अनौषी, भूख न लगना, सरदर्द, कब्ज, स्नायु दुर्बल्य एवं अनिद्रा जैसी शिकायतों से ग्रस्त होते हैं, इनकी रक्तहीन फीकी त्वचा, बोजिल आँखें

चिकित्सक के मार्गदर्शन में ही लिया जाना चाहिए पर पाठकों के जिज्ञासा के लिए संक्षेप में इसकी विधि प्रस्तुत है, दुग्धकल्प काल में जिस स्त्री या पुरुष की लंबाई जितनी फीट होगी उसे उतना ही रसे दूध पीना चाहिए, भूख के कम-ब्यादातुसार इसकी मात्रा घटाया जा सकती है, दुग्ध-कल्प के पूर्व तीन से पांच दिन का उपवास या रसाहार आवश्यक होता है, इससे शरीर को संपूर्ण सफाई होकर शरीर दूध ग्रहण करने योग्य हो जाता है, इसके बाद पहले दिन दो-दो घंटे पर एक-एक पाव दूध पीये, धीरे-धीरे समय की मात्रा कम एवं दूध की मात्रा बढ़ाते जाएं, साधारणतया दुग्ध कल्प काल में ६ से ७ किलो दूध प्रतिदिन पिया जाता है, दूध के अलावा इस समय अन्य कोई भी वस्तु नहीं खाना चाहिए, केवल दूध से अरुचि होने पर थोड़ा-नींबू या संतरे की फांक चूस सकते हैं.

दुग्धकाल की समाप्ति के बाद सामान्य आहार क्रमशः होना चाहिए, क्योंकि सामान्य आहार को पचाने में आमाशय को वक्त लगता है, इस काल में कुछ विशेष उपचार दिए जाते हैं, जैसे गर्म टब स्नान या धूप-स्नान, इनसे शरीर के समस्त यंत्र और तंतु उद्दीप्त होकर गूदूद दूध संपूर्ण रूप से शरीर के काम आता है, इसी के साथ व्यायाम, टहलना, खुली हवा में प्राणायाम एवं पर्वत शारीरिक एवं मानसिक विश्राम आवश्यक है.

आयुर्वेद में दूध को रसायन कहकर वर्णन किया है, रसायन शब्द का अर्थ है जो व्याधि और बुढ़ापा नष्ट करें, दूध को विषहनी भी कहा जाता है, अर्थात् शरीर के विषों का नाश करने वाला दूध का यही योग निवारक गुण ही अनेक रोगों को नवजीवन प्रदान करता है, 'दुग्ध कल्प' से अपने संपूर्ण शरीर को स्वस्थ सुंदर एवं ओजपूर्ण बनाने के लिये किसी प्राकृतिक चिकित्सालय से मशविरा लें—डा. श्रीमती श्रद्धा अनवाने

रिलीफ एंड क्यूअर नेचुरोपैथी हॉस्पिटल, ५० ओल्ड सुभदार ले आउट (एक्स), नागपुर-२४

आपकी जे... दोषों... अष्ट रस...

कब्ज का ही परिणाम है वात रोग

वर्तमान समाज में मनुष्य को पीड़ा देकर अपंग बनाने वाली बीमारियों में वातरोग प्रमुख है। यह मौसम से उत्पन्न होनेवाला रोग नहीं पर जाड़े में अक्सर बढ़ जाता है। वातरोग अत्यंत कष्टदायी रोग है, परंतु रोगी को यदि सही उपचार समय पर मिल जाए तो शीघ्र ही इस कठिन रोग से वह निजात पा लेता है। वातरोग के लक्षणानुसार यह विभिन्न नामों से संबोधित किया जाता है जैसे अस्थिजरा (ऑस्टिको- आर्थरायटिस), संधिवात (रियुमेटाइड आर्थरायटिस) पेशीवात (मस्क्युलर आर्थरायटिस) एवं गठिया (ग्राऊट) वातरोगों का कारण:

इंडिनवरा के डॉ. जेम्स थामसन अपने ग्रंथ "नेचर क्युअर प्रॉम द इनसाइड्स" में लिखते हैं कि गलत आहार-विहार द्वारा उत्पन्न शरीर में संचित वात ही वात रोगों का मुख्य कारण है। कई बार अचानक ठंड लग जाने से या विभिन्न जंतुओं के आक्रमण से संधियों में सूजन उत्पन्न हो जाती है पर मुख्य कारण है कब्ज से उत्पन्न दूषित वायु। मिर्च-मसालेदार, ठंडा, रूखा-सूखा, बासी या निष्क्रिय भोजन, मांसाहार पोषक तत्वों की कमी, श्रम न करना, मोटे मुलायम बिस्तर पर पड़े रहना, पानी पर्याप्त मात्रा में न पीना, अस्वस्थ मनोविचार, ये सभी कारण जाग कब्ज उत्पन्न करते हैं। आंतों में संचित विष कुपित होकर जब अस्थियों पर आक्रमण करता है तब उसे अस्थिजरा कहते हैं। जब इसी विष से शरीर के संधि-जोड़ आक्रान्त होते हैं, तब उसे हम संधिवात कहते हैं और विष के तंतुओं पर आक्रमण करने से पेशीवात निर्माण होता है। अतः वात रोग के निवारण के लिए दवा या औषधि निरर्थक है, बल्कि संपूर्ण शरीर को विजातीय तत्व से मुक्त करके ही स्थायी लाभ प्राप्त किया जा सकता है।

शिकागो के डॉ. आर्टी लैसर ने अपने ग्रंथ "मॉडर्न डाएटरी ड्रोटमेंट" में लिखा है कि वातरोग दूर करने के लिए संपूर्ण स्वास्थ्य उन्नत करना ही चिकित्सक का प्रयास होना चाहिए।

वातरोग के विविध लक्षण
संधिवात (रियुमेटाइड आर्थरायटिस)
यह सामान्य तथा बुखार से आरंभ होता है। बुखार के साथ हाथ-पैर के जोड़ों में दर्द एवं सूजन उत्पन्न होती है। प्रातः उठते ही रोगी संपूर्ण शरीर को अकड़न एवं भयानक दर्द महसूस करता है। दर्द कम-ज्यादा होते रहता है। दर्द के साथ ही रोगी जी मिचलाना, धकान एवं कमजोरी अनुभव करता है।

कुछ रोज बाद दर्द एवं सूजन तो कम हो जाती है पर जोड़ टेढ़े-मेढ़े होकर अंगों की आकृति बिगड़ जाती है एवं क्रमशः संधि संचालन असंभव हो जाता है। यह व्याधि युवा एवं वृद्ध दोनों में ही पायी जाती है।

अस्थिजरा (ऑस्टिको आर्थरायटिस)
इस रोग में संधि के चारों ओर की उपस्थियां यानी जोड़ों को ढकनेवाली कचीली हड्डियां घिस जाती हैं एवं अस्थियों के बगल में एक नयी अस्थि निकलती है। इस स्थिति में अंग संचालन में कठिनाई उत्पन्न होती है। अस्थिजरा प्रायः वृद्धों में ही अधिक पाया जाता है। जांघों एवं

घुटनों के जोड़ों पर इस रोग का अधिक प्रभाव होता है।

पेशीवात (मस्क्युलर रियुमेटिज्म)
इस रोग में गर्दन, कमर, बगल, आंख, हृदय आदि शरीर की किसी भी मांस-पेशी में दर्द उत्पन्न होता है। दर्द ऐसे महसूस होता है जैसे प्रदाहित स्थान को किसी भारी चीज से चुरी तरह कुचला गया हो। रोगी उठते-बैठते भयानक दर्द महसूस करता है।

गठिया (ग्राऊट)
वात रोगों में यह बेहद जटिल एवं कष्टप्रद रोग है रक्त में यूरिक एसिड की वृद्धि होकर शरीर की विभिन्न संधियों में संचित होने से इसकी उत्पत्ति होती है। हमारे शरीर में प्रोटीन जातीय पदार्थ से यूरिया उत्पन्न होता है। शरीर में दान्य न होने पर यह जोड़ों में संचित होने लगता है। प्रातः उठते ही दाहिने पैर के तलुवे में भयानक दर्द, ज्वर, सिरदर्द, बैचैनी इसके आम लक्षण हैं। इसके बाद शरीर की सभी छोटी-मोटी संधियां फूलकर कड़ी हो जाती हैं।

वात रोगों का सफल प्राकृतिक उपचार
प्रकृति की पांच महाशक्तियों द्वारा शरीर को दोषमुक्त कर शरीर की दहन क्रिया बढ़ाना प्राकृतिक चिकित्सा का मूल हेतु है। आइए, इसकी उपचार विधि से संक्षिप्त में परिचित हो लें-

1. **हॉट फूट बाथ**- यह स्नान पैर की संधियों में रक्त संचालन बढ़ाकर समस्त विष पसीने के माध्यम से बाहर निकाल देता है। एक बड़े बर्तन में गर्म पानी भरकर रोगी पैर डालकर बैठता है। रोगी का सिर खुला रखते हुये उसके चारों ओर से गरम कंबल लपेटते हैं। विशेष सावधानियां लेकर रोगी की स्थितिनुसार इस बाथ की अवधि तय की जाती है।

2. **वेट शीट पैंक**- एक पलंग पर दो ऊनी कंबल एवं एक गीली चादर निचोड़कर बिछा देते हैं। रोगी को निर्वस्त्र कर इसमें भली-भांति लपेट दिया जाता है एवं दो-तीन गर्म पानी की थैलियां उसके शरीर के निकट रख दी जाती हैं। इस पैंक से भी उष्णता निर्माण होकर शरीर की गर्मी बाहर निकल आती है एवं अंग-अंग स्फूर्त हो उठता है।

3. **स्टीम-बाथ**- इस बाथ के लिए विशेष केबिन का प्रयोजन किया जाता है। शरीर के रोम-कूपों द्वारा विजातीय तत्व बाहर निकालने की यह बिल्कुल वैज्ञानिक प्रक्रिया है। दर्द सूजन-जकड़न अभूतपूर्व ढंग से राहत पा लेते हैं।

4. **साइंटिफिक मसाज**- संधियों में सूजन न होने पर अंग संचालन के लिए यह बेहद गुणकारी है। मसाज के लिए लहसुन, तिल तेल का उपयोग करते हैं। चूंकि वात रोग रूखे स्वभाव की वायु से उत्पन्न होता है और तेल वायु को शांत करती है एवं मालिश से जोड़ों में रक्त संचालन भी बढ़ जाता है।

5. **हॉट एंड कोल्ड काम्प्रेस**- दर्द एवं सूजनग्रस्त संधियों पर यह प्रयोग आश्चर्यजनक लाभकारी है। रोगी के स्थानीय प्रदाहित अंग पर नित्य दो बार यह उपचार दिया जाता है।

6. **फिजियो-थिरापी**: वातरोग की तीव्र अवस्था में संपूर्ण विश्राम ही दिया जाता है पर पीड़ा कम होने पर संधियों को धीरे-धीरे चलाना व घुमाना चाहिए साथ ही रोगी को खुली शुद्ध वायु में प्रातःभ्रमण एवं प्राणायाम का अभ्यास कराया जाता है। जिससे शरीर में अधिकाधिक ऑक्सीजन ग्रहण होकर शरीर की दहन क्रिया बढ़ सके।

डाइट-थिरापी: वातरोगियों के लिए आहार का महत्वपूर्ण स्थान है। कृत्रिम एवं दूषित आहार से ही शरीर की संधियों में यूरिक एसिड उत्पन्न होता है। इस तथ्य को स्पष्ट करते हुए ऑक्सफोर्ड के डॉ. ए. बॉबोराडे की अपनी किताब "फूड एंड हेल्थ" में लिखते हैं कि यूरिक एसिड उत्पन्न करनेवाले सभी खाद्य वात रोगियों को बिल्कुल नहीं देना चाहिए, एक जाति के प्रोटीन में व्यूरिन नामक एक पदार्थ रहता है, यही यूरिक एसिडका जनक है। यह प्राणियों के मांस, लीवर, मटर की फली, सेम एवं चाय कापी कोको में भारी मात्रा में पाया जाता है।

आहार में कैल्शियम एवं फास्फोरस की कमी से अस्थियां कमजोर हो जाती हैं। अतः वात के रोगी दूध, गाजर, टमाटर, नींबू, संतरा, मोसंबी, तिल, अंगूर प्रचुर मात्रा में खाएं। कच्चा लहसुन वात रोगी के लिए उत्तम औषधि है। साथ ही चोकर युक्त रोटी, अंकुरित हरे मूंग एवं कच्ची सलाद खूब खाएं ताकि पर्याप्त मात्रा में रेशा प्राप्त

होकर कब्ज दूर हो सके।

इनके अलावा मडथिरापी, सनाथिरापी, इलेक्ट्रिक थिरापी, रसाहार-फलाहार, ध्यान, मेडिटेशन आदि सभी क्रियाएं एवं उपचार रोग मुक्त होने में सहायक होते हैं। इस चिकित्सा में न ही कोई कड़वी दवा है और न ही दवा के दुष्परिणाम। संपूर्ण धैर्य एवं विश्वास के साथ संयमित नियमित प्राकृतिक जीवन पद्धति को अंगीकार कर रोगी सहज रूप में अखंड स्वास्थ्य प्राप्त कर लेता है।

चिकित्सा में वात रोगियों के लिए 5 जनवरी से 15 फरवरी तक अत्यल्प शुल्क में उपचार सेवाएं उपलब्ध की जा रही हैं। इच्छुक व्यक्ति निम्नलिखित पते पर संपर्क करें:

- डॉ. श्रद्धा प्रसांत
"तिलीफ एंड क्युअर नेचरोपैथी हॉस्पिटल"
अनवाने ग्राउंड, 50, ऑल्ड सुभेदार ले-आऊट,
(एक्टेशन) वागपुर-24

गाजर का उबटन
एक अंडे का सफेद हिस्सा, गाजर का दो बड़े चम्मच रस, दो चम्मच दूध, नींबू के रस की कुछ बूंदें, एक छोटा चम्मच भर बादाम रोगन (सूखी त्वचा वालों के लिये) अथवा एक छोटा चम्मच भर आलिव आर्यल लें। जिन बहनों के मुँहासे निकलते हैं वे महिलाएं कोई तेल न मिलायें। इन सारी चीजों को 20 मिनट तक लगा रहने दें फिर सुखने पर गर्म पानी से धो दें।

स्त्री शिक्षा

का कारण बनती है। किसी भी स्त्री को यह नहीं भूलना चाहिये कि शिक्षा प्राप्त करने का मकसद केवल डिग्रियां हासिल करना नहीं, बल्कि अपने नारीयुक्त सदगुणों से दूसरों का दिल जीतना एवं

उनकी सहायता करना ही उसकी सर्वश्रेष्ठ उपलब्धि है, कागज की डिग्रियों की अपेक्षा सेवा, त्याग, ईमानदारी, साहस, प्यार, ममता के बल पर वह अपनी मंजिल आसानी से पा सकती है एवं अपने जीवन का सफर हंसते खेलते तय कर सकती है।

-कु. श्रद्धा लोहिया

प्राचीन काल से आधुनिक काल तक नारी के विकास में बड़ा परिवर्तन आया है। प्राचीन काल की बहू-बेटियां जहां एक चिट्ठी तक पठना नहीं जानती थी वहां आज की महिलायें ऊंची-ऊंची डिग्रियां प्राप्त करके बड़े-बड़े ओहदों पर आसीन होकर पुरुषों के कंधों-से कंधा मिलाकर चलने का साहस रखती हैं और इसमें सफल भी होती हैं, फिर भी अधिकांश घरों में नारी को पुरुषों के समान शिक्षा प्राप्त करने का दर्जा हासिल होने पर भी आज भी कई घरों में नारी एवं पुरुष की शिक्षा के बारे में भेदभाव किया जाता है। जबकि नारी की बुद्धि पुरुष की अपेक्षा हर शिक्षा के क्षेत्र में अधिक प्रखर सिद्ध होती है।

आज के बदलते परिवेश, आधुनिक वातावरण एवं बढ़ती महंगाई को देखते हुये हर लड़की को उच्चशिक्षित होना अत्यंत आवश्यक है। इससे न केवल वे अपने पति की आर्थिक रूप से सहायता कर सकती हैं, बल्कि प्रतिकूल परिस्थितियों में भी आत्मनिर्भर होकर हर समस्या से लड़ सकती हैं। शिक्षा के बल पर ही वह हर अन्याय का मुकाबला कर सकती हैं, नारी शिक्षा केवल नारी के लिये ही नहीं, बल्कि संपूर्ण समाज के लिये एक महत्वपूर्ण आवश्यकता है।

लेकिन कई शिक्षित महिलायें अपनी शिक्षा का गलत इस्तेमाल भी करती पायी जाती हैं। अपने शिक्षित होने के दंभ में उन्हें अपने मौलिक कर्तव्यों का भी ध्यान नहीं रहता। झूठे अहंकार में वे अपने पति या सास-ससुर को हर समय नीचा दिखाने की कोशिश करती हैं व कलह, अशांति

उपवास' अने रोगों के उपचार की वह वैज्ञानिक विधि है जिसमें रोगी, रोग, स्थिति एवं कालानुसार कम अधिक समय के लिये पानी या अन्य तरल पदार्थ को छोड़कर किसी प्रकार का आहार ग्रहण नहीं करता. रोगों की बहुपयोगी रोग निवारण उपवास उपास सुनते ही अनेक व्यक्तियों के विधि है व्याप्त होना स्वाभाविक है परंतु मन में शरीर में वैज्ञानिक क्रिया-प्रतिक्रिया उपवास से होनेवाले लाभ देखकर निश्चय से सहिद दूर होगा. उपवास के महत्व को ही प्राकृतिक चिकित्सा में उपवास का प्रमुख स्थान दिया जाता है.

उपवास करने की प्रथा अत्यंत प्राचीन है. दो हस्त वर्षों से पूर्व प्राकृतिक दार्शनिक क्लेपियायडोज के विकास द्वार उपवास चिकित्सा का समर्थन किया गया था. प्लुटार्क का कथन भी सुपरिचित है, 'दवा का प्रयोग करने की अपेक्षा एक दिन का उपवास करना अधिक अच्छा है.' उपवास की चर्चा प्राचीन चीनी एवं भारतीय साहित्यों में भी की गयी है. प्रारंभ में एवं आज भी उपवास विधि किसी धार्मिक अनुष्ठान का भाग होती है. पर विगत शताब्दी से ही उपवास का प्रयोग विभिन्न रोगों के उपचार के लिये किया जाने लगा. प्राचीन दृष्टिकोण के अनुसार उपवास का महत्व केवल भौतिक विकास को लेकर था जबकि नैतिक दृष्टिकोणानुसार उपवास एक अत्यंत मूल्यवान रोगोपचार की चिकित्सा विधि है.

डा. एडवर्ड टुकर डिवी इन्होंने अनेक उल्लेखनीय ग्रंथों की रचनाकार उपवास को सर्वप्रथम शास्त्रीय रूप देकर उपवास संबंधी वैज्ञानिक रूप से स्थिर किया.

उपवास क्यों?

बीमार पड़ने पर कोई भी पालतु या जंगली पशु-पक्षी खाना बंद कर देते हैं. यह एक संपूर्ण प्राकृतिक प्रक्रिया है. रोग की स्थिति में प्रकृति भोजन-निषेध कर देती है. पर मानव रोग-ग्रस्त होने पर विभिन्न औषधियों का सेवन कर कुत्रिम भूख उत्पन्न कर शरीर में अधिकाधिक भोजन लेसकर शरीर के शोधनकार्य में बाधा पहुंचाता है. इस विषय में अमरीका के सुप्रसिद्ध प्राकृतिक चिकित्सक बर्नार्ड मैकफेडन लिखते हैं-

'सभी रूग्ण स्थितियों में प्रकृति हमें स्पष्टता बता देती है कि शरीर को भोजन की आवश्यकता नहीं है, क्योंकि बीमारी की स्थिति में हमारी भूख मर जाती है और भोजन से एक प्रकार की विनृपणा हो जाती है. कभी-कभी तो भोजन का विचार ही अरुचिकर मालूम पड़ता है. ऐसी स्थितियों में किया गया भोजन न तो शरीर को पोषण ही देता है और न तो उसकी शक्तियों की रक्षा करता है, बल्कि बीमारी की हालत में किये गये भोजन से शक्ति का अपव्यय होता है. रोग को पोषण मिलता है और उसकी अवधि बढ़ती जाती है.

जिस तरह स्पंज को निचोड़कर पानी में डुबाने से वह पानी को जञ्ज कर लेता है इसके विपरीत यदि स्पंज पहले ही पानी से भरा हो तो पानी की एक भी बूंद भी उसमें जञ्ज नहीं होती. इसी प्रकार यदि शरीर विजातीय या दूषित तत्वों से भरा हो तो 'चाहे कितना ही पौष्टिक आहार

उपवास चिकित्सा : रोग निवारण की वैज्ञानिक विधि



क्यों न ले वह शरीर में जञ्ज न होगा.

अतः शरीर को सर्वप्रथम विजातीय तत्वों से मुक्त करना ही स्वास्थ्य निर्माण का प्रथम चरण है. और यह कार्य उपवास से ही संपन्न हो सकता है.

शरीर को संपूर्ण शक्ति को संगठित करें

हमारा शरीर एक अद्भुत यांत्रिक उपकरण ही तरह है जो अनवरत गति से अपनी संपूर्ण शक्ति प्रमुख चा कार्यों में विभाजित किये रहता है वे चार कार्य हैं- 1. पाचन, 2. मल-निष्क्रमण, 3. शारीरिक श्रम, 4. मानसिक श्रम. अब जब उपवास काल में भोजन बंद कर संपूर्ण शारीरिक एवं मानसिक विश्राम लिया जाता है तब शरीर की संपूर्ण शक्ति एक ही कार्य में यानी मल-निष्कासन में जुट जाती है. यही सभी रोगों के उपचार की बुनियाद है. मल-मूत्र-स्वेद एवं श्वास के रूप में प्राकृतिक चिकित्सक अनेक उपचार विधि की सहायता से शरीर की गंदगी बाहर निकालते हैं. जैसे मल को उत्तेजित करने के लिये एनिमा एवं मिट्टी-पट्टी या कटि-स्नान का उपयोग किया जाता है. मूत्र के मार्ग के अधिकाधिक गंदगी बाहर निकलने के लिये रोमी-को सूख पानी या अन्य तरल पदार्थ पिलाते हैं. स्वेद शरीर को सक्रिय करने भाप स्नान, सूर्य स्नान, मसाज, व्यायाम इत्यादि अनेक

उपचार दिये जाते हैं. इसी तरह श्वास यानी प्राण बढ़ने प्राणायाम एवं खुली स्वच्छ वायु का सहारा लिया जाता है. इस प्रकार प्रकृति की महान पांच शक्तियों से जब शरीर दूषित तत्वों में मुक्त हो जाता है तब संतुलित एवं सुपाच्य आहार द्वारा वह नवशक्ति, नवचैतन एवं नवजीवन का अनुभव करता है.

ऊपर के विवाद से दो महत्वपूर्ण तथ्य सामने आते हैं उनमें से पहला है कि उपवास काल में वह शक्ति जिसका उपयोग भोजन पचाने में होता था अब वह स्वच्छंद होकर शरीर शोधन का कार्य करती है. दूसरा तथ्य यह है कि उपवास के दौरान में शरीर सबसे पहले उसी सामग्री को बाहर निकालता है जो बिल्कुल उपयोगिता विहीन एवं निर्जीव हो गयी है और इस तरह शरीर के स्वस्थ कोष सामान्य रूप से अपना कार्य करने के लिये मुक्त हो जाते हैं. इसी बात को डाक्टर डिवी ने दो टूक शब्दों में कहा है-

'बीमार आदमी के पेट से भोजन अलग कर दो तो फिर तुमने बीमारी आदामी को नहीं, बल्कि बीमारी को भूखा मारना शुरू कर दिया है.'
चूंकि बहुतांश बीमारियों की एक ही वजह होती है वह है शरीर में दूषित तत्वों की अधिकता एवं आवश्यक तत्वों की कमी, और ये असंतुलन आधुनिक अप्रकृतिक एवं कुत्रिम

जीवन का ही परिणाम है. अतः उपवास इस दिशा में रोग निवारणार्थ अतिशय लाभदायी सिद्ध होता है.

दीर्घ एवं संक्षिप्त उपवास

संक्षिप्त उपवास 1 से 3 दिन का होता है. रोगी की उम्र, रोग की दशा एवं रोगी की स्थिति देखकर उपवास काल का निर्णय लिया जाता है. बच्चे, बूढ़े, कमजोर, दुबले व्यक्तियों के लिये संक्षिप्त या लघु उपवास अति हितकारी है. सर्दी-जुकाम, खांसी, बुखार, सिरदर्द, पेटदर्द या अजीर्ण आदि रोगों में केवल 1 या दो या 3 दिन के उपवास से ही ये रोग आश्चर्यजनक रीति से बिना किसी दवा के ठीक हो जाते हैं.

दीर्घ उपवास अक्सर जीर्ण रोगियों को दिया जाता है. जैसे मोटापा, पुरानी सर्दी, दमा, खांसी, या पाचन संबंधी शिकायतें, पुराना कब्ज, गठिया इत्यादि रोगों में उसे 8 या इससे अधिक समय का उपवास बहुत लाभप्रद होता है.

लघु उपवास बिना किसी तैयारी के ही अबिलंब आरंभ कर देते हैं. इस समय सभी ठोस पदार्थ बंद कर रोगी को भरपूर पानी या थोड़ा फल-रस डालकर पानी पिलाते हैं. ऐसे रोगियों को जब तक स्वाभाविक भूख न लगे उपवास नहीं तोड़ना चाहिये. शरीर के मल निष्कासक अंगों को विविध उपवास पद्धति से बार-बार उत्तेजित करना चाहिये. जब शरीर पूरी तरह स्वच्छ हो जाता है तब रोगी की स्वाभाविक भूख लौट आती है.

दीर्घ उपवास में कुछ प्रारंभिक तैयारी की आवश्यकता होती है. उपवास आरंभ करते समय बहुत धीरे-धीरे सामान्य आहार कम करके क्रमशः उपवास शुरू करना चाहिये एवं उपवास तोड़ते वक्त भी क्रमशः सामान्य आहार पर आना चाहिये. ऐसा न करने पर लाभ के बाजाय हानि की संभावना होती है. दीर्घ उपवास में अक्सर अनेक उपद्रव पैदा होते हैं. इस समय रोगी के लिये मनोवैद्य बनाए रखना आवश्यक है. अतः लंबा उपवास किसी योग्य प्राकृतिक चिकित्सक के मार्गदर्शन में ही किया जाना चाहिये.

यह सच है कि एक उपवास सौ प्रकार के रोगों को दवा है. एक सिद्धांत यदि समझ लिया जाए कि रोग की जड़ है शरीर में इकट्ठा दूषित पदार्थ और प्रकृति स्वयं हमें सहयोग देती है कि हम अपने शरीर को शोधन कर उसमें नवरक्त एवं नवप्राण भरें. औषधियों द्वारा रोग दबा दिये जाने से वे बार-बार सिर उठाते हैं. इसके विपरीत उपवास द्वारा रोग की जड़ ही काट दी जाती है.

मूल कारण का उच्छेद कर दिये जाने पर शरीर रोगमुक्त हो जाता है एवं सही-सुललति आहारा-विहार सेवन करने पर उसे भविष्य में किसी भी प्रकार के रोग का भय नहीं रहता.

-डा. अश्विनी प्रशांत अन्वयार्थ, -रिजिस्टरड एंड क्वेश्चर, नैचुरल्युआ थैपियास्ट, ओल्ड सुपेरीर ले आउट, (एक्स.), नागपुर.



प्राकृतिक
चिकित्सा

गर्दन का दर्द

आधुनिक युग की आम समस्या

- डॉ. श्रद्धा प्रशांत

एक दिन नीतू के घर गईं. वह बहुत ही उदास एवं परेशान नज़र आ रही थी. बेतरतीब से उड़ते हुए उसकी डायरी के पन्नों को देखकर मैंने पूछा, “क्या बात है नीतू. तुम ठीक तो हो, ये क्या हाल बना रखा है?” नीतू बोली, “आठ दिन से गर्दन में बेहद दर्द हो रहा है. शायद लिखते-लिखते अकड़ गई होगी...” चेहरे पर बनावटी मुस्कान लाते हुए उसने अपना दर्द छिपाने की भरसक कोशिश की...” कहीं स्पांडिलायटिस तो नहीं...?” मैंने अपनी शंका जाहिर की. इस पर नीतू ने लापरवाही से कहा, “अरे नहीं, यूं ही अकड़ गई होगी, हो जाएगी कुछ दिनों में ठीक.”

नीतू की तरह कई महिलाएं एवं पुरुष भी गर्दन के दर्द या अकड़न से बेज़ार हैं. कई बार तो यह दर्द कुछ दिनों में ही ठीक हो जाता है, परंतु कई दिनों तक लगातार गर्दन में दर्द बने रहने से यह जीर्ण रोग में परिवर्तित हो जाता है. गर्दन के दर्द को अक्सर लापरवाही की नज़र से देखा जाता है. पर आगे चलकर यह मामूली-सा लगने वाला दर्द स्पांडिलायटिस बनकर शरीर में अन्य विकारों को उत्पन्न कर देता है. गर्दन में दर्द, सूजन, खिंचाव व अकड़न के साथ हाथों में दर्द, सुन्नता, सिर में भारीपन या सिराएं तड़कना, पढ़ने या लिखने से आंखों में थकावट आदि अनेक विकार उत्पन्न होने लगते हैं.

गर्दन के दर्द के दो प्रकार हैं. एक में रीढ़ की हड्डी के जोड़ों में सूजन आ जाती है जिसे ‘स्पांडिलायटिस’ कहते हैं और जब इसी भाग की सामान्य हड्डियों में विकृति आ जाती है और उसके कारण जो पीड़ा होती है उसे ‘सरवाइकल स्पांडिलायटिस’ कहते हैं.

गर्दन का दर्द आधुनिक युग की देन है. हमारी अप्राकृतिक एवं अनियमित जीवनचर्या से यह बीमारी तेज़ी से फैल रही है. बड़े-बूढ़ों में ही नहीं बल्कि दस से पचीस वर्ष की उम्र के बच्चों, किशोरों एवं युवकों में भी यह रोग देखा जा सकता है. प्रस्तुत है- गर्दन के दर्द से निजात पाने का प्राकृतिक चिकित्सा-विधान है.

रीढ़ की रचना

एक वृक्ष में जड़ों का जो स्थान होता है वही स्थान होता है शरीर में रीढ़ या मेरुदंड का. रीढ़ की हड्डी शरीर के पिंजड़े का मुख्य धुरा है. सिर की हड्डियों का सारा बोझ इसी पर टिका होता है. वक्षस्थल के पिंजड़े की सभी पसलियां रीढ़ की हड्डी से ही जुड़ी होती हैं. रीढ़ की हड्डी शरीर को मज़बूती एवं लोच प्रदान करती है. इसी कारण हम बाएं-दाएं, नीचे-ऊपर आसानी से घूम सकते हैं, देख सकते हैं. सेंट्रल नर्वस सिस्टम का मुख्य भाग मेरुरज्ज में ही स्थिर होता है. मेरुरज्ज से थोड़ी-थोड़ी दूर पर ३१ वातनाडियों की जोड़ियां निकलती हैं, जो शरीर के विभिन्न अवयवों का संचालन करती हैं. पीठ की सारी

पेशियां भी मेरुदंड पर ही आधारित हैं.

मेरुदंड में कुल ३३ कशेरुकाएं होती हैं, जिनमें ७ कशेरुकाएं गर्दन से संबंधित हैं. इन्हें सर्वाइकल वर्टिब्रा कहते हैं. इन्हीं कशेरुकाओं से निकली वातनाडियां मस्तिष्क, आंख, माथा, कान, नाक, जीभ, तालु, मुंह, दांत, टॉसिल, थाइराइड ग्रंथि एवं कुहनियों का संचालन करती हैं. अतः गर्दन में कोई विकृति आने पर इन समस्त अंगों पर भी असर होता है. गर्दन के दर्द की प्रथम अवस्था में गर्दन में अकड़न एवं दर्द महसूस होता है. धीरे-धीरे दर्द एवं ऐंठन बढ़ती ही जाती है. कभी दर्द एक ही स्थान पर बना रहता है, तो कभी हाथ, कंधों एवं सिर में भी फैल जाता है. दर्द दाएं-बाएं घूमते या सोते हुए कभी भी होता है. दर्द बढ़ने पर रोगी की हालत बड़ी गंभीर हो जाती है. एक या दोनों बाजुओं में चेतनाशून्यता आने से लिखना, सब्जी काटना या कोई भी कार्य करने में कठिनाई महसूस होती है.

कारण

गर्दन का दर्द किसी भी उम्र में हो सकता है. लेकिन अलग-अलग उम्र में दर्द होने के अलग-अलग कारण हो सकते हैं. यदि बीस वर्ष से कम उम्र की लड़की या लड़के में गर्दन का दर्द हो तो इसका कारण प्रायः जन्मजात विकृति, आनुवांशिकता या दुर्घटना से लगी चोट आदि हो सकती है. परंतु वयस्क पुरुष-महिलाओं में यह रोग निम्नलिखित कारणों में से किसी भी कारण से हो सकता है. शारीरिक श्रमजीवी मनुष्यों की अपेक्षा बुद्धजीवी व्यक्ति इससे अधिक ग्रस्त होते हैं. इसके कई कारण हैं. जैसे-

- पढ़ाई, लिखाई, सिलाई, कढ़ाई,



कष्टदायक वातरोगों का प्राकृतिक इलाज

-डॉ. श्रद्धा प्रशांत (स्यंदन)

वर्तमान में मनुष्य को पीड़ा देकर अपंग बनानेवाली बीमारियों में वातजन्यरोग प्रधान हैं। ये अत्यंत कष्टदाई रोग हैं। न ही ये मनुष्य को जीने देते हैं और न ही मरने देते हैं। गठिया (ostioarthritis), आमवात (rheumatoidarthritis) आदि प्रकारों का समावेश वातरोगों में ही होता है।

वातरोग कष्टदेह जरूर है, पर असाध्य नहीं। रोग के आरंभ में ही यदि रोगी प्राकृतिक उपचार ले तो तुरंत लाभ पाता है। प्राकृतिक चिकित्सा वातरोगों से स्थाई मुक्ति दिलाने में पूर्णतः सक्षम है, क्योंकि वातरोग का कारण ही है आधुनिक कृत्रिम एवं फैशनपरस्त जीवन। ज्यों-ज्यों मनुष्य आधुनिकता की दौड़ में भौतिक सुख-साधनों का निर्माण कर रहा है, त्यों-त्यों वातरोग जैसी दुर्धर बीमारियाँ ईजाद हो रही हैं। लोगों का मानना है कि प्राकृतिक चिकित्सा में बहुत समय लगता है। उन्हें चाहिए एक ऐसी जादुई गोली जो हलक से उतरी और दर्द गायब, पर आज तक ऐसी कोई गोली ईजाद नहीं हुई है। दर्दशामक गोलियाँ राहत दे सकती हैं पर रोग से स्थाई मुक्ति नहीं। धीरे-धीरे साहूकार के कर्ज़ की तरह रोग बढ़ता जाता है और अंत में रोगी अपंग-सा जीवन जीने के लिए मजबूर हो जाता है।

वातरोगों का कारण

इडिनबरा के डॉ. जेम्स थामसन अपने ग्रंथ 'नेचर क्युअर फ्रॉम द इनसाइडस' में लिखते हैं कि गलत आहार-विहार द्वारा उत्पन्न शरीर में संचित विष ही वातरोगों का मुख्य कारण है। कई बार अचानक ठंड लग जाने से या विभिन्न जंतुओं के आक्रमण से संधियों में सूजन उत्पन्न हो जाती है, पर मुख्य कारण है कब्ज से उत्पन्न दूषित वायु, मिर्च-मसालेदार, ठंडा, रूखा-सूखा, बासी या निष्क्रिय भोजन, मांसाहार, फल-तरकारियाँ न खाना, श्रम न करना, मोटे-मुलायम बिस्तर पर दिन भर पड़े रहना, पानी न पीना एवं संपूर्ण अनियमित दिनचर्या ही कब्ज उत्पन्न करती है। आंतों में संचित विष कुपित होकर जब अस्थियों पर आक्रमण करता है तब उसे गठिया कहते हैं। जब इसी विष से शरीर के जोड़ आक्रान्त होते हैं तब उसे हम संधिवात कहते हैं। इस रोग के निवारण के लिए स्थानीय चिकित्सा ही पर्याप्त नहीं होती बल्कि संपूर्ण शरीर को विजातीय तत्व से मुक्त करना आवश्यक है।

शिकागो के डॉ. ऑटो लैसर ने अपने ग्रंथ 'मॉडर्न डाएटरी ट्रीटमेंट' में लिखा है कि वर्तमान समय में केवल दर्द दूर करने के बजाय संपूर्ण शरीर के स्वास्थ्य पर ध्यान देना चाहिए, इसी तरह फिलाडेल्फिया के सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. मैकलिन ने अपनी किताब 'आर्थरायटिस एण्ड रिलेटेड कंडीशन्स' में लिखा है कि वातरोग की सब दवाएं बेकार हैं। वातरोगों के निवारणार्थ प्रथम रोगी का संपूर्ण स्वास्थ्य एवं रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़े, यही प्रयत्न करना चाहिए।

वातरोग के लक्षण

आमवात (रूमेटाइड आर्थरायटिस)

यह सामान्यतया बुखार से आरंभ होता है। बुखार के साथ ही हाथ-पैर के जोड़ों में दर्द एवं सूजन उत्पन्न होती है एवं संधियों में पानी भर जाता है। प्रातः उठते ही रोगी को हाथ-पैर में जकड़ाहट महसूस होती है एवं जोड़ों में भयंकर

वेदना फैल जाती है। दर्द कम-ज्यादा होता रहता है। दर्द के साथ ही रोगी जी मिचलाना, थकान एवं कमज़ोरी अनुभव करता है।

कुछ रोज़ बाद दर्द एवं सूजन तो कम हो जाती है पर जोड़ों के टेढ़े-मेढ़े होने से अंगों की आकृति बिगड़ जाती है व क्रमशः संधिसंचालन असंभव हो जाता है। यह युवा एवं वृद्ध दोनों में ही पाया जाता है।

गठिया (ऑस्टियो आर्थरायटिस)

इस रोग में संधि के चारों ओर की उपास्थियाँ यानी जोड़ों को ढकनेवाली लचीली हड्डियाँ घिस जाती हैं एवं अस्थियों के बगल से एक नई अस्थि निकलती है। इस स्थिति में अंग-संचालन में कठिनाई उत्पन्न होती है। यह रोग प्रायः वृद्धों में ही अधिक पाया जाता है। जांघों एवं घुटनों के जोड़ों पर इस रोग का अधिक प्रभाव होता है।

मांसपेशियों में वेदना

इस रोग में गर्दन, कमर, बगल, आंख, हृदय आदि शरीर की किसी भी मांसपेशी में दर्द उत्पन्न होता है। दर्द उत्पन्न होने पर ऐसा महसूस होता है जैसे उस स्थान को किसी भारी चीज़ से बुरी तरह कुचला गया हो। रोगी उठते-बैठते भयानक दर्द महसूस करता है।

गाउट (गठिया का ही एक प्रकार)

वातरोगों में यह बेहद जिद्दी एवं कष्टप्रद रोग है। रक्त में यूरिक एसिड की वृद्धि होकर वह शरीर की विभिन्न संधियों में संचित होने से इसकी उत्पत्ति होती है।

दुख और ज्ञान

- ओशो रजनीश

वेदना शब्द के दो अर्थ हैं। एक अर्थ तो दुख है और दूसरा अर्थ ज्ञान है। क्या सम्बन्ध है दोनों में? जब तुम्हें पीड़ा होती है, तभी तुम्हें ज्ञान होता है। पीड़ा और ज्ञान संयुक्त हैं, जैसे एक ही सिक्के के दो पहलू हों। जब तुम्हारे सिर में दर्द होता है, तभी तुम्हें सिर का ज्ञान होता है। अगर सिर में दर्द ही न हो तो सिर का पता ही न चलेगा।

इसलिए स्वस्थ आदमी की परिभाषा है - जिसे शरीर का पता ही न चले। जब पता चले तो बीमारी है। जब शरीर का ज्ञान हो तो बीमारी है। जब पेट में तकलीफ होती है, पेट का पता चलता है। पैर में कांटा गढ़ता है, पैर का पता चलता है। जब शरीर में कहीं पीड़ा नहीं होती तो शरीर का पता ही नहीं चलता। स्वस्थ का अर्थ है स्वयं में स्थित हो जाना, स्वयं में ठहर जाना। जब भी पीड़ा होती है, तब तुम स्वयं में नहीं ठहर सकते। तब पीड़ा तुम्हें खींचती है अपनी तरफ और ज्ञान पीड़ा की तरफ भागता है, क्योंकि पीड़ा को मिटाना हो तो उसे जानना जरूरी है।

स्वास्थ्य तुम स्वयं हो, बीमारी विजातीय है, वह अलग है, उसका ज्ञान होता है। आनन्द तुम स्वयं हो, उसका ज्ञान कैसे होगा? कौन है जानने वाला? कौन किसको जानेगा? दुख अलग है, दुख स्वभाव नहीं है, इसलिए दुख का ज्ञान होता है।

- डॉ. अनिल कुमार अग्रवाल

जन्हें-मुन्नो के रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा

-डॉ. श्रद्धा प्रशांत



इतना खिलाती हैं कि बच्चे की पाचन शक्ति गड़बड़ हो जाती है. कई बार बच्चे की ज़िद पूरी करने के लिए या वह रोए नहीं, इसलिए हम जानकर भी ऐसी चीज़ दे देते हैं, जो उसके स्वास्थ्य के लिए उचित नहीं होती.

गलत आहार के साथ दोषपूर्ण जीवनशैली भी रोगों की वजह है. रात देर गए तक टी. वी. से चिपके रहना, सुबह देर से उठना, कामुक विचारों का प्रभाव, अशुद्ध एवं प्रकाशरहित स्थान में निवास आदि अनेक बातें है जिनका बच्चों के स्वास्थ्य पर प्रतिकूल असर पड़ता है.

बच्चों के रोगग्रस्त होने पर यदि माताएं विषाक्त औषधियों का प्रयोग न कर, सरल प्राकृतिक चिकित्सा द्वारा उनका इलाज करवाएं, तो यह बच्चे के शारीरिक ही नहीं, बल्कि सर्वांगीण विकास के लिए भी लाभदायक होगा.

बच्चों के विभिन्न रोग एवं उपचार

नीचे बच्चों के कुछ मुख्य रोग एवं उनके सरल उपचार दिए गए हैं. माताएं अवश्य ध्यान दें.

कब्ज़

बच्चे को यदि नियमित रूप से शौच नहीं

होती है या मल खूब सूखा हुआ आता है और बच्चा मलत्याग के समय रोता है, तो उसे कब्ज़ की शिकायत है. इसकी वजह पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना, फुजलाविहीन चीज़ें अर्थात् मैदा, बेसन आदि से निर्मित चीज़ें खाना, फल-सब्जियां न खाना आदि हैं.

उपचार- कब्ज़ की शिकायत होते ही बच्चे को तुरंत गुनगुने पानी का एनिमा दें. इससे आंतों में रुका हुआ मल तुरंत निकल आएगा. बच्चे की उम्र देखकर पानी की मात्रा निर्धारित करें. बच्चे को ३ दिनों तक फलाहार करवाएं. फलों में सेब, अमरुद, गाजर, पपीता, संतरा, अनन्नास एवं अनार उत्तम होंगे. पानी खूब पिलाएं.

यदि बच्चा दूध पीता हो तो उसे दूध में थोड़ी ईसबगोल की भूसी मिलाकर दें एवं दूध के साथ-साथ सेब, मोसम्बी एवं अनार का जूस दें.

अतिसार

इसका आरंभ पेट-दर्द, पतली शौच से होता है. बच्चे को कुछ खिलाते-पिलाते ही दस्त होने लगते हैं, चौबीस घंटे में दस से बीस बार तक पतले दस्त हो जाते हैं. रोग बढ़ने के साथ-ही-साथ टट्टी का रंग पीले से

आधुनिक युग में वयस्कों में बढ़ती बीमारियों की तरह बच्चों के रोगों में भी बाढ़ आई है. हर घर में, हर बच्चा किसी न किसी रोग से पीड़ित होता है. बीमारी से बच्चे का शरीर ही नहीं दुष्प्रभावित होता बल्कि उसकी बौद्धिक क्षमता पर भी प्रतिकूल असर पड़ता है.

बच्चे के रोगों के कारण

कब्ज़, दस्त, सर्दी, खांसी, फोड़ा, फुंसी, बुखार, टॉसिलाइटिस, नकसीर फूटना, आंखें आना, मम्प्स आदि कई रोग हैं जिनसे अक्सर बच्चे ग्रस्त रहते हैं. इन रोगों के कई कारण हो सकते हैं, परंतु मुख्य कारण है-अपूर्ण पोषण एवं दोषपूर्ण भोजन.

आस्कर वाईल्ड के शब्दों में- 'जिन्हें हम प्यार करते हैं, उन्हें ही मार डालते हैं.'

ये बिल्कुल सच है. कई माताएं बेटे को खूब मोटा करने की धुन में उसे ज़बरदस्ती

कैसे मनाएं 'दीपावली'... जब जेब हो खाली...

आज भी दीपावली मनाने की पारंपरिक प्रथा कायम है। परंतु महंगाई की मार से जहां महीने का बजट ही असंतुलित हो गया हो, वहां दीपावली का ज्वर कैसे मुमकिन है? उच्चवर्गीय लोग तो प्रासानी से अपनी खुशियां मना लेते हैं पर अध्यम एवं निम्नवर्गीय लोगों के सपने दो जून में दाल-रोटी का जुगाड़ करते-करते दम तोड़



देते हैं। आखिर वे कैसे मनाएं दीपावली इस महंगाई के युग में? कैसे मनाएं दीपावली जब जेब हो खाली? इसी महत्वपूर्ण समस्या पर ताना-बाना बुनती हुई परिचर्चा में शामिल हैं कुछ प्रतिष्ठित महिलाएं... जो हमारे परंपरागत विचारों को एक नयी दिशा प्रदान कर रही हैं -

● डॉ. श्रद्धा प्रशांत

मन की ज्योत जलाएं, दीपावली मनाएं

इस दिन वैभव-संपदा की देवी 'लक्ष्मी' की विशेष पूजा-उपासना होती है। आवश्यक नहीं कि खूब धन-दौलत ही दीपावली के उल्लास को द्विगुणित करें। कुछ अमूल्य सुझाव हैं जिस पर अमल कर कम पैसों में भी दीपावली का आनंद प्राप्त किया जा सकता है।

अनावश्यक रूप से अधिक मिठाइयां बनाकर महिलाएं आगामी महीनों का बजट ही असंतुलित नहीं करती, बल्कि मिठाइयों के अधिक सेवन से परिवारजनों का अच्छा खासा स्वास्थ्य भी चौपट कर देती हैं। धन तेरस के दिन ही वस्तुएं खरीदी जाती हैं, चाहे कीमतें आसमान क्यों न छूती हो। यही वस्तु पहले खरीद ली जाय तो औचित्यहीनता कही जाती है। कम अथवा सीमित व्यय में सफाई, वस्तुओं का रखरखाव, खूबसूरत ढंग से उन वस्तुओं की सजावट करें, जो आपने संग्रहित की है। अपने हाथों से निर्मित वस्तुओं को अनूठी शैली से बैठक (ड्राइंग रूम) में सजाकर आप अपनी कलात्मकता का परिचय दें। मेहमानों की प्रशंसा तो मिलेगी ही, मन का कोना-कोना जगमगायेगा। आगंतुक आपकी बहुमुखी प्रतिभा के कायल हो जाएंगे, फिर मिठाइयों का स्वाद फीका ही रहेगा।

अंत में मैं कहना चाहूंगी कि बुझे हुए मनके दीपक में कितना भी सुख, ऐश्वर्य का



तेल डालिए, रोशनी नहीं दे सकता, जीवन की प्रतीति व्यर्थ होगी। आवश्यकता इस बात की है कि वस्त्राभूषणों के ढेर न लगाएं, इसी धन का उपयोग अन्यत्र करें। साफ-सुथरे घर की भांति अंदर के प्रकाश से मन की ज्योत जलाएं।

- सुधा काशिव

'तेते पांव पसारिए, जेती चादर होय'

मेरा तो मानना है कि ल्यौहारों को उनके पारंपरिक ढंग से, सादगी, शिष्टता, उत्साह से मनाया जाए। दिवाली पर जरूरी तो नहीं सैंकड़ों रुपयों के पटाखे छोड़े जाएं, महंगी मिठाइयां, महंगे तोहफे परिचितों-संबंधियों में बांटे जाएं या नये-नये कपड़े सिलवाए जाएं!

परिचर्चा

दीवाली पर घर की सफाई, रंगोली से सजावट, फूलमालाओं के बंदनवार, पक्तियों में सजे दीपों की कतार जहां मानसिक प्रसन्नता देती है वहीं पर्व की गरिमा भी बढ़ाती है।

महंगी आतिशबाजियों में पैसा बर्बाद



करना अक्लमंदी नहीं। जिनके पास असीमित धन है, उन्हीं के लिए इस तरह के नये-नये पटाखे ईजाद किये जाते हैं। आपका बजट जितनी इजाजत दे, उतना ही खर्च पटाखों, कपड़ों एवं मिठाइयों पर करें। दीपावली का उद्देश्य है, अंधेरा दूर हटाकर उजाला करना, प्रकाश फैलाना। तो क्यों न, जो है उसी सीमित आय में से जितना बन पड़े खुशियां लेने और बांटने का प्रयास किया जाए।

- नरेंद्र कौर छाबड़ा

दिलों की दीपावली मनाएं

आज की बढ़ती हुई महंगाई की मार से हर वक्त जेब खाली रहती है तो वास्तव में कैसे मनाएं दिवाली? इसका सबसे ज्यादा असर मध्यमवर्गीय परिवारों पर पड़ता है। जब उन्हें

परंपराओं का रूप ही ध्वस्त कर दिया है। इसकी मूल भावना ही लुप्त हो गयी है। दिवाली को ऐश्वर्य का प्रदर्शन मात्र बनाकर रख दिया है। आज जब महंगाई की मार से आम आदमी अपनी दैनिक आवश्यकताएं पूरी करने में ही असमर्थ हैं, तब क्या दिवा पर व्यर्थ धन का प्रदर्शन करना आवश्यक है? इस महंगाई के युग में ल्यौहारों का आन एक समस्या बन गयी है। परंतु हम थोड़ा विवेक अपनाएं तो इस समस्या का समाधान भी संभव है।

■ - अर्चना सिन्हा
खुशियां अत्यधिक खर्च नहीं मांगती

दीपावली दीपों का खुशियों भरा ल्यौहार है ऐसे में जेब खाली हो तो सारी खुशियों पर पानी-सा फिर जाता है, परंतु मायूस होने का कोई बात नहीं है। कम खर्च करके भी इस पारंपरिक ल्यौहार के उत्साह को कायम रख सकता है।

दीपावली में सबसे पहला चरण सफाई



और रंगारोगन का आता है। सफाई तो घरेलू स्तर पर भी की जा सकती है और इसमें जेब पर भी कोई बोझ नहीं पड़ता। मन प्रत्येक वर्ष करवाना अनिवार्य नहीं है।

फिर बारी आती है मिठाई, नमकीन और नये वस्त्रों की। गृहिणियों घर में ही तरह-तरीके के पकवान बनाये तो वे अनावश्यक खर्च बच जाएगी। इस पदार्थों में अपनत्व की भाव भी रची-बसी होगी, ■ कृष्णा

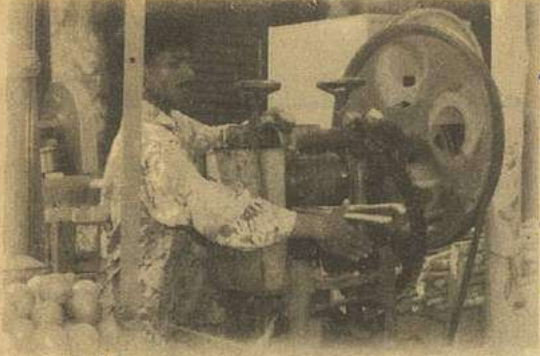
र १६-१०-९०

न कभी झुकेंगे, न कभी रुकेंगे, नित कदम बढ़ाते रहेंगे हम! धी चाह कभी मंजिल पाने की, उसे अपना कर ही रहेंगे हम?

रहेंगे दूर झूठे अंधविश्वासों से, मेहनत से ही सब पायेंगे हम? राग, भय द्वेष को मिटाकर, प्यार, स्नेह की लौ पूजेंगे हम?

नहें-मुझे प्यारे बच्चों, आज दीपावली मनायेंगे हम? दुःख दर्द की छाया हटाकर, खुशी के दीप जलायेंगे हम?

■ कु. श्रद्धा लोहिया



'जूस थेरेपी' बवासीर की अचूक औषधि

- डॉ. श्रद्धा प्रशांत

बड़े लोगों की बड़ी हठीली एवं बेरहम बीमारी है बवासीर. इसे अर्श, मस्सा या पाइल्स भी कहा जाता है. शराफत का नकाब ओढ़े शातिर ठग की तरह यह चुपके से शरीर में प्रवेश करती है और धीरे-धीरे मनुष्य का सुख-चैन-स्वास्थ्य छीन लेती है. ऊपरी तौर से व्यक्ति अच्छा भला स्वस्थ दिखाई देता है परंतु भीतर ही भीतर वह दर्द, शर्म एवं कुंठा के मारे गला जाता है. बवासीर उन बीमारियों से एक है जो लोगों को न चैन से जीने देती है, न मरने देती है. शौच की हाजत होने पर भी व्यक्ति शौच के समय होने वाले असहनीय दर्द की कल्पना कर शौच की हाजत टालता जाता है जिससे बीमारी अधिकाधिक तीव्र जटिल स्वरूप धारण कर लेती है.

बवासीर क्या है?

गुदाद्वार के भीतर और बाहर जो नस है उसके फूल जाने और सूज जाने का नाम है बवासीर. शरीर में गुदाद्वार के भीतरी ४ अंगुल तक के स्थान में शंख की तरह तीन आवर्त होते हैं जिन्हें बलि कहा जाता है. भीतर की तरफ डेढ़ अंगुल तक बलि को प्रवाहिनी एवं प्रथमवाली के नीचे रहने वाली दूसरी बलि को विसर्जन कहते हैं. उसके नीचे वाली बलि संवरणी कहलाती है. ये तीनों बलियाँ शंख की बलियों के समान बल खाए हुए होती है. इन्हीं के संयुक्त स्वरूप को गुदा कहते हैं.

दीर्घकाल तक कब्ज करने के कारण मल के भार से जब तीनों बलियाँ रोगाक्रान्त होती हैं तब उनमें विविध प्रकार की आकृति के मांस के अंकुर उत्पन्न हो जाते हैं जिन्हें हम बवासीर के मस्से कहते हैं. रोग पुराना होने पर जब शिराओं में अधिक रक्त इकट्ठा हो जाता है तब मस्से फूलकर बाहर निकल आते हैं तब रोगी को मलत्याग के समय काफी कष्ट होता है कब्ज की स्थिति में शौच के समय आंतों पर जोर डालने से रक्तस्राव होने लगता है जिससे रोगी के शरीर में खून की कमी होकर उसे थकान, सुस्ती एवं दुर्बलता घेर लेती है.

बवासीर क्यों?

पहले यह बीमारी अधिकतर प्रौढ़ व्यक्तियों में ही पायी जाती थी. किंतु आजकल गलत आहार-विहार के कारण यह रोग किशोर युवाओं में भी पाया जाने लगा है. इसके प्रमुख कारण हैं.

- पुराना कब्ज.
- निरंतर बैठकर काम करना जिससे गुदास्थान की शिराओं में दबाव पड़ता है.
- अनियमित-असंयमित भोजन.
- शौच की हाजत रोकना.

● अधिक समय तक घोड़े-ऊंट की सवारी करना. कार ड्राइव करना.

● पर्याप्त मात्रा में पानी न पीना.

● पौरुष ग्रंथि की वृद्धि या मूत्राशय की पथरी.

● आनुवंशिकता.

उपरोक्त एक या अनेकों कारणों से बवासीर हो सकता है. बवासीर का प्रारंभ मलद्वार से खून की बूंदें गिरने से होता है. यदि शीघ्र उपाय न किया जाए तो खून गिरने की रफ्तार बढ़ती जाती है. पेट में तेज जलन और मलद्वार पर चुभन होने लगती है. धीरे-धीरे दर्द और गांठ बनने की प्रक्रिया प्रारंभ हो जाती है. बवासीर स्वयं तो एक कष्टदायक रोग है ही, अधिक दिनों तक बना रहने पर यकृतवृद्धि, भगन्दर, गुदाभंग, एनीमिया आदि रोगों का कारण बनता है.

जे एलिस बार्कर अपनी



Cure all diseases by Hydrotherapy

■ By Dr Shraddha Prashant

WATER is the fourth element among the five elements which make our body. Water has extreme importance in our life. Our Indian great rishis and scientists have said that life on earth began in water.

What is hydrotherapy?

We make use of water for the fulfilments of many necessities in our life such as drinking, making food, cleanliness of our body, etc. But water has another important role in our life to cure diseases. Water is a best medicine too. When we use water to destroy all diseases, it is called hydrotherapy or water therapy. In our body poisonous elements continue to be formed by the breaking up of cells. Water drives these poisonous elements through urine or perspiration. That is why we should take plenty of water. If the proportion of water is lessened, then that poison gets into the blood and is the cause of a number of diseases.

Let us know about modes of water therapy. 1. Ushapan: Wake up before sunrise. Drink 2 to 4 glass of pure fresh water on an empty stomach each morning. It's called Ushapan. Due to the sudden water pressure, grips the intestines, acti-

nervous system. If one drinks water at the timely sunrise he never falls ill, he doesn't get old and he does not die before hundred years.

2. Kunjal or stomach bath: For Kunjal Kriya two litre lukewarm water is needed in which some salt is added. Early in the morning after answering the call of nature one should take it. The prepared water should be slowly drunk. After that one should bend and use his first two fingers to bring out water in the stomach. When you fingers will touch the throat inside the mouth, the water inside the stomach will come out. Stomach bath removes all the ailments of the stomach, chronic mucous and too much acidity.

3) Steam bath: Steam bath helps to extricate body's excreta and foreign matter out by dissolving them. It lightens up the body through precipitated flow. For this bath there is a steam-bath, which is closed

from all the sides, only the head is left out. Now a cooker containing water is placed on a burner and by a attached pipe enter steam inside the box. The patient is made to sit naked in it and after 10-15 minutes a good flow of sweat appears on the patient's face, he is taken out of the box and allowed to take a cold shower bath.

4) Hot foot-bath: Patient sit on the stool and feet are kept in a pot, which contains water at 88-90 F. degree. The whole body is covered with a blanket and a wet towel is put in cold water on the head. This bath is continued for 15-30 minutes or till the whole body perspires.

5) Hip bath: A special tub is needed for hipbath which has a reclining back and in which patient sits, his legs are outside the tub. The temperature of water should be between 18 to 36 deg C. In hip bath, a small towel is kept in right hand and the belly below navel is rubbed by it, from right to left and from upper portion to downwards.

This removes foreign matter from the intestines and increases blood circulation in liver, spleen and intestines. It has a magic effect on the inactive system.



Treating eczema through m

Human body is formed due to specific combination and proportion of five elements of Nature including mud, water, sun, air and sky. Of these elements, mud has exceptional capacity to throw off heat and poisonous matter. Mud not only drives out disease but it develops coolness in the body.

It has unprecedented capacity to cool down diseases developing heat. Mud is used in specific manner for treatment of skin disease, 'eczema'. Besides this, use of mud for treatment of other diseases such as headache, boils, constipation, black spots, pimples, pustules etc. arising from heat is also considered of great importance.

What is eczema?

Eczema is an obstinate disease. In modern society, it is spreading at a fast speed. At the start of the disease, a specific portion of the skin becomes reddish and develops small particles. Gradually these

particles develop and assume the form of wound on the skin, creating strong sensation of itching and burning.

While itching, polluted blood oozes out from these wounds for some weeks. This is oozing eczema which generally develops on the lower part of feet, palms, armpits, groins etc.

In dry eczema there is no oozing of polluted blood. But on the affected part of the skin, the

10-11-81
As regards fasting, it is not as easy as it is considered. Information about observing fast with proper method should be obtained from naturo-therapist. Eczema can be cured completely by taking treatment in naturopathy hospital directly under their supervision. In addition to this piodosis, pimples, ugly shed on the skin, black spots, wpatches on the skin and other similar difficult skin diseases are removed by this treatment in a surprising manner. E relief from the disease can be obtained in proper manner, is treated in its early stage. What is needed for the patient proper guidance, unflinching trust and restraint. The patient of eczema should dial phone number 557387 for naturopathic treatment on this disease.

and small pieces of dead skin fall out.

Eczema and mud therapy

In this treatment use of mud bandage, application of mud on affected parts and mud bath are generally used for removal of this disease. Mud bath is very effective and easy treatment to bring the disease under control.

With the use of mud like soap, the patients suffering from eczema, ringworm, pustules etc. arising

well filtered deep black mud with 'nimbu' liquid essence of wheat jowar should be prepared.

The body should be massaged with it. affected persons should take bath in cold water after the layer of mud on the body becomes dry. The sun's heat. The use of mud in this manner only throws out poisonous matter out of the body but it generates liveliness, freshness and the body.

SHRADDHA PRASHANT

नंदनवन महिला महाविद्यालय में निसर्गोपचार प्रशिक्षण

व्यापार प्रतिनिधि

नागपुर. श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था एवं विदर्भ कॉलेज आफ योगा नैच्युरोपैथी के संयुक्त तत्वावधान में महिला महाविद्यालय, नंदनवन यहां प्राकृतिक चिकित्सा प्रशिक्षण कोर्स का उद्घाटन निसर्गोपचारतज्ज्ञ डा. श्रद्धा प्रशांत ने किया. कालेज की प्रिंसीपल डा. सौ. फडणवीस के नेतृत्व में यह कार्यक्रम आयोजित किया गया. कार्यक्रम की प्रमुख वक्ता डा. श्रद्धा ने अपने भाषण में कहा कि प्राकृतिक जीवन का अनुकरण करके हमारा देश स्वस्थ, संपन्न एवं सक्रिय हो सकेगा. उन्होंने



आधुनिक जीवनपद्धति में प्राकृतिक चिकित्सा का महत्व बताकर लड़कियों को इस चिकित्सा का प्रशिक्षण लेने की सलाह दी. आधुनिक कृत्रिम जीवन की ओर अग्रसर महिलाओं में स्वास्थ्य के प्रति

जागृतता आए और आज की मंहगाई के युग में कम से कम खर्च में कैसे बढ़िया जीवन जिएं, इसी उद्देश्य से नंदनवन महाविद्यालय में 2 माह का बेसिक कोर्स आरंभ किया गया है. इस कोर्स में मंड-थिरापि, जलोपचार, सूर्य-किरण चिकित्सा, प्राकृतिक आहार विधियों एवं विभिन्न रोगों पर निसर्गोपचार की जानकारी दी जाएगी. शुल्क अत्यल्प है. इस कोर्स के बाद संस्था का सर्टीफिकेट प्राप्त होगा. अधिक जानकारी के लिए 3, अंबाझरी हिल टॉप स्थित प्राकृतिक चिकित्सा केंद्र से संपर्क किया जा सकता है.

समतोल आहार हीच निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली

नागपुर, दि. २१ (प्रतिनिधि) - समतोल आहार हीच निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली आहे, असे डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी इंटरनॅशनल नॅचुरोपॅथी ऑर्गनायझेशनतर्फे आयोजित कार्यक्रमात सांगितले. महालस्थित अरिज सिटी इन्स्टिट्यूट ऑफ नॅचुरोपॅथीच्या तुकोनाराय सभागृहात हा कार्यक्रम झाला. सस्थेच्या राष्ट्रीय उपाध्यक्षा डॉ. कीर्तीदा अजमेरा यांच्या अध्यक्षतेखाली झालेल्या या कार्यक्रमास डॉ. धनलाल शेंदरे, डॉ. अनंत नास्तुकर, डॉ. सुवर्णा मानेकर विशेष पाहणे म्हणून उपस्थित होते. दिवसभरात ८ ते १० खास पाणी प्यावे, आहारात काकडी, गाजर, बीट, मुळा, सोजी, कण्या, मोड आलेली कडधान्ये, हंगामी फळे यांचा आहारात समावेश असावा, सकाळी पोटभर नाश्ता करावा, दुपारी नियंत्रित भोजन करावे, संध्याकाळी दुपारच्या भोजनाच्या अर्धा आहार घ्यावा, दोन जेवणांमध्ये सहा ते सात तासांपेक्षा जास्त अंतर असू नये असेही डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी सांगितले. अध्यक्षीय भाषणात डॉ. कीर्तीदा अजमेरा म्हणाल्या, प्रत्येकाने सूर्योदयापूर्वी उठून सकाळी किमान ४० मिनिटे पायी फिरणे आवश्यक आहे. किमान २० मि. प्राणायाम, सूर्यनमस्कार, अरोबिक्स असा नियमित व्यायाम करावा. डॉ. शेंदरे, जयदीप मोघे यांनीही विचार व्यक्त केले. डॉ. नास्तुकर यांनी प्रास्ताविक केले. संचालन शुभांगी पाचपोर व आभार प्रदर्शन जयमाला वरवडे यांनी केले.

आहार चिकित्सा पर 2 को व्याख्यान

हमारे प्रतिनिधि

नागपुर. महात्मा गांधी जयंती के अवसर पर आगामी 2 व 3 अक्टूबर को येरला काटोल रोड स्थित गुरुदेव मानव मंदिर में जानी-मानी निसर्गोपचार विशेषज्ञ डा. श्रद्धा प्रशांत का व्याख्यान

होगा. राष्ट्रीय निसर्गोपचार योग परिषद तत्वावधान में होने वाले कार्यक्रम में देश के अनेक विशेषज्ञ भाग लेंगे. प्रथम दिन सुबह 10 बजे डा. शांतिलाल कोठारी की अध्यक्षता में डा. सतीश गोगुलवार के हस्ते परिषद का उद्घाटन होगा.

डा. श्रद्धा प्रशांत आकाशवाणी पर



नागपुर. आकाशवाणी नागपुर 'अ' केंद्र से 23 सितंबर को दोपहर 12.30 बजे निसर्गोपचार

चिकित्सक डा. श्रद्धा प्रशांत आहार-विहार के अंतर्गत 'महिलाओं में डायटिंग का नशा' विषय पर मार्गदर्शन करेंगी.

नवभारत, नागपुर 25 जून 2008

प्राकृतिक नियमों का करें पालन स्वस्थ और दीर्घायु बनें

नागपुर.न. श्रद्धा योग निसर्गोपचार संस्था की ओर से सदरगुरु सिद्धारूढ समिति, रामनगर में दो दिन का निसर्गोपचार कैंप आयोजित किया गया. इस कैंप में मुख्य संचालिका डा. श्रद्धा प्रशांत ने उपस्थित लोगों को बिना दवा सौ साल स्वस्थ एवं सदृढ़ जीवन के रामबाण नुस्खे बताए. मनुष्य प्राकृतिक जीवन के नियमों का पालन करके ही स्वस्थ एवं दीर्घायु रह सकता है. सुबह ब्रह्ममुहूर्त में उठना, उषःपान, नींबू पानी का सेवन, भोजन के साथ पानी न पीना, ज्वार की रोटी खाना, मांसाहार का त्याग इन चीजों का पालन करना चाहिये. भोजन में नमक की



जगह हरी सब्जियों को प्राधान्य देकर शकर की जगह गुड़ लेना चाहिये. भोजन में हम प्रतिदिन 11 जहर सेवन करते हैं. मुख्य संयोजक कंदमूल ने कार्यक्रम का शुभारंभ किया. कार्यक्रम के अध्यक्ष नितपल्लिवार ने प्राकृतिक

चिकित्सा का आधुनिक समाज में महत्व बताया. इस कार्यक्रम में मुख्य रूप से कंदमूल, शेरकर, अलका गवली आलोक गुरव, विपिन केशरवानी, अरुण नरवरिया, डा. देशमुख उपस्थित थे.

BARKU + 1/2/2/1

BARKU + 1/2/2/1

शरीर के सुरक्षा ब्रह्मी हैं 'टांसिल' इन्हें काटिए नहीं!

स्वास्थ्य-सलाह

वाले में कंठ के प्रवेश द्वार पर दोनों ओर बादाम के आकार के दो पिंड स्थित होते हैं, जिन्हें हम टांसिल या उपजिहिका कहते हैं। आकृति से ये भले ही नन्हें से जान पड़ते हैं पर काम इनके बड़े हैं। हम जो भी कुछ खाद्य पदार्थ खाते हैं, उनके साथ मुख में प्रवेश करने वाले जीवाणुओं- कीटाणुओं से ये शरीर की रक्षा करते हैं। टांसिलस में लसिका पंतु होते हैं जिनका मुख्य कार्य शरीर के ऊपरी भाग सिर से शारीरिक विकार एवं विजातीय तत्वों को मुक्त करना है। इन्हीं दो पिंडों में सूजन आने पर उसे टांसिलाइटिस कहा जाता है। बड़ों की अपेक्षा बच्चों में ये शिकायत व्यापक तौर से पायी जाती है।

टांसिलाइटिस के लक्षण

इस रोग में भोजन के समय खाद्य वस्तु निगलने में काफी कष्ट होता है। अनेक बार भोज्य पदार्थ पीने में भी गले में पीड़ा होती है। गले की पीड़ा बढ़कर रोगी के कानों तक पहुंच जाती है। इस अवस्था में बुखार भी १०२ से १०५ डिग्री तक पहुंच जाता है और जीभ सफेद श्लैमीय पत से ढक जाती है। सांस में दुर्गंध, भूख की कमी, वेचनी, अनिद्रा, सरदर्द, तेज प्यास एवं कब्ज टांसिलाइटिस के सामान्य लक्षण हैं। पहले एक ही टांसिल रोगग्रस्त होती है पर शीघ्र उपचार न मिलने पर दोनों ही उपजिहिकाएं सूज जाती हैं।

टांसिलाइटिस एवं कारण

टांसिल बढ़ना संपन्न घरों के बच्चों की ही बीमारी है। गलत खाना, अनियमित खाना और अत्यधिक आहार सेवन के कारण जब बच्चे का शरीर विकारग्रस्त होने लगता है तब ही टांसिल सूजते हैं। भोजन में रोटी, चावल, गालू, चीनी इ. श्वेतसारीय पदार्थों की अधिकता, खूब तेल, घी, मिर्च-मसाले, नमक, निःसत्व भोजन, चाय, काफी का अत्यधिक सेवन ही इस रोग को जन्म देता है। इन्फ्लूएंजा-पदाथाछज से जीभ को तृप्ति एवं शरीर को उष्णता तो मिलती है पर इस भोजन में टिटांमिन एवं खनिज लवण का पूर्णतया अभाव होता है जो कि रोगनिरोध शक्ति के लिए सर्वोत्तम आवश्यक है। ये चीजें शरीर-भवयुक्त में प्रदाह बढ़ाती हैं एवं अम्ल की उत्पत्ति करती हैं। इन चीजों में रेशा न होने से रज बनने लगता है जो रोग उत्पन्न करने की विषमयता का प्रमुख कारण है।

आईस्क्रीम, कोल्ड ड्रिंक्स एवं फ्रीज पानी का बार-बार सेवन भी बच्चों में बढ़ा देता है। आधुनिक उपकरणों की

चकाचौंध ने हमारी आरोग्यदृष्टि को पूरी तरह स्याह बना दिया है। शुद्ध खुली हवा एवं धूप-प्रकाश का अभाव, गंदे सोलन युक्त स्थान में निवास सर्दी-जुकाम को विपरीत औषधियों से दवाना आदि ऐसे अनेक कारण हैं जो टांसिलाइटिस को जन्म देते हैं। टांसिल हमारे शरीर के अति महत्वपूर्ण अवयव हैं पर दुर्भाग्यवश रोगपीडित होने पर डॉक्टर उन्हें काटकर शरीर से विभक्त कर देते हैं जिससे शरीर की रोगनिवारक क्षमता का बड़ी मात्रा में छीस जाता है और ऐसा बच्चा भविष्य में विभिन्न रोगों की चपेट में जल्दी ही आ जाता है।

टांसिलाइटिस का इलाज ऑपरेशन नहीं

टांसिल बढ़ने पर इन्हें काट देना बिल्कुल अयोग्य है। क्या कोई मां अपने किसी बच्चे के गलत मार्ग पर अनुसरण करने से तुरंत उसे मार ही डालती है। नहीं बल्कि वह उसे प्यार-दोस्ट से सुधारने की चेष्टा करती है। उसी तरह



टांसिल कटवाने की अपेक्षा उसे ठीक करने की चेष्टा की जानी चाहिए। इस संबंध में अमेरिका के डॉ. ए. हरबर्ट गेनन ने अपनी किताब ट्रीटमेंट ऑफ जनरल प्रैक्टिस में कहा है कि टांसिल को काटकर हटा देने से हम गले के द्वार पर बैठे ऐसे सुरक्षा ब्रह्मी को हटा देते हैं जो शरीर के स्वास्थ्य के रक्षक हैं। इनके हट जाने से शरीर में जीवाणु हवा, पानी एवं खाद्य पदार्थों के माध्यम से अबाध गति से प्रवेश पाने लगते हैं जिससे बच्चे को भविष्य में चर्म रोग, सर्दी, खांसी, निमोनिया आदि बड़ी मात्रा में होने लगते हैं।

सही उपचार, प्राकृतिक उपचार

□ आहार- आहार को इस रोग में महत्वपूर्ण स्थान है। प्राकृतिक उपहार सर्वप्रथम रोग उत्पन्न करने से रोकने को बंद कर दिया जाना चाहिए एवं रोग को कुछ दिन फलाहार सेवन कराना चाहिए। संतरा, मसुंबी, आम, अंगूर, टमाटर आदि खट्टे-मीठे रसोले फलों रोगनिवारण की महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं। टांसिल का बढ़ना एवं आमरस के बढ़ने से ही निर्माण होता है अतः इस रोग में उसे ५ दिन का उपवास बहुत अच्छा है। उपवास से जठराग्नि प्रदीप्त होती है और अग्नि प्रदीप्त होने से आम एवं कुपित कफ का नाश होता है। उपवास काल में केवल गरम नींबू पानी पियें। कई बार केवल इतना ही करने से वे टांसिल ठीक हो जाते हैं जिन्हें ऑपरेशन की सलाह दी जाती है।

□ अस्कर वाईलड के शब्दों में, जिन बच्चों को हम प्यार करते हैं, उन्हें ही मार डालते हैं। हां ये सच है। माता-पिता अज्ञानवश एवं छद्मवश बच्चों का पालनपोषण इतना गलत ढंग से करते हैं जिससे बच्चे का शरीर विकारग्रस्त होकर इस प्रकार की व्याधियां उत्पन्न होती हैं। परंतु इन बीमारियों को भी धैर्य एवं सूझबूझ से बिना दवा ऑपरेशन ही ठीक किया जा सकता है।

□ टांसिल शोथ को मिटाने के लिए रोगी को नित्य प्रातः सायं हल्दी या सोंठ डालकर, गरम पानी के गरारे करवाएं। नित्य सुबह शहद पानी का सेवन भी फायदेमंद होता है। ऐसे रोगी को उत्तेजनात्मक या प्रदाहकारी किसी भी किस्म की चीज खाने नहीं दी जानी चाहिए।

□ उपचार के तौर पर गले की गीली पट्टी एवं स्थानीय वाष्प एवं गरम मिट्टी की पुलटिस अति लाभकारी है। प्राकृतिक चिकित्सालय में इनकी जानकारी उपलब्ध होगी। शुद्धवायु एवं धूप का सेवन, ठंडे जल का छानना, व्यायाम, प्राणायाम एवं कब्जनिवारक, सहज, सुपाच्य, विटामिनयुक्त आहार का सेवन चमत्कारिक रीति से टांसिलाइटिस से मुक्ति दिला सकता है।

बहुत काम के हैं टांसिल इन्हें काटिए नहीं! फोन नं. ७४५१०३ पर नि:शुल्क सलाह लें।

डॉ. श्रद्धा प्रशांत
नैचुरोपैथी हॉस्पिटल, शाहदा चौक
५०, ओल्ड सुभेदार ले-आउट
(एक्स.) नागपुर

द

मा या अत्यंत कठीण व हठी रोगाने वृद्धांनाच नव्हे तर आधुनिक काळातील तरुणांनाही पछाडलेले आहे. दम्याचे दोन प्रकार असतात १) तीव्र आणि २) जीर्ण. प्रथम प्रकारच्या दम्यात वरचेवर रात्री उशिरा अथवा पहाटे अचानक दमा उसळतो. श्वासोच्छ्वासात तीव्र अडचण जाणवते. रुग्ण अंधरुणावर उठून बसतो व पुढे वाकून श्वासोच्छ्वास घेण्याचा प्रयत्न करतो. दुसऱ्या प्रकारचा दमा इतका त्रासदायक असत नाही. श्वासाचा त्रास मात्र होतो. जरासे अंगमेहनतीचे काम केल्याने, जिना चढल्याने किंवा चालल्याने धाप लागते.

दमा होण्याची कारणे : दम्याला प्रमुख तीन कारणे असतात. १) श्वासनलिकेतील स्नायू जखडणे, २) त्यामध्ये सूज किंवा श्वासनलिकेत घट्ट कफ साचणे, या कारणांमुळे श्वासनलिकेचा व्यास कमी होतो व श्वासोच्छ्वासात त्रास होऊ लागतो. मानव शरीराची रचना निसर्गाच्या ज्या पंचमहाभूतांपासून झालेली आहे ती पंचमहाभूते शरीरात असमतोल अवस्थेत असल्यास रोग्याची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊन मनुष्य दम्यासारख्या व्याधीला बळी बडतो. दम्याची निर्मिती विविध कारणांपासून उद्भवते. उदा. आहारामध्ये तेलकट, तूपकट, तिखट वा अत्यंत गरिष्ठ वस्तूंचे सेवन किंवा बर्फ, आईस्क्रीम, कोल्ड्रिक्स अशा शीत वस्तूंचे अतिसेवन.

- * मलबद्धता, कमजोर पाचनक्रिया.
- * बिडी, सिगारेट, तंबाखूचे व्यसन किंवा अतिमात्साहार घेणे.
- * फळ-भाज्या, ताक, सॅलड अशी आरोग्यपूर्ण खाद्य वस्तू न खाणे.
- * अवेळी जेवण, रात्री उरगण, घाईबाईने



किंवा उद्विग्न मन:स्थितीत जेवणे.

- * सदी-पडसे, ताप-खोकला या विकारांना औषधींनी दाबणे.
- * सूर्यप्रकाश व शुद्ध मोकळी हवा नसलेल्या दुर्गंधित, दमट व विषारी वातावरणात निवास करणे.

वरील एक किंवा अनेक कारणांमुळे

पोटातील पाचनव्यवस्था गडबडते व त्यामुळे न पचलेला आहार सडून-कुजून आतड्यात पडून राहतो. आतड्यातील ग्रंथी त्यापासून विषारी रस शोषण करून रक्तामध्ये प्रवाहित करतात. शिवाय आतड्यातील ग्रंथी विषारी रस व वायूने प्रभावित झाल्यामुळे फुफ्फुसातील वायुकोष आखडतात व दमा उत्पन्न होतो.

दम्याचे निर्मूलन

मानव शरीराची रचना निसर्गाच्या ज्या पंचमहाभूतांपासून झालेली आहे ती पंचमहाभूते शरीरात असमतोल अवस्थेत असल्यास रोग्याची रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होऊन मनुष्य दम्यासारख्या व्याधीला बळी बडतो. दम्याची निर्मिती विविध कारणांपासून उद्भवते. उदा. आहारामध्ये तेलकट, तूपकट, तिखट वा अत्यंत गरिष्ठ वस्तूंचे सेवन किंवा बर्फ, आईस्क्रीम, कोल्ड्रिक्स अशा शीत वस्तूंचे अतिसेवन. मलबद्धता हे दम्याचे मूळ कारण आहे दीर्घ काळापर्यंत आतड्यांमध्ये मल साचून राहिल्यावर शरीरात तो कुजतो व रक्तामध्ये मिसळून श्वासोच्छ्वासासामध्ये उपद्रव निर्माण करतो.

अनेक वेळा लहानपणापासूनच मुलांना

छोट्या-मोठ्या व्याधींवर औषधी दिल्या जातात. पण औषधांनी रोग दूर होत नाही तर तो काही काळासाठी दबतो व काही काळांन भयंकर जीर्ण व्याधींच्या रूपाने उसळून येतो. मलबद्धता हे दम्याचे मूळ कारण आहे दीर्घ काळापर्यंत आतड्यांमध्ये मल साचून राहिल्यावर शरीरात तो कुजतो व रक्तामध्ये मिसळून श्वासोच्छ्वासासामध्ये उपद्रव निर्माण करतो. यासाठी दमा निर्मूलनासाठी मलबद्धता

दूर करणे आवश्यक आहे.

दम्यावर नैसर्गिक उपचार

सुप्रसिद्ध नैसर्गिक उपचार तज्ज्ञ डॉ. कुळरंजन मुखर्जी यांनी 'जुन्या रोगांवरील नैसर्गिक उपचार' हे पुस्तक लिहिले आहे. रोग्याला दम्याचा त्रास होताच रोग्याला गरम फूटबाथ घेणे अतिशय हितावह आहे. गरम पाण्यात पाय टाकताच

निसर्गोपचार

शरीरातील रक्ताभिसरण तीव्र गतीने वाढून रोग्याच्या छातीचा भार कमी होतो व श्वासोच्छ्वास मोकळ्या होऊ लागतो. रोग्याला त्यानंतर विश्राम देऊन थोडे थोडे गरम पाणी पाजत राहावे. कपडे हिले करावे, तसेच तळहात व तळमायांची मालीश करावी. अशा वेळेस रोग्याचे पोट साफ आहे की नाही यावर लक्ष ठेवावे. जर पोट साफ नसेल तर नैसर्गिक उपचारांने ते साफ करावे.

कायम उपचार

दमा दम के साथही जाता हे, अशी हिदीत जुनी म्हण आहे, पण प्रत्यक्षात असे नाही. औषधांनी रोग्यास फक्त आराम मिळतो, पण रोगाचे मुळापासून उच्चाटन निसर्गोपचारांन होऊ शकते. सकाळच्या सूर्यप्रकाशा सर्वांगाला मालीश, मुक्तिका-स्नान, चमंग स्ना पोट्यावर मातीची पट्टी, कटिस्नान, वाय्पन्न मेहनस्नान, धूपस्नान इत्यादी अनेक प्र उपचारपद्धती आहेत. त्यामुळे रोग नष्ट !

डॉ. श्रद्धा प्रशांत

वाय्वैतिक मोकळ्या हवेत दीर्घ था तसेच अंगसंचालन करणारी हलकी ये आवश्यक आहेत. पण मुख्यतः आत्मबळ वाढविणे आणि त्याला प्र शिवाय निसर्गोपचाराची त्यास माहि नैसर्गिक जीवनाव्दल त्याच्यामध्ये करणे आवश्यक आहे.

निस

समतोल आहार निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली

डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांचे प्रतिपादन

लोकशाही वार्ता / २० ऑगस्ट नागपूर: मानवाने आहार, विहार, आचार आणि विचार या चतुःसूत्रीवर आधारित जीवनाशीली आत्मसात केल्यास आयुष्य निरोगी राहू शकते. समतोल आहार हिच निरोगी आयुष्याची गुरुकिल्ली असल्याचे प्रतिपादन डॉ. श्रद्धा प्रशांत यांनी केले.

इंटरनॅशनल नॅचुरोपॅथी ऑर्गनायझेशनतर्फे ऑरेंजसिटी इन्स्टिट्यूट ऑफ नॅचुरोपॅथीच्या तुकोबायार सभागृहात आयोजित व्याख्यानात

त्या बोलत होत्या. अध्यक्षस्थाने संघटनेच्या राष्ट्रीय उपाध्यक्षा डॉ. कीर्तीदा अजमेरा होत्या. तर प्रमुख अतिथी म्हणून संघटनेचे विदग्ध अध्यक्ष डॉ. धनलाल शेंदरे, सचिव डॉ. अनंत नानुस्कर, सहसचिव डॉ. सुवर्णा मानेकर उपस्थित होत्या.

डॉ. श्रद्धा प्रशांत पुढे म्हणाल्या की, साधारणतः दिवसभरात आठ ते दहा ग्लास पाणी पिणे, दररोज सलाद जसे काकडी, गाजर, बिट, मुळा इत्यादींचा आहारात समावेश



करणे, भरडलेले अन्न, जसे सोजी, कण्या इत्यादी तसेच मोड आलेली कडधान्य, हंगामी फळांचा आहारात समावेश करावा. त्याचप्रमाणे सकाळी नास्ता भरपेट करावा.

दुपारी नियंत्रित भोजन करावे व संध्याकाळी दुपारच्या जेवणाच्या अर्धा आहार घ्यावा. दोन जेवणाच्यामध्ये सहा ते सात तासांपेक्षा जास्त आंतर असू देऊ नये.

अध्यक्षीय भाषणातून डॉ. कीर्तीदा अजमेरा म्हणाल्या, आहारारबरोबरच प्रत्येक व्यक्तीने सूर्योदया पूर्वी उठून सकाळी किमान चाळीस मिनीटे पायी चालणे आवश्यक

आहे. त्याचबरोबर किमान वीस मिनीटे प्राणायाम, सूर्य नमस्कार व अॅरिबिक्स इत्यादी व्यायाम निश्चित करावे. यावेळी डॉ. धनलाल शेंदरे, प्रा. जयदीप मोघे यांची भाषणे झाली.

संचालन शुभांगी पाचपोर यांनी केले तर आभार जयमाला वरवडे यांनी मानले. कार्यक्रमाच्या यशस्वीतेसाठी डॉ. संजय शेंदरे, डॉ. योगेंद्र पोहाणे, डॉ. नंदनवार, डॉ. रमेश सहारकर, डॉ. दाळे, डॉ. प्रमोद भाळवे, डॉ. सुर्यांत पिसे, डॉ. राजू मेश्राम, डॉ. आशुष ताजणे, डॉ. खाचणे, डॉ. सोनाली मोहोड, डॉ. शिरवाडकर यांचे सहकार्य लाभले. + + +

आ

धुनिक मानवी जीवन अत्यंत गुंतागुंतीचे होत चाललेले आहे. अन्न-वस्त्र-निवारा या मानवाच्या मूलभूत गरजा जरी असल्या तरी आरोग्य, शिक्षण, मनोरंजन, जीवनशांती, अतिमहत्त्वाकांक्षा, पैसा व ऐशोआरामाच्या भौतिक सुख-सौखींचे जीवनात महत्त्व वाढले आहे. एका स्त्रीच्या जीवनात आज इतर गोष्टींइतकेच ब्यूटी पार्लर्समध्ये जाऊन केसांना

निसर्गोपचाराचे प्रशिक्षण घेऊन दहावी किंवा बारावी पास मुले-मुली एक ते दोन वर्षातच आपल्या पायावर उभी होतात. म्हणजे रोजगार तसेच करिअर निर्माणाचा सुद्धा हा एक उत्तम मार्ग आहे.

आकार देणे, फेशियल, आइड्रो यामधून ती आपले व्यक्तिमत्व आकर्षक करून घेणे महत्त्वाचे ठरले आहे. कुटुंबामध्ये मुलगा असो वा मुलगी त्यांचे आईवडील त्यांच्या उत्तम करिअरसाठी किंवा उच्च भविष्यासाठी रक्ताचे पाणी करून सतत झटत असतात. नाते, कुटुंब, जिळाळा आटत चालला आहे व करिअर, शिक्षण, महत्त्वाकांक्षा यांना विलक्षण महत्त्व प्राप्त झालेले आहे.

निसर्गोपचार प्रशिक्षण



विज्ञान प्रगत होत चालले. भौतिक सुख सोयी वाढल्या,पण जीवनात ज्या वस्तूची

अत्यंत गरज असते तीच नष्ट होत चालली आहे. 'आरोग्य' हे मानवाचे खरे धन ! प्राचीन काळी जरी मनुष्य प्रगत नव्हता पण अखंड आरोग्य त्याच्या जीवनाची शिंदी होती. तो खूप शिकला नव्हता तरी सुखी, समाधानी व दीर्घायु होता. माणसाने निसर्गाकडे पाठ फिरविली व त्याच्या जीवनात असंतोष, दुःख, मानसिक तणाव व रोग निर्माण झाले. निसर्गाच्या नियमांचा अन्याय करून कोणीच निरोगी व सुखी राहू शकणार नाही. हिंसा, ज्योपणे, राजी जागरण, नैसर्गिक आहाराचा त्याग करून कृत्रिम रेडिमेड निःसत्व खाद्य पदार्थांचे सेवन, शारीरिक श्रमाचा अभाव, गरम पाण्याने आंघोळ, फ्रिजचे थंड पाणी पिणे, सतत एसी, कूलरमध्ये राहणे अशा सर्व अनेकनैसर्गिक जीवनामुळे शरीराचा समतोल बिघडतो. शरीरामधील पंचतत्त्वे असमतोल होतात. शरीरातील रोग प्रतिरोधकता कमी होते व मानव बालव्यापामुनूच टॉसिलाईटिस, खोकला, न्यूमोनिया, पोटदुखी, अकाली केस पांढरे होणे, लठ्ठपणा अशा विविध रोगांना बळी पडतो. मुलींना मासिक पाळीच्या अनेक तक्रारी ग्रस्त

लागतात. आकाशात उंच भरारी घेण्यासाठी पक्ष्यांचे पंख मजबूत असणे आवश्यक आहे. मग एका मुलाचे उच्च भवितव्य घडविण्यासाठी तो शारीरिक तसेच मानसिक रूपाने दुर्बल असेल तर चालेल का? आज समाजातील ९९ टक्के मुलामुलींना लहानपणापासूनच अनेक शारीरिक तक्रारी उद्भवू लागल्या आहेत. तसेच चिडचिडेपणा, लवकर राग येणे, विसरभोळेपणा तसेच कामुक वस्तूंकडे त्यांचा कल वाढत चालला आहे. त्यांच्या स्वाध्यापिण्याच्या सवयी अक्षरशः बिघडत चाललेल्या आहेत. अशा परिस्थितीत जरी आई-वडिलांनी अनोनात पैसा खर्च केला तरी एक सुंदर भविष्य निर्माण होईल का? नाही, आज सर्वात महत्त्वाचे शिक्षण आवश्यक आहे ते आपल्या शरीराचे, आपल्या आरोग्याचे तसेच आपल्या शरीरसौष्ट्यतेचा नीट सांभाळ करणे. सकाळी ब्रह्ममुहूर्तावर उठणे, उषःपान करणे, फिरायला जाणे, व्यायाम, योगासने, थंड पाण्याने आंघोळ व नश्रात व जेवणामध्ये फळ-भाज्यांचे तसेच नैसर्गिक आहाराचे सेवन यांचे महत्त्व त्यांना समजावणे आवश्यक आहे. ब्यूटी पार्लर्समध्ये हजारों रुपये खर्च करण्यापेक्षा आपल्या स्वयंपाक घरातील सौंदर्य प्रसाधनांचा उपयोग मुलींना शिकविणे आवश्यक आहे. जेवणात कमी तेल-मीठ-तिखट व मसाल्यांचा कमी वापर करून आरोग्यासाठी कसे पौष्टिक जेवण

निसर्गोपचार

तयार करावे हे आयाबायांना शिकविणे आवश्यक आहे. शिवाय जेवतांना पाणी कां पिऊ नये, जेवण नीट चावून खाणे व कोणतेही रोग झाल्यास माती व जलोपचाराचे औषध न घेता त्यावर उपचार करणे याचे शिक्षण महत्त्वाचे आहे. निसर्गोपचार ही आपली भारतीय चिकित्सापद्धती आहे. नव्हे; एक आदर्श जीवनपद्धती आहे. या पद्धतीच्या नियमांचे अनुकरण करून आपण आपले आरोग्य तसेच तारुण्य व सौंदर्य विनाऔषधी अखंड

डॉ. श्रद्धा प्रशांत

ठेवू शकतो. कमीत कमी खर्चात सुंदर जीवन जगू शकतो. यातील योगप्रणयाम व सात्विक जीवनपद्धतीमुळे समाजातील तसेच संपूर्ण देशातील वाईट वृत्तींचे निरसन करून एक आदर्श समाजाची तसेच देशाची निर्मिती करू शकतो. निसर्गोपचाराचे प्रशिक्षण घेऊन दहावी किंवा बारावी पास मुले-मुली एक ते दोन वर्षातच आपल्या पायावर उभी होतात. म्हणजे रोजगार तसेच करिअर निर्माणाचा सुद्धा हा एक उत्तम मार्ग आहे.

निसर्ग विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा-वैद्यकीय शास्त्र, नागपूर, १३

सो

रायसिस हा त्वचेचा अत्यंत भयानक रोग आहे. या रोगामुळे मनुष्याला मूलू तर येत नाही, पण जीवनाविषयी उत्साह, जगण्याची उमेद संपूर्णतः नष्ट होते. संपूर्ण आरोग्यावरच या रोगाचा विपरित परिणाम होत नाही तर व्यक्तीच्या सौंदर्यावर किंवा त्याच्या संपूर्णतः व्यक्तिमत्त्वावर वाईट परिणाम होतो. मेडिकल विज्ञानात या रोगावर कुठलेही स्थायी औषध नाही. परंतु नैसर्गिक चिकित्सा ही सोरायसिस किंवा एक्जिमा इ. सर्वच त्वचारोगांसाठी आरोग्यी किरण ठरली आहे.

सोरायसिस काय आहे? सोरायसिस हा त्वचेचा आजार होय. या रोगामध्ये शरीरावर पिटिका उत्पन्न होतात. या पिटिका गोल, लोब रेषेसारख्या, चपट्या अशा भिन्न-भिन्न आकाराच्या असू शकतात. रांच्यावर पांढऱ्या रंगाचे शल्क जमत राहतात व त्वचा काळसर व जाड होऊ लागते. हे पांढरे शल्क जर काढून टाकले तर रक्ताचे रेंव पिटिकेवर दिसून येतात. आणि हेच या रोगाचे मुख्य लक्षण होय. साधारणतः जेवण केल्यानंतर किंवा रात्रीच्या वेळेस रोग्यास भयंकर खाजचा त्रास होतो. रोगाचे कारण : त्वचेच्या रोगासंबंधी जे. सी. बर्नेट (एम. डी.) यांनी आपल्या डिसेंजेज ऑफ द स्किन या पुस्तकात लिहिले आहे की, साधारणतः उत्तेजक साधनांच्या प्रयोगाने, हलक्या दर्जाच्या सौंदर्य प्रसाधनांचा वापर,

विषाक्त रंगाचा त्वचेवर प्रयोग केल्याने, घाणेरडे, मळके मोजे सतत घातल्याने, शिळेपाके उतरलेले अन्न खाल्याने, तेलकट मसालेदार पदार्थांचे अत्याधिक प्रमाणात सेवन, बद्धकोष्ठता, त्याचप्रमाणे अति बंदिस्त, दमट वातावरणात राहिल्याने हा रोग होऊ शकतो. तेव्हा या रोगावर केवळ तात्पुरता उपाय करणे

प्रदान करते. खरे तर कुटल्याही त्वचा रोगासाठी मातीसारखे जाडुई औषध दुसरे नाही. जन-चिकित्सा : जल चिकित्सेत बाष्प स्नान, गरम-थंड स्नान, ओली चावर लपेट विशेष दिती जाते. या चिकित्सेचे तात्पर्य त्वचेला सक्रिय करून त्वचेच्या रोमांछदानां मोकळे करणे, विषाविचार बाहेर काढून त्वचेला

पाणी पिणे, हिरव्या तेलाची मालिश किंवा हिरवे कपडे घालणे इत्यादी. त्वचेसाठी हिरवा रंग फार गुणकारी आहे. रोग्याचा आहार : त्वचारुणांसाठी हिरव्या

रंगाचा संपूर्ण नैसर्गिक आहार फार फायदेशीर असतो. उदा. पालक, चवळी, सांभार, मेथी, काकडी, दुधीभोपळा, पानगोभी, अशा सर्व प्रकारच्या भाज्या सॅलड, जूस वा कमी तेल

सोरायसिसची

नैसर्गिक चिकित्सा

योग्य नाही. सोरायसिस या रोगात दूषित तसेच विषाक्त तत्त्वापासून दूर राहावला हवे. तसेच संपूर्ण शरीराचे शोधन आवश्यक आहे. मृत्तिका चिकित्सा : या रोगात पोटावर मातीची पट्टी, अंगावर मातीचा लेप तसेच मातीचे सर्वांग स्नान अत्यंत उपयोगी आहे. माती त्वचेतील संपूर्ण दूषित पदार्थांना बाहेर ओढून घेते. तसेच खाज, जळजळीपासून शीतलता

निरोगी बनविणे आहे. त्वचेच्या सुरकुत्या, श्वेतकुष्ठ, एक्जिमा इत्यादी आजारपणात या चिकित्सेमुळे आश्चर्यकारकरित्या लाभ मिळतो. सूर्यकिरण चिकित्सा : सूर्याची परावर्तित हिरव्या रंगाची किरणे या रोगात गुणकारी सिद्ध होतात. जसे हिरव्या रंगाच्या काचेचा प्रकाश, सूर्याच्या उष्णतेत तापविलेले हिरव्या बाटलीतले



निसर्गोपचार

टाकून भाजी बनवून खावी. हा रोग अॅसिडीटी वाढल्याने उत्पन्न होतो. तेव्हा रोग्याचा आहार पूर्णतः क्षारप्रधान असणे आवश्यक आहे. याशिवाय टोमॅटो, गाजर, संतरी, मौसंबी व मोड आलेली कडधान्ये, मध, नारळ, जाड कणकेची पोळी असा आहार रोग्याला प्रचंड प्रमाणात धावा. लिंबूपाणी व गव्हाच्या पानांचा रस सकाळी उपाशी पोटी देणे उत्तम आहे. त्वचेच्या सक्रियतेसाठी तसेच शुद्धतेसाठी, सूर्यकिरणात स्नान, केळीच्या पानाचे आच्छादन करून सूर्यस्नान, मोकळ्या

डॉ. श्रद्धा प्रशांत

हवेत फिरणे, प्राणायाम, योगासन इ. उपचार आवश्यक आहेत. नैसर्गिक आहार, पंचतत्त्वांचा योग्य उपचार व शांत प्रसन्न मन, ध्यान व सात्विक जीवनाचे पालन हा रोगमुक्तीचा एकमेव मार्ग आहे.

निसर्गोपचार तज्ज्ञ विदर्भ कॉलेज ऑफ योगा-वैद्यकीय शास्त्र, अंबाझरी हिलटॉप, नागपूर- ३३ ९३२६०१८१२५

मा

नवी जीवन त्रस्त करून सोडणाऱ्या अनेक आजारांपैकी रोग्यास जीवघेण्या वेदना देऊन अपंगत्व निर्माण करणाऱ्या रोगांमध्ये वातरोग हा प्रमुख आहे, असे म्हणावे लागेल. वातरोग ही भयंकर हट्टी व त्रासदायक व्याधी आहे. या रोगाचा प्रकोप हिवाळ्यात अधिक दिसून येतो. आणि ग्रीष्मऋतूमध्ये योग्य उपचार घेतल्यास हा आजार लवकर बरा होतो. हाता-पायांचे दुखणे, कंबर किंवा पाठ दुखणे, सर्वायकल स्पाँडिलायटीस, पेशियात, संधिवात (सांध्यांमध्ये सूज व वेदना निर्माण होणे) अस्थिजरा (हाडाचा क्षय) हे सर्व वातरोगाचेच प्रकार होत. पुरुषांपेक्षा स्त्रिया वातरोगाने अधिक वेजार होतात. मात्र वयाचा या रोगावर अधिक परिणाम होत नाही. बाल-युवा-बुद्ध अशी (सर्वच वयोगटातील व्यक्ती) या रोगाच्या तडाख्यात सापडू शकतात.

वातरोग का होतो? इडिनबराचे डॉ. जेम्स थॉमसन यांनी 'नेचर क्युअर फ्रॉम द इनफ्लाइड्स' या आपल्या ग्रंथांमध्ये विशद केले की, कृत्रिम किंवा अनेकसंगिक जीवनपद्धतीमुळे शरीरामध्ये अनेक दूषित पदार्थ निर्माण होतात. हे पदार्थ मळ्याच्या रूपाने आतड्यात फुटून त्यापासून विष निर्माण होते व वातदोष वाढतो. अनेकवेळा अचानक थंडी भरून सांध्यांमध्ये दुखणे वा सूज निर्माण होते. पण त्याला कारण मलबद्धतेपासून निर्माण होणारा दूषित वायूच होय.

सर्व रोगांचे कारण कुपित मूत्र होय व या कुपित मळ्याचे कारण अहितकर आहार-विहार व सेवन होय. अहितकर आहार-विहाराचा अर्थ- शारीरिक श्रमाचा अभाव, तळलेल्या, भाजलेल्या पदार्थांचे सेवन अति थंड व अति उष्ण वस्तू खाणे, फळ्यांच्या न खाणे, मानसिक चिंता वा टेंशन, सतत बैठकीचे कार्य, शौच टाळण्याची वृत्ती, रात्री जागरण व सकाळी

उशिरा उठणे, अंडी, मांस, दारू, सिगारेट, चहा, कॉफी, गांजा अशा हानिकारक वस्तूंचे सेवन, शुद्ध वायू व सूर्यप्रकाशाचा अभाव हा होय. या सर्व कारणांमुळे शरीरामध्ये विषनिर्मिती होऊन हाडे, सांधे व पेशी यांचा क्रमाक्रमाने न्हास होऊ लागतो. योग्य उपचार न घेतल्यास रोग जीर्ण होत जातो.

रोगनिर्मूलनासाठी संपूर्ण शरीराचे शोधन करणे हे चिकित्सकांचे प्रथम कर्तव्य होय. फिलाडेल्फियाचे सुप्रसिद्ध चिकित्सक डॉ. मॅकलिन 'आर्थरायटीस अँड रिलेटेड कंडिशनस' या आपल्या ग्रंथांमध्ये लिहिताना की, वातरोगामध्ये औषधी घेणे व्यर्थ आहे. या रोगाच्या निर्मूलनासाठी रोग्याचे संपूर्ण आरोग्य व रोगप्रतिरोधक क्षमता वाढविली पाहिजे.

रामबाण निसर्गोपचार

निसर्गोपचारातील पृथ्वी, अग्नी, जल, वायू, आकाश या तत्वांचे संतुलन करणे व्यायाम, संतुलित आहार व योग-अंकुशेतर ही सर्व उपचार साधने वातरोगावर प्रभावी ठरतात. ही चिकित्सा निसर्गोपचार केंद्रात निसर्गोपचारतज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली घेणे योग्य असते. साधारणपणे १५ दिवस ते ३ महिने असा उपचाराचा सामान्य काळ ठरविला जातो. निसर्गोपचारातील विविध उपचारापद्धती वातरोगावर लाभपूर्ण ठरतात.

आहार चिकित्सा - निसर्गोपचारांमध्ये आहाराचे महत्त्वपूर्ण स्थान आहे. अनेक वेळा आहारात योग्य ते बदल करताच वातरोग दूर होतो. वाताच्या रोग्याने आहारात युरिक अॅसिड उत्पन्न करणारे पदार्थ पूर्णपणे टाळावे. प्राण्यांचे मांस, लिंबू, द्राक्षे अशी फळे भरपूर घ्यावीत. 'कोको' मध्ये हे तत्त्व विपुल प्रमाणात असते. म्हणून वातरोग्याने हे सर्व पदार्थ टाळावेत. **कॅल्शियम** व **फॉस्फरस** या खनिज तत्वांच्या कमतरतेमुळे हाडे दुर्बल होतात.

वातरोग



हाडांच्या व सांध्यांच्या आरोग्यासाठी आहारात दूध, पालक, टोमॅटो, गाजर, लिंबू, संत्री मोसंबी, द्राक्षे अशी फळे भरपूर घ्यावीत. मलबद्धतेच्या निर्मूलनासाठी कोंडा न काढता केलेली पोळी किंवा ज्वारीची भाकरी, संलंड, व मोड आलेली कडधान्ये घ्यावीत. पाणी भरपूर प्यावे. आहार नीट चालू न खावा. रोज आहारात

लसणाच्या दोन-तीन पाकळ्या नित्य असाव्यात. **उपवासोत्सव महत्त्व** - ३ ते ४ दिवसांचा उपवास वातरोगामध्ये फार लाभदायक आहे. पण उपवासाचा अर्थ साबुदाण्याची खिचडी किंवा आलुचा शिरा नव्हे. उपवास म्हणजे आपल्या थकलेल्या व कमजोर पचनसंस्थेला

काही काळ वा दिवस आराम देणे. उपवास काळात रसाहार, फलाहार किंवा निव्वळ लिंबू पाणी वा मधपाणी घेतले जाते. वातरोग्यासाठी रसाहार उत्तम असतो. या काळात रोग्यास एक ते दीड प्रतितासांनी पाणी, लिंबू पाणी वा मधपाणी दिले जाते. वातरोग्यासाठी रसाहार उत्तम असतो. या काळात रोग्यास दर एक-दीड तासांनी पाणी, लिंबूपाणी, मधपाणी, फळांचे प्यूस, ताक वा भाज्यांचे सूप दिले जाते. त्यामुळे

वातरोग अर्भंकर हट्टी व त्रासदायक व्याधी आहे. या रोगाचा प्रकोप हिवाळ्यात अधिक दिसून येतो. आणि ग्रीष्मऋतूमध्ये योग्य उपचार घेतल्यास हा आजार लवकर बरा होतो. हाता-पायांचे दुखणे, कंबर किंवा पाठ दुखणे, सर्वायकल स्पाँडिलायटीस, पेशियात, संधिवात (सांध्यांमध्ये सूज व वेदना निर्माण होणे) अस्थिजरा (हाडाचे क्षय) हे सर्व वातरोगाचेच प्रकार होत.

शरीराची संपूर्ण शक्ती मलनिष्क्रमण कार्याला लागून शरीराचे शोषण होते व शरीरामध्ये परत नवकर, नवचैतन्य व अहम्य उत्साह निर्माण होतो.

जल - चिकित्सा (हायड्रो-थेरपी) उष्णपाद स्नान - हा जल चिकित्सेतील एक मुख्य उपचार आहे. या स्नानामुळे पार्श्वीच्या सांध्यांमध्ये रक्तसंचार वाढतो व रोग्याला खूप घाम येऊन शरीरातील विचार बाहेर पडतात. वातरोग्यासाठी हा उपचार अतिशय प्रभावी आहे.

बाष्पस्नान - या उपचारासाठी एक लाकडाची पेटी असते. त्यामध्ये १५ ते २०

निसर्गोपचार

मिनिटे रोग्याला निव्वर बसवितात व त्यामध्ये विविध जडीबुटींची वाफ सोडली जाते. या वाफेमुळे हळूहळू त्वचारंभ्रे मोकळी होऊन देहातील टॉक्सिक तत्त्वे बाहेर पडतात. शरीराचे उखडलेले सांधे-स्नायू मोकळे होतात. याशिवाय जलाचिकित्सेअंतर्गत थंडी-गरम पट्टी, दैशा-स्नान आदि उपचार लाभपूर्ण ठरतात. निसर्गोपचार केंद्रात या विषयी सविस्तर माहिती मिळू शकते.

फिजिओ-थेरपी (अंगसंचलन चिकित्सा) सांध्यांमध्ये सूज वा वेदना नसल्यास रोग्यास

डॉ. श्रद्धा प्रशांत

नियमितपणे व्यायाम देणे आवश्यक आहे. शारीरिक श्रमाचा सराव नसल्यामुळेच पेशी व सांधे अकर्मण्य होतात. शुद्ध वायूत फिरणे, दीर्घ श्वासोच्छ्वास, योगासन, प्राणायाम यांचा रोग्याने नियमितपणे सराव करावा. या व्यायामांमुळेच शरीरातील ज्वलन क्रिया वाढून टॉक्सिक तत्त्वे व युरिक अॅसिड इ.जडू लागतात.

या उपचाराशिवाय मालिश, स्नानाथ, मडबाथ, इलेक्ट्रोथेरपी, अंकुशेतर इ. नैसर्गिक उपचारांमुळे रोग्याला लवकर स्वास्थ्यलाभ होतो. औषधी व इन्जेक्शन्स न घेत केवळ संयमित व नियमित जीवनपद्धतीमुळे वातरोगासारखे अनेक कठीण आजारी मुळापासून कसे दूर होतात, हे निसर्गोपचारतज्ञ अत्यंत सुंदर रीतीने शिकवितात. वातरोग्यांनी आरोग्य रक्षण व आरोग्यशास्त्री यासाठी या नैसर्गिक शास्त्राचा अवश्य लाभ घ्यावा.

निसर्गोपचार हॉस्पिटल, ३
०७१२-२१

आ

दैनिक रोगांमध्ये फिट येणे किंवा चक्कर येणे हा रोग किंवा आजार प्रामुख्याने मानला जातो. मूर्च्छा येणे हे या रोगाचे प्रमुख लक्षण आहे. या रोगाचा दैर्घ्य येण्यापूर्वीच रोग्याला याची कल्पना येते किंवा अनेक वेळा उभे असताना अचानक तोल जातो, अशावेळी रोग्याचा शरीरावरचा संपूर्ण ताबा सुटतो आणि शरीर कडक होते. प्रथम चेहऱ्यावर फिकटपणा येऊन त्यानंतर लाल रंग येतो. चेहऱ्यावर ताडरता, शुद्ध हरपणे, तोंडातून फेस निघणे, दातखिळी बसणे, मलमूत्रावर नियंत्रण न राहणे अशी अनेक लक्षणे या रोगात आहेत. ही अवस्था काही सेकंदांपासून काही मिनिटांपर्यंत राहते. थोड्या वेळानंतर रोगी शुद्धीवर येतो आणि थकवा आल्यामुळे झोपी जातो.

फिट येण्याची कारणे
शरीरातील विजातीय द्रव्य जेव्हा मरिटाकात पोहोचून कानावर दबाव टाकतात,

डॉ. श्रद्धा प्रशांत

तेव्हा फिट येते. स्नायू संबंधित रोगांनी पीडित असणे हेसुद्धा फिट येण्याचे कारण आहे. आत्यधिक तंबाखू, सिगारेट, चहा, कॉफी, मद्यपान किंवा नशेच्या वस्तूंचे सेवन, मानसिक श्रम, तत्कहीन, क्षारहीन किंवा तळलेले, शिळे अन्न खाणे या रोगाची प्रमुख लक्षणे आहेत. या सर्व चुकांमुळे रोग्याचे संपूर्ण

आरोग्य बिघडून फिटचे असे रोग उत्पन्न होतात. **औषधी नुकसानकारक** फिट या रोगावर खरेच औषधी उपचार केले जातात. परंतु ते आरोग्यासाठी उत्तम



नसतात. उलट या औषधांमुळे स्नायूकेंद्र क्रमशः चेतनाशून्य होत जाते. तसेच हळूहळू

फिटवर नैसर्गिक उपचार

वर्षानुवर्षे फिटस किंवा सतत चक्कर येणारे रोगी निसर्गोपचारकेंद्रात १५ दिवस ते १ महिना अॅडमिट राहून संपूर्णपणे निरोगी होतात. रोग्याच्या मनाची कमजोरी योग्य प्राणायाम व मेडिटेशनमुळे दूर होते. त्याच्यात मानसिक शक्ती निर्माण होते व त्याचा गेलेला आत्मविश्वास परत येतो.

स्मरणशक्तीचा न्हास, मानसिक संतुलन, डोके दुखणे इ. प्रकट होतात. (मिशन पॅव्हिलन-द सॅफ वे दू सार्कंड नर्वस, पी.पी. २८९) **औषधांमुळे हा रोग टीक होत नाही. हा आजार संपूर्ण शरीराचा आजार आहे. शरीराचे निष्कासक अंग आणि रुचकर अन्न ग्रहण करून शरीरातील रक्ताच्छेत्त शुद्ध ठेवावयाचा प्रयत्न करायला हवा. यामुळे रोगाचे मूळ नष्ट होते आणि ज्या अवयवांमुळे हे सर्व होते त्यांची उपराती यामुळे कमी होते. (हॅरी व वॅजामिन एव्हरीबीडीज गाइड टू नेचर फ्युअर १८४)**

नैसर्गिक उपचार
रोग जास्त प्रमाणावर असल्यास सुप्रसिद्ध नैसर्गिक उपचार तज्ञ डॉ. कुळरंग, मुखर्जी यांनी जुन्या रोगांवरील नैसर्गिक उपचार हे पुस्तक लिहिले आहे. रोग्याला फिट यावचे लक्षण दिसताच रोग्याच्या डोक्यावर थंड पाण्याची पट्टी ठेवावी. रोग्याला विश्राम देऊन सारखे पाणी द्यावे, कपडे सैल करावे, तसेच डोक्याची व पायाची मालिश करावी. पायाला थंड पट्ट्या बांधाव्या आणि डोके उंच ठेवावे. त्यानंतर रोग्याचा गळा थंड कपड्याने पुसावा आणि रोग्याला झोपविण्याचा प्रयत्न करावा. यावेळी रोग्याचे पोट साफ आहे की नाही यावर लक्ष ठेवावे. जर पोट साफ नसेल तर नैसर्गिक उपचाराने ते साफ करावे. **कायम उपचार**
नैसर्गिक उपचाराने रोगी काही काळात निष्कासक अंग आणि रुचकर अन्न ग्रहण करून शरीरातील रक्ताच्छेत्त शुद्ध ठेवावयाचा प्रयत्न करायला हवा. यामुळे रोगाचे मूळ नष्ट होते आणि ज्या अवयवांमुळे हे सर्व होते त्यांची उपराती यामुळे कमी होते. (हॅरी व वॅजामिन एव्हरीबीडीज गाइड टू नेचर फ्युअर १८४)

निसर्गोपचार

घूपस्नान इ. अनेक प्रभावी उपचारापद्धती आहेत. त्यामुळे रोग नष्ट होतो. वाय्वतिरिक्त खुल्या हवेत अनवाणी पायांने आणि उषट्या अंगांने फिरणे तसेच पोट, मरिन्थक यामध्ये रक्तसंचालन करणारे व्यायाम किंवा योगासन आवश्यक आहे. या व्यतिरिक्त रोगाचे आत्मबल वाढविणे आणि त्याला प्रसन्न ठेवणे हे प्रयत्न करावयाचे हवे.

सुपाच्य नैसर्गिक आहार
एका डॉक्टरने रोग्याचे पोट साफ ठेवून तसेच त्याला केवळ ताक व कण्णा खावला देऊन निरोगी केले. वर्षानुवर्षे फिटस किंवा सतत चक्कर येणारे रोगी निसर्गोपचारकेंद्रात १५ दिवस ते १ महिना अॅडमिट राहून संपूर्णपणे निरोगी होतात. रोग्याच्या मनाची कमजोरी योग्य प्राणायाम व मेडिटेशनमुळे दूर होते. त्याच्यात मानसिक शक्ती निर्माण होते व त्याचा गेलेला आत्मविश्वास परत येतो. जेवणामध्ये विभिन्न ताजी फळे, फळांचा रस, कच्च्या भाज्यांचे मिश्रण, दूध, दही, ताक, मुगाची डाळ हे रोग्याचे आदर्श आहार आहेत. अधिक माहितीसाठी निसर्गोपचारकेंद्रात संपर्क करणे योग्य होईल.

निसर्गोपचारतज्ञ
१२२६०१८९२५

नि

सर्गातील पंचमहाभूतांमध्ये पाण्याचे स्थान महत्त्वपूर्ण आहे. संपूर्ण सृष्टीतील पाऊण भाग केवळ पाण्याने व्यापलेला आहे. अशाच प्रकारे मानव शरीराच्या प्रत्येक अवयवात पाण्याचे बरेच मोठे प्रमाण असते. शरीराच्या वजनाचा विचार केला तर पाण्याच्या वजनाचे प्रमाण १/३ भाग व स्थूल पदार्थ फक्त १/३ आहे. आपल्या बाळा व आंतरिक जीवनामध्ये पाण्याची विविध कार्ये आहेत. त्यात मुख्य म्हणजे अंतर्गत व बाह्य स्वच्छता ठेवणे. ज्याप्रमाणे दैनंदिन जीवनात स्वच्छतेसाठी पाण्याचा वापर केला जातो, तशाच प्रकारे निसर्गोपचारातसुद्धा शरीर शोधनासाठी बर्फ, पाणी व ब्राम्य अशा विविध तापमानात प्रयोग केला जातो. याला जलोपचार, वॉटर थेरपी किंवा हायड्रोथेरापी असे म्हणतात.

जलोपचाराचे महत्त्व व गुण

पाण्याद्वारे निर्मित मानवी देहात पाण्याचा भरपूर वापर आवश्यक आहे. अन्यथा शरीरामध्ये जलतत्वाचा अभाव होऊन अनेक आजार उदभवतात. जलोपचार पद्धती ही पुण्या काळापासून चालत आलेली भारतीय उपचार पद्धती आहे. एका चाखाळ हरिणीची जन्म धबधब्याच्या थंड पाण्यामुळे बरी होताना बघून जर्मनीच्या ग्रेफेनबर्ग या



शहराच्या विसंग प्रिन्सिप या शेतकरी मुलाने पाण्याच्या गुणांनी प्रभावित होऊन जलोपचार पद्धतीचा आविष्कार केला. आपल्या धर्मकार्यात, माँगलिक कार्यात किंवा दैनंदिन जीवनातसुद्धा जेवणाच्या अगोदर आंघोळ करणे किंवा पाण्याने हात धुणे आवश्यक मानले जाते. ही शरीर तसेच मन पवित्र

ठेवण्यासाठी केलेली क्रिया असते. थकलेल्या अवस्थेत पाणी पिऊन किंवा चेहऱ्यावर पाणी मारूनच चैतन्य येते. औषधोपचारातही ताप चढल्यावर कफाळकर थंड पाण्याच्या पट्ट्या ठेवणे किंवा थंड पाण्याने अभिसिंचन करणे हा जलोपचाराचाच प्रकार आहे. शरीरात संग्रहित झालेले विकार विरघळविणे, विरघळलेल्या

दूषित तत्वांना मल-मूत्र, घाम व श्वासामार्गे बाहेर काढणे व शरीराचे तापमान संतुलित ठेवणे हे जलाचे मुख्य गुणधर्म आहेत. म्हणूनच निसर्गोपचारात असाध्य किंवा साध्य सर्व रोग निर्मुलनासाठी पाण्याचे विविध उपचार दिले जातात.

कटिस्नान (हिपब्याथ) - या स्नानाचे

जलोपचार व रोगनिर्मूलन

प्रवर्तक अमेरिकेचे डॉ. लुई कुने होते. निसर्गोपचारातील उपचारांमध्ये कटिस्नान हा अतिशय प्रभावी उपचार आहे. या उपचारासाठी विशिष्ट प्रकारचा टब वापरला जातो. त्यात बसल्यानंतर रोग्याच्या नाभीपर्यंत पाण्याची पातळी येईल, इतके पाणी ठेवले जाते. कटिस्नानासाठी पाणी थंड किंवा गरम किंवा दोन टनांमध्ये थंड व गरम अशा प्रकारे ठरविले जाते. टबमध्ये बसल्यानंतर खरखरीत टॉबलने ओटीपोटावर हळूहळू घर्षण करतात. यामुळे रोमछिद्रे प्रसरण पावतात व जे अवयव पाण्यात बुडालेले आहेत (मुत्राशय, गंधाशय, आतडे) त्यांच्यात रक्ताभिसरणाची क्रिया वाढते. त्यामुळे तेथील रोगांची तीव्रता कमी होण्यास चांगली मदत होते.

निसर्गोपचार

विशिष्ट रोगांमध्ये कटिस्नान

कटिस्नान सर्वसामान्यपणे सर्व रोगांमध्ये फायदेशीर असते. ताप, अतिदुर्बलता, वृद्धवस्था किंवा कंबरदुखीमध्ये कटिस्नान न घेणे हिताचे आहे. पण, काही विशिष्ट रोगांमध्ये-उदा. मसबद्धका, गॅसिस, अॅसिडिटी, पाइलस व विशेष करून ल्युकोरिया (पांढरे पाणी जाणे), मूल न होणे (वाडपणा), गरोदरपणा व नासिक पाळीच्या सर्व तक्रारी अशा सर्व स्त्रीरोगांमध्ये हा रामबाण उपचार आहे. हा उपचार घेताना महिलांना फारसे श्रम

डॉ. श्रद्धा प्रशांत

किंवा खर्च करावा लागत नाही. फक्त अर्धा तास वेळ काढणे जरुरी आहे. याशिवाय लडुपणा किंवा पोटात सुटलेल्या महिलांसाठी हा उपचार अतिशय उत्तम आहे. पुढील अंकात आपण जलोपचाराच्या अन्य उपचार विधींची माहिती घेऊ या.

(निसर्गोपचार तज्ञ)
९३२६०९८१२५
०७९२/२२३८५७७

इश्वराने पंचतत्वांची निर्मिती व त्यातून मानव प्राण्यांचे सृजन करून सुंदर विश्व निर्माण केले आणि त्यात माणसाने आपल्या बौद्धिक क्षमतेचा वापर करून विज्ञानाचे अवलंब करून अनेक अद्वितीय भौतिक वस्तूंची निर्मिती केली व निसर्गाच्या कलाकृतीस अलंकृत केले. आज आधुनिक माणसाचे जीवन प्राचीन जीवनापेक्षा फार निगळे आहे. काव्य, कला व कौशल्यगत जरी साम्य असले तरी जीवन जगण्याची पद्धत सर्वस्वी निराळी आहे. अन्न-वस्त्र-निवास या माणसाच्या मूलभूत गरजा बरी असल्या, तरी आज शिक्षण, व्यवसाय, मनोरंजन, पैसा व सुख-सौखीच्या भौतिक वस्तूंचे जीवनात अतोमात महत्त्व वाढले आहे. प्राचीन काळात एका स्त्रीच्या जीवनात कुटुंब, संस्क्रुती, मग व धार्मिक कार्यांमधे महत्त्व होते पण आज सुंदर पहराव, सौंदर्य, आकर्षक व्यक्तित्व, नोकरी, व्यवसाय व मुलांचे उत्कृष्ट शिक्षण महत्त्वाचे आहे. कुटुंबामध्ये मुलाग असो वा मुलगी आईवडील त्यांच्या उत्तम भविष्यासाठी जिवाचे पाणी करून घेतत इतत असतात. नातं सहकुटुंब, प्रेम, विव्हाला मर्यादित झाले व मैत्री, शिक्षण, फॅशन व महत्त्वाकांक्षांनी विलक्षण वेग आला. विज्ञानामुळे समाज-प्रात झाला, भौतिक सुखसौखी धावल्या, माणसाच्या शरीराने सुख मिळाले पण मनाचे समाधान मात्र नाही. शिक्षणाचा उदर करीअसुरताच मर्यादित झाला. प्रत्यक्ष जीवनात आजही माणूस अधिश्ठितासारखा वाकतो. हाय, शेजाऱ्याशी वेगवेगळ्या, रात्री उशिरापर्यंत दारूच्या पाट्या करणे, पत्नीशी भांडण, मुलांवर चिडचिड किंवा मुलांमध्ये आई-

निसर्गोपचार आधुनिक काळाची गरज

वडिलाना उलट उलट देणे, अहंकारी वृत्ती हे अधिश्ठितपणाचे लक्षण नव्हे तर काय? माणूस जरी प्रगत झाला पण माणुसकी संपली आहे. उच्चवेभव व प्रतिष्ठेच्या नावाखाली परमार्थ तर सोडा, माणूस स्वतःचा सोबाळ करण्यासाठी अयशास्त्री ठरत आहे. पैशात माणसाचे सर्वस्वी सुख नाही हे माणूस विस्तरला आहे. पैसा हा आपणास उत्कृष्ट जेवण देऊ शकतो, पण नैसर्गिक भूख नाही, झोपाण्यास महामुलतीची शक्य मिळेल पण शांततेची झोप नाही किंवा महागडे परिधान देईल, पण निरोगी सुंदर बांधा नाही. जीवनाच्या सर्वोच्च सुखासाठी आवश्यक आहे ते अखंड आरोग्य! आरोग्य हे माणसाचे खरे पण आहे!

प्राचीन काळात माणूस जरी शिक्षित नव्हता तरी सुखी, समाधानी व दीर्घायु होता. जरी तो प्रगत नव्हता पण अखंड आरोग्य त्याच्या जीवनाची शिंतोरी होती. माणसाने निसर्गाकडे पाठ फिरविली व त्याच्या जीवनात असंतोष, दुःख, मानसिक तणाव व रोग निर्माण झाले. जुन्या काळात माणसाचा मातीशी संबंध होता. तो काळ्या

मातीत अनवाणी चालायचा, मातीने आंघोळ करायची, संध्याकाळी मुले मातीत खेळायची त्यामुळे त्याच्या शरीराची प्रतिकारशक्ती मजबूत होती. पण आज असे नाही. कोवळे जन तर अंगाक सोडाच पण शुद्ध हवाही मिळत नाही. सकाळी त्रलभूतांमध्ये उठून आपण शुद्ध हवेचा लाभ घेऊ शकतो, पण तशी नारा वाजता झोपल्यानंतर सकाळी उठणेच शक्य नाही. निसर्गाच्या नियमांचा अनादर करून कोणीच तिथेच व सुवृत्ती पहा शकत नाही. दिवसा झोपणे रात्री जागण, नैसर्गिक आहाराचा त्याग करून कुत्रिम रिफ्रिजरेटिड, तिसऱ्या खाद्य पदार्थांचे सेवन, शारीरिक श्रमाचा अभाव, तलत टॅशन, गरम पाण्याची आंघोळ, फ्रीजचे थंड पाणी पिणे, सतत सुखी, समाधानी व दीर्घायु होना. जरी तो प्रगत नव्हता पण अखंड आरोग्य त्याच्या जीवनाची शिंतोरी होती. माणसाने निसर्गाकडे पाठ फिरविली व त्याच्या जीवनात असंतोष, दुःख, मानसिक तणाव व रोग निर्माण झाले. जुन्या काळात माणसाचा मातीशी संबंध होता. तो काळ्या



अशा विविध रोगांना बळी पडतो. मुलांना मासिक पाळीच्या गर्भशयाच्या अनेक तक्रारी प्रामु. लागतात. आकाशात उंच भरारी घेण्यासाठी पक्षांचे पंख मजबूत असणे आवश्यक आहे. सग एक मुलांचे उच्च भवितव्य घडविण्यासाठी तो शारीरिक, तसेच मानसिक रूपाने दुर्बल असेल तर मुलांमुलींना लहानपणापासून अनेक शारीरिक, पती-कुलरमध्ये राहणे, अशा सर्व नैसर्गिक जीवनामुळे शरीराचा समतोल बिघडतो. शरीरामध्ये पंचतत्त्वे असमतोल होतात. शरीरातील रोगप्रतिकारशक्ती कमी होते व मनुष्य बालवयापासूनच टॉक्सिन्स, वोकला, न्युमोनिया, पोटबुकी, अकाली केस पांढरे होणे, लडुपणा

खर्च केला तरी एक सुंदर भवितव्य निर्माण होईल का? नाही. आज सर्वात महत्त्वाचे शिक्षण आवश्यक आहे ते आपल्या शरीराचे, आपल्या आरोग्याचे तसेच आपल्या शरीररुद्धवतेचा नीट सांभाळ करणे. इश्वराने आपणास दिलेली ही सर्वोत्तम भेट आहे आणि आपल्या शरीराचे जतन करणे हे आपले प्रथम कर्तव्य! सकाळी चालेल का? आज समाजातील ९९ टक्के मुलांमुलींना लहानपणापासून अनेक शारीरिक, तसेच मानसिक तक्रारी उभूचू लागल्या आहेत. तसेच चिडचिडपणा, सबकार रोग येणे, विसभोळेपणा तसेच कामुक वस्तूंकडे त्यांचा कल वाढत चालला आहे. त्यांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी अक्षरशः बिघडत चाललेल्या आहेत. अशा परिस्थितीत जरी आई-वडिलानी अतोनात पैसा

कमी वापर करून आरोग्यासाठी पौष्टिक व नैसर्गिक जेवण तयार करणे हे-आवयवांना शिकविणे आवश्यक आहे. शिवाय जेवताना पाणी का पिऊ नये, जेवण नीट का चवतु खाणे व कोणतेही रोम-झाल्यास माती व जलोपचारात ओषध न घेता त्यावर कसे उपचार करणे याचे शिक्षण महत्त्वाचे आहे. 'शिति-उल-पावक-गण-समीरा' पंचतत्त्व यथ स्थित प्रसीरा! संत कबीरदासजींच्या या ओटीचा अर्थ आहे की पंचतत्त्वांनी बनलेल्या मानव शरीराचे रक्षण त्याच पंचतत्त्वांनी करावयाचे आहे. प्रत्येक व्यक्तीसाठी ओषध घेणे योग्य नव्हे. निसर्गोपचार ही आपली भारतीय विक्रिस्ता पद्धती आहे. नव्हे तर आदर्श जीवन पद्धती आहे. या पद्धतीच्या नियमांचे अनुकरण करून आपण आपले अरोग्य तसेच लक्ष्य्ये टाईकाल अखंड ठेवू शकतो. कमीत कमी खर्चात सुंदर जीवन साधू शकतो. याला शोग-प्राणायाम ध्यान व सात्त्विक जीवनपद्धतीमुळे समाजातील तसेच संपूर्ण देशातील वाईट वृत्ती निरस्त करून एका आदर्श समाजाची तसेच देशाची निर्मिती करू शकतो. निसर्गोपचाराचे प्रशिक्षण घेऊन दहावी किंवा बारावी पास मुले-सुखी एक ते दोन वर्षांतच आपल्या पायावर उभी होतात. म्हणजे रोजगार तसेच करीअर निर्माणवा सुखी हा एक उत्तम मार्ग आहे.

डॉ. श्रद्धा प्रशांत अनयाणे
९३२६०९८१२५

आकांक्षा तरुण भारत

अल्सर की प्राकृतिक चिकित्सा

आज अल्सर शब्द इतना सुपरिचित हो गया है कि साधारण जन भी इसे बुझी जानने लगते हैं। अल्सर या ज्वर दो तरह होता है, पाकस्थली के ज्वर को 'गैस्ट्रिक ज्वर' तथा कपरी आंत के घाव को 'इन्डिजेशनल ज्वर' कहते हैं। हमारी त्वचा पर होने वाले ज्वरों की तरह, पाकस्थली के टीवियों में घाव उत्पन्न हो जाते हैं, जिन्हें हम 'गैस्ट्रिक अल्सर' के नाम से जानते हैं।

आज पाचन संस्थान के रोगियों की संख्या में अल्सर के रोगी काफी अधिक मात्रा में होते हैं। अत्यधिक मात्रा में चाय, काफी, मद्यपान, अधिक ठंडा या अधिक गर्म भोजन करना, कब्ज आदि के कारण अल्सर पैदा होता है। जब रक्त में विषाक्त एवं दुषित पदार्थों की मात्रा अत्यधिक बढ़ जाती है, तब पाकस्थली में ज्वर उत्पन्न होने लगते हैं, जिनमें अल्सर रोग की पीड़ित रोगी प्रायः अल्सर से पीड़ित हो जाते हैं।

दुर्द इस रोग का प्रधान लक्षण है, प्रायः भोजन करने से पूर्व रोगी अधिक दर्द का अनुभव करता है, जो क्रमशः भोजन के उपरांत शांत हो जाता है। पाक स्थली में अम्लता की अधिकता होने पर पीड़ा भी अधिक होती है। प्रायः नाभि के थोड़ा ऊपर यह पीड़ा महसूस होती है, जो दबाने पर बढ़ जाती है। दर्द के साथ ही अल्सर उल्टी भी होती है, उल्टी होने पर रोगी अच्छा महसूस करता है।

जान एस. रिचर्डसन, द प्रैक्टिस आफ मेडिसिन में लिखते हैं, 'पाकस्थली को विश्राम देने का एक प्रधान उपाय यही है, विश्राम पर लेटकर विश्राम लेना, कुछ ही दिन विश्राम लेने से ही घाव सुखना आरंभ करते हैं और प्रायः ही कुछ और करना आवश्यक नहीं होता है। इसी संदर्भ में डॉ. कैलाक ने अपनी पुस्तक 'एन एंटीडोडब्लान टु जनरल प्रैक्टिस' में लिखा है कि 'केवल शारीरिक विश्राम ही यथेष्ट नहीं है, मानसिक विश्राम की भी समान रूप से आवश्यकता है। दर्द की स्थिति में रोगी को संदेह बिस्तर पर ही रखना चाहिए।

आहार चिकित्सा

आहार का इस रोग में विशेष महत्त्व है। इसमें रोगी को ऐसा भोजन दिया जाना चाहिए, जो पाकस्थली में क्लिष्टता पहुंचाए, यहाँ हमें इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि रोगी को एक ही बार में अधिक भोजन न देकर क्रमशः कई चरणों में आहार दिया जाए। ऐसी अवस्था में पाकस्थली न अधिक अम्लीय होती है और न अधिक क्षारीय, फलस्वरूप घाव में पीड़ा उत्पन्न नहीं होती और अल्सर सुखने लगता है। दूध इस रोग में सर्वश्रेष्ठ पदार्थ है। यह पाक स्थली के अम्ल रस को नष्ट करता है एवं पेट की उत्तेजना कम करता है। जिसके फलस्वरूप दर्द एवं जी मिचलाना दूर हो जाता है। पर दूध गाव का ही हो, न ही ज्यादा गरम या अधिक ठंडा होना चाहिए। इसके अतिरिक्त ककड़ी का रस, मुसम्बी का रस, भौंटे संतरे का रस, पालक, लोन्का का रस भी उत्तम पदार्थ हैं। अल्सर के रोगी के लिए शहद भी उत्तम खाद्य है। क्योंकि शहद में कुछ ऐसे तत्व होते हैं, जो घाव को शीघ्र ही सुखा देते हैं। शहद को दूध में या फलों के रस में



लिया जा सकता है। अल्सर के रोगी को किसी भी प्रकार के उत्तेजक, कड़े या दुष्गन्ध पदार्थ जैसे नमक, मिर्च, मसाला, फलों के छिलके, चाय, काफी, मांस मछली, अंडा सिगरेट आदि नहीं लेना चाहिए। प्राकृतिक चिकित्सा के अनुसार विशेष उपचारों की सहायता से रोगी स्वस्थ होकर सामान्य जीवन व्यतीत कर सकता है।

डॉ. श्रद्धा प्रसाद

एक कर्तव्य की पूर्ति का पुरस्कार है दूसरे कर्तव्य की पूर्ण करने की योग्यता आना।

— जॉर्ज श्लिथ

शीतऋतु : स्वास्थ्य वर्धक काल

हेमन्त ऋतु से ठंड आरंभ हो जाती है यही विसर्गकाल का अंतिम एवं आदान काल का आरंभिक समय होता है। इस समय विसर्ग काल अपनी चरम सीमा पर होने से अत्यंत शक्तिवान होता है। इसीलिये शीत ऋतु स्वास्थ्य प्राप्ति एवं स्वास्थ्यवर्धन के लिये हितकारी है। नये से नया एवं पुराने से पुराना रोग भी इस ऋतु में सही उपचार मिलने पर शीघ्र ही दूर होता है।

प्राकृतिक चिकित्सा पद्धति के अनुसार रोग होने से दो ही मुख्य कारण हैं— एक रक्त में क्षारत्व की कमी एवं अम्लता में वृद्धि। इसी से शरीर की रोग प्रतिक्रिया शक्ति मंद होकर विभिन्न रोग शरीर में स्थान पाते हैं शीतऋतु इस दृष्टि से अत्यंत लाभदायी सिद्ध हुई है। इस ऋतु में रातें लंबी होने से रोगी का भोजन अच्छी तरह पच जाता है, सभी सुबह उठते ही भूख का अनुभव होता है। यदि रोगी प्रातःकाल उठकर नित्यकर्म से निवृत्त होकर, तैलमालिश, व्यायाम, स्नान एवं प्राकृतिक उपचार सुनियोजित ढंग से लें और उसके बाद पौष्टिक एवं संतुलित आहार स्वस्थ प्रसन्न मन से सेवन करे तो कुछ ही दिनों में रोगी की नवचेतन्य, नवानुभूति एवं तवशक्ति का पहलसा होने लगता है।

विशेष तौर पर वातरोगी जैसे गठिया, हाथ-पैरों के संंधियों में दर्द-सूजन, स्पाइडलायटिस, पैर दर्द, कमर दर्द, मोटापा एवं पाचन संबंधी सभी रोग शीघ्र ही स्वास्थ्य पाते हैं, रोग नहीं बल्कि रोगी की संपूर्ण देह में ही ओज, स्फूर्ति एवं नवचेतन्य निर्माण करना यही चिकित्सक का मुख्य उद्देश्य होता है। परंतु रोगी ही नहीं, बल्कि एक स्वस्थ व्यक्ति भी इस ऋतु में सही एवं संतुलित जीवन पद्धति अपनाकर अपना स्वास्थ्य एवं सौंदर्य द्विगुणित कर सकता है।

ठंड में सुहानी सुहानी धूप में क्या कहने। ठंडे जल के स्नान के बाद धूप का मजा लीजिए तो सुख की बड़ी ही रोमांचक अनुभूति महसूस होती है धूप शीतऋतु का एक बेहतरीन टॉनिक है जो मिलता तो सुप्त में है पर इसके गुण हैं अनमोल विटामिन 'डी' का एक अमूल्य साधन है सूर्य की किरणें शरीर की अनावश्यक चर्बी भी सूरज की किरणें कम करती हैं साथ ही कीटाणुनाशक होने से फ्लू-फुंसी एवं त्वचारोगों में बेमिसाल हैं, गरम मुझे बच्चों को नित्य धूप में मालिश करने से उनका बदन सक्रिय एवं मजबूत होता है। अंग-अंग पुष्ट होता है यंत्रों को सूर्य प्रकृति का अनुत्तर बरदान है पर कुछ रोगों में जैसे वातव्याधी, सर्दी, खांसी, दमा, ब्राकाइटिस, मोटापा, क्षयरोग आदि में वेहद गुणकारी है। कभी-कभी केवल धूप-स्नान के कुछ माह के लगातार सेवन से भी ये व्याधियां पूर्णतः रोगमुक्त हुई हैं।

बहुमूल्य टॉनिक— फल सब्जी
प्रकृति इस ऋतु में स्वादिष्ट एवं पौष्टिक फल-सब्जियों के रूप में अपना बहुमूल्य खजाना खुले हाथों से लुटाती है। रेशम से संभार की बगल देखिए या अपनी प्रियसी के रक्तिम होठों से लाल-लाल टमाटर का नजार देखिए, मेथी-पालक हो या गाजर-मूली, हर चीज होती है रंग रूप से अलबेली, गुस्से में भस्मे हो देते हुये लगते हैं गले, पर स्वास्थ्य के लिये नहीं है वे

निकम्मे, यही एक ऋतु है जब शरीररोगियों सारे तत्व हमें फल-सब्जियों में मिल जाते हैं। दुनिया की कोई दवा हमें वह स्वास्थ्य नहीं दे सकती जो हमें इन प्राकृतिक आहार सेवन करने से मिलता है क्योंकि 'आहार ही औषधि है' इन चीजों को कच्ची अवस्था में सलाद के रूप में, पकाकर सब्जियों, एवं दलिया एवं खिचड़ी में डालकर, पराठों के रूप में या चटनी, रायला आदि किसी न किसी तरह प्रतिदिन खाना चाहिए, इसी के साथ दूध, दही, मक्खन, छांड़, शहद इत्यादि लिग्ध, मधुर, लवण एवं अम्ल रस वाले पौष्टिक बल बढ़ाने वाले पदार्थ आहार में शामिल कर नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

हर फल का गुणधर्म भिन्न होता है। अमरूद कब्ज में उपयोगी है तो गाजर त्वचा रोगों में, पालक-मेथी अपने लोह प्रधान गुण से आनीमया में सहायक है संतर, मोसंबी, अनार पाचक शक्ति बढ़ाते हैं। वहीं अल्सर, असिडिटी में केला, चीकू, पपीता इत्यादि मोटे लिग्ध फल उपयोगी हैं। इसके साथ कुछ विशेष उपचार लेने पर शीघ्र स्वास्थ्य लाभ होता है, स्टीम बाथ, गर्म पैर नहाना, गर्म ठंडी लोपेट, हिप बाथ इत्यादि जल चिकित्सा के विभिन्न उपचार पद्धतियों द्वारा शरीर के टॉक्सिक पदार्थ शरीर के बाहर निकाले जाते हैं। एकसुप्रसार, मसाज, योगासन, प्राणायाम, व्यायाम एवं खुली हवा में

टहलना या दौड़ लगाना आदि उपचार भी रोगी के शरीर को उत्तेजित कर स्वास्थ्य निर्माण में सहायक देते हैं।

शीतऋतु रोगी और निरोगी दोनों को हो अनुकूल प्राप्त हो सकती है। बरतें अन्य कुछ बातों का भी ध्यान रखा जाए जैसे अधिक ठंडी यानी बर्फ की वासीर वाले जल से न नहाना, न ही खूब उष्ण जल से नहाना, गर्म कपड़े पहनना पर इतने नहीं कि शरीर वायु एवं प्रकाश से संपूर्ण रूप से वंचित होकर रह जाए। रात को देर तक जागने से एवं देर से उठने से शरीर में वायु कुपित होता है। जरा रजाई में दुबक कर सोते रहने का मोह छोड़िए और तुरंत प्रातः विधि निपटाकर प्रकृति के प्रांगण में विचरकर देखिए क्या खूब लुप्त आता है?

यदि आप स्वास्थ्य पाना चाहते हैं तो आप स्वास्थ्य पाना चाहते हैं। आवश्यकता नहीं है मंहगी दवा। डाक्टरों के चक्कर में समय बर्बाद। एक बार शरीर और प्रकृति का रिश्ता सही लीजिए और स्वास्थ्य से नाता जोड़ लीजिए प्राकृतिक चिकित्सा सरल, सुंदर, सुनियोजित ढंग से कठिन से कठिन असाध्य रोगों से बिना किसी दवा आपकी निजात दिला पाएगी, इसमें कोई संदेह नहीं...!

— डा. श्रद्धा प्रसाद
-रितीक अंड वस्त्रा' वैद्यराश्री त्रिभुवन, ५० ओल्ड सुपेदार ले आउट (इसस) नागपुर-२४

भोटापा से कैसे मिले छुटकारा

जब शरीर में ऊष्मा का निर्माण एवं व्यय का संकुलन बिगड़ जाता है तब शरीर के विविध हिस्सों में मंद संचित होकर भोटापा निर्माण होता है। भोटापा शरीर की अस्वभाविक स्थिति है, भले ही इसे रोग न भी कहे फिर भी यह अनेक रोगों का जन्मदाता तो है ही। जो मधुमेह, ब्लडप्रेसर, हृदयरोग, गर्दन दर्द, कमरदर्द, साइटिका आदि कष्टप्रद रोगों के साथ-साथ थकान, बेचैनी, सुस्ती, पेटदर्द आदि छोटी-मोटी शिकायतें भी साथ ले आता है। आप चाहे अपनी थुलथुल देह की संपन्नता को प्रतीक समझ कर खुशी से ओर भी कुप्या हो ले पर एक न एक दिन तो ये आपको तंग करेगा ही और तब दौड़ी-दौड़ी आप हेल्थ पार्लर्स के चक्कर भी लगाने लगेगी।

यदि हम भोटापा को एक भयंकर व्याधि मानकर इसे चिकित्सकीय दृष्टि से देखें और इलाज करें तो ही ये जड़ से नेस्तनाबूद होता है। करना वही डाक के तीन पात। थोड़ी बहुत डाइटिंग और व्यायाम-योगासन से काम चलने वाला नहीं वास्तव में भोटापा होने के विभिन्न कारण हैं। कई बार यह व्यक्ति की मानसिक कमजोरी से भी पैदा होता है। कई बार भोटापे के रोगी शारीरिक ही नहीं बल्कि मानसिक रूप से भी कमजोर हो जाते हैं। आत्मविश्वास की कमी, हिचकिचाहट, शीघ्र निर्णय न ले पाना, मेहमानों से नजरे चुराना एवं अपने कार्य-कर्मव्यय के प्रति निष्क्रियता आदि विभिन्न बातें भोटे पुरुष एवं स्त्री में नजर आती हैं।

प्रथम तो हम आपको भोटापे के कारणों से अवगत कराए जानना चाहेंगी आप की विवाह के पहले ककड़ी सी कचनार काया विवाह के बाद गोल कट्टे के रूप में कैसे तब्दील हो गयी? नहीं, विवाहित स्त्रियों ही नहीं कई कुंवारियां भी भोटापे के कारण अब तक विवाह-सुख से अकूती रह जाती हैं और कई मोटी कुंवारियां लड़कियां विवाह के बाद अत्यधिक भोटापे के कारण मातृत्व का सुख नहीं ले पाती। आइए जानिये भोटापे के विविध कारण, जिनमें से एक या अनेक भी आप पर लागू हो सकते हैं और निर्मूलन की दिशा में इन कारणों पर गौर करना चिकित्सकीय दिशा में पहला कदम है।

पिष्टमय पदार्थों का अति सेवन

गौर कीजिये मध्यम एवं निम्न वर्ग की महिलाओं की अपेक्षा उच्चभूमि महिलाओं का ही भोटापा अधिक क्यों है? अपवाद छोड़ दीजिए, पर क्या यह सच नहीं कि भौतिक सुख साधनों की संपन्नता, राजसी वैभव दिन भर अबर-चबर चीजें चरते रहना हाई सोसायटी की महिलाओं में आम-बात है और इसी तरह ऊष्मा का शरीर में व्यय से अधिक निर्माण होकर भोटापा छाप

तो आश्चर्य कैसा? आलू, चाट, पकौड़ी, छोले, फूलवा, गोलगप्पा, खट्टी, खीर, हलुवा ये सभी पिष्टमय पदार्थ शरीर में मंदवृद्धि करते हैं।

आवश्यकता से अधिक खाना

शरीर को जितनी आहार की आवश्यकता है उससे अधिक आहार से आहार पाचन में व्यवधान उत्पन्न हो जाता है जिससे शरीर में अतिरिक्त चर्बी के रूप में संचित होगा। आवश्यकता से अधिक खाना आमतौर पर अकर्मण्य या बैठ-ढाली स्त्रियों में पाया जाता है। घर में बैठे-बैठे जब वे ऊब जाती हैं तब तनहाई को दूर करने के लिये भोजन को अपना साथी बना लेती हैं। कई बार शौक या मानसिक उद्विग्नता में भी अधिक आहार किया जाता है।

फुजला, विटामिन्स एवं खनिज पदार्थों का अभाव

फुजला या रेशा शरीर के लिये अति महत्वपूर्ण है। यह शरीर में संचित मल-विष एवं

आमाशय में आहार को पचाने के लिये जटराग्निसदा ही जलती रहती है। भूख लगने पर यह प्रदीम हो उठती है। जिन स्त्रियों में यह अग्निसामान्य होती है, वे स्त्रियां आहार का भलीभांति पाचन कर लेती हैं परंतु यह अग्निसमंद होने पर आहार का उचित पाचन न हो पाता और शरीर में चर्बी बढ़ने लगती है।

अधिक निद्रा- सामान्य रूप से वयस्क स्त्री को 8 घंटे नींद की आवश्यकता अधिक होती है। रात्रि 10 बजे से लेकर प्रातः 6 बजे तक निद्रा काल उत्तम माना जाता है। परंतु रात्रि जागरण और सुबह देर तक बिस्तर में पड़े रहना एवं दोपहर में सोने से निद्रा का संतुलन बिगड़ जाता है और यही वजह भोटापे को जन्म देती है।

जल्दी जल्दी कौर निगलना- आधुनिक भागदौड़ के युग में शांत-प्रसन्न मन से भोजन करने क लिये भी लोगों के पास वक्त नहीं, बिना चबाए पानी के सहारे कौर गटकने से न ही

में 3-4 बार थोड़ा-थोड़ा खाना अधिक उत्तम होता है इस तरह मंद नहीं बढ़ता।

गर्भवस्था- कई बार गर्भवती महिलाएं बच्चे को हृष्ट-पृष्ट बनाने के चक्कर में खूब पिष्टमय आहार ले लेती हैं परंतु इस समय उसे पिष्टमय नहीं बल्कि साधा सुपाच्य एवं जीवन सत्वों से भरपूर आहार की आवश्यकता होती है। पिष्टमय पदार्थ ग्रहण करने से अधिक भोटापा बढ़ने लगता है।

दवाइयां- कई बार महिलाएं फटाफट असर के चक्कर में गोलियां खा लेती हैं। सर में दर्द है तो सर की गोली, पेट में दर्द हो तो पेट की गोली, आँसू नौद न आयें तो नौद की गोली खा लीं। हमारी मानसिकता ही ऐसी हो चुकी है कि समस्या के गर्भ में जाने की किसी को आवश्यकता ही नहीं रही। धीरे-धीरे शरीर इन गोलियों का आदी होकर फूलने लगता है।

भोटापा एवं निवारण

भोटापा का एक कारण आलुनाशिकता भी है। यदि भोटापा परिवार में चला आ रहा है तो पूरी तरह से तो नहीं पर इस पर काफी हद तक काबू पाया जा सकता है। यदि ऊपर वर्णित कारणों से भोटापा उत्पन्न हुआ है तो प्राकृतिक चिकित्सा से विविध प्राकृतिक उपचार पद्धतियों द्वारा भोटापा महिला थोड़े ही समय में अनावश्यक चर्बी एवं दोष से मुक्त होकर संपूर्ण सुडील एवं स्वस्थ देह की स्वामिनी बन सकती है।

आइए, अप्राकृतिक चिकित्सा से भोटापा का जड़ से निर्मूलन किस प्रकार किया जाता है, इस विषय की हम आपको संक्षिप्त जानकारी दें।

आहार चिकित्सा- ये प्राकृतिक चिकित्सा का अभिन्न अंग है और इस रोग में मुख्य भूमिका निभाती है। आहार चिकित्सा की तीन विविध विधियां हैं, उपवास चिकित्सा, रसाहार चिकित्सा एवं फलाहार चिकित्सा। जिसमें रसाहार एवं फलाहार विधि अधिक योग्य एवं करने में सुगम हैं। रसाहार अर्थात् पूरे समय जलीय पदार्थ लेना अर्थात् छाछ, नींबू पानी, शहद, नींबू पानी, जूस, सूप इत्यादि इसमें किसी प्रकार की ठोस वस्तु नहीं ली जाती। दूसरी पद्धति फलाहार अर्थात् इसमें रोगी को पूरे समय विविध मौसमी फल ही आहार के तौर पर दिये जाते हैं।

इन आहार विधि का तात्पर्य यह है कि शरीर को आवश्यक तत्व तो सभी उपलब्ध हों पर चर्बी या वजन कम हो अर्थात् सांप तो मर जाए पर लाठी ना टूटे। आमतौर पर डाइटिंग के नाम पर महिलाएं अज्ञानतावश स्वयं को भूखें मार लेती हैं और परिणाम भी कुछ नहीं, उल्टे शरीर कुपोषण का शिकार होकर अनेक समस्याओं से ग्रस्त हो जाता है। वास्तव में भोटापा घटाने के लिये भूख मारने की आवश्यकता है ही नहीं।

बस इसमें भोजन इस तरह का चुनना चाहिये जिसमें कैलरीज तो कम हो पर शरीर को अन्य सभी तत्व बराबर मिलते रहे और भूख पूरी होकर संतुष्टि भी हो। डाइटिंग करना एक कला है जिसे भलीभांति जान समझ कर ही करना चाहिये।

हाइड्रो-थिरापि- यह नेचरोथिरापि की द्वितीय महत्वपूर्ण विधि है। हाइड्रो-थिरापी अर्थात् जल चिकित्सा। इसमें चिकित्सा के लिये जल को विविध तापमान पर इस्तेमाल किया जाता है। अर्थात् अति उष्ण, उष्ण, सम, ठंडा, अति ठंडा बर्फ और वाष्प के रूप में विविध उपचार पद्धतियों के रूप में जल को प्रयोग किया जाता है। इससे शरीर की अनावश्यक चर्बी घुलकर, पिघलकर कुछ वाष्प के रूप में त्वचा से, कुछ मल के रूप में आंतों से, कुछ मूत्र के रूप में और कुछ नाक के धास मार्ग से बाहर निकलती है। ये सभी विधियां प्राकृतिक चिकित्सा के अन्तर्गत आती हैं और भोटापा में बड़े प्रभावकारी सिद्ध होती हैं।

सन थिरापि- इसमें सूर्य रश्मि चिकित्सा एवं रश्मि जल चिकित्सा सम्मिलित है। सूरज की किरणों में चर्बी को घुलाकर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने की अद्भुत शक्ति निहित है। अतः भोटापा निर्मूलन के लिये यह बड़ी कारगर चिकित्सा है।

मड-थिरापि- 'मिट्टी स्नान' अर्थात् 'मड वाथ' एक ऐसा जादुई नुस्खा है जो रोगी के अंग-अंग से मल-विष-चर्बी बाहर खींचकर रोगी का शरीर स्फूर्त कर देता है।

वायु-स्नान- वायु जीवन का प्राण है। मनुष्य धास-प्रधास के मार्ग से आक्सीजन ग्रहण कर विषारी कार्बन डाय आक्साइड को बाहर फेंकता है। आक्सीजन जितनी अधिक मात्रा में ग्रहण किया जाए उतना ही शरीर की चचापचय क्रिया में वृद्धि होती है। प्रातः की खुली वायु में घूमना, प्राणायाम, योगासन आदि क्रियाओं द्वारा शरीर को अधिक ऑक्सीजन प्राप्त होकर चर्बी नष्ट होती है।

व्यायाम चिकित्सा- जो महिलाएं गृहकार्य नहीं करती उनके लिये व्यापक बेहद जरूरी है। व्यायाम से ऊर्जा का संतुलन बना रहता है, जो भी आपको अनुकूल हो वे ही व्यायाम अपनाएं, रस्सी कूदना, कसरत, दौड़ना, तेज घूमना, तैरना, साइकिलिंग इत्यादि उत्तम व्यायाम के प्रकार हैं पर रोगी महिलाएं किसी चिकित्सक से परामर्श लेकर ही व्यायाम करें बहुत आसान है भोटापे से मुक्ति पाना।

-डा. श्रद्धा प्रशांत

-रिलीफ एंड क्यूर नेचरोपैथी इन्स्टीट्यूट 50, ओल्ड सुभेदार लेआउट (एक्स.), नागपुर



वायु को अपने साथ बाहर वहाँ ले जाता है और व्यक्ति अंग-प्रत्यंग में हलका ही महसूस करता है। विटामिन्स एवं खनिज पदार्थ भी इसी तरह शरीर के लिये आवश्यक हैं जो शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बनाये रखकर भोटापा दूर रखते हैं पर आधुनिक युग में दैनंदिन आहार में सामान्यतया इन आवश्यक तत्वों का प्रायः अभाव पाया जाता है।

मंद जटराग्निस

भोजन का उचित पाचन हो जाता है और न ही इस तरह भोजन भी अधिक ही खाया जाता है।

भोजन का समय- आम तौर पर दो वक्त भोजन करने का विधान है। महिलाएं धार्मिक ख्याल की होने से व्रत-उपवास अधिक करती हैं और उपवास तोड़ने पर जमकर खाना खाती हैं परंतु वैज्ञानिक प्रयोगों से सिद्ध हो चुका है कि एक वक्त अधिक भोजन से शरीर में मंद वृद्धि अधिक होती है। एक वक्त भोजन करने से दिन

HEALTH & FITNESS



■ By Dr Shraddha Prashant

CONSTIPATION is the disease of modern civilisation. It has become so common among people of civilised countries that this has been called the age of Constipation. When stool is blocked in the large intestine and roots there, this condition is known as Constipation. A known Naturopath Berner Maksaden writes in his book that Constipation is a condition in which the evacuation from the bowels are of insufficient frequency and amount more or less faecal matter being retained in the intestines.

Symptoms of Constipation: One who is suffering from Constipation does not have dear motion so that he is always stressful, he does not feel hunger and does not have good sleep. Sometimes he has headache and pain in stomach. He has no concentration in his work or other activities. The metabolism of body is disturbed. So that he suffers from several diseases. This said

that Constipation is the root cause of almost all diseases. Dr. How has written, "When the eliminating of foreign matter is stopped, many diseases appear like typhoid, heart trouble, colitis, appendicitis, toxemia irritability & diseases of the bladder.

Bad effect of Constipation on intestines: Two types of functions are performed by the human body throughout life, one is the assimilation of the food he eats and the other is the elimination of the foreign matter produced in the body. The process of absorbing fluids goes all the time in our intestines. But when foreign matter has accumulated in our intestines, they also suck and absorb the toxic fluids and mix them in the blood, because of which, the blood becomes impure leading to many diseases.

Cause of Constipation: One of the most frequent cause of a chronic Constipation is wrong living and eating habits, over eating, eating when there is no hunger and not following the rules of



Treating constipation through naturopathy

healthy diet. J.H. Tilden writes in his book impaired health. "Its cause and cure", when too much is eaten continually, this microbic fermentation creates irritation inflammation or catarrh of the digestive ---- and the associate, contiguous, communicating organs". Besides it, drinking too less water, fiberless food and lack of exercises will cause Constipation because the muscles need toning up".

Nature cure treatment: If people have Constipation they take laxatives or other choorna etc. But natural science tells us that the use of laxatives not permanent remedies fighter all regular use of laxatives also causes Constipation. Our aim should be to make intestines strong and active so that they can throw away all stools easily. In this case Yoga and Naturopathy is best and permanent treatment. It gives strength and flexibility to intestines and remove all toxic from intestines.

The following are some rules and treatments for Constipation. Patients should follow.

1. First remove those factors which cause Constipation, means follow good habits of eating and living.
2. Take 2 to 4 glass of cold water immediately after getting up in the morning. Its called Ushapan.
3. Instead of tea, take one lemon's juice mixed in a glass of some warm water. It is very helpful in removing Constipation. (Excess of tea is harmful for digestion).
4. Everyday take some exercise regularly such as yogasan, morning walk, deep breathing, pranayam etc.
5. In the morning one should take hip bath or put wet mud pack on abdomen for 30 minutes.

(Our National Father Mahatma Gandhi cured his constipation by this way).

6. In case of chronic Constipation, tie wet abdomen pack around waist in the night before going to bed and removed in the morning.
 7. In breakfast you should take only fruits or sprouts instead of poha, upma or parantha.
 8. If one has an urge to go to toilet, one should not delay it even for 5 minutes, whether he is suffering from Constipation or not.
 9. One should not drink water with a meal or should drink very small quantity of water. One hour after meal or before one should drink water as desired.
 10. "Jai bar khae, Tai bar jay", go to toilet twice a day. It removes Constipation.
 11. In case of chronic Constipation, after taking mud pack on abdomen early morning, enema with luke warm water, in which lemon juice is mixed should be taken whenever there is heaviness in the stomach.
 12. Take maximum fibre in your food. Salad, Raw vegetables, Fruits, Juices, Chokar ki roti, Curd, sprouts, Moong ki dal and Dalia, content enough fibre.
 13. At night, while going to bed, take 10 to 20 gms. of Triphala powder with lukewarm water. It also breaks constipation.
- This way will not only help you to treat constipation rootly but also give you positive health. Early relief formed the disease can be obtained in proper manner if it is treated in its early stage.

Author can be contacted at Relief & Cure Naturopathy Hospital, Vidarbha College of Yoga & Naturopathy or on Mob. 9326018125. Ph. 072-2238577, 6534931

यत्कीर्ती/ पोलिओसारख्या आजारांमध्ये अंधू
प्रसलेल्या अवयवावर शिजलेला भात पुरचुडीत
पांढून बाळाच्या काठ्यात वूडवून शेकावे सायटिका
या रूग्णांनी वेदनेच्या ठिकाणी रूई, एरंड, निगुण्डी
ची पाने पुरचुडीत बांधून गरम करून शेकावे.
मेकच्याने छातीवर अळशी बारीक कुटून पाण्यात
शेजवून त्याचा गरम - गरम - असा लेप लावून
क घ्यावा नविन गळूमध्ये गरम - गरम कणकेच्या
टिसाने शेकावे. प्रसूमध्ये विशिष्ट तेल सर्वांगाला
लावून शेक दिल्यास बाळतिणीच्या शरीराची
लाली झीज भरून निघते

आयुर्वेदात याशिवायही शेकाचे विविध प्रकार
गितलेले आहेत त्या शेकांचा तज्ज्ञ वैद्यांच्या
ल्यानुसार उपयोग करून घ्यावा.

डॉ. वैद्य मिलिंद सज्जनवार
९९७५५४२८४६



बळी
व असेच
मा
ही आहे.
प्रात्य
यी दोन
स्तके
इया
पाश्चात्य
वी २ पुस्तके
१ डॉक्टरांस
माफिया २.
प्रिस्क्रिप्शन या
स्तकांमध्ये डॉक्टरां
चा व्यवस्थित
(मेडिकल भाषेत
त) केला आहे. ही दोन्ही
डिन व अमेरिकेतील
ी लिहल्यामुळे भारतीय डॉक्टरां
अमेरिके सारखाच असल्याने याला
च आहे. डॉक्टरां ट्रीटमेंट पेक्षा शोधन
गुणकारी व कमी खर्चाची आहे.

आ काशात उंच
भरारी घेण्यासाठी
पक्ष्यांचे पंख

मजबूत असणे आवश्यक आहे
मग एका मुलाचे उच्च भवितव्य
घडवण्यासाठी तो शारीरिक तसेच
मानसिक रूपाने दुर्बळ असेल तर
चालेल कां? आज समाजातील "टक्के
मुलामुलींना लहानपणापासून अनेक
शारीरिक तसेच मानसिक तक्रारी उद्भवू
लागल्या आहेत. तसेच चिडचिडपणा,
लवकर राग येणे, विसरभोळेपणा कामुक
वस्तुकडे त्यांच्या कल वाढत चालला आहे.
त्यांच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी अक्षरशः
विघडत चाललेल्या आहेत. अशा
परिस्थितीत जरी आई - वडिलांनी अतोनात
पैसा खर्च केला तरी एक सुंदर भविष्य
निर्माण होईल कां?

नाही, आज सर्वात महत्त्वाचे शिक्षण
आवश्यक आहेत ते आपल्या शरीराचे
आपल्या आरोग्याचे तसेच आपल्या
शरीरसौष्टवतेचा नीट सांभाळ करणे.
ईश्वराने आपणास दिलेली ही सर्वोत्तम
भेट आहे आणि आपल्या शरीराचे जतन
करणे, आपले प्रथम कर्तव्य.

सकाळी ब्रम्हमुहूर्तावर
उठणे, उतःपान करणे,
फिरायलाजाणे

व्यायाम, योगासने, थंड पाण्याने
आंधोळ व फळ भाज्यांचे
तसेच नैसर्गिक आहाराचे
सेवन यांचे महत्त्व
समजणे आवश्यक
आहे. ब्यूटी
पार्लर्स
किंवा

डॉ. एस. एन. लोहिया
मो नं. ७८७५९२८९००



केल्यामुळे जगभरात रोज १५ हजार
लोकांना एड्सची लागण होत आहे.
मानव जातीच्या अस्तित्वाला एड्सने
मोठे आव्हान दिले आहे.

डॉ. पी. पी. अग्रवाल,
मलकापूर, बुलडाणा
मो. ९४२२८८०२३८

हेल्य

क्लबूसमध्ये हजारो रूपये खर्च करण्यापेक्षा
स्वयंपाकघरातील सौंदर्य प्रसाधनांचा उपयोग
मुलींना शिकविणे आवश्यक आहे. जेवणात
कमी तेल, मीठ, तिखट व मसाल्यांचा कमी
वापर करून आरोग्यासाठी पौष्टिक व
नैसर्गिक जेवण तयार करणे हे आयावायांना
शिकविणे आवश्यक आहे. शिवाय जेवतांना
पाणी कां पिऊ नये, जेवण नीट कां वाचून
खाणे व कोणतेही रोग झाल्यास माती व
जलोपचारांने औषध न घेता त्यावर कसे
उपचार करणे याचे शिक्षण महत्त्वाचे आहे.

"क्षिति - जल - पावक - रगन -
समीत" पंचतत्व या स्थित शरीर संत
कबीरदासजी च्या या ओळीचा अर्थ आहे की
पंचतत्त्वांनी बनलेल्या मानव शरीराचे रक्षण

त्याच पंचतत्त्वांनी करावयाला हवे. प्रत्येक
व्यक्तीसाठी औषध घेणे योग्य
नव्हे. निसर्गोपचार ही आपली भारतीय
चिकित्सा पध्दती आहे. नव्हे तर आदर्श
जीवन पध्दती आहे. या पध्दतीच्या नियमांचे
अनुकरण करून आपण आपले आरोग्य
तसेच तारुण्य दीर्घकाल अखंड ठेवू शकतो व
कमीत कमी खर्चात सुंदर जीवन जगू
शकतो. यातील योग - प्राणायाम - ध्यान
वसात्विक जीवनपध्दतीमुळे समाजातील तसेच
संपूर्ण देशातील वाईट वृत्तीचे निरसन करून
एका आदर्श समाजाची तसेच देशाची मुले -
मुली एक ते दोन वर्षातच आपल्या आयावर
उभी होतात. म्हणजे रोजगार तसेच करिअर
निर्माणाचासुद्धा एक उत्तम मार्ग आहे.

डॉ. श्रद्धा प्रशांत
अनवाणे
विदर्भ कॉलेज ऑफ
योगनेचरोपेथी हॉस्पिटल,
३, अंबाझरी हिलटॉप
- नागपूर
मो.

९३२६०१८१२५
०७१२ -
२२३८५७७

निसर्गोपचाराचे प्रशिक्षण आधुनिक काळाची गरज

