

# निर्वाणधाम

संशोधित नवम संस्करण

शीत ऋतु अंक 89 वर्ष 11 अंक 4

देश विदेश में लोकप्रिय भारत की सर्वाधिक प्रसारित पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका

प्रधान सम्पादक  
डॉ. प्रेमदत्त पाण्डेय

नारी स्वास्थ्य अंक

नये आवरण में



मूल्य पच्चीस रुपये

सभी ए. एच. व्हीलर रेलवे बुक स्टालों पर उपलब्ध

## जीवन के लिए कल्याणकारी शिव-संकल्प

यज्जाग्रतोदूरमुदैति दैवं तदु सुमस्य तथैवैति । दूरङ्गं  
ज्योतिषांज्योतिरेकं, तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु ॥

जो मन जाग्रत अवस्था में सरलता से दूर-दूर तक चला जाता है वही मन सोते समय स्वप्नावस्था में भी दूर-दूर तक चला जाता है, ऐसा दूर-दूर तक प्रकाश किरणों की तरह गति करने वाला प्रकाश स्वरूप मन, जो कि प्रकाशों में से एक प्रकाश है, ऐसा मन कल्याणकारी संकल्प वाला हो ।

येन कर्माण्यपसो मनीषिणो यज्ञे कृण्वन्ति विदथेषु  
धीराः । यदपूर्वं यक्षमन्तः प्रज्ञानां, तन्मे मनः शिव  
संकल्पमस्तु ॥

जिस मन से कर्मनिष्ठ, मननशील और धीर पुरुष शुभ, कल्याणकारी और ज्ञानयुक्त व्यवहार वाले कर्मों को करते हैं और प्रजा में आदर पाते हैं, ऐसा मन कल्याणकारी संकल्प वाला हो ।  
यत्प्रज्ञानमुत चेतो धृतिश्च यज्ज्योतिरन्तरमृतं प्रजासु ।  
यस्मान्नक्रतेकिंचन कर्म क्रियते, तन्मे मनः शिव  
संकल्पमस्तु ॥

जो मन ज्ञानशक्ति, चिन्तनशक्ति, स्मृति, धैर्य से युक्त रहता है, प्राणों में निरन्तर ज्योति की तरह विद्यमान रहता है और जिसके बिना किसी भी प्रकार का कर्म नहीं किया जा सकता, ऐसा मन कल्याणकारी संकल्प वाला हो ।

येनेदं भूतं भुवनं भविष्यत्परिगृहीतममृतेन सर्वम । येन  
यज्ञस्तायते सप्त होता, तन्मे मनः शिव  
संकल्पमस्तु ॥

जिस मन से भूत, भविष्य और वर्तमान काल में जो कुछ होता है सो ग्रहण किया जाता है और जिससे सात प्रकार के यज्ञों का विस्तार होता है, ऐसा मन शुभ संकल्प वाला हो ।

यस्मिन्नुचः साम यजुँ षियस्मिन् प्रतिष्ठिता  
रथनाभाविवारः । यस्मिंश्चित्तुँ सर्वमोतं प्रजानां,  
तन्मे मनः शिव संकल्पमस्तु ॥

जिस मन में, रथ के पहिए में लगे अरों के सदृश्य ऋचा, साम और यजुः प्रतिष्ठित हैं और जिसमें प्राणियों का सारा ज्ञान समाया हुआ है, ऐसा मन शुभ संकल्प वाला हो ।

सुषारथिरश्वानिव यन्मनुष्यात्रेनीयतेऽभीशुभिर्वाजिन  
इव । हत्प्रतिष्ठं यदजिरं जविष्ठं, तन्मे मनः शिव  
संकल्पमस्तु ॥ - यजुर्वेद अ. 34/1-6

संगच्छध्वं संवदध्वं संवो मनांसि जानताम् ।  
देवा भगं तथा पूर्वं सं जानाना उपासते ।

तुम सब एक हो कर चलो, एक दूसरे से अच्छी प्रकार बोलो, एक जैसी प्रगति करो, तुम सबके मन उत्तम संस्कारों से युक्त हों और पहले से, ज्ञानी पुरुष जैसा करते आये हैं वैसा ही तुम भी करो ।

### शान्ति कामना

ओउम द्यौः शान्तिरन्तरिक्षं शान्तिः पृथिवी शान्तिरापः शान्ति  
रोषधयः शान्तिः । वनस्पतयःशातिर्विश्वेदेवाःशान्तिर्ब्रह्म शान्तिः  
सर्वं शान्तिः शान्तिरेव शान्ति सा मा शान्ति रेधि ॥  
यजुर्वेद 36/17

हे प्रभो ! यह सौर मण्डल और अन्तरिक्ष सुखशान्तिदायक हो, भूमण्डल सुखशान्तिदायक हो, जल, औषधियाँ और वनस्पतियाँ सुख शान्तिदायक हों, विश्व के दिव्य पदार्थ और ब्रह्म सुखशान्तिदायक हों, सब कुछ सुख शान्तिदायक हो और ऐसी शान्ति मुझ को प्राप्त हो ।

**टिप्पणी-** इस मन्त्र में यह कामना की गई है कि इस जीवन काल में संसार के सभी पदार्थ शान्तिदायक हों क्योंकि जीवन में सबसे ज्यादा आनन्ददायक वस्तु यदि कोई है तो वह है मन की शान्ति । मन यदि अशान्त हो तो संसार का कोई सा भी सुख हमें सुख नहीं दे पाता, कोई भी खुशी हमें खुशी नहीं दे पाती और आनन्द तो हमसे कोसों दूर रहता है । मन में शान्ति हो तो हमें सब अच्छा लगता है । मन में शान्ति तभी हो सकती है जब हम अशान्ति पैदा करने वाले विचार न करें और काम न करें । संसार के सभी पदार्थ भी तभी हमें शान्ति देने वाले हो सकेंगे जब हम इनका उपयोग शान्ति के लिए करेंगे । बबूल के बीज बो कर हम आम पैदा नहीं कर सकते । हम जिस पदार्थ का उपयोग जिस हेतु से करेंगे वह पदार्थ वैसे ही परिणाम देने वाला हो जाएगा इसलिए परिणाम की जिम्मेदारी संसार और इसके पदार्थों की नहीं बल्कि कर्ता के रूप में हमारी ही होगी ।

### श्री सत्य साईं बाबा वचनामृत

समस्त धर्मों की शिक्षाओं का सारांश यही है कि तुम अपना हृदय शुद्ध रखो । भौतिक एवं आध्यात्मिक, दोनों जगत में, इन्द्रियों पर नियन्त्रण रखना अनिवार्य है । यह नियन्त्रण न तो बहुत ही कठोर और दमनकारी ही होना चाहिए और न ही बहुत ही शिथिल और नियन्त्रण से बाहर ही होना चाहिए । इन दोनों के मध्य का, मध्यम मार्ग अपनाना ही श्रेयस्कर है । मन को बहुत कठोरता से नियन्त्रित किये बिना और न ही बहुत ही बिल्कुल छूट दिये हुए हमें इसे बुरे विचारों और कार्यों से बचा कर अच्छे विचारों और कार्यों में प्रवृत्त करना चाहिए । अच्छे और बुरे का भेद समझते हुए हम मन को दोनों अतिक्रमों से बचा कर मध्यम मार्ग पर चला सकेंगे । मन और मन के विचारों को नियन्त्रित और संचालित करके हम शुभ कर्म करें यही योग का मूल आधार है और ऐसा ही अनेक विद्वानों ने कहा है ।

- साईं अवतार द्वितीय खण्ड 68-69

**विमर्श-** यहां मन को शुद्ध, शुभ और शिव अर्थात् कल्याणकारी विचारों वाला रखने का उपदेश दिया गया है । मन शुभ और कल्याणकारी विचारों वाला होगा तो ही हम उचित आहार-विहार एवं आचार-विचार का पालन कर शरीर को स्वस्थ, निरोग और सबल रख सकेंगे । मन स्वस्थ व प्रसन्न रहे बिना शरीर भी स्वस्थ नहीं रह सकता ।

समानो मन्त्रः समितिः समानी समानं मनः  
सहचित्तमेषाम् । समानं मन्त्रमभिमन्त्रये वः समानेन  
वो हविषा जुहोमि ॥

तुम सबके विचार समान हों, तुम्हारी सभा एक जैसी हो, तुम सबके मन एक जैसे विचार वाले हों, तुम्हारे चित्त भी सबके साथ हों, मैं तुम सबको एक ही विचार से युक्त करता हूँ और तुम सबको एक ही प्रकार का आहार और उपयोग देता हूँ ।

समानो वः आकृतिः समाना हृदयानि वः ।

समानमस्तु वो मनो यथा वः सुसहासति ॥

तुम सबके ध्येय एक जैसे हों, तुम सबके हृदय एक समान हों, तुम सबके मन समान हों जिससे तुम सबके व्यवहार भी एक समान हों ।

- ऋग्वेद 10/191/2-4

■ भारत वर्ष का धर्म उसके पुत्रों से नहीं, सुपुत्रियों के प्रताप से ही स्थिर है । भारतीय देवियों ने यदि अपना धर्म छोड़ दिया होता तो देश कब का नष्ट हो चुका होता । - महर्षि दयानन्द सरस्वती

## शीत ऋतु में पालन योग्य आहार-विहार

□ अशोक कुमार पाण्डेय  
बी. काम., आयुर्वेद रत्न

शीतकाल भारतदेश के लिए ऐसा समय होता है जिसमें सारा देश शीत के प्रभाव में रहता है लेकिन भारत चूंकि उष्णता प्रधान देश है इसलिए वर्ष के अधिकांश समय में भारत गर्मी के प्रभाव से ग्रस्त रहता है। शीतकाल में शीत के प्रभाव से और रातें बड़ी होने से पाचन शक्ति प्रबल रहती है इसलिए इस ऋतु में उचित आहार विहार का पालन कर पौष्टिक पदार्थों का सेवन करना आवश्यक होता है। इस स्तम्भ में इसीलिए ऋतु अनुकूल आहार-विहार सम्बन्धी विवरण प्रस्तुत किया जाता है ताकि ऋतु के अनुसार उचित आहार विहार करने की जानकारी प्राप्त की जा सके।

ऋतुचर्या पत्रिका का स्थायी स्तम्भ है और प्रत्येक अंक में ऋतु के अनुसार चर्या का विवरण प्रस्तुत किया जाता है। गत 30 वर्षों से प्रति वर्ष हर अंक में ऋतु चर्या प्रस्तुत की जा रही है इसलिए इस बात की पूरी सम्भावना है कि विषय की

पुनरावृत्ति होगी। निरोगधाम के पुराने और नियमित पाठक इस पुनरावृत्ति का अनुभव करते ही होंगे पर हम इस पुनरावृत्ति के लिए विवश हैं क्योंकि नये पाठकों के लिए यह जानकारी प्रकाशित करना ज़रूरी है। पुराने पाठकों को इस पुनरावृत्ति से एक

ही लाभ होगा कि वे एक बार फिर से इस विवरण को पढ़ कर इसकी याद ताज़ा कर सकेंगे या जिनके पास पिछले अंक उपलब्ध न रहे हों वे इस विवरण को पढ़ कर मार्गदर्शन ले सकेंगे।

हमने गत ग्रीष्म ऋतु अंक (अप्रैल 89) की ऋतुचर्या की चर्चा शुरू करते हुए कहा था कि शीत ऋतु अमीरों के और ग्रीष्म ऋतु गरीबों के लिए अनुकूल तथा सुविधाजनक मानी जाती है और हमने जब इस मान्यता पर गौर किया तो यह हमें काफ़ी कुछ सही मालूम पड़ी। इसका तात्पर्य यह है कि शीतकाल में जब प्राकृतिक तौर पर मौसम के प्रभाव से हमारी पाचन शक्ति प्रबल रहती है तब उचित और सन्तुलित ढंग से पौष्टिक और बलवर्द्धक पदार्थों का सेवन करना बहुत ज़रूरी हो जाता है। इसी के साथ यह भी ज़रूरी हो जाता है कि शीत के अति प्रभाव और प्रकोप से बचाव करने के लिए आवश्यक पदार्थों और साधनों को उपलब्ध किया जाए। पदार्थ और साधन उपलब्ध करने के लिए पर्याप्त धन का होना ज़रूरी होता है *इसीलिए यह कहा गया कि शीत ऋतु अमीरों के अनुकूल ऋतु है।*

यहां एक बात समझ लेना ज़रूरी है कि शीतकाल में पौष्टिक और मूल्यवान पदार्थों का



औषधि मंगाने के लिए आप मूल्य राशि का चेक /केश  
पंजाब नेशनल बैंक में

A/c No 1120002102312595 में जमा कर सकते हैं

एपको द्वारा जांची परखी 45 तरह की बहुमूल्य जड़ी-बूटियों, खनिज तत्वों एवं औषधि द्रव्यों से निर्मित फलधारा महिलाओं के लिए गत 100 वर्षों से विश्वसनीय एवं प्रभावशाली आयुर्वेदिक औषधि है।

### फलधारा

□ चेहरे की तमाम झुर्रियाँ एवं आंखों के नीचे होने वाले काले घेरों को समाप्त कर चेहरे पर निखार लाए तथा शरीर को सुडौल बना कर नारी सौन्दर्य बढ़ाए। □ रक्ताल्पता को दूर कर नये रक्त के निर्माण के साथ-साथ रक्त को साफ़ करके नारी सौन्दर्य बढ़ाए। □ अनियमित एवं कष्टदायक माहवारी, कम मात्रा में माहवारी और कई दिनों तक माहवारी का स्राव होना, सिरदर्द, कमरदर्द तथा अन्य कष्टों को दूर करे। □ गर्भावस्था के दिनों में गर्भाशय को बल प्रदान करे, गर्भावस्था में होनेवाली उलटियों से बचाए और हार्मोनल असन्तुलन दूर कर प्राकृतिक रूप से ठीक करे। □ घबराहट, चिड़चिड़ापन, उत्तेजना, उत्साह की कमी, भूख न लगना, हथेली व तलवों की जलन, शरीर टूटना, चक्कर आना तथा पेड़ू का दर्द आदि दूर करे।

शीघ्र परिणाम के लिए फलधारा के साथ एपको सिद्ध मकरध्वज + का सेवन उपयोगी है। यह एक श्रेष्ठ टॉनिक है जो शारीरिक कमजोरी, पोषण की कमी, नाड़ी दौर्बल्य एवं वृद्धावस्था के प्रभाव को दूर करने के लिए एक वरदान है। एपको सिद्ध मकरध्वज + का सेवन स्त्री-पुरुष दोनों कर सकते हैं।

दी आयुर्वेदिक फार्मेस्युटिकल कम्पनी लिमिटेड

जी.एल.2. अंसल भवन, 16 कस्तूरबा गांधी मार्ग, नई दिल्ली 110001

फोन: 09811059920, 011-23766409, 32460015, 23311367, 20538197,

फैक्स: 011-41520981 नि:शुल्क परामर्श - 25223098

E mail- info@apco1905.com Website: www.apco1905.com



सेवन शौकिया किया जाए सिर्फ ऐसी बात ही नहीं है बल्कि ऐसा करना स्वास्थ्यरक्षक होने से जरूरी भी है क्योंकि 'तच्च नित्यं प्रयुञ्जीत स्वास्थ्य येनानुवर्तते' (चरक संहिता सूत्र. 5-13) के अनुसार हमें ऋतु के अनुसार ऐसे आहार -द्रव्यों का सेवन करना चाहिए जिनसे स्वास्थ्य का अनुवर्तन (Maintenance) होता रहे। शीत ऋतु में चूंकि पाचन शक्ति अर्थात् जठराग्नि बहुत प्रबल रहती है इसलिए **पौष्टिक और भारी पदार्थों का सेवन करना महज एक शौक की बात नहीं बल्कि शरीर की रक्षा के लिए जरूरी काम भी हो जाता है अन्यथा शरीर को हानि पहुंचेगी** जैसा कि आयुर्वेद ने कहा है-

शीते शीतानिलस्पर्शसंरुद्धो बलिनं बली ।  
पक्ता भवति हेमन्ते मात्राद्रव्यगुरुक्षमः ॥

-चरक संहिता सूत्र. 6/9

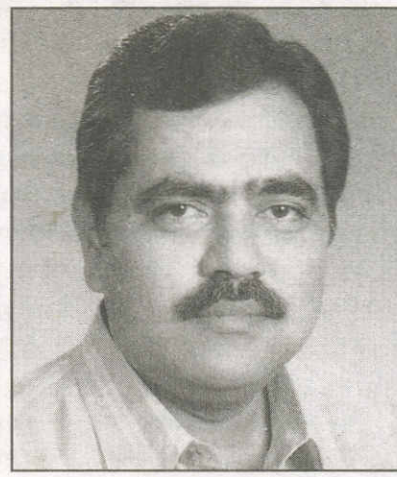
अर्थात् शीतकाल में जब शीत बढ़ती है और इस शीत से शीतल हुई वायु शरीर की त्वचा से स्पर्श करती है तब शरीर के अन्दर की ऊष्मा बाहर न निकल पाने की वजह से अन्दर रुक कर बलवान होती है और स्वस्थ व्यक्ति की जठराग्नि (जठर यानी पेट और जठराग्नि यानी पाचक अग्नि) प्रबल हो जाती है जिससे भारी तथा पौष्टिक तत्वों वाले पदार्थों को पचाने में समर्थ हो जाती है।

यही बात अष्टांग हृदय नामक ग्रन्थ में भी कही गई है। यथा- 'बलिनः शीत संरोधाध्देमन्ते प्रबलोऽनलः' (अष्टांग हृदय सूत्र. 3/7) अर्थात् बलवान (स्वस्थ) शरीर में, शीत के प्रभाव से, अवरुद्ध हुई ऊष्मा के बाहर न निकलने से जठराग्नि प्रबल हो जाती है। **ऐसा अन्य किसी ऋतु में नहीं होता।** अब यहां एक बात ध्यान देने योग्य है कि जठराग्नि बढ़ना अच्छी बात तो है पर इसके साथ यह भी जरूरी हो जाता है कि इस काल में आहार भी उचित मात्रा में, स्निग्ध और पौष्टिक तत्वों वाला किया जाए। **इस मुद्दे पर जरा ध्यान दें।**

अपनी जठराग्नि को चूल्हे की आंच (अग्नि) समझें। अगर गैस का चूल्हा हो तो गैस की लौ (Flame) समझ लें। चूल्हे पर रखे हुए बर्तन को अपना पेट मान लें। आंच या फ्लेम अगर कम हो तो बर्तन में रखा पदार्थ पक न सकेगा और कच्चा रह जाएगा। यदि आंच बहुत ज्यादा होगी तो पदार्थ जल जाएगा लेकिन बर्तन में कोई पदार्थ ही न हो तो ? - चरक संहिता सूत्र. (6-10) में लिखा है-

स यदानेन्धनं युक्तं लभते देहजं तदा ।  
रसं हिनस्यतो वायुः शीतः शीते प्रकुप्यति ॥

अर्थात् इस प्रकार अग्नि के प्रबल होने पर, जठराग्नि शक्ति और क्षमता के अनुसार ईंधन यानी



अशोक कुमार पाण्डेय

भारी व पौष्टिक आहार न मिलने पर यह जठराग्नि शरीर की प्रथम धातु 'रस' को ही जलाने लगती है जिससे शरीर में वात कुपित होता है।

कोई व्यक्ति कढ़ाई में बघार लगाने के लिए घी या तैल और जरूरी मसाले तो डाल दे पर दाल या शाक (जिसका भी बघार लगाना हो) न डाले और आंच बराबर लगती रहे तो परिणाम क्या होगा सिवाय इसके कि बघार जल कर काला पड़ जाए। सिर्फ बघार के मसाले ही नहीं, थोड़ी देर बाद बर्तन भी काला पड़ जाएगा। ऐसी ही हमारे शरीर की स्थिति होती है। **'आहारान् पचति शिखी दोषानाहारवर्जितः। दोषक्षये पचेद्भातन प्राणान धातुक्षये तथा'** (क्षेम कुतूहल) के अनुसार पाचक

अग्नि पहले **आहार रूपी ईंधन को जलाती है**, आहार के अभाव में शरीर में विद्यमान **दोषों को जलाती है**, (उपवास करना इसीलिए उपयोगी होता है बशर्ते ज्यादा अवधि तक न किया जाए और फलाहार (फरियाल) के रूप में कोई भारी पदार्थ न खाया जाए) दोषों का अभाव होने पर यानी दोष नष्ट होने पर यह अग्नि **धातुओं को जलाने लगती है** (यही वजह है कि ज्यादा देर तक भूखे रहने से शरीर दुबला और कमजोर होने लगता है) और जब धातुएं भी जल कर क्षीण हो जाती हैं तब यह अग्नि **प्राणों को ही जला डालती है** यानी नष्ट कर देती है। **(यही वजह है कि भुखमरी का शिकार व्यक्ति मर जाता है।)**

कहने का मतलब यह है कि शीतकाल में चूंकि ऋतु के प्रभाव से पाचन शक्ति खूब प्रबल रहती है अतः इस ऋतु में ठीक समय पर भोजन करना चाहिए ताकि **पाचक अग्नि 'रस' को न जला सके**, पोषक तत्वों से युक्त गरिष्ठ व स्निग्ध आहार उचित मात्रा में सेवन करना चाहिए ताकि पाचक अग्नि इस आहार को ही पचाने में लगी रहे। ठीक समय पर भोजन करना इसलिए जरूरी और हितकारी होता है कि वह **ठीक से और पूरी तरह पच जाता है जिससे शरीर के काम आ जाता है, व्यर्थ नहीं जाता।** भूख लगने पर भी आहार न लेने से आमाशय (Stomach) में इकट्ठे हुए पाचक रस वैसे ही जल जाते हैं जैसे तपेली या कढ़ाई में डाला हुआ बघार जल जाता है, इससे भूख मर जाती है और भूख मर जाने पर ग्रहण किया गया आहार ठीक से तथा पूरी

## त्रिदोष प्रकोप

**वात प्रकोप-**हलके, रूखे, शीघ्र पचने वाले पदार्थों का दीर्घकाल तक सेवन करने, बहुत दिनों तक अल्प मात्रा में भोजन करने, किसी प्रिय वस्तु के, तीव्र इच्छा होने पर भी, प्राप्त न होने पर शोक, भय या चिन्ता से ग्रस्त होने पर, देर रात तक जागने पर, देर तक स्नान करने से और भोजन के जीर्ण होने व रस रक्त आदि धातुओं के क्षीण (जैसे वृद्धावस्था) होने और कामुकता से वात (वायु) कुपित होता है। अपच और कब्ज रहने से वात कुपित होता है। भोजन का पाचन हो जाने पर, रात के पिछले प्रहर में, जीवन के चौथे काल (वृद्धावस्था) में और वर्षा काल में भी **वात कुपित रहता है।**

**पित्त प्रकोप-** तेज मिर्च मसालेदार, तले हुए, खट्टे, नमकीन पदार्थों के अति सेवन करने, अधिक गर्म आहार या पेय का सेवन करने, अधिक गर्मी और धूप में दीर्घकाल तक रहने, क्रोध करने, प्यास के वेग को देर तक रोकने, भोजन पाचन क्रिया शुरु होते समय, मध्यरात्रि के समय और युवा काल में **पित्त कुपित रहता है।**

**कफ प्रकोप-** मधुर, चिकने, देर से पचने वाले भारी पदार्थ और शीतवीर्य गुण वाले पदार्थों का अति सेवन करने, खटाई खाने, खराब तैल में तले पदार्थ खाने, भोजन के अन्त में, प्रातःकाल के समय, शैशवकाल में, आलस्य करने यानी परिश्रम न करने, बहुत सोने और लोभी प्रवृत्ति रखने से **कफ कुपित होता है।**

**त्रिदोष प्रकोप-** तीनों दोष के कुपित होने की अवस्था को 'सन्निपात' होना कहते हैं। जो दोष जिन-जिन कारणों और स्थितियों से कुपित होता है **उन उन कारणों और स्थितियों के विपरीत आहार-विहार करने से उस दोष का शमन हो जाता है।**

तरह पच नहीं पाता। खाने वाला इसी गलतफहमी में मुक्तिला रहता है कि वह बड़ा पौष्टिक आहार ले रहा है पर उसे इस बात का ज्ञान नहीं रहता कि उसके आहार का अधिकांश भाग पच नहीं पा रहा है और मल के रूप में निकला जा रहा है। आज अधिकांश व्यक्ति, क्या स्त्री क्या पुरुष, क्या बच्चे क्या जवान, दो मामलों में बहुत अनियमित रहते हैं एक तो खाना और दूसरा सोना आयुर्वेद ने 'त्रय उपस्तम्भा इति-आहारः स्वप्नो ब्रह्मचर्यमिति' (चरक) के अनुसार हमारे शरीर और स्वास्थ्य के तीन उपस्तम्भ (खम्भे) बताये हैं। यह बड़े मज्जे की बात है कि यहां चार नहीं, तीन ही खम्भे बताये गये हैं और इसमें एक गूढ़ रहस्य छिपा हुआ है जिसे समझना बहुत ज़रूरी है और उपयोगी है।

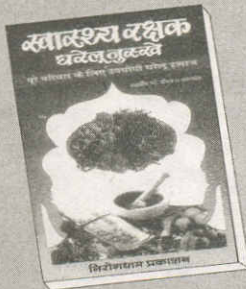
चार खम्भों की अपेक्षा तीन ही खम्भे होने का मतलब यह हुआ कि प्रत्येक खम्भा ज़रूरी और महत्वपूर्ण ही नहीं है बल्कि अनिवार्य (Indispensable) है क्योंकि चार खम्भों में से एक खम्भा यदि गिर जाए तो ढांचा टिका रह भी सकता है पर तीन खम्भों में से कोई भी एक खम्भा यदि गिर जाए तो ढांचा धड़ाम से धराशायी हो जाएगा। हमारे शरीर को स्थित और स्वस्थ रखने वाले तीन खम्भे

हैं- आहार, निद्रा और ब्रह्मचर्य लिहाज़ा ये तीनों अनिवार्य हैं यानी तीनों का उचित रूप से पालन और निर्वाह करना स्वस्थ रहने के लिए अत्यन्त आवश्यक ही नहीं बल्कि अनिवार्य (Unavoidable) रूप से ग्राह्य (Acceptable) भी है। खेद की बात यह है कि अधिकांश लोगों को इन तीन खम्भों के बारे में पता ही नहीं है पालन करना तो दूर की बात है। हम जिस मकान में रहते हैं उसके खम्भों के बारे में भला सोचते हैं कभी? सोचने की बात छोड़िए, किसी से हम कहें कि खम्भों के बारे में सोचिए तो वह हमारी बात पर हंस देगा और कहेगा कि क्या बेकार की बात कर रहे हैं! खम्भों के बारे में सोचिए!! बकवास!!! लेकिन मकान के खम्भों के बारे में सोचना भले ही बकवास हो पर शरीर के तीन खम्भों के विषय में तो सोचना ही होगा। ऋतुचर्या वाले स्तम्भ में हम तीन खम्भों में से एक खम्भे- आहार- के ही विषय में चर्चा किया करते हैं। आयुर्वेद में - 'प्राणिनां पुनर्मूलमाहारो बलवर्णो जसां च'- के अनुसार आहार को ही बल, वर्ण और ओज का मूलाधार बताया गया है और यह आहार तभी उपयोगी एवं गुणकारी सिद्ध होता है जब - 'मात्राशी स्यात्। आहार मात्रा पुनरग्निबलापेक्षिणी'- के अनुसार आहार की मात्रा

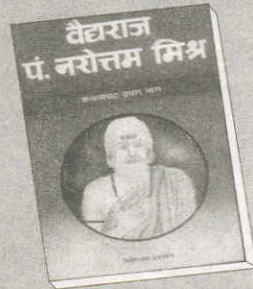
उचित और पाचक अग्नि के अनुकूल हो। जैसा कि आप पिछले अंकों में पढ़ चुके होंगे- 'आहिते अन्ननलिकया यत्तदाहारः'- के अनुसार जो पदार्थ मुख मार्ग से अन्ननलिका में प्रवेश करता है उसे आहार कहते हैं। यह पदार्थ उत्तम गुणों वाला हो और अपनी पाचनशक्ति के अनुकूल भी हो यह ज़रूरी होता है अतः 'मात्रां खादेद्वुशुक्षितः' के अनुसार भूख लगने पर उचित मात्रा में ही भोजन करना चाहिए। स्वाद के मजे में मर्ज को नहीं भूलना चाहिए। आहार के गुण और मात्रा का विचार प्रत्येक ऋतु के अनुसार अलग-अलग किया जाता है और अपनी पाचन शक्ति को भी ध्यान में रख कर किया जाता है ताकि मनुष्य तदनुसार आचरण कर उचित फल प्राप्त कर सके जैसा कि चरक संहिता सूत्र. (6-3) में लिखा है- तस्याशिताद्याहारदबलं वर्णश्च वर्धते। यस्यर्तुसात्म्यं विदितं चेष्टाहार व्यपाश्रयम्॥

अर्थात् जो व्यक्ति ऋतु-सात्म्य (Climatic-Homologation) के अनुसार ही उचित रूप से आहार-विहार करता है उसका ही शारीरिक बल और वर्ण बढ़ता है, इसके विपरीत ऋतु सात्म्य का ख्याल न रख कर उचित मात्रा में भी आहार लिया जाए तो भी अनुकूल फल प्राप्त नहीं हो सकता।

## निरोगधाम प्रकाशन द्वारा प्रकाशित स्वास्थ्य शिक्षा देने वाली पुस्तकें



स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे  
दशम संस्करण मू. 35 रु.



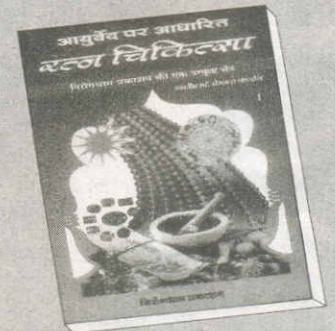
वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र  
तृतीय संस्करण मू. 30 रु.



आयुर्वेदिक योग संग्रह  
तीसरा संस्करण मू. 30 रु.



स्वास्थ्य रक्षक  
ग्यारहवां संस्करण मू. 40 रु.



आयु. रत्न चिकित्सा मू. 15 रु.

कम से कम चार पुस्तकें एक साथ मंगाने पर रजिस्ट्री डाक खर्च देय नहीं। अपने नगर के बुक स्टाल से खरीदें या निम्नलिखित पते पर पुस्तकों का कुल मूल्य रुपये 150/- मनीआर्डर या बैंक से 'निरोगधाम प्रकाशन' के नाम ड्राफ्ट बनवा कर भेजें। IPO भेजें तो उन्हें क्रास न करें।

## निरोगधाम प्रकाशन

'प्रभु-कृपा', डी-1, एच.आइ.जी. कालोनी, ए. बी.रोड, इन्दौर 452008  
फोन नं.- 0731-2553124, 2558633

यश

ऋतुचर्या की जानकारी प्राप्त करने का यही महत्व है और यही उपयोगिता भी। अब हम शीतकाल में करने योग्य, स्वास्थ्य की रक्षा और बल-वर्ण की वृद्धि करने तथा **जीवन के सुखों को भोगने की क्षमता प्रदान करने वाले आहार-विहार का विवरण प्रस्तुत करते हैं।**

## आहार

इतना विवरण पढ़ कर आप यह तो समझ ही चुके होंगे कि शीतकाल में भूख सहन करना यानी भोजन का वक्त हो जाने या भूख लगने पर भी कार्यों में व्यस्त रहने के कारण भोजन न करना और अच्छे पौष्टिक, बलवर्द्धक तथा स्निग्ध पदार्थों का सेवन न करना शरीर और स्वास्थ्य को हानि पहुंचाने वाला काम सिद्ध होगा। शीतकाल में दो ऋतुएं होती हैं- हेमन्त और शिशिर ऋतु। **'शिशिरे शीतमधिकं वातवृष्टयाकुला दिशः'** (सुश्रुत) के अनुसार शिशिर ऋतु हेमन्त ऋतु की अपेक्षा अधिक शीतवाली होती है क्योंकि इस ऋतु से विसर्गकाल का आरम्भ होता है जिससे तीखी हवा और मावठे की वर्षा के कारण शीत प्रकोप बढ़ जाता है।

हेमन्त ऋतु शुरू होने पर **जब तेज ठण्ड पड़ने लगे तब** पौष्टिक आहार, बलवीर्यवर्द्धक योग एवं मौसमी फलों का सेवन करना शुरू कर देना चाहिए। पौष्टिक आहार में घी, दूध, मखखन, उड़द की दाल, हलवा, खीर, रबड़ी, शुद्ध घी की जलेबी व दूध, उड़द की दाल के व्यंजन, मूंग या गाजर का हलवा, काजू पिश्ता बादाम अखरोट आदि मेवा का विशेष रूप से सेवन करना चाहिए। बलवीर्यवर्द्धक योगों में विवाहित पुरुषों के लिए कौंच-पाक, कौंच के लड्डू, उड़द के लड्डू, गोंद के लड्डू, अश्वगन्धादि चूर्ण, वीर्य शोधन वटी, वंग भस्म, वीर्यस्तम्भन वटी, कामचूडामणि रस, चन्द्रोदय (सिद्धमकरध्वज) वटी, वसन्त कुसुमाकर रस जैसे आयुर्वेदिक श्रेष्ठ वाजीकारक योग, अपनी शारीरिक स्थिति एवं प्रकृति को ध्यान में रख कर उचित औषधि या योग का चुनाव करके, सेवन करने योग्य हैं। पाक, लड्डू और चूर्ण तो घर पर ही बनाये जाते हैं शेष शास्त्रोक्त औषधियां आयुर्वेदिक औषधि निर्माताओं द्वारा बनाई हुई बाजार में मिलती हैं। औषधि के साथ सेवन विधि पत्र होता है या लेबल-कार्टन पर इसके विषय में निर्देश अंकित होता है इन निर्देशों के अनुसार औषधि का सेवन करना चाहिए। यदि निर्देश न दिये गये हों तो आयुर्वेद के किसी जानकार अथवा वैद्य से परामर्श करके उचित योग का सेवन पूरे शीतकाल तक करना

## बोधकथा

पथ्य का पालन और अपथ्य का त्याग रखना न सिर्फ उचित आहार-विहार के ही लिए बल्कि उचित आचार-विचार का पालन करने के लिए भी जरूरी होता है। यदि हम उचित-अनुचित का विचार किये बिना मनमाने ढंग से आचरण करेंगे तो निश्चित रूप से दुःख एवं संकट में फंस जाएंगे। यदि हम किसी चीज़ का उपयोग उचित और हितकारी ढंग से नहीं करेंगे तो अच्छी चीज़ से भी लाभ की जगह हानि ही उठाएंगे। हम अपने ढंग से ही यदि किसी वस्तु का उपयोग करेंगे तो हो सकता है कि उस वस्तु की उपयोगिता ही बदल जाए। यह सिद्धान्त हमारे पूरे जीवन में बार-बार काम आता रहता है। कई बार ऐसा भी होता है कि हम किसी भी बात का अर्थ अपने ढंग से करते हैं जिससे कभी कभी अनर्थ धी हो जाता है।

एक कारखाने के मालिक ने अपने कर्मचारियों को चुस्ती से काम करने और आज का काम कल पर न टालने की प्रेरणा देने के लिए एक टिन-प्लेट पर निम्नलिखित दोहा लिखवा कर अपने आफिस में लगा दिया- **'काल करे सो आज कर, आज करे सो अब। पल में परलय होयगी, बहुरि करेगो कब ॥'** बात बहुत शिक्षाप्रद थी यदि इसके अर्थ का सदुपयोग किया जाता पर जैसे **'वैदिकी हिंसा हिंसा न भवति'** का अर्थ गलत लगाया गया था उसी प्रकार कारखाने के कर्मचारियों ने भी इस दोहे का अर्थ मनमाने ढंग से लगाया और अर्थ का अनर्थ कर डाला। दूसरे दिन उस कारखाने का केशियर केश ले कर गायब हो गया क्योंकि वह बहुत दिनों से केश लेकर फरार होने पर सोच-विचार कर रहा था और आजकल-आजकल करता आ रहा था। दोहा पढ़ते ही उसने कल का काम आज कर लेने का फैसला कर लिया। दोपहर तक कारखाने के मालिक का मेनेजर और खूबसूरत स्टेनोटाइपिस्ट लड़की- दोनों गायब हो गये। उन दोनों में काफ़ी दिनों से रोमांस चल रहा था और उनको इस दोहे से प्रबल प्रेरणा प्राप्त हो गई। शाम तक तो गजब ही हो गया। कारखाने के कई कर्मचारी अपने यूनियन लीडर के साथ आफिस में घुस गये और मालिक पर टूट पड़े। घूसों, थपपड़ों और लातों से उन लोगों ने मालिक की खूब धुनाई कर डाली। मालिक के दुर्व्यवहार और वेतन भत्ते के मामले को लेकर मजदूर बहुत दिनों से असन्तुष्ट थे और तावपेच खा रहे थे। मौक़ा पाते ही वे मालिक को सबक सिखाना चाहते थे। किसी काम से यूनियन लीडर आफिस में आया तो उसने भी यह दोहा पढ़ लिया था। बस, उसने फौरन 'एक्शन' ले लिया।

चाहिए। मौसमी चीज़ों में आंवला, केला, गाजर, अमरूद, शहद, मूंगफली, पका टमाटर, पालक, मैथी आदि को अपने आहार में शामिल करके इनका सेवन अवश्य करना चाहिए। शीतकाल में कुछ पौष्टिक आहार की व्यंजन विधियां **'स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजन'** नामक स्तम्भ में और पौष्टिक तथा वाजीकारक नुस्खों का विवरण **'घरेलू इलाज'** नामक स्तम्भ में प्रस्तुत कर रहे हैं सो वहां पढ़ लें। **कहने का कुल मतलब यह है कि शीतकाल के दिनों में पौष्टिक आहार का सेवन करने में भूल-चूक न करें।** अपने फालतू खर्च बन्द करके इस धन का उपयोग पौष्टिक आहार करने पर खर्च करें। **यही मौक़ा है शरीर और स्वास्थ्य को सुधारने और बलवान बनाने का क्योंकि प्राकृतिक रूप से ऐसा समय शेष वर्ष-काल में नहीं मिलता।**

अनुपान भेद से बड़ी हरड़ का रसायन-रूप में सेवन करने वालों को हेमन्त ऋतु में हरड़ का महीन

चूर्ण सम भाग सोंठ चूर्ण मिला कर एवं शिशिर ऋतु में पीपल (पीपर), चूर्ण मिला कर प्रतिदिन प्रातः काल ताजे जल के साथ सेवन करना चाहिए। दोनों का मिश्रण 5 ग्राम (लगभग 1 छोटा चम्मच भर) लेना पर्याप्त है। फांक कर लेने में असुविधा हो तो थोड़े पानी में डाल कर पी लें, ऊपर से पानी पी लें। **यह प्रयोग शरीर और स्वास्थ्य के लिए अत्युत्तम है।**

इस ऋतु में वातवर्द्धक, हलके, अति शीतकारी तथा कटु-तिक्त-कषाय रस वाले पदार्थों का सेवन नहीं करना चाहिए। भूख से कम मात्रा में आहार लेना भी उचित नहीं। रातें लम्बी होने से सुबह उठने पर भूख मालूम देती है लिहाज़ा नित्यकर्मों से शीघ्र निपट कर नाश्ता (अल्पाहार) जरूर करना चाहिए। कुछ न मिले तो रात को पानी में चने भिगो कर इनको ही नाश्ते के रूप में 4-4 चने मुहं में डाल कर खूब चबा चबा कर खाना चाहिए **ताकि इनका छिलका भी चब जाए**, चने की मात्रा अपनी इच्छा के अनुसार

कम या ज्यादा रखें। यह अवश्य ध्यान में रखें कि नाश्ता करने के तीन घण्टे बाद ही सुबह का भोजन करें। इसी तरह शाम का भोजन करके दो-ढाई घण्टे के बाद एक गिलास मीठा दूध अवश्य पिएं। इसके साथ 1-2 चम्मच शुद्ध घी का भी सेवन करें तो क्या कहने ! यदि शहद का सेवन करना चाहें तो दूध विल्कुल ठण्डा कर लें और 1-2 चम्मच शुद्ध शहद घोल कर पिएं। पृष्ठ 43 पर 'पौष्टिक एवं बलवर्द्धक दूध' शीर्षक से एक बाक्स में दी जा रही विधि से दूध तैयार करें और सोते समय पिएं। यह विधि युवा एवं प्रौढ़ स्त्री-पुरुषों के लिए सेवन योग्य है। दूध एक सपाटे में नहीं बल्कि 1-1 घूंट करके रुक-रुक कर पीना चाहिए। कोई पुस्तक या अखबार पढ़ते रहें और पीते रहें। इसके बाद पानी से कुल्ले व दन्त मंजन करके मुंह साफ़ कर लें।

### विहार

आहार (खानपान) की तरह विहार (रहन सहन) का भी उचित पालन करना जरूरी होता है विशेषकर इस शीतकाल में। इस ऋतु में तैल-मालिश जरूर करना चाहिए। रोज न भी कर सकें तो प्रति रविवार या छुट्टी के दिन अवश्य करें। इससे शरीर को स्नेह (चिकनाई) की प्राप्ति होती है। 'तैल'

वातश्लेष्म प्रशमनांशु श्रेष्ठतम्' के अनुसार तैल की मालिश करने से कुपित वात और कफ का शमन होता है और जोड़ों के दर्द, गैस-ट्रबल तथा कफजन्य विकार उत्पन्न नहीं हो पाते। यदि उत्पन्न हो चुके हों तो दूर हो जाते हैं। जहां मालिश करने पर तैल गुणकारी होता है वहां खाने में यही तैल पित्त को कुपित करने वाला हो जाता है। यही बजह है कि तले हुए पदार्थों के अति सेवन से पित्त प्रकोप (Acidity) या अम्लपित्त (Hyperacidity) नामक व्याधि उत्पन्न होती है। 'तद् दुःखसंयोगा व्याधय उच्यन्ते' (सुश्रुत) के अनुसार जिसके संयोग से मनुष्य को दुःख होता है उन लक्षणों को व्याधि कहते हैं।

मालिश के लिए शीतकाल में सब से अच्छा तैल सरसों का होता है। जैतून का तैल (Olive Oil) भी उत्तम होता है। स्नान से पहले पूरे शरीर में तैल लगा कर मालिश (मसाज Massage) करना चाहिए फिर जब शरीर ठण्डा हो जाए तब स्नान कर तौलिया से खूब रगड़ कर शरीर को पोंछ लेना चाहिए। इससे शरीर में बल की वृद्धि होती है, जोड़ मजबूत होते हैं, त्वचा स्निग्ध मुलायम और कान्तिमान रहती है वातव्याधियां दूर रहती हैं तथा स्नायविक संस्थान

बलवान रहता है। आयुर्वेद का कहना है-  
न चाभिघाताभिहतं गात्रमभ्यङ्गसेविनः।  
विकारं भजतेऽत्यर्थं बलकर्मणि वा क्वचित्॥  
सुस्पर्शापचिताङ्गश्च बलवान् प्रियदर्शनः।  
भवत्यभ्यङ्गनित्यत्वात्रोऽल्पज एव च॥

- चरक संहिता सूत्र. 5-88-89

अर्थात् नित्यप्रति शरीर में तैलमालिश करने से शरीर में चोट लगने या परिश्रम करने पर त्वचा में विकार उत्पन्न नहीं होता। त्वचा कोमल, मजबूत और कान्तिपूर्ण रहती है जिससे शरीर सुदर्शन रहता है तथा वृद्ध होने पर भी त्वचा पर वृद्धावस्था के पूरे लक्षण प्रकट नहीं हो पाते।

इस तरह तैलमालिश करना भी किसी पौष्टिक और बलवर्द्धक नुस्खे से कम गुणकारी सिद्ध नहीं होता। मालिश करने से थकावट दूर होती है और गहरी नींद आती है। इस ऋतु में अति शीत और तीखी ठण्डी हवा (शीत लहर) से बचना चाहिए। ज्यादा ठण्डे पानी से स्नान करना उचित नहीं। दिन में सोना और शाम को भोजन कर देर रात तक जागना भी उचित नहीं होता। इस प्रकार शीतकाल में उचित आहार विहार का पालन कर अपने स्वास्थ्य की रक्षा कर शरीर को पुष्ट, सुडौल और बलवान बनाना चाहिए।

## धन्वन्तरि फार्मास्युटिकल द्वारा निर्मित श्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियां

### दम्पति के लिए उपयोगी

#### स्वर्णमधु एवं सुन्दरी सुधा

सन्तानहीन पति-पत्नी के लिए ये दोनों आयुर्वेदिक योग सेवन योग्य हैं। पति के लिए स्वर्ण मधु और पत्नी के लिए सुन्दरी सुधा का सेवन बन्ध्यत्व (सन्तानहीनता) की स्थिति दूर करने में सहायक होता है, ऐसा लगभग 90% केसेज़ में हमें अनुभव हुआ है अतः ऐसे दम्पति को इन औषधियों का सेवन लाभ न होने तक करना चाहिए।

#### पाचन अमृत सुधा

अपच, गैस, एसिडिटी, उच्च रक्तचाप और हृदय-दौर्बल्य आदि से बचाव करने और पाचनशक्ति को प्रबल करने के लिए पाचन अमृत सुधा बड़ी औषधि लाभकारी सिद्ध हुई है।

अपने यहां के केमिस्ट से प्राप्त करें। यदि न मिले तो इस पते पर सम्पर्क करें-

स्टॉकिस्टशिप के लिए  
आवेदन सादर  
निमन्त्रित है।

### पूरे परिवार के लिए उपयोगी

#### यकृत शोधन एवं स्वर्णमधु

किसी भी कारण से लिवर में विकार या कोई रोग होने पर 'यकृत शोधन' का सेवन लाभप्रद सिद्ध होता है। सिर दर्द दूर करने वाली गुणकारी औषधि है स्वर्णमधु। सिर दर्द से छुटकारा पाने के लिए स्वर्ण मधु का सेवन लाभप्रद सिद्ध हुआ है। लाभ न होने तक औषधि का सेवन करते रहें।

#### अन्य औषधियां

कमल मधु- उच्च रक्तचाप को सामान्य करती है। स्वांस राहत- श्वास कष्ट पर नियन्त्रण करती है। खांसी मुक्ता- खांसी व सर्दी के लिए उत्तम औषधि। शहद- नीम और जामुन के गुणों से युक्त शुद्ध शहद।

## धन्वन्तरि फार्मास्युटिकल

चंदौसी (मुरादाबाद) उ.प्र. 202412

फोन: 05921-250052, 251052 मो.-9412245652

## गाजर

**प्रायः सारे भारत में उपलब्ध होने वाली गाजर को सभी जानते हैं लेकिन यह कितने पोषक तत्वों वाली और व्याधियों को नष्ट करने वाली है यह जानकारी सभी नहीं रखते। जब तक गाजर उपलब्ध होती रहे तब तक गाजर का सेवन नियमित रूप से प्रतिदिन करते रहना चाहिए।**

गाजर को गरीबों की मेवा कहा जा सकता है क्योंकि पोषक तत्वों और कई गुणों से युक्त होते हुए भी अपेक्षाकृत गाजर सस्ती है। इसका प्रयोग आम तौर पर सलाद में या हलवा बनाने में किया जाता है। यह कच्ची, ज्यादा मात्रा में खाई नहीं जा सकती। इसका शाक व अचार भी बनाया जाता है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

गाजरं मधुरं तीक्ष्णं तिक्तोष्णं दीपनं लघु।  
संग्राही रक्तपित्ताशौं ग्रहणी कफ वात जिह्वे ॥

भाषा भेद से नाम भेद - संस्कृत - गुञ्जन।  
हिन्दी- गाजर। मराठी- सेठी मूल। गुजराती- गाजर। बंगला- गार। तेलगु- पचमूलंगी।  
तामिल- गजरकिलंग। फ़ारसी- जर्दक, गाजर।  
इंगलिश- कैरट रूट (Carrot root)। लैटिन-  
डाकस केरोटा (Daucus Carota)।

**गुण-** यह मधुर, तीक्ष्ण (तीखे स्वाद वाली), कड़वी, गरम, अग्निदीपक, हलकी, ग्राही तथा रक्तपित्त, बवासीर, संग्रहणी, कफ और वात को नष्ट करने वाली है। यह बहुत पौष्टिक और बलवर्द्धक है, कृमिनाशक और नेत्रज्योति बढ़ाने वाली है। शरीर को पुष्ट करती है, हृदय को बल देती है। पथरी को नष्ट करती है और स्त्रियों का मासिक धर्म खुल कर लाती है।

**परिचय-** यह गहरे बैंगनी और हलके पीले गुलाबी रंग की, दो प्रकार की होती है। जंगली गाजर चरपरी, गरम, कफ और वात का शमन करने वाली, रुचिकारक, पाचक अग्नि बढ़ाने वाली, हृदय को हितकारी तथा कुछ, बवासीर, शूल, जलन, दमा और हिचकी रोग नष्ट करती है। यह मूत्रल (Diuretic) होती है तथा पुराने अतिसार को नष्ट करती है। यह सारे भारत में पाई जाती है। सभी प्रकार की गाजर के गुण लगभग समान होते हैं।

**उपयोग-** इसका उपयोग शाक बनाने, सलाद के रूप में, हलवा या पाक के रूप में, अचार और

मुरब्बे के रूप में किया जाता है। इसका रस निकाल कर पिया जा सकता है। इसमें पीले रंग का कैरोटिन नामक तत्व पाया जाता है जो विटामिन 'ए' बनाता है और नेत्र ज्योति बढ़ाने के लिए सर्वोत्तम तत्व होता है। गाजर, पका लाल टमाटर और पत्ता गोभी (करमकल्ला) - तीनों को कच्चा काट कर सलाद के रूप में भोजन के साथ खूब अच्छी तरह चबा कर प्रतिदिन खाया जाए तो विटामिन-ए के लिए फिर किसी अन्य चीज को सेवन करने की जरूरत नहीं।

जिनकी नेत्र ज्योति कमजोर हो उन्हें नियमित रूप से इन तीनों का सेवन करना चाहिए। नेत्र ज्योति बढ़ने लगेगी। अकेली गाजर ही विटामिन ए की पूर्ति करने के लिए काफी है क्योंकि इसमें सभी विटामिन होते हैं और विटामिन ए सर्वाधिक मात्रा में होता है। इन तत्वों के अलावा इसमें लोहा व कैल्शियम भी पाया जाता है। मछली के तैल (काड लिवर आइल) का जो प्रयोग नहीं कर सकते वे गाजर का सेवन कर इसकी पूर्ति कर सकते हैं। ताजी और कच्ची गाजर चबा-चबा कर खाना सबसे ज्यादा अच्छा और अधिक गुणकारी तरीका है।

### विविध प्रयोग

गाजर का उपयोग विविध तरीकों से करके इसे औषधि के रूप में भी प्रयोग किया जा सकता है। घरेलू इलाज के रूप में सफलतापूर्वक प्रयोग किये जा सकने वाले कुछ लाभकारी उपाय यहां प्रस्तुत किये जा रहे हैं-

**पौष्टिक आहार-** जो लोग सेब, काजू, बादाम, पिश्ता जैसे महंगे पदार्थों का सेवन नहीं कर सकते उन्हें गाजर का सेवन करना चाहिए। प्रतिदिन एक गाजर के टुकड़े करके खूब चबा-चबा कर खाने

### अश्वगन्धादि चूर्ण

शरीर के स्नायविक संस्थान (Nervous System) को स्वस्थ, स्फूर्तिवान और बलवान बनाये रखने, बलवीर्य की वृद्धि करने तथा वातजन्य विकारों को दूर करने के लिए अश्वगन्ध (असगन्ध) बेजोड़ है। यह उष्ण और रसायन गुण वाली जड़ी है। विधारा भी उष्ण, वातशामक, रसायन, बलवीर्यवर्द्धक, क्रब्ज व आम का शमन तथा जठराग्नि बढ़ाने वाली जड़ी है। इन दोनों जड़ियों के गुण, कर्म, स्वभाव लगभग समान हैं और इनके चूर्ण को समान मात्रा में मिलाने पर 'अश्वगन्धादि चूर्ण' तैयार होता है।

**योग-** अश्वगन्ध 100 ग्राम और विधारा 100 ग्राम। दोनों को अलग-अलग खूब कूट पीस कर महीन चूर्ण करके छान लें और मिला कर फिर दो बार छान लें ताकि ठीक से मिश्रण हो जाए। अब शीशी में भर कर रख लें। यह मिश्रण बना हुआ बाज़ार में भी मिलता है।

**मात्रा-** सुबह शाम 1-1 चम्मच (5-5 ग्राम) फांक कर ऊपर से मीठा दूध पिएं। इसे शुद्ध घी में मिला कर चाट सकते हैं, ऊपर से दूध पी लें। दूध उपलब्ध न हो तो इसे पानी के साथ फांक सकते हैं। घी के साथ चाटें तो पानी 15-20 मिनट बाद पिएं।

**लाभ-** यह योग ऐसा है जिसे विवाहित स्त्री पुरुष ही नहीं बल्कि अविवाहित नवयुवक-नवयुवतियां भी सेवन कर सकते हैं क्योंकि यह बलपुष्टिकारी एवं वीर्यवर्द्धक होते हुए भी उत्तेजक नहीं है। इसके सेवन से शुक्रक्षय, यौन-विकार और यौन व्याधियां नष्ट होती हैं, पौरुषबल की खूब वृद्धि होती है, यौनांग की शिथिलता एवं शीघ्रपतन की शिकायत दूर होती है। यह लाभ विवाहितों को होता है। इन गुणों के अलावा इस योग का उत्तम प्रभाव नसनाड़ियों, दिमाग और हृदय पर भी पड़ता है जिससे दिल, दिमाग और शरीर को भारी बल मिलता है। सब घातुएं पुष्ट होती हैं और खास कर शुक घातु की वृद्धि होती है। अनिद्रा, हृदय और मस्तिष्क की कमजोरी दूर होती है। शरीर पुष्ट व सुडौल होता है तथा चेहरा भरा हुआ और तेजस्वी होता है। शरीर का वजन बढ़ता है और चुस्ती फुर्ती पैदा होती है। इस प्रकार यह चूर्ण विवाहित स्त्री-पुरुषों एवं अविवाहित नवयुवक-नवयुवतियों के लिए समान रूप से उपयोगी एवं लाभकारी है। इसे पूरे शीतकाल के दिनों में सुबह शाम सेवन करना चाहिए। परीक्षित है।



से दांत-मसूड़े मजबूत होते हैं और वे सब लाभ प्राप्त होते हैं जिनका जिक्र ऊपर किया जा चुका है। गाजर का बिना छना रेशा चबाते हुए रस पीना बहुत गुणकारी होता है। गाजर को किस कर बारीक कर निचोड़ने से रस निकल आता है। रस निकालने की मशीन से रस निकालना और आसान होता है। पूरे शीत काल में प्रतिदिन गाजर का सेवन करने से आंखों की ज्योति बढ़ती है तथा शरीर पुष्ट, सुडौल और मोटा होता है। **यह बच्चे, युवा और वृद्ध सबके लिए समान रूप से उपयोगी है। स्त्रियों के लिए यह विशेष रूप से उपयोगी है।** बच्चे को दूध पिलाने वाली मां इसका सेवन करे तो उसे ही नहीं, शिशु को भी स्वास्थ्य लाभ होगा। गाजर और पालक का रस समान मात्रा में निकाल कर सुबह शाम पीने से आंखों की कमजोरी, शरीर का दुबलापन व निर्बलता, रक्ताल्पता (Anaemia), मधुमेह (Diabetes), रतौंधी, पौरुष बल की कमी, दिमागी कमजोरी, स्नायविक दुर्बलता, वीर्य विकार, बच्चे को दूध पिलाने वाली माताओं को दूध कम आना, श्वेतप्रदर, अनियमित मासिक धर्म होना, वृद्धावस्था के प्रभाव से उत्पन्न होने वाली कमजोरियां, पित्त प्रकोप, यकृत विकार, अपच, कब्ज, पेट के कृमि, पीलिया रोग, चेहरे के कील मुंहासे, चर्म रोग, रक्त विकार, नाक व गले के रोग, दांत व मसूड़ों के रोग, मुख की दुर्गन्ध, हेमोग्लोबिन का प्रतिशत (Haemoglobin percentage) सामान्य से कम होना आदि अनेक विकार नष्ट होते हैं। छोटे बच्चों को दिन में तीन बार गाजर का रस 2-2 चम्मच

पिलाने से वे खूब हृष्ट-पुष्ट और गोल मटोल हो जाते हैं। **छात्र-छात्राओं को गाजर और पालक या केवल गाजर का रस प्रतिदिन अवश्य पीना चाहिए।** इससे उनकी दिमागी ताकत और स्मरणशक्ति की खूब वृद्धि होगी। पढ़ाई लिखाई तथा अन्य काम करने से थकावट नहीं होगी। यह प्रयोग कमजोर या बीमार ही करें ऐसा जरूरी नहीं है। पूर्ण स्वस्थ और निरोग शरीर वालों को भी यह प्रयोग प्रतिदिन करना चाहिए ताकि उनका स्वास्थ्य और शरीर अधिक शक्ति शाली हो सके। एक अकेली गाजर ही पौष्टिक आहार की जान है, यदि पालक, करमकल्ला (पत्तागोभी) और लाल टमाटर को भी मिला कर सेवन किया जाए तो सोने पर सोहागे वाली बात हो जाएगी। **इससे सस्ता सरल और अत्यधिक गुणकारी उपाय और कोई नहीं।**

**विविध व्याधियां-** गाजर के प्रयोग से कुछ व्याधियां भी दूर की जा सकती हैं। कुछ अनुभूत एवं लाभप्रद उपाय प्रस्तुत हैं। गाजर, चुकन्दर और ककड़ी- तीनों का रस समान मात्रा में मिला लें। लगभग 1-1 कप रस सुबह शाम पीने से मसानों का दर्द, पेशाब की रुकावट, जोड़ों का दर्द, आम-वात एवं सन्धिवात में आराम होता है। पथरी कट-कट कर मूत्र मार्ग से निकल जाती है, पेशाब खुल कर आता है। बच्चों को कच्ची गाजर खिलाने या इसका रस पिलाने से उनके पेट के कृमि निकल जाते हैं और उनका शरीर हृष्ट-पुष्ट होता है। गाजर पीस कर आग पर गरम करके पुल्टिस बना कर

बांधने से फोड़े ठीक होते हैं। लगातार गाजर का अचार खाने से बढ़ी हुई तिल्ली कम होती है। आधा सीसी का दर्द दूर करने के लिए गाजर के पत्तों पर घी चुपड़ कर थोड़ा गरम कर लें और पत्तों का रस निकाल कर नाक व कानों में 2-2 बूंद रस टपकाएं। थोड़ी छीकें आएंगी और आधा सीसी का दर्द दूर हो जाएगा। प्रतिदिन सुबह शाम 1-1 कप गाजर का रस पीने से अनिद्रा रोग, थकावट, स्नायविक दुर्बलता, यौनांग की शिथिलता, गर्भाशय की शिथिलता, मासिक धर्म में रुकावट होना, धातु क्षीणता, हृदय की तीव्र धड़कन, पित्त प्रकोप आदि शिकायतें दूर होती हैं। सब उदर विकार नष्ट होते हैं। आंतों की सफ़ाई होती है जिससे कब्ज का नाश होता है और बदबूदार वायु निकलना बन्द होता है। इसके रस के साथ चुकन्दर और ककड़ी का रस मिला कर पीने से बड़ी आंत का शोथ (Colitis) और इसका दर्द (Colic pain) दूर होता है। गाजर को उबाल कर रस निकाल लें। इसे बिल्कुल ठण्डा करके 1 कप रस में 1 चम्मच शहद मिला कर पिएं। सुबह शाम यह प्रयोग करने से सीने में उठने वाला दर्द मिट जाता है। मधुमेह के रोगी को गाजर और पालक का रस प्रतिदिन लगातार 2-3 माह तक पीना चाहिए। यह रक्तचाप, दमा, श्वास-नली शोथ और बवासीर के रोगी के लिए भी श्रेष्ठ प्रयोग है।

इस प्रकार गाजर सस्ती और सुलभ होते हुए भी महंगे पोषक पदार्थों से कम उपयोगी सिद्ध नहीं होती। **इसका नियमित सेवन कर लाभ उठाएं।**

**दंगा फंसाद , राशन की लाइन या सिनेमा की भीड़ नहीं !**

**वारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका**

**निरोग धाम यहाँ मिलती है बुक स्टाल**

**निरोग धाम**

**का नया अंक आ गया है !**

**SAMEER**

## अशोक एवं अशोकारिष्ठ

अशोक का वृक्ष आम के पेड़ के बराबर होता है और यह दो प्रकार का होता है। एक तो असली अशोक वृक्ष और दूसरा उससे मिलता-जुलता नकली अशोक वृक्ष। अशोक की छाल का उपयोग वैद्यगण प्रदररोग के लिए, विशेष कर रक्तप्रदर रोग की चिकित्सा में करते हैं। यहां इस वृक्ष के परिचय एवं उपयोग का विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है।

यद्यपि आयुर्वेदिक ग्रन्थ चरक और सुश्रुत में प्रदररोग की चिकित्सा से सम्बन्धित विवरण में अशोक का उल्लेख नहीं मिलता तथापि वैद्यगण इसका प्रयोग रक्त प्रदर की चिकित्सा में करते हैं और इससे लाभ भी होता है। चरक संहिता में इसे वेदना का शमन करने वाला और सुश्रुत ने इसे विषाक्त प्रभाव नष्ट करने वाला बताया है। भाव प्रकाश निघण्टु में लिखा है-

अशोकः शीतलस्तिक्तो ग्राही वर्ण्यः कषायकः।

दोषापचोत्पृषादाहकृमि शोथ विषास्रजित्॥

भाषा भेद से नाम भेद- सं. - अशोक। हिं. -

अशोक। म. अशोपक। गु. - आसोपालव। बं. - अस्पाल, अशोक। ते. - अशोकमु। ता. - अशोघम्। ले. - जोनेसिया अशोका (Jonecia Asoka).

गुण- यह शीतल, कड़वा, ग्राही, वर्ण को उत्तम करने वाला, कसैला और वात पित्त आदि दोष, अपच, तृषा, कृमि, शोषविष तथा रक्त विकार नष्ट करने वाला है। यह रसायन और उत्तेजक है। इसका क्राथ गर्भाशय के रोगों का नाश करता है, विशेषकर रजोविकार (Menorrhagia) को नष्ट करता है। इसकी छाल रक्तप्रदर रोग को नष्ट करने में उपयोगी सिद्ध होती है।

परिचय- असली अशोक के वृक्ष को लैटिन भाषा में 'जोनेसिया अशोक' कहते हैं। यह आम के पेड़ जैसा छायादार वृक्ष होता है। इसके पत्ते 8-9 इंच लम्बे और दो ढाई इंच चौड़े होते हैं। इसके पत्ते शुरु में तांबे जैसे रंग के होते हैं इसीलिए इसे 'ताम्रपल्लवी' भी कहते हैं। इसके नारंगी रंग के फूल वसन्त ऋतु में आते हैं जो बाद में लाल रंग के हो जाते हैं अतः सुनहरी लाल रंग के फलों वाला होने से इसे 'हेमपुष्पा' भी कहा जाता है। इसके फल शरद ऋतु में आते हैं जो लम्बे जामुन की तरह

गोलाकार होते हैं और पकने पर लाल हो जाते हैं। इनके अन्दर बीज होता है।

दूसरा नकली वृक्ष आम के पत्तों जैसे पत्तों वाला होता है। इसके फूल सफेद पीले रंग के और फल लाल रंग के होते हैं। यह देवदार जाति का वृक्ष होता है जिसकी लम्बाई ज्यादा और छाया हलकी होती है। इस वृक्ष की गर्भाशय पर क्रिया नहीं होती। यह हीनवीर्य होता है अतः इसका सेवन नहीं करना चाहिए क्योंकि लाभ होगा नहीं और अशोक की गुणवत्ता पर से सेवनकर्ता का विश्वास उठ जाएगा।

असली अशोक की पहचान पत्तों के आकार, रंग और फल फूल के रंग से करके इसकी छाल प्रयोग में ली जाती है क्योंकि स्त्री-रोगों की चिकित्सा के

लिए इसकी छाल ही उपयोगी होती है। वैद्यों ने ही नहीं, बल्कि आधुनिक चिकित्सा विज्ञान के शोधकर्ता डाक्टरों ने भी इसका रासायनिक विश्लेषण करके देखा है और इसकी छाल में हीमेटाक्सिलिन, टेनिन, कैटेकाल, केटास्टेरॉल, ग्लाइकोसाइड, सैपोनिन, कार्बनिक कैल्शियम तथा लौह के यौगिक पाये गये हैं पर अलकेलाइड और एसेन्शियल आइल की मात्रा बिल्कुल नहीं पाई गई। टेनिन एसिड के कारण इसकी छाल सख्त ग्राही होती है, अतः रक्तप्रदर में होने वाले अत्यधिक रजस्राव पर बहुत अच्छा नियन्त्रण होता है।

नारी-स्वास्थ्य के परम मित्र, नारी रोगों के शोक से नारी को मुक्त करने वाले अशोक वृक्ष की छाल का मुख्य रूप से उपयोग कर प्रसिद्ध आयुर्वेदिक योग 'अशोकारिष्ठ' बनाया जाता है। देश के अनेक आयुर्वेदिक निर्माता संस्थान 'अशोकारिष्ठ' बनाते हैं जो सर्वत्र दुकानों पर उपलब्ध रहता है।

### अशोकारिष्ठ

इस योग का गुण-परिचय आयुर्वेदिक ग्रन्थ भैषज्यरत्नावली ने इस प्रकार प्रस्तुत किया है-

मासादूर्ध्वंश्च पीतवैनमसुजररुजां जयेत्॥

ज्वरश्च रक्तापित्ता शोमन्दामित्वमरोचकम्॥

मेहशोथादिकहरस्त्वशोकारिष्ठ संज्ञितः॥

- प्रदर रोग चिकित्सा 117/118

अर्थात् यह अशोकारिष्ठ रक्तप्रदर, ज्वर, रक्तपित्त, रक्ताश (खूनी बवासीर) मन्दाम्नि, अरुचि, प्रमेह, शोथ आदि रोगों को नष्ट करता है।

### पुष्यानुग चूर्ण

महिलाओं के गर्भाशय एवं योनि-प्रदेश से सम्बन्धित व्याधियों के लिए भैषज्य रत्नावली नामक ग्रन्थ का योग 'पुष्यानुग चूर्ण' नं. 2 कहलाता है। यह नं. 2 वाला योग 'नागकेसरयुक्त' भी कहलाता है। इस योग की विशेषता यह है कि यह एक अकेला ही सब प्रकार के प्रदर रोगों के अलावा गर्भाशय-शोथ, गर्भाशय-भ्रंश (Prolaps of uterus), योनिक्षत आदि कई रोगों को दूर करता है।

योग- पाठा, जामुन और आम की गुठली की गिरी, पाषाण भेद, रसोत, अम्बछा, मोचरस, मजीठ, कमलकेशर, नागकेशर (केशर की जगह), अतीस, नागरमोथा, बेल गिरी, लोध, गेरू, कायफल, काली मिर्च, सोंठ, मुनक्का, लाल चन्दन, सोना पाठा (शयोनाक या अरलू) की छाल, इन्द्रजौ, अनन्त मूल, धाय के फूल, मुलहठी और अर्जुन की छाल। सब को अलग-अलग कूट पीस कर कपड़ छन करके महीन चूर्ण कर लें। सभी को 10-10 ग्राम मात्रा में लेकर मिला लें।

मात्रा- आधा-आधा (छोटा) चम्मच यानी लगभग दो तीन ग्राम मात्रा में चूर्ण शहद में मिला कर सुबह-शाम चाट लें और ऊपर से एक कप चावल का धोवन पी लें।

लाभ- इस योग के सेवन से योनि रोग, योनि में जलन, योनि में घाव एवं सूजन, सब प्रकार के प्रदर, गर्भाशय पर सूजन, गर्भाशय का सरक जाना, योनि मार्ग से किसी भी प्रकार का स्राव होना आदि सभी नारी रोग दूर होते हैं। लाभ न होने तक इस योग का नियमित सेवन करना चाहिए। यह योग घर पर बना लेना हर किसी के लिए सरल दिखाई नहीं देता इसलिए आयुर्वेदिक दवाओं की दूकान से इसे बना-बनाया खरीद लेना चाहिए। इस योग का सेवन करते हुए योनि की धुलाई-सफाई करने के लिए 'डूश' करते रहने से जल्दी लाभ होता है। यह योग परीक्षित है।

## एनर्जिक-31

केपसूल एक फ़ायदे अनेक

एनर्जिक-31 लाल रंग का बड़ा केपसूल है जिस पर हिन्दी व इंगलिश में 'एनर्जिक-31' प्रिण्ट है। यह असली शुद्ध शिलाजीत, बहुमूल्य भस्मों एवं जड़ी बूटियों के योग से बना बहु उपयोगी विशुद्ध आयुर्वेदिक फार्मूला है जो शरीर के सभी अंगों की क्रियाशीलता को बढ़ाता है, खाया पिया पचाता है, सप्त धातुओं को परिपुष्ट करता है, सुस्ती, आलस्य, निराशा को दूर करता है, शारीरिक कमजोरी दूर करता है, शरीर को पुष्ट, सुडौल व सुन्दर बनाता है, जीवनीशक्ति व रोगप्रतिरोधक शक्ति बढ़ाता है और तनाव मुक्त रखता है।

स्त्री पुरुष दोनों को समान रूप से प्रत्येक मौसम में लाभदायक है।

जो व्यक्ति कामोत्तेजक दवाइयों के सेवन से या अन्य किसी कारण से अपनी शक्ति गवां बैठे हैं उनको कम से कम 40 दिन एनर्जिक-31 एक केपसूल प्रातः खाली पेट और एक केपसूल रात को सोते समय, जब भोजन किये दो घण्टे हो चुके हों तब मीठे दूध के साथ नियमित रूप से सेवन करना चाहिए। एनर्जिक-31 निरापद औषधि है, इसे लम्बे समय तक सेवन किया जा सकता है।

### भारत में सभी

प्रतिष्ठित मेडिकल स्टोर्स पर उपलब्ध।

यदि आपके यहां मेडिकल स्टोर्स पर न मिले तो निम्नांकित पतों पर सम्पर्क कीजिए।

- मेडिकल हाउस, 3656, कुतुब रोड, दिल्ली, फोन : 011-65675891
- ई-8, पटेल नगर-III, गाजियाबाद फोन: 0120-2835551

निर्माता  
आयुर्वेद विकास संस्थान

सी-83, गांधीनगर, मुरादाबाद  
फोन: 0591-2491321 मो.-09359702566

**गुण और उपयोग-** जैसा कि आप अशोक वृक्ष के गुण और परिचय के विवरण को पढ़ कर जान चुके हैं, यह वृक्ष 'यथा नाम तथा गुण' यानी स्त्रियों को नारी रोगों से मुक्त कर शोक रहित करता है। उदाहरणार्थ जैसे श्वेतप्रदर (Leucorrhoea), अधिक मात्रा में रक्त स्राव होना जिसे असृग्दर या रक्त प्रदर (Menorrhagia) कहते हैं, कष्टार्तव (Dysmenorrhoea), गर्भाशय व योनि-भ्रंश (Prolapse of uterus) डिम्बकोष-प्रदाह (Ovaritis) हिस्टीरिया (Hysteria) बन्ध्यापन (Infertility) तथा अन्य रोग जैसे पाण्डु (Anaemia), ज्वर (Fever) रक्तपित्त (hemoptysis and Hematemesis), अर्श (Piles), मन्दाग्नि (Dyspepsia) शोथ (सूजन) और अरुचि आदि को नष्ट करता है।

अशोकारिष्ठ गर्भाशय को बलवान बनाता है और गर्भाशय की शिथिलता से उत्पन्न अत्यार्तव विकार (Polymenorrhoea) को दूर करने में उत्तम कार्य करता है। गर्भाशय के अन्दर के आवरण में विकृति, डिम्बवाहिनियों (Fallopian tubes) की विकृति, गर्भाशय के मुख (Cervix uteri) पर योनि मार्ग में या गर्भाशय के अन्दर या बाहर व्रण (घाव) हो जाने से अत्यार्तव रोग उत्पन्न होता है। इसे नष्ट करने में अशोकारिष्ठ उत्तम कार्य करता है।

आज अधिकांश महिलाएं प्रदररोग से ग्रस्त रहती हैं। प्रदर रोग पैदा होने में प्रमुख कारण हैं अति मैथुन, गर्भस्राव, गर्भपात, अपच, अजीर्ण, कमजोरी, अधिक परिश्रम, मद्यपान, अधिक उपवास, अधिक शोक व चिन्ता से ग्रस्त रहना, गुमांग पर जोरदार आघात, दिन में सोना, आलस्य, बिल्कुल श्रम न करना, तले हुए, खटाई युक्त और तेज मिर्च मसाले-दार पदार्थों का अति सेवन- इन कारणों से स्त्रियों के शरीर में पित्त प्रकोप और अम्लपित्त की स्थिति बनती है। इसका प्रभाव रक्त पर होता है और योनि मार्ग से चिकना, लसदार, चावल धोवन जैसी सफ़ेदी लिये हुए स्राव या पीला, नीला, लाल, काला, मांस के धोवन जैसा रक्त गिरने लगता है, इससे दुर्गन्ध भी आने लगती है। परिणाम स्वरूप शरीर में दर्द, कमजोरी, कमर व पैरों में दर्द, सिरदर्द, चक्कर आना, बेचैनी व कब्ज आदि शिकायतें हो जाती हैं। इन सब के लिए अशोकारिष्ठ का सेवन करना अत्युत्तम है।

श्वेतप्रदर में रक्त-स्राव की जगह सफ़ेद रंग का गाढ़ा चिपचिपा और लससेदार पानी गिरता है। इस स्राव की उत्पत्ति या तो योनि की श्लेष्मिक कला (Mucous membrane of vagina) से होती है या गर्भाशय के अन्दर की दीवार से। थोड़ा बहुत रस तो यह कला या त्वचा बनाती ही है ताकि योनि मार्ग तर बना रहे लेकिन अधिक सहवास और कामुक भावना के कारण यह रस अधिक मात्रा में बनने लगता है और बाहर बहने लगता है। श्वेतप्रदर रोग में वे सभी उपद्रव भी होते जो रक्तप्रदर में होते हैं। उचित आहार-विहार का पालन करते हुए अशोकारिष्ठ का सेवन करने से यह रोग दूर हो जाता है। प्रदररोग से ग्रस्त स्त्री को सहवास में अति नहीं बल्कि कमी करना चाहिए और कामुक वातावरण तथा चिन्तन तो सर्वथा त्याग देना चाहिए ताकि रोग दूर हो सके।

अधिक सहवास करने वाली या व्यभिचारिणी स्त्रियों को डिम्बकोष प्रदर नामक व्याधि हो जाती है। यह व्याधि मासिक धर्म के दिनों में सहवास करने से होती है। काल गर्ल और वेश्याओं को यह व्याधि आमतौर पर हो जाया करती है। इससे पीठ व पेट में दर्द होना, उलटी होना, योनि मार्ग से पीब निकलना आदि लक्षण, जैसे जैसे रोग पुराना होता है, वैसे वैसे प्रकट होते जाते हैं। स्त्री को इस रोग में बहुत कष्ट होता है। इस व्याधि को नष्ट करने के लिए चन्दप्रभावटी विशेष नं.-1 की 2-2 गोली सुबह शाम पानी से और दोनों वक्त भोजन के बाद अशोकारिष्ठ सेवन करने से लाभ होता है।

इसी प्रकार गर्भाशय या योनि भ्रंश, हिस्टीरिया और पाण्डु रोग से ग्रस्त स्त्रियों के लिए भी अशोकारिष्ठ अत्युत्तम औषधि है। गर्भाशय व योनि भ्रंश हो तो चन्दनादि चूर्ण आधा चम्मच (3 ग्राम के लगभग) और 250 मिलिग्राम (लगभग 2 स्ती) त्रिवंग भस्म मिला कर सुबह शाम दूध के साथ लेने और भोजन के बाद अशोकारिष्ठ का सेवन करने से शीघ्र लाभ होता है। पाण्डु रोग में अशोकारिष्ठ और लोहासव- 2-2 चम्मच आधा कप पानी में डाल कर भोजन के बाद सेवन करना चाहिए।

**सेवन विधि-** भोजन के तुरन्त बाद पाव कप पानी में दो बड़े चम्मच (लगभग 20 मि.लि.) भर कर अशोकारिष्ठ डाल कर सुबह शाम दोनों वक्त पीना चाहिए।

**निरोगधाम पढ़िए !  
अमल करिए और निरोग रहिए !!**

## श्रेष्ठ वाजीकारक योग कामचूड़ामणि रस

आजकल के वातावरण की चमक दमक, कामुकता उत्पन्न करने वाली स्थितियों एवं विलासितापूर्ण मनोवृत्ति के प्रभाव से स्त्री-पुरुषों के आचार-विचार ऐसे होते जा रहे हैं कि वे स्वस्थ और निरोग रहना चाहें तो भी रह नहीं पाते। वातावरण का प्रभाव मन पर और मन का प्रभाव तन पर पड़ता है यह स्वयं सिद्ध तथ्य है। ऐसे ही दुष्प्रभाव से प्रभावित होकर यौन दौर्बल्य एवं विकारों से ग्रस्त स्त्री पुरुषों को पुनः स्वस्थ और सबल बनाने वाले एक श्रेष्ठ और निरापद आयुर्वेदिक योग का विवरण इस लेख में प्रस्तुत किया जा रहा है।

हमें सुबह शाम की डाक में ढेरों पत्र प्रतिदिन मिलते हैं और इन पत्रों में सर्वाधिक पत्र यौन विकारों से ग्रस्त स्त्री-पुरुषों के होते हैं। पुरुषों में या तो उन अविवाहित नवयुवकों के पत्र होते हैं जो बचपन की अबोध अवस्था से ही कुसंगति के कारण गन्दी कामुक क्रीड़ाएं करने में संलग्न हो जाने की वजह से आज अस्वस्थ, कमजोर और परेशान हाल हैं या फिर प्रौढ़ावस्था पार कर रहे पुरुषों के होते हैं जिनका शरीर तो थक चला है, कमजोर और शिथिल हो गया है पर मन अभी भी कलाकन्द बना हुआ है, उनके मन की उमंगें अभी भी जवां बनी हुई हैं और वे मुंह में नकली बत्तीसी तथा बालों में खिजाब लगा कर इस खुश फ्रहमी में मुन्तिला हैं कि अभी तो मैं जवान हूँ। ऐसे पत्रों की संख्या भी कम नहीं होती जो या तो नव विवाहित युवक युवतियों द्वारा भेजे गये होते हैं या उन्होंने भेजे होते हैं जिनकी शादी शीघ्र ही होने वाली होती है यानी जिनके लिए अखबारों में गुप्त रोग विशेषज्ञ विज्ञापन प्रकाशित किया करते हैं कि शादी से पहले या शादी के बाद हमसे मिलें।

यौन विकारों के जंजाल में फंसने वाले दो प्रकार के होते हैं। पहले प्रकार के तो वे होते हैं जो अनजाने ही भोलेपन में तथा दूसरों के बहकावे में आकर इस राह पर चल पड़े थे और जल्दी ही कुलांचे भर-भर कर दौड़ने भी लगे पर जैसा कि एक शायर साहब ने फरमाया है कि 'जब दिया रंज बुतों ने तो खुदा याद आया' यानी जब इन हरकर्तों के दुष्परिणाम सामने आने लगे तब होश आया और पछताने लगे कि यह हम क्या करते रहे। अब इस नामुराद आदत से छुटकारा कैसे मिले? दूसरे प्रकार के फंसने वाले वे

होते हैं जो इसे फंसना ही नहीं मानते बल्कि इस मौज-मजे को ही जिन्दगी का मक्सद समझते हैं। ऐसे लोग विवेक, धैर्य, सदाचार और संयम की बातों का मखौल उड़ाते रहते हैं और इन बातों को पिछड़े जमाने की दकियानूसी बकवास मानते हैं लेकिन बेचारे क्या करें, कुदरत के कानून पर किसका बस चल पाया है जो इनका चल पाता लिहाजा ऐसे लोगों को कुदरत के कानून का सामना भी करना पड़ रहा है और उसे सिर झुका कर मानना भी पड़ रहा है। कुदरत का कानून अपनी जगह अटल है। आप उनका पालन करें चाहें न करें प्रकृति को इससे कुछ लेना देना नहीं है प्रकृति का सम्बन्ध तो इस बात से है कि आप करते क्या हैं जिसका परिणाम आपको दिया जाए। जैसा करेंगे वैसा भरेंगे। आज नहीं तो

कल भरेंगे क्योंकि प्रकृति देर तो करती है पर अन्धे नहीं करती लिहाजा करनी के फल तो भोगने ही होंगे यथा- 'अवश्यमेव भोक्तव्यं कृतं कर्म शुभाशुभम्' यानी किये हुए शुभ या अशुभ कर्म का फल भोगना ही पड़ता है। आग जलाती है भस्म कर देती है यह प्रकृति का नियम है, मौलिक नियम (Fundamental-rule of Nature) है इसे आप हम बदल नहीं सकते। कोई भी नहीं बदल सकता। हम सिर्फ इतना ही कर सकते हैं कि या तो आग को उपयोग में लें या उपयोग में न लें। उपयोग करें तो चाहे चूल्हा जलाएं या कि घर फूंक कर तमाशा देखें यह हमारे ही हाथ की बात है। आग का सदुपयोग करें या दुरुपयोग करें यह हम पर निर्भर है, जो विवेक, धैर्य, सदाचार और संयम से काम लेते हैं वे आग का सदुपयोग कर इस ऊर्जा का उपयोग सृजन में, निर्माण में और विकास में करते हैं लिहाजा इसका आनन्द भी भोगते हैं। जो विवेक आदि सदगुणों का पुलन्दा बांध कर एक कोने में फेंक देते हैं और आग का दुरुपयोग करते हैं वे इससे चूल्हा नहीं, घर जलाते हैं। ऐसे लोगों के विषय में ही किसी शायर ने कहा है- 'इस घर को आग लग गई घर के चिराग से'। काम की अग्नि का दुरुपयोग करने वालों का भी यही परिणाम होता है। 'काम' से सृजन भी होता है विनाश भी होता है अब जो हम पसन्द करें।

इतना सोच विचार करने के बाद जो विनाश नहीं सृजन चाहते हों, दुख नहीं सुख चाहते हों, रोग नहीं आरोग्य चाहते हों, क्लेश नहीं आनन्द चाहते हों, उन्हें अपने अब तक के आचार-विचार में जो-जो दोष हों उन्हें वैसे ही निकाल फेंकना होगा जैसे दूध में से मखली निकाल कर फेंक दी जाती है। इसके साथ जो नुकसान शरीर का हो चुका है उसकी भरपाई

### भोग की लालसा

प्यास लगने पर हम पानी पीकर प्यास बुझा लेते हैं पर कुछ समय बाद फिर प्यास लगने लगती है। भूख लगने पर भोजन करके हम भूख शान्त कर लेते हैं पर थोड़े समय बाद फिर भूख लगने लगती है इसी प्रकार और भी ऐसी प्रक्रियाएं हैं जो निरन्तर क्रम में होती रहती हैं। जैसे कि काम वासना और विषय भोग का मामला है। इस मामले में भी काम पिपासा को एक बार शान्त करने के बाद यह प्यास फिर पैदा हो जाती है। लेकिन जैसे हम लगातार खाते नहीं रह सकते उसी प्रकार काम पिपासा शान्त करने के लिए हम लगातार काम क्रीड़ा करते नहीं रह सकते। जैसे उचित मात्रा से ज्यादा या बार-बार खाने पीने या खाते रहने से यानी आहार-विहार में अति करने से हम अस्वस्थ और रुग्ण हो जाते हैं उसी प्रकार काम-क्रीड़ा के मामले में बार-बार और अधिक मात्रा में प्रवृत्त रहने पर भी हम रुग्ण और कमजोर होते जायेंगे इसमें तनिक भी सन्देह नहीं। मन का कहना मान कर भोग की लालसा वश हम ज्यादा से ज्यादा विषय सुख भोगने की इच्छा से भोग विलास में अति करके यदि चाहें कि इसमें हमें तृप्ति मिल जाएगी, हमारा जी भर जाएगा तो हम बड़े भारी भ्रम में हैं क्योंकि कामाग्नि ऐसी आग है जिसमें ईंधन डालने से यह और बढ़ती है शान्त नहीं होती। यही वजह है कि कामासक्त प्रकृति के लोग बूढ़ी उम्र तक पहुंच जाने पर भी तृप्त नहीं होते, कामवासना से मुक्त नहीं हो पाते।

## न दैन्यं न पलायनम्

सफलताएं प्राप्त करने के लिए हमें एक प्रतिज्ञा करनी होगी - 'न दैन्यं न पलायनम्' और इसका दृढ़तापूर्वक पालन करना होगा। न दैन्यं यानी दीनता (पराजय) स्वीकार न करें और न पलायनम् यानी मुंह मोड़ कर कर्तव्य क्षेत्र से भागें नहीं। दीनता व पलायन ही भय व असफलता के जन्मदाता हैं। प्रायः ऐसा समझा जाता है कि हम भय के कारण भागते हैं पर जरा गहरे में सोचें तो पता चलेगा कि हम भागते हैं इसीलिए भयभीत होते हैं। बहादुर पलायन नहीं करते यानी भागते नहीं इसीलिए डरते भी नहीं। हम जितना भागेंगे उतने ही भयभीत होंगे, कमजोर होंगे, घबरा जाएंगे, पसीने-पसीने हो जाएंगे। हमारे दिल की धकड़ें तेज हो जाएंगी और हाथ पैर कांपने लगेंगे। इसीलिए न तो पराजय स्वीकार करना चाहिए और न पलायन ही करना चाहिए।

करनी होगी, मरम्मत करनी होगी। उनके इस प्रयास में सहयोग देने के लिए हम एक श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग 'कामचूडामणि रस' का परिचय प्रस्तुत कर रहे हैं। लेकिन ख्याल रहे कि इस योग का प्रयोग सुधार के लिए ही करें, इसका दुरुपयोग न करें। उस जुआरी जैसी हरकतें न करें जो दाव हारता जाता है फिर भी दाव पर दाव लगाता जाता है इस आशा के साथ कि शायद अब दाव जीत जाए। जूए में हारना तो बुरा होता ही है जीतना भी बुरा होता है क्योंकि जीत जुआरी में और दाव लगाने का हौंसला पैदा कर देती है लिहाजा जुआरी जुआ खेलना छोड़

नहीं पाता। चाहे हारे चाहे जीते पर जुआरी जुआ खेलता ही रहता है। **जूए की लत न छूटने की यही वजह होती है। किसी भी प्रकार की लत न छूटने की यही वजह होती है कि ऐसे लतखोरीलाल यही सोचते रहते हैं कि बस, एक बार और।**

ऐसे जुआरी न सिर्फ अपने पास की रकम ही दाव पर लगाते हैं बल्कि **इधर उधर से प्राप्त रकम का भी जूए में ही प्रयोग करते हैं।** इसी प्रकार भोग विलास के आदी अपने शरीर की शक्ति तो भोग-विलास करने में खर्च करते ही रहते हैं, **साथ ही चिकित्सा और पौष्टिक नुस्खों से प्राप्त होने वाली**

शक्ति भी इसी में झॉक देते हैं बल्कि कई तो इसीलिए दवा-इलाज का उपयोग करते हैं कि वे और ज्यादा ऐश कर सकें। **यह अच्छे उपाय का ग़लत उपयोग है** क्योंकि ऐशोइशरत के सामान खत्म नहीं होते, हम ही खत्म हो जाते हैं। आशा और तृष्णा नहीं मरती यह शरीर ही मर जाता है। **लिहाजा एक सीमा और मर्यादा का पालन तो करना ही होगा।**

## कामचूडामणि रस

यह योग 'रस योग सागर' नामक आयुर्वेदिक ग्रन्थ से उद्धृत कर 'रस तन्त्र सार व सिद्ध प्रयोग संग्रह द्वितीय खण्ड' में प्रस्तुत किया गया है जहां से हम इसे जनकल्याण के लिए साभार उद्धृत कर प्रस्तुत कर रहे हैं।

**घटक द्रव्य-** मुक्ता पिष्टी, सुवर्णमाक्षिक भस्म, सुवर्ण भस्म, भीमसेनी कर्पूर, जावित्री, जायफल लौंग, वंग भस्म और रजत भस्म- ये 9 औषधिय 20-20 ग्राम तथा दालचीनी, तेजपात, छोट इलायची के दाने नागकेशर का चूर्ण 90 ग्राम।

**विधि-** सबका चूर्ण मिला कर शतावर के रस में सात दिन तक खरल करके 1-1 रत्ती की गोलियां बना लें।



जीयो जीभरके

शक्ति बढ़ाए  
यौवन लौटाए  
सेहत बनाए

## रसायन वटी

दिनभर की भाग-दौड़, तनाव, असंतुलित खान-पान, नतीजा-कमजोरी, बीमारियों का हमला व समय से पहले बुढ़ापा। आपको चाहिए रसायन वटी। केसर, मोती, शिलाजीत, अश्वगंध, ब्राह्मी आदि युक्त 60 वर्षों से विश्वसनीय आयुर्वेदिक टॉनिक जो नवशक्ति व स्टेमिना प्रदान कर पुरुषों को रखे युवा व निरोग सालों-साल।



भूख न लगना? थकान?  
मानसिक तनाव?

## सोमपान

- ✓ पाचन क्रिया ठीक करे।
- ✓ रोग-निरोधक शक्ति बढ़ाए।
- ✓ दिल व दिमाग को ताकत दे।
- ✓ नवशक्ति, उमंग व स्फूर्ति लाये।
- ✓ तनाव हटाये, मन में प्रफुल्लता जगाये।
- ✓ अंगूर, ब्राह्मी, शंखपुष्पी, अश्वगंध आदि से निर्मित पूरे परिवार के लिए अनुभूत टॉनिक।

प्रभावकारी  
28 जड़ी-बूटियों  
का संगम



राजवैद्य शीतल प्रसाद एण्ड संस, 23 दरियागंज, नई दिल्ली-110002

सीलिए  
ज्यादा  
प्रयोग है  
ते, हम  
मरती  
मा और  
पूर्वदिक  
प्रयोग  
जहां से  
कृत कर  
इभस्म,  
यफल,  
पिथियां  
छोटी  
म।  
गवर के  
ती की

**मात्रा -** 1 या 2 गोली सुबह शाम मीठे दूध के साथ सेवन करना चाहिए। दूध को मीठा करने के लिए शक्कर के स्थान पर पिप्पी मिश्री (खड़ी साखर) डालें।

**गुण एवं उपयोग-** यह रसायन शीतवीर्य, पौष्टिक एवं कामोत्तेजक है और वाजीकारक नुस्खों का सरताज है। शीतवीर्य होने से यह पित्त प्रकृति के, गरम तासीर वाले, गांजा शराब मांसाहार तेज मिर्च मसाले का सेवन करने से बड़ी हुई उष्णता से ग्रस्त लोगों के लिए भी अत्यन्त अनुकूल और लाभकारी है। इसीलिए इसे सिर्फ शीतकाल में ही नहीं बल्कि अन्य ऋतुओं में भी सेवन किया जा सकता है। यह अत्यन्त लाभकारी तो ही है निरापद (Harmless) भी है क्योंकि इसमें अफीम गांजा जैसी मादक चीज नहीं है। शास्त्र में नामदीनाशक ऐसे ऐसे नुस्खे दिये गये हैं कि जो बूढ़े में भी फिर से जवानी का जोश पैदा कर दें पर ऐसे अधिकांश नुस्खों में अफीम का प्रयोग किया जाता है। ऐसे नुस्खे बिजली की करेन्ट की तरह तुरन्त अपना असर दिखाते हैं इसमें कोई सन्देह नहीं। ऐसे नुस्खे मुर्दा अंग में भी जान डाल कर उसे फौलाद जैसा बना देते हैं स्तम्भन-शक्ति बढ़ा देते हैं जिससे सेवन करने वाला उस वक्त तो मन चाहा मजा लूट लेता है पर मजे मजे में ऐसा व्यक्ति यह भूल जाता है कि वह शरीर की स्वाभाविक शक्ति और मर्यादा का उल्लंघन करके सिर्फ दवा के दम पर ही ऐसा कर पा रहा है जैसे कोई व्यक्ति कर्ज ले लेकर अपनी औकात से ज्यादा खर्च करता हो। ऐसे व्यक्ति की कैसी दुर्दशा होगी और होती ही है यह समझना जरूरी नहीं। इतनी अक्ल तो बेवकूफ में भी होती है बाकी यह बात जुदागाना है कि वह अक्ल की बात मानता नहीं। अक्ल की बात न मानना ही बेवकूफी होती है। आपको शायद पता हो कि 'बेवकूफ' शब्द, जो कि दरअसल 'बेवुकूफ' शब्द है पर बोल-चाल में बेवकूफ ही बोला जाता है, अरबी भाषा के 'वुकूफ' शब्द में 'बे' जोड़ने से बना है। 'वुकूफ' का मतलब होता है जानकारी, ज्ञान। 'बे' का मतलब होता है बिना, रहित जैसे मतलब के साथ 'बे' जोड़ने से बेमतलब शब्द बनता है, जैसे चारा (उपाय) के साथ 'बे' जोड़ने से 'बेचारा', नाम से बेनाम, कार से बेकार, शर्म से बेशर्म, अक्ल से बेअक्ल शब्द बनते हैं। जो बेअक्ल हो उसे ही 'बेवकूफ' गोया बेवुकूफ कहते हैं।

ऐसे नुस्खे जो अफीम जैसे कुछ नशीले द्रव्यों से युक्त होते हैं वे तत्काल तो स्वर्गीय आनन्द देने वाले सिद्ध होते हैं पर फिर सदा के लिए नरक में ढकेल देते हैं। यदि रबर को आप बार-बार और

## बल पुष्टिदायक फल घृत

अनुचित आहार-विहार, पोषक आहार का अभाव, प्रतिकूल परिस्थिति, मानसिक तनाव, दुनियादारी की समस्याएं, किसी भी कारण से शोक या चिन्ता से ग्रस्त रहना आदि कारणों से स्त्री-पुरुषों का स्वास्थ्य, विशेष कर स्त्रियों का स्वास्थ्य अच्छा नहीं रह पाता, शरीर रुग्ण और कमजोर बना रहता है, स्त्रियां या तो गर्भ धारण नहीं कर पातीं या स्वस्थ शिशु को जन्म नहीं दे पातीं। ऐसी स्थिति में फल घृत का सेवन करना अत्यन्त लाभदायक और मनोवांछित फल प्राप्त करने वाला सिद्ध होता है।

**घटक द्रव्य -** मुलहठी, हरड़, बहेड़ा, आंवला, कूठ, हल्दी, दाहहल्दी, कुटकी, वायविडंग, पीपल, नागरमोथा, इन्द्रायण की जड़, कायफल, काकोली और क्षीर काकोली (इन दोनों के अभाव में असगन्ध और शतावर) मेदा और महामेदा (दोनों के अभाव में शतावर की मात्रा बढ़ा दें), बच, सफेद अनन्तमूल, काला अनन्तमूल, प्रियंगु फूल, सौंफ, भुनी हांग, रास्ना, सफेद चन्दन, लाल चन्दन, चमेली के फूल, कमल, वंशलोचन, मिश्री, अजमोद, दन्तीमूल - सब 10-10 ग्राम। बछड़े वाली गाय के दूध से बना घी 600 ग्राम, गो दुग्ध और जल 250-250 मि. लि.।

**निर्माण विधि -** सब द्रव्यों का कल्क (लुगदी) बना लें। एक बड़े बर्तन में यह कल्क, गोघृत, गो दुग्ध और जल डाल कर पकाएं। जब पानी व दूध जल जाए तब उतार कर छान लें और बर्नी में भर दें।

**मात्रा और सेवन विधि -** यह घृत स्त्री-पुरुष दोनों के लिए अत्यन्त लाभकारी है यानी इस शीतकाल में पति-पत्नी दोनों ही, फल घृत का सेवन करें तो उनके शरीर बलपुष्टि युक्त और स्वस्थ बने रहेंगे। यह पुरुषों के धातु विकार और स्त्रियों के रजोदोष और गर्भाशय के दोषों को दूर करता है। नव विवाहित युवक-युवती, पहली बार गर्भाधान करने से पहले 3-4 मास तक फल घृत का सेवन करें फिर गर्भ धारण करें और गर्भ धारण करते ही पत्नी 'नव मास चिकित्सा' शुरू कर दे तो होने वाली सन्तान बहुत स्वस्थ, सुडौल शरीर वाली पैदा होगी और प्रसव भी गर्भकाल पूरा करके सुख पूर्वक होगा तो सीजेरियन डिलीवरी की नौबत नहीं आएगी। जिन स्त्रियों को, डिम्ब की निर्बलता के कारण या अधपका होने से गर्भ नहीं ठहरता या बच्चा गर्भ में पनपता नहीं या पैदा हो कर थोड़ी सी देर में ही मर जाता है उन्हें फल घृत का सेवन, गर्भ धारण करने के पहले, 3-4 मास तक करके गर्भ धारण करना चाहिए। गर्भ के दोष दूर कर स्वस्थ सुडौल शिशु को जन्म देने में सहायक फल घृत एक अव्यर्थ योग है। यह बना बनाया बाजार में मिलता है।

जरूरत से ज्यादा खींचेंगे तो वह ढीला पड़ ही जाएगा, टूट भी सकता है। मोम कितना नरम होता है पर उसे बार-बार ठोका जाए तो वह भी पत्थर की तरह सख्त हो जाता है यानी विपरीत स्थिति वाला हो जाता है। फौलाद कितना सख्त होता है पर बार-बार तेज आंच दी जाए तो पिघल ही जाता है, बार-बार चोट मारी जाए तो टूट ही जाता है फिर शरीर के अंग-प्रत्यंग तो बेचारे हाड़ मांस से बने हैं। तो ऐसे मादक द्रव्ययुक्त नुस्खों का सेवन करने वाले शीघ्र ही कचरे में डालने के लायक (लाइक) हो जाते हैं। उनमें फिर पहले जितना यानी उतना भी दमखम बाकी नहीं रहता जितना प्राकृतिक रूप से रहना चाहिए। इसीलिए हमने आज तक निरोगधाम में ऐसे नुस्खे प्रकाशित नहीं किये।

नुस्खे प्रकाशित करने की बात तो छोड़िए हमने ऐसे विज्ञापन तक प्रकाशित करना स्वीकार नहीं किया। हमारे आफिस में एक फाइल ऐसी भी है जिसमें अस्वीकार किये गये विज्ञापनों के पत्र रखे

हुए हैं। देशभर के निर्माताओं से हमें पूरे-पूरे पेज के विज्ञापन प्रकाशनार्थ मिले हैं और मिलते रहते हैं जिनमें नपुंसकता दूर कर 9 दिन में खोई हुई जवानी, बेमिसाल कुव्वत और लाजवाब ताकत प्राप्त कराने के दावे किये जाते हैं पर पैसे के लालच में हमने ऐसे विज्ञापन प्रकाशित कर निरोगधाम पत्रिका की मर्यादा भंग करना उचित नहीं समझा, इस पत्रिका पर हार्दिक विश्वास रखने वाले पाठकों को गुमराह करना उचित नहीं समझा। हम जो एक विज्ञापन 'इनर्जिक-31' का अक्टूबर 88 अंक से निरन्तर प्रकाशित करते आ रहे हैं वह हमें अप्रैल 88 अंक में प्रकाशित करने के लिए पहली बार मिला था। इस योग के प्रति आश्चर्य होने के लिए किये गये पत्र व्यवहार में छः माह लग गये लिहाजा हमने वर्ष 88 के अप्रैल व जुलाई अंक में इस विज्ञापन को प्रकाशित नहीं किया। हमें इस विज्ञापन की भाषा पर भी आपत्ति थी। निर्माता ने हमारे परामर्श के अनुसार भाषा बदल कर नया डिजाइन बनवा कर

भेजा और हमारी शंकाओं का उचित समाधान किया तब जाकर अक्टूबर 88 अंक से हमने इस विज्ञापन को प्रकाशित करना शुरू किया तब से अब तक निरन्तर प्रकाशित करते आ रहे हैं क्योंकि यह योग हमने बहुत गुणकारी पाया है। इतनी सावधानी हम धन का लालच त्याग कर सिर्फ पाठकों के प्रति अपनी निष्ठा और सद्भावना का निर्वाह करने के लिए बर्तते हैं इसीलिए लाखों पाठक भी निरोगधाम के एक-एक शब्द पर विश्वास कर रहे हैं, हमारी बात पर न सिर्फ ध्यान ही दे रहे हैं बल्कि हमें और इस 'निरोगधाम' पत्रिका को हार्दिक स्नेह तथा मान-सम्मान भी दे रहे हैं।

वाजीकारक नुस्खों की गुणवत्ता, विश्वसनीयता और उपयोगिता के विषय में उचित जानकारी देने के लिए इतनी चर्चा करना जरूरी था इसलिए प्रसंगवश इतनी बातें विषय से हट कर हमने आपको कही हैं अब वापिस मुद्दे पर लौटते हैं।

किसी भी आयु के विवाहित स्त्री-पुरुष, किसी भी ऋतु में, आवश्यकता के अनुसार अवधि तक 'कामचूड़ामणि रस' का सेवन कर सकते हैं। इस योग की उपयोगिता और गुणवत्ता का लम्बा चौड़ा बखान करने की जरूरत नहीं, सिर्फ इतना लिख देना हम काफ़ी समझते हैं कि यह योग बुरी

## ईश्वर-महिमा

क्या फ़ायदा फ़िक्रे-वेश ओ कम' से होगा हम क्या हैं, जो कोई काम भी हम से होगा जो कुछ भी हुआ, हुआ करम' से तेरे जो कुछ भी होगा तेरे ही करम से होगा गुलशन' में सबा' को जुस्तजू' तेरी है बुलबुल की जुबां पे गुफ्तजू' तेरी है हर रंग में जलवा' है तिरी' कुदरत का जिस फूल को सूंघता हूँ बू तेरी है गुलशन में फिरुं कि सैरे-सहरा' देखूँ या मादनो-कोहो-दशतो-दरिया' देखूँ हर जा' तिरी कुदरत के हैं लाखों जलवे हैरा' हूँ कि दो आंखों से मैं क्या क्या देखूँ

शब्दार्थ- 1- कम ज्यादा की चिन्ता। 2- कृपा। 3- बगीचा। 4- मन्द पवन। 5- कामना। 6- बातचीत। 7- दृश्य। 8- तेरी। 9- रेगिस्तान (जंगल)। 10- खदान, पर्वत, जंगल और नदी देखना। 11- जगह। 12- चकित।

आदतों के परिणाम स्वरूप पैदा होने वाली यौन दुर्बलता को दूर करने की शक्ति रखता है। अच्छे आचार-विचार का पालन करते हुए, अनावश्यक कामुक चिन्तन करना छोड़ कर, पौष्टिक आहार सेवन करते हुए इस योग का प्रयोग करके आप अपने दाम्पत्य जीवन को सुख-सन्तोष पूर्ण बना

सकते हैं इसमें सन्देह नहीं। यह योग पुरुषों के लिए ही नहीं बल्कि स्त्रियों के लिए भी पूरी तरह उपयोगी व गुणकारी है इसीलिए हमने इस योग को इस 'नारी स्वास्थ्य अंक' में प्रस्तुत किया है। यह पुरुषों की तरह स्त्री शरीर को भी बलवान, स्फूर्तिवान और क्षमतावान बनाता है, उनकी देह को सुडौल और चेहरे को तेजस्वी बनाता है। गर्भाशय, डिम्बाशय, योनि प्रदेश आदि अंगों को सबल और स्वस्थ बनाता है, स्तनों को सुडौल रखता है। मासिक धर्मकी अनियमितता दूर करता है और जैसे पुरुषों को सही मायनों में पुरुषत्व प्रदान कर 'मर्द' बनाता है उसी प्रकार स्त्रियों को 'स्त्रीत्व' प्रदान कर 'सम्पूर्ण स्त्री' बनाता है।

इसको कम से कम 60 दिन तो सेवन करना ही चाहिए। इसको सेवन करते हुए इमली व अमचूर की खटाई का सेवन क्रतई न करें। सहवास में अति न करें यानी 'सौ सुनार की और एक लोहार की' वाली कहावत को ख्याल में रखें। सबसे बड़ा परहेज तो यह है कि सहवास के समय के अलावा कभी भी आप कामुक विषय का ख्याल यानी सोच विचार ही न करें। बेकार सुलगते रहने और धुआं करते रहने से फ़ायदा भी क्या है ?

## आयुर्वेद महासागर के अनमोल रत्न

वाजीकारक एवं वीर्यवर्धक योग

मन्त्रुष और आत्मविश्वास युक्त दाम्पत्य जीवन के लिए

**कामचूड़ामणि रस**  
**दिव्य रसायन वटी**

का सेवन करें

☆ औषधि विक्रेता के यहां

सर्वत्र उपलब्ध

**कामचूड़ामणि रस**

◇ स्वर्णभस्म, स्वर्णमाक्षिक भस्म, मुक्तापिष्टी, जावित्री, जायफल, रजतभस्म जैसे बहुमूल्य योगों से निर्मित यह रसायन ध्वजभंग नाशक, शुक्राशय की वातवाहिनियों को मजबूत कर वीर्य को गाढ़ा बनाता है एवं शारीरिक, मानसिक, नपुंसकता को दूर कर शरीर में नवशक्ति उत्पन्न करता है।

**दिव्य रसायन**  
**टेबलेट**

◇ यह योग हृदय, मस्तिष्क, वात वाहिनी और शुक्रवाहिनी नाडियों को शक्ति प्रदान कर धातु विकार, शीघ्रपतन, वीर्य की क्षीणता, स्नायु दौर्बल्य को दूर करता है। शुक्राणुओं की संख्या की वृद्धि के लिए यह वटी बहुत ही लाभप्रद है। इस योग में कोई भी उष्ण प्रकृति का और मादक द्रव्य नहीं है, अतः इस योग का निरापद रूप से सेवन किया जा सकता है।

यदि नहीं मिले तो वी. पी. द्वारा मंगाने के लिए निम्नलिखित पते पर आदेश भेज कर मंगा लें।

सर्वश्रेष्ठ आयुर्वेदिक औषधियों के निर्माता

**व्यास फार्मास्युटिकल्स**

98-सी, साँवेर रोड, सेक्टर-'ई', चौथा संसार के पीछे, इन्दौर-452015.

फोन: 0731- (F) 2722703, (O) 2463274, (R) 2762828

नक्कालों से सावधान- निरोगधाम में प्रकाशित व्यास की गुणकारी व विश्वसनीय औषधियां खरीदते समय व्यास के ट्रेडमार्क व नाम की जांच अवश्य कर लें।

## आयुर्वेद के उपदेश

*आयुर्वेद शास्त्र के विषय में जानकारी प्राप्त करने की रुचि रखने वाले पाठक-पाठिकाओं के लिए इस लेख माला द्वारा, दैनिक जीवन में काम आने वाला, शिक्षाप्रद एवं उचित मार्गदर्शक विवरण प्रस्तुत किया जा रहा है। इस लेख में चिकित्सा के औचित्य का विवरण प्रस्तुत किया गया है।*

आज का जीवन, रहन सहन और वातावरण ऐसा व्यस्त और किसी हद तक अस्त-व्यस्त हो गया है कि मनुष्य के पास फालतू समय नहीं रहता। रोजमर्रा की आवश्यकताओं की पूर्ति में व्यस्त मनुष्य हमेशा दौड़धूप में लगा रहता है। ऐसे में यदि वह बीमार हो जाए तो कामकाज का बहुत हर्जा होता है और फालतू खर्चा भी यानी मनुष्य पर दोनों तरफ से मार लगती है।

निरोगधाम पत्रिका यही कोशिश करती रही है कि स्वास्थ्य-रक्षक बातों की जानकारी प्रस्तुत की जाए और छोटी मोटी बीमारी हो तो घरेलू उपाय करके दूर की जा सके ताकि रोगी रोग से शीघ्र मुक्ति पा कर अपने कामकाज को सम्भाल सके। भारतीय चिकित्सा शास्त्र आयुर्वेद इस दिशा में बहुत अच्छा मार्गदर्शन दे सकता है। इस स्तम्भ में हम आयुर्वेद के चुने हुए उपदेश आपकी जानकारी के लिए प्रस्तुत करते आ रहे हैं। इस लेख में 'रोग की प्रारम्भिक अवस्था में ही चिकित्सा का औचित्य' विषय पर आयुर्वेद के कुछ निर्देश प्रस्तुत कर रहे हैं। यह विवरण चरक संहिता सूत्रस्थानम् के ग्यारहवें अध्याय से उद्धृत किया गया है।

**प्राज्ञो रोगे समुत्पन्ने बाह्येनाभ्यन्तरेण वा।**

**कर्मणा लभते शर्म शस्त्रोपक्रमणेन वा ॥**

बुद्धिमान मनुष्य रोग के उत्पन्न होने पर बाहरी चिकित्सा, भीतरी चिकित्सा अथवा शस्त्र-प्रणिधान (सर्जिकल ट्रीटमेन्ट), जो भी जरूरी और उपयोगी हो, सो कर्म करके शर्म (कल्याण) को प्राप्त करता है ॥ 56 ॥

**बालस्तु खलु मोहाद्वा प्रमादाद्वा न बुध्यते ॥**

**उत्पद्यमानं प्रथमं रोगं शत्रुमिवाबुधः ॥**

जिस प्रकार मूर्ख मनुष्य उत्पन्न हुए अपने शत्रु को पहले नहीं समझ पाता है उसी प्रकार बालबुद्धि (अल्प बुद्धि) मनुष्य अज्ञानवश या अपने प्रमाद से, उत्पन्न हुए रोग को नहीं समझ पाता है ॥ 57 ॥

अणुर्हि प्रथमं भूत्वा रोगः पश्चाद्विवर्धते।

स जातमूलो मुष्णाति बलमायुश्च दुर्मतेः ॥

मूर्ख व्यक्ति द्वारा नहीं समझा गया यह रोग पहले अणु (अल्प) रूप में ही रहता है किन्तु बाद में बढ़ जाता है। जब बढ़ कर रोग की जड़ मजबूत हो जाती है तो वह रोग, ऐसे मूर्ख मनुष्य के बल और आयु को नष्ट करने वाला हो जाता है ॥ 58 ॥

न मूढो लभते संज्ञां तावद्यावन्न पीड्यते।

पीडितस्तु मतिं पश्चात् कुरुते व्याधिं निग्रहे ॥

ऐसा मूर्ख मनुष्य तब तक रोग को दूर करने के लिए सचेष्ट नहीं होता है जब तक बलवान रोग से अधिक रूप में पीड़ित नहीं होता है। जब रोग के बढ़

जाने पर अधिक दुःखी होता है तो व्याधि दूर करने की कोशिश शुरू करता है ॥ 59 ॥

अथ पुत्रांश्च दारांश्च ज्ञार्तींश्चाहूय भाषते।

सर्वस्वेनापि मे कश्चिद्भिषगानीयता मिति ॥

जब ऐसा मूर्ख व्यक्ति भयंकर रोग से अत्यन्त कष्ट पाता है तब अपने पुत्रों, स्त्री, परिचितों, सम्बन्धियों से कहता है कि अब मुझे बहुत कष्ट है यदि कोई वैद्य मेरा सभी धन लेकर भी मुझे अच्छा कर दे तो भी उसे शीघ्र लाओ ॥ 60 ॥

तथा विधं च कः शक्तो दुर्बलं व्याधिपीडितम्।

कृशं क्षीणेन्द्रियं दीनं परित्रातुं गतायुषम् ॥

इस प्रकार भयंकर व्याधि से पीड़ित, दुर्बल, कृश, जिसकी इन्द्रियां क्षीण हो गई हैं जो सर्वथा दीन हो गया है और मृतप्राय हो रहा है ऐसे रोगी को बचाने में कौन वैद्य समर्थ हो सकता है ॥ 61 ॥

तस्मात् प्रागेव रोगेभ्यो रोगेषु तरुणेषु वा।

भेषजैः प्रतिकुर्वीत य इच्छेत् सुखमात्मनः ॥

इसलिए रोगोत्पत्ति होने के पहले अथवा उत्पन्न होते ही प्रारम्भिक अवस्था में, अपना कल्याण चाहने वाले को, उचित औषधि का सेवन कर रोग को दूर कर देना चाहिए।

बागवां ने आग दी जब आशियाने को मेरे

जिन पे तकिया था वही पत्ते हवा देने लगे

- साकिब लखनवी

### दर्दनाशक भाप सेक विधि

जोड़ों के दर्द से दुःखी रोगी, तरह तरह की दर्दनाशक गोलियां खाते रहते हैं। इन गोलियों से थोड़ी देर के लिए दर्द से छुटकारा तो मिल जाता है पर ये गोलियां अपनी गरम तासीर और एण्टीबायोटिक शक्ति के कारण पेट में कुछ खराबियां भी (साइड इफेक्ट्स के रूप में) पैदा करती हैं। शाम को टेलिफोन पर परामर्श देते समय हमें रोजाना ही दर्द से पीड़ित रोगियों को परामर्श देते हुए 'भाप सेक विधि' की जानकारी देनी होती है जिसमें थोड़ा समय लगता है और टेलिफोन का बिल बढ़ता है। रोगी को सुविधा देने के लिए 'भाप सेक विधि' का विवरण यहां प्रस्तुत कर रहे हैं। यह विधि हमारी पुस्तक 'स्वास्थ्य रक्षक घरेलू नुस्खे' के पृष्ठ 38 पर भी प्रस्तुत की गई है।

दो लिटर पानी में एक मुठ्ठी भर अजवाइन एक दो चम्मच खाने का नमक डाल कर अंगीठी पर रख कर उबालें। जब भाप उठने लगे तब इस पर तार की जाली या आटा छानने की छत्री रख दें। अब दो छोटे नेपकिन या मोटे कपड़े के टुकड़े पानी में गीले करके निचोड़ लें और चार तह करके एक कपड़ा जाली पर रख कर गर्म करें। गर्म हो जाए तो उठा लें और दूसरा नेपकिन जाली पर रख दें। गर्म नेपकिन को उलटी हथेली से लगा कर देख लें कि कितना गर्म है। ज्यादा गर्म हो तो थोड़ा ठण्डा करके, सहता-सहता गर्म रहे तब दर्द से पीड़ित अंग या जोड़ पर रख कर सेक करें। जब नेपकिन ठण्डा होने लगे तब उठा लें और जाली पर रखा नेपकिन उठा कर, पहला नेपकिन गर्म होने के लिए जाली पर रख दें और दूसरे गर्म नेपकिन से सेक करें। **यही भाप सेक विधि है।** इस विधि से दिन में कभी भी एक बार या सुबह शाम दो बार, आधा घण्टे तक सेक करना चाहिए। यह दर्द दूर करने वाला उत्तम और निरापद उपाय है। सिर और नाभि के नीचे के तरेत वाले भाग को छोड़ कर, शरीर के किसी भी भाग का दर्द दूर करने के लिए इस विधि से सेक करना चाहिए। लाभ हो जाने पर सेक करना बन्द कर देना चाहिए। एक बार उबाला हुआ पानी 3 दिन तक उपयोग में ले सकते हैं। **चौथे दिन नया पानी तैयार करें।**



## स्व. वैद्य सीतारामजी अजमेरा स्मृति कथा माला - 18

# वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र

यह कथामाला, इसमें वर्णित घटनाएं, सभी पात्र और इस कथामाला के नायक वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र आदि सभी कुछ हमारी कल्पना पर आधारित है और किसी भी जीवित अथवा मृत व्यक्ति या घटना से इस कथामाला का कोई सम्बन्ध नहीं है। किसी एक रोग के निदान, लक्षण, इलाज, पथ्य-अपथ्य आदि के विषय में चर्चा करने के साथ ही कुछ शिक्षाप्रद बातों को रोचक ढंग से प्रस्तुत करने के लिए हमने एक आदर्श और श्रेष्ठ वैद्य के रूप में वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र नामक एक काल्पनिक चरित्र (केरेक्टर) की रचना की है। हमें हर्ष है कि निरोगधाम के पाठक पाठिकाओं ने इस कथामाला को बहुत पसन्द किया है और इसकी प्रशंसा से भरे ढेर सारे पत्र हमें मिला करते हैं। कथा कहानी की शैली के अनुसार इसमें चिकित्सा अंग कम और कहानी अंग अधिक रखा जाता है ताकि रोचकता बनी रहे और कुछ शिक्षाप्रद चर्चा भी की जा सके।

एक कक्ष में हम कुछ रोगियों को बैठे हुए देख रहे हैं। यह कक्ष वैद्यराज पं. नरोत्तम मिश्र की हवेली का है। वैद्यराज के आने का समय हो गया है और वे एक रोगी को देख कर लौटने ही वाले हैं।

थोड़ी ही देर में वैद्यराज की कार आ पहुंची। ड्राइवर ने शीघ्रता से बाहर निकल कर कार का पिछला फाटक खोला और वैद्यराज कार से बाहर निकले।

जैसे किसी आश्रम या तपोवन से कोई ऋषि चला आया हो। निरोगधाम के नियमित पाठक वैद्यराज के व्यक्तित्व से भलीभांति परिचित हैं। लम्बी सफ़ेद रेशम सी लहराती दाढ़ी, सिर पर जटाओं का बंधा हुआ जूड़ा, तेजस्वी मुख दमदमाते हुए बड़े-बड़े नेत्र, 76 वर्ष की आयु में लम्बा इकहरा लेकिन स्वस्थ और सुडौल गौरवर्ण शरीर, होठों पर वात्सल्यपूर्ण मुस्कान, चोगेनुमा लम्बा कुरता, धोती, कन्धों पर शाल और पैरों में खड़ाऊं पहने वैद्यराज को देख-कर लगता था कि शास्त्रों और पौराणिक इतिहास में वर्णित अति प्राचीन काल का कोई ऋषि साक्षात् सामने खड़ा हो। उनके दर्शन मात्र से हृदय श्रद्धा से भर उठता है।

वैद्यराज अन्दर पहुंचे तो सब रोगी नमस्कार करते हुए उठ खड़े हुए। वैद्यराज ने मुस्कराते हुए सबका अभिवादन स्वीकार किया और अपने कक्ष में जाकर बैठ गये। सेवक ने रोगियों को भेजना शुरू कर दिया। इन रोगियों में, उल्लेख करने योग्य एक

रोगी-दम्पति के विषय में हम इस कथा में ज़रा विस्तार से विवरण प्रस्तुत करेंगे।

### इस अंक की कथा

हमें नवविवाहित दम्पतियों के अनेक पत्र मिला करते हैं। उन्हें सावधान करते हुए उनके लिए उपयोगी मार्गदर्शन और ज़रूरी जानकारी इस कथा के माध्यम से विस्तारपूर्वक प्रस्तुत की गई है। इस कथा में वर्णित युवक युवती जैसा हाल लाखों नवदम्पतियों का हो सकता है। यह कथा उन्हीं के लिए लिखी गई है अतः ऐसे सभी नवविवाहित दम्पतियों को इस कथा को पूरे मनोयोग से पढ़ना चाहिए और इस कथा से प्रेरणा से लेकर दाम्पत्य जीवन के प्रारम्भिक काल से ही मध्यम मार्ग अपना कर किसी भी मामले में अति नहीं करनी चाहिए। आचार में अति जोड़ने से 'अत्याचार' शब्द बनता है। लिहाजा आचरण में अति करना अपने प्रति किया गया अत्याचार ही है।

यह अंक 'नारी स्वास्थ्य अंक' के रूप में प्रस्तुत किया गया है। हमें अनेक नवविवाहित बहनों के पत्र मिला करते हैं जिनमें वे अपने दाम्पत्य जीवन से सम्बन्धित समस्याओं का जिक्र करके समाधान पूछा करती हैं। इन समस्याओं में यौन समस्याओं का बाहुल्य होता है। ऐसी ही एक समस्या होती है यौनाचरण में अतिरेक करने से पति के पौरुष बल में कमी होना और पत्नी के मन का अतृप्त एवं अस्वस्थ रहना तथा शरीर से कमज़ोर और रोग ग्रस्त होना। इस समस्या पर आधारित एक बहुत ही रोचक और ज्ञानवर्द्धक कथा निरोगधाम के अप्रैल 86 अंक में, इसी कथा माला के क्रमांक 18 पर, प्रकाशित कर चुके हैं। नये पाठक-पाठिकाओं के लिए यह कथा यहां पुनः प्रस्तुत कर रहे हैं। निरोगधाम के पुराने अंक नये पाठकों के लिए अब उपलब्ध नहीं हैं। इन अंकों से 3-4 अच्छे लेख उद्धृत कर हम वर्तमान अंकों में पुनः प्रकाशित करते आ रहे हैं। इसी क्रम में यह कथा पुनः प्रस्तुत की जा रही है।

(यह टिप्पणी इस नारी स्वास्थ्य अंक को प्रकाशित करते समय सन 1989 यानी आज से 19 वर्ष पहले लिखी थी। अब इस अंक में, इसके संशोधित नवम संस्करण में, 19 वर्ष बाद यह कथा पुनः प्रस्तुत कर रहे हैं क्योंकि गत वर्षों में इस नारी स्वास्थ्य अंक के आठ संस्करण (Reprint) संशोधित रूप में प्रकाशित हो चुके हैं। अब इस अंक का संशोधित नवम संस्करण आपके हाथों में है।

- प्रधान सम्पादक

## संयम का सही तरीका

वासनाओं पर नियन्त्रण और विजय प्राप्त करने का एक मात्र तरीका है संयम का पालन लेकिन संयम का मतलब इन्द्रियों का दमन करना या उनकी प्रवृत्तियों को दबाना नहीं है। इनको दबाने और दमित करने से ये इन्द्रियां उस तरफ और अधिक उत्सुक एवं सक्रिय हो जाती हैं जिससे परस्पर एक अन्तर्द्वन्द्व शुरू हो जाता है, एक कुण्ठा निर्मित हो जाती है जो हमारी मानसिक दशा और शक्ति को अव्यवस्थित और अस्तव्यस्त कर डालती है। संयम के पालन का सही ढंग है कि अनावश्यक, अनुचित और असामान्य ढंग से हम विषय वासनाओं का विचार ही मन में न आने दें। इस मामले में बेचारी इन्द्रियों को डांटने या दबोचने की न तो कोई जरूरत ही है और न इससे कोई लाभ ही है। इन्द्रियां तो मन के कहने पर चलने वाली यानी मन के स्टाफ की कर्मचारी हैं जो अपने 'बॉस' का आदेश मानने के लिए बाध्य हैं लिहाजा बेहतर और सही तरीका यही है कि मन को वश में रखा जाए, इसे अनुचित विचार करने ही नहीं दिया जाए तो ही उचित ढंग से संयम का पालन किया जा सकेगा। 'मन में भाए और मुंडी हिलाए' वाला तरीका गलत है। मन ही अच्छे शुद्ध विचारों वाला रहे ऐसा प्रयास करना चाहिए फिर थोड़े समय बाद यह प्रयास हमारा संस्कार बन जाता है और तब बिना प्रयास किये भी, संस्कार-जन्य मनोवृत्ति के कारण संयम रखना हमारा स्वभाव ही बन जाता है।

से खराब रहता है और शरीर कमजोर होता जा रहा है। यूं आजकल के फ़ैशन के अनुसार विवाह के समय भी इनका शरीर दुबला पतला और इकहरा ही था पर चेहरा ओजपूर्ण, रंग गोरा और शरीर स्वस्थ तथा फुर्तीला था, किसी भी प्रकार का कोई नुकस नहीं था। शुरु का एक वर्ष तो ऐसे मजे से गुजरा कि पता ही नहीं चला पर दूसरे साल से इनके स्वास्थ्य में

गड़बड़ होने लगी। काफ़ी इलाज कराया पर लाभ होने के बजाय स्वास्थ्य बिगड़ता ही गया। डॉक्टरों और लेडी डॉक्टरों से पूछा कि मामला क्या है तो सबके डाइग्नोसिस (निदान) और विचार अलग-अलग मिले। जब ऐलोपैथिक चिकित्सा पद्धति से इलाज कराने पर पूरा लाभ न हुआ तो कुछ हितैषियों ने आयुर्वेदिक चिकित्सा कराने की सलाह दी। मैंने

लगभग दो वर्ष पूर्व महानगर के मेडिकल कॉलेज में ब्लडप्रेसर के विषय में आपका भाषण सुना था। मेरा छोटा भाई उसी कॉलेज का छात्र था सो मुझे भी समारोह में साथ ले गया था और मुझे आपका भाषण सुनने का सौभाग्य मिल सका था। तब हमारे विवाह को एक वर्ष हो चुका था और हम दोनों अपने दाम्पत्य जीवन से खूब सन्तुष्ट और सुखी थे। दूसरे वर्ष से धीरे-धीरे इनका स्वास्थ्य बिगड़ने लगा। ईश्वर की दया से मैं एक धन-सम्पन्न जागीरदार पिता का पुत्र हूँ और स्वयं भी अच्छे सरकारी पद पर हूँ तो किसी भी चीज की कमी नहीं। सब प्रकार की सुख सुविधाएँ इन्हें उपलब्ध हैं। इलाज के दौरान इनके मेडिकल चेकअप भी कराये जाते रहे। इनके शरीर की गिरती हालत देख कर, इनको खांसी बुखार नहीं होने पर भी टी.बी. का टेस्ट करवा लिया था पर टी.बी. होने के आसार दूर-दूर तक नहीं मिले फिर भी स्वास्थ्य बराबर गिरता ही गया। गत सप्ताह में मुझे अचानक आपकी याद आई तो मैंने आपका पता ठिकाना मालूम करने का काम छोटे भाई को सौंपा क्योंकि वह अभी भी उसी कालेज में फाइनल इयर में पढ़ रहा है जिसमें आपने भाषण दिया था। उसने आपका पता मालूम करके मुझे सूचित कर

अमेरिकन  
मेडिकल सोसाइटी  
वियना (ऑस्ट्रिया) द्वारा  
स्वर्ण पदक से सम्मानित



# निरोगधाम

निरोगधाम के विशेषांकों की गौरवशाली श्रंखला में  
एक और अत्यन्त उपयोगी विशेषांक

## स्वस्थ दम्पति विशेषांक

(निरोगधाम शीत ऋतु अक्टूबर 02 अंक)

तृतीय संस्करण प्रकाशित हो चुका है  
क्या आपने यह अंक खरीद लिया?

यदि नहीं तो बुक स्टाल से आज ही खरीदिए

कुछ विशेष लेख - श्रेष्ठ आयुर्वेदिक योग जैसे शिला प्रमेह वटी, खमीरा गावजुबां अम्बरी, मकरध्वज-वटी, पंचतिल घृत एवं अम्बर आदि का परिचय, महिलाओं के लिए आयुर्वेद के स्वास्थ्यवर्द्धक नियम, वैद्यराज पं, नरोत्तम मिश्र-कथा, वास्तु शास्त्र, दाम्पत्य जीवन में एक अभिशाप- नपुंसकता, आदर्श नारी के छः गुण, रोग समस्याओं का समाधान, ज्ञानवर्द्धक प्रश्नोत्तरी, महिला जगत, नवयुवा जगत और स्वास्थ्य जगत के अन्तर्गत प्रस्तुत उपयोगी लेख तथा ढेर सारी ज्ञानवर्द्धक एवं स्वास्थ्य रक्षक पाठ्य-सामग्री।

यदि बुक स्टाल पर न मिले तो निम्नलिखित पते पर 40 रु. भेज कर रजि. डाक से मंगा लें।

'प्रभु-कृपा', डी-1, एच.आइ.जी. कालोनी  
ए.बी.रोड, इन्दौर-8 फोन: 2553124, 2558633

नेशनल रीडर्स स्टडीज़ काउंसिल मुम्बई की रिपोर्ट के अनुसार सबसे ज्यादा पढ़ी जाने वाली 5 पत्रिकाओं में एक पत्रिका निरोगधाम है, जिसकी रीडरशिप 34,58,000 पाई गई है।

लेज में  
। मेरा  
झे भी  
आपका  
हमारे  
दोनों  
खी थे।  
नेलगा।  
गौरदार  
पद पर  
कार की  
दौरान  
। इनके  
खांसी  
लिया  
हीं मिले  
तसाहा  
आपका  
भाई को  
काइनल  
या था।  
वित कर

दिया और हम दोनों आपके पास चले आये। इतना सारा वृत्तान्त मैंने एकदम से आपको इसलिए बता दिया है ताकि आप हमारी समस्या को न सिर्फ जान ही जाएं बल्कि इसकी महत्ता को भी समझ सकें और उचित चिकित्सा व मार्गदर्शन देकर हम पर उपकार करें। दरअसल इन दो वर्षों से हमें बार-बार दुःख और निराशा का ही सामना करना पड़ा है। अब हम भारी आशा लेकर आपकी शरण में आये हैं।

इतनी देर तक वैद्यराज युवक की बातें नेत्र बन्द करके तन्मयता से सुनते रहे थे। एक दो बार उन्होंने युवती के चेहरे पर उड़ती नज़र डाली थी बाकी उनका ध्यान युवक की बातों पर केन्द्रित था। युवक ने बात समाप्त की तो वैद्यराज बोले- आपकी समस्या यानी आपकी पत्नी के स्वास्थ्य का मामला काफ़ी कुछ मेरी समझ में आ गया है। मैं पहले इनका परीक्षण-निरीक्षण कर लूं फिर आगे बात करूंगा। आप आइए, इधर टेबल पर लेट जाइए।

युवती को सम्बोधित करते हुए वैद्यराज उठ कर टेबल की ओर बढ़े तो युवती भी उठ खड़ी हुई। उसने अपना हेण्ड बैग टेबल पर पति के सामने रखा और जाकर टेबल पर लेट गई।

वैद्यराज ने उसकी पलकें उठा कर देखीं, नाखून देखे। हाथ की त्वचा पर हाथ फेर कर देखा फिर उसे जीभ बताने को कहा। जीभ देखने के बाद उन्होंने घुटने उठा कर पैर मोड़ने को कहा और पेट दबा-दबा कर और थप-थपा कर देखा। पैर के तलवे व एड़ियां देखीं और दोनों हाथों की हथेलियां देखीं। हस्तरेखाओं को थोड़ी देर देखते रहे फिर नाड़ी परीक्षण किया। अन्त में बोले- बस, उठ जाइए।

वैद्यराज अपने आसन पर आ कर बैठ गये। युवती भी आ कर सामने कुर्सी पर बैठ गई। वैद्यराज ने युवक को सम्बोधित करते हुए कहा- मेरा अन्दाज़ा काफ़ी कुछ ठीक निकला। परीक्षण करने पर मेरा वह विचार मज़बूत ही हुआ है जो आपकी बात सुन कर, इनका चेहरा और शरीर देख कर मेरे मन में पैदा हुआ था। अब कुछ प्रश्न आप दोनों से पूछूंगा। आप दोनों ठीक-ठीक उत्तर देंगे तो मुझे सही डाइग्नोसिस करने में बहुत मदद मिलेगी।

युवक बोला- जी, अवश्य पूछिए। हम दोनों ही बिल्कुल ठीक-ठीक उत्तर देंगे और कोई भी बात बताने में जरा भी संकोच नहीं करेंगे क्योंकि हम दोनों ही शिक्षित हैं बिल्कुल फ्रेंक नेचर के हैं।

वैद्यराज बोले- तब ठीक है। अब मैं कुछ बातें स्वास्थ्य और रोग के विषय में आपको बताता हूं। इनको जिस व्याधि ने ग्रस्त कर रखा है उसे आयुर्वेद

## अन्तरशक्ति

हमारे शारीरिक और मानसिक बल की तरह एक बल आत्मिक बल (विल पावर) भी होता है जो कि हमारे संकल्पों और संस्कारों पर आधारित रहता है। इस आत्मिक बल से हमारा शारीरिक और मानसिक बल भी प्रभावित होता है। जैसे हमारे पूर्व कर्मों के संस्कार और संकल्प होते हैं वैसी ही हमारी मानसिक स्थिति निर्मित होती है। जैसी मानसिक स्थिति होती है वैसा ही हमारा आचरण और व्यवहार होता है और जैसा हमारा आचरण और व्यवहार होता है वैसा ही हमारा स्वास्थ्य होता है। इस तरह सबकी जड़ में हमें आत्मिक बल ही मूलाधार दिखाई देता है। इस आत्मिक बल को अन्तरशक्ति कहते हैं। जिस व्यक्ति के पास जितनी ज्यादा अन्तरशक्ति होगी वह उतना ही ज्यादा सशक्त और सफल हो सकेगा। यह शक्ति सिर्फ हमारे विचारों, संकल्पों और संस्कारों के बल पर टिकी रहती है अतः इस शक्ति को बनाये रखने और बढ़ाते रहने के लिए सुदृढ़ विचार, शुभ संकल्प और श्रेष्ठ संस्कारों का होना नितान्त आवश्यक है यह बात हमें ठीक से समझ लेनी होगी। इस पर ध्यान दिये बिना अस्वस्थ शरीर को, सैकड़ों दवाइयों खाकर भी स्वस्थ नहीं किया जा सकता और न स्वस्थ शरीर को अस्वस्थ होने से रोका ही जा सकता है। स्वास्थ्य की रक्षा की जा सके और अस्वस्थ होने पर पुनः स्वास्थ्य लाभ लिया जा सके इसके लिए हमारे विचार हमारे संकल्प और हमारे संस्कारों का सत्यं शिवं व सुन्दर होना आवश्यक है यह हमें याद रखना होगा।

शास्त्र 'सोम रोग' कहता है। यह रोग क्यों होता है और इसके होने पर क्या-क्या लक्षण प्रकट होते हैं यह सब बाद में बताऊंगा, पहले विमलाजी! आप मेरे कुछ प्रश्नों के उत्तर दें। पहला प्रश्न तो यह है कि आप स्वभाव से अत्यधिक भावुक, संवेदनशील हैं और बहुत ज्यादा सोच विचार करने वाली तो हैं ही साथ ही अज्ञात आशंकाओं और कारणों से भी चंचल मन यानी अस्थिर चित्त रह कर नाना प्रकार के सोच-विचार में उलझी रहती हैं। ठीक है यह बात ?

युवती बोली- जी हां, बिल्कुल ठीक है।

वैद्यराज आगे बोले- जब कार्यवश ये बाहर जाते हैं तब अकेले होने पर रात में देर तक नींद नहीं आती होगी क्योंकि बिस्तर पर लेटने के बाद आप सोच-विचार के ताने बाने में उलझी हुई मन ही मन अपने आपसे बातें किया करती हैं। इसे इनर-टार्किंग कहते हैं। इस सोच-विचार का तांता जब तक टूटे नहीं तब तक आपको नींद नहीं आती, ठीक है न ?



## संकल्प का कमाल

संकल्प शक्ति क्या कमाल कर सकती है इसका एक ठोस प्रमाण प्रस्तुत है। जब हमें किसी कारणवश सुबह जल्दी उठना हो तब हम रात को सोते समय यह संकल्प करके अपने को आदेश देकर सोएँ कि सुबह अमुक समय पर या मान लीजिए सुबह चार बजे उठना है। संकल्प पक्का और पूर्ण इच्छा शक्ति के साथ करें। सुबह ठीक चार बजे हमारी नींद अपने आप खुल जाएगी। ऐसा अनुभव आप सबको भी हुआ ही होगा कि यूँ रोज़मर्रा की तरह भले ही आप सुबह देर तक सोने के आदी हों पर किसी प्रबल कारण से जब आप यह चिन्तन करके सोते हैं कि इतने बजे सुबह उठना है तब उतने बजे नींद खुल जाती है। ऐसा क्यों ? इस पर विचार करें।

युवती ने फिर स्वीकार करते हुए कहा- जी हां, ठीक है।

वैद्यराज बोले- गत एक वर्ष से यह स्थिति और ज्यादा बढ़ी होगी और इस समस्या को सुलझाने के लिए आपने नींद की गोलियां खाई होंगी। पहले कुछ समय तक इन गोलियों से आपको नींद आ जाया करती होगी पर कुछ समय बाद इन गोलियों की आदत पड़ जाने से इनका असर कम होने लगा होगा और आपको डोज़ बढ़ाना पड़ा होगा। *ऐसा खासतौर पर तब होता होगा जब आपके पति दूर पर रहते होंगे या आप मायके में रहती होंगी। कहने का मतलब यह है कि ऐसा तब ही होता होगा जब आप इनके साथ ना होकर अकेली होती होंगी।* आपका परीक्षण करते हुए मैंने आपकी हथेली, अंगुलियों, अंगूठों और हस्त रेखाओं पर भी नजर डाली थी। आपकी हथेली इतने दुबलेपन की बावजूद गुदगुदी और नरम है यानी आपका हाथ 'नरम हाथ' वर्ग का है, अंगुलियां लम्बी चपटी और सपाट हैं जिनके जोड़ दिखाई नहीं पड़ते

आपका अंगूठा लचीला, अपेक्षाकृत छोटा है। हथेली के शुक्र पर्वत का उठाव सामान्य अवस्था का है यानी न तो दबा हुआ या पिचका हुआ है और न ही बहुत उभरा हुआ। इस पर बहुत सी रेखाएं भी हैं। इसी प्रकार चन्द्र पर्वत कलाई के निकट भरा हुआ है। *इन सबसे यह मालूम पड़ता है कि आप भावुक, कलाप्रेमी, संवेदनशील, कल्पनाशील, महत्वा-कांक्षी, रसिक स्वभाव, आराम पसन्द, भोग विलास और मौज मस्ती पसन्द करने का स्वभाव रखती हैं, अच्छा खाना पीना, अच्छा पहनना ओढ़ना और साज सज्जा का ख्याल रखना आपको बहुत पसन्द है।* कहिए, ऐसा है न ?

युवती चमत्कृत सी सहमते हुए धीमे स्वर में बोली- जी हां, ऐसा ही है। आपने तो मेरे स्वभाव का एक्सरे करके रख दिया है।

वैद्यराज बोले- अभी ठहरिए जरा, यह तो शुरुआत है और आगे सुनिए। यह तो हुई आपकी मानसिकता और मनोवृत्ति की बात, अब शारीरिक

## आज्ञा चक्र की व्यापक क्षमता

हमारे शरीर में व्याप्त आत्मा का विस्तार यूँ तो हमारे शरीर तक ही सीमित रहता है पर ज्ञान की शक्ति व सहायता से हम आत्मा का विस्तार बढ़ा सकते हैं- जैसे मोह के प्रभाव से हम दूसरी आत्माओं से जुड़ जाते हैं। मां अपने गोद के दूध पीते बच्चे से जुड़ी होती है लिहाज़ा जब बच्चा भूखा होता है तो मां के स्तनों में दूध न सिर्फ़ भर ही जाता है बल्कि टपकने लगता है। रात को गहरी नींद में सोई हुई मां बादल गरजने और दूसरे प्रकार का शोर सुन कर भले ही न उठे पर पास में सोया बच्चा जाग कर कुलबुलाने लगे या रोने लगे तो मां की नींद फ़ौरन खुल जाती है। इसी तरह हम जिन-जिन आत्माओं से भावनात्मक रूप से जुड़े होते हैं जिनके प्रति अपनत्व का भाव रखते हैं उनके सुख-दुःख हमें अपने सुख-दुःख मालूम देते हैं। यह हमारी आत्मा का उन आत्माओं तक विस्तार होना ही है जैसा कि शास्त्र का कहना है- आत्मवत् सर्व भूतेषु यः पश्यति स पश्यति यानी जो सभी प्राणियों को अपनी आत्मा जैसा ही देखता है वही वास्तव में देखता है। ऐसी भावना रखना ही आत्मा का विस्तार करना है जिससे 'वसुधैवकुटुम्बकम्' की भावना प्रतिष्ठित होती है। आज्ञा चक्र द्वारा ध्यान की शक्ति से हम अपने ज्ञान का विस्तार कर सकते हैं यानी अपना अज्ञान दूर कर सकते हैं और जैसे हमारे अन्तर्मन को, घड़ी देखे बिना ही, यह ज्ञान हो जाता है कि सुबह जिस वक्त उठने का संकल्प किया गया था वह वक्त हो गया है और वह ठीक उसी वक्त हमारी नींद खोल देता है उसी प्रकार हमें कई प्रकार का ज्ञान इस आज्ञा चक्र के माध्यम से हो सकता है। आयुर्वेद के ऋषियों के पास कोई पेशोलॉजिकल लेबोरेट्री नहीं थी फिर भी उन्होंने आज्ञा चक्र की शक्ति का उपयोग करके अपने तीसरे नेत्र यानी ज्ञान-चक्षु से जान कर वनस्पतियों के जो-जो गुण-धर्म आयुर्वेदिक ग्रन्थों में बताये हैं वे आज भी बिल्कुल सही साबित हो रहे हैं।

मामले को लेते हैं। आपके शरीर की बनावट, चेहरे की बनावट और रूप-रंग को देख कर एक शेर की यह पंक्ति ख्याल में आती है कि *खण्डहर बता रहे हैं कभी इमारत बुलन्द थी-* यानी आपके वर्तमान रूप-रंग को देख कर यह अनुमान सहज ही हो जाता है कि जब आप स्वस्थ और निरोग रही होंगी तब आपका शरीर बहुत सुडौल व आकर्षक रहा होगा। आपका चेहरा बहुत तेजस्वी और सुन्दर रहा होगा जैसा कि अभी आपके पतिदेव ने बताया भी कि विवाह के समय यानी 3 वर्ष पूर्व आपका रूप-रंग, स्वास्थ्य और शरीर सब बहुत सुन्दर और निरोगी था। *इससे एक सवाल यह पैदा हुआ कि फिर एक वर्ष में ऐसा कौन सा कारण हो सकता है कि जिसने आपकी बुलन्द इमारत को सिर्फ़ एक वर्ष में खण्डहर के रूप में परिवर्तित कर डाला* जबकि अभी आपकी उम्र ही क्या है। अभी तो आप तरुण आयु में हैं प्रौढ़ा भी नहीं है फिर यह बुढ़ापे जैसे हालात क्यों और किस तरह से बन सके ? इस प्रश्न के साथ ही आपके पतिदेव की यह बात भी बराबरी से सामने मौजूद है कि आपको टी.बी. यानी क्षयरोग भी नहीं है फिर शरीर क्षीण क्यों कर हुआ। चेहरा बुझा हुआ, मुरझाया हुआ और निस्तेज क्यों हुआ ? *जरूर इसके पीछे कुछ ऐसा रहस्यपूर्ण कारण है जिसे अभी तक चिकित्सक जान-समझ नहीं पाये वरना आपकी उचित चिकित्सा कर सकते थे।* इस रहस्य को समझने के लिए हमें आपकी मानसिकता और स्वभाव के अध्ययन की तरह शारीरिक स्थिति का भी अध्ययन करना होगा। मेरे खयाल से आपको मुंह सूखने की, दाह होने और ज्यादा प्यास लगने, जीभ सूखी व कठोर होने, पाचनशक्ति मन्द होने, सिर में चक्कर व दर्द होने, अनिद्रा, आलस्य, थकावट, किसी काम में मन न लगने, उच्चाटन, रात को बार-बार पेशाब होने और ज्यादा मात्रा में होने, सफ़ेद स्वच्छ गन्धरहित मूत्र बार-बार होने की शिकायतें रही होंगी। आपकी त्वचा रूखी हो गई है जबकि आपकी आयु में स्त्री-पुरुष की त्वचा कोमल, चिकनी और चमकदार होती है। आपके नेत्र बड़े जरूर हैं पर मलिन और कान्तिहीन हो गये हैं गालों पर झाड़ियां पड़ गई हैं, शरीर सूख कर दुबला हो गया है। आपको खांसी, ज्वर और क्षय रोग नहीं है फिर भी शरीर का ढांचा ऐसा क्यों कर हो गया इसका कारण हमें पकड़ना पड़ेगा। अब इतनी शिकायतें आपको होती रही हैं या नहीं ?

अभी तक दोनों पति-पत्नी अवाक और मन्त्र-मुग्ध हो कर वैद्यराज की बातें सुन रहे थे और चकित हो रहे थे कि इतनी सारी सही-सही बातें टट्टी, खून, पेशाब की जांच और एक्सरे आदि कारा

बिना ही वैद्यराज जान कैसे गये क्योंकि दोनों ही जानते थे कि वैद्यराज की एक-एक बात सोलह आने सच है। युवती कोई जवाब देती इसके पहले ही युवक बोल उठा- कमाल है पण्डितजी! आपने तो हमारे कुछ कहे बिना ही सारा वर्णन इतना सही-सही किया है कि जैसे या तो आप हमारे साथ रह कर यह सब देखते रहे हैं या फिर आप जादूगर हैं, अन्तर्यामी हैं। आप हस्तरेखा विशेषज्ञ भी हैं यह हमें आज मालूम पड़ा। कैसे जान ली आपने यह सारी बातें ?

वैद्यराज मुस्कराते हुए बोले- यह सही है कि मुझे हस्तरेखा विज्ञान और ज्योतिष शास्त्र का थोड़ा बहुत ज्ञान है पर यह तो आप दोनों स्वयं जानते हैं कि मैं आप दोनों को पहली बार ही देख रहा हूँ और आपके साथ कभी रहा नहीं। यह और जान लीजिए कि न तो मैं जादूगर हूँ न ही अन्तर्यामी हूँ। अब रही यह बात कि मैंने सारी बातें कैसे जान लीं तो इसका सीधा सादा जवाब यह है कि कोई भी चिकित्सक जिसने आयुर्वेदशास्त्र, मनोविज्ञान और आध्यात्मिक विषय का न सिर्फ गहन अध्ययन ही किया हो बल्कि सद्गुरु की शरण में बैठ कर चिकित्सा-विज्ञान का विधिवत् और व्यावहारिक ज्ञान प्राप्त किया हो, दीर्घ काल तक सेवा और उपकार की भावना से निष्ठा, धैर्य और लगन के साथ रोगियों की चिकित्सा करके अपने ज्ञान का व्यावहारिक अनुभव प्राप्त किया हो वह भी मेरी तरह लक्षणों को देख कर रोग को पहचान लेगा या रोग को जान कर उसके समस्त लक्षणों और प्रभावों को भली भांति समझ जाएगा। जैसे कि मैंने आपकी बात सुनी, आपका परीक्षण किया, और मेरे दिमाग में चलचित्र की तरह पूरा आयुर्वेद-शास्त्र घूमने लगा। मेरे मस्तिष्क में, सभी सम्भावित रोगों के लक्षण और परिणाम के विषय में विचार-विमर्श चलने लगा। जैसे ही सोम-रोग सम्बन्धी लक्षणों का विवरण मेरे मानस पटल पर आया मैंने अपने दिमाग की फिल्म का प्रोजेक्टर तत्काल रोक दिया क्योंकि इनकी स्थिति सोम रोग के लक्षणों से मेल खाती थी। बस, यह निश्चय होते ही मेरी विचारधारा स्थिर होकर सोम रोग के कारण और लक्षणों पर केन्द्रित हो गई। इसी के अनुसार मैंने कुछ बातें आपको इसलिए बताई कि यदि आप इन बातों का समर्थन करती हैं तो सोम रोग होने का मेरा अन्दाज़ा निश्चय में बदल जाएगा और मेरा निष्कर्ष निश्चय में बदल गया कि आप सोम रोग से ही पीड़ित हैं। कहिए, ठीक है न मेरी बात ?

वैद्यराज ने युवती को देखते हुए प्रश्न किया अतः युवती बड़े उल्लास के साथ बोली- जी, बिल्कुल ठीक कह रहे हैं आप। आपकी एक एक बात बिल्कुल सही और सटीक है।

## आज्ञा चक्र

शरीर में 8 चक्र होते हैं जिनमें से एक है आज्ञा चक्र। इसका स्थान दोनों भ्रवों के बीच कपाल के अन्दर माना गया है। इसी स्थान पर पुरुष वर्ग तिलक और स्त्री वर्ग बिन्दिया लगाता है। इसका रहस्य जरा गहरा है और समझने जैसा है। पहले हमें आज्ञा चक्र के विषय में थोड़ी जानकारी प्राप्त करनी होगी।

योग शास्त्र में दिये गए विवरण के अनुसार कपाल के अन्दर भ्रू-मध्य में दो मांस ग्रन्थियां होती हैं जिनमें से एक ऋणात्मक (नेगेटिव) और दूसरी घनात्मक (पाज़िटिव) विद्युत्युक्त होने से, पारस्परिक संघर्ष होने पर, प्रकाश उत्पन्न करती हैं। जब हम आखें बन्द कर ध्यान लगाते हैं या कोई गहरा सोच विचार करते हैं तब यह प्रकाश उत्पन्न होता है। यदि हम बन्द आखों से भ्रू-मध्य में ध्यान से देखें तो हमें प्रकाश झिलमिलाता दिखाई देगा। यहां 'महत्त्व' का वास होता है। एकाग्रचित्त हो सुदृढ़ संकल्प से सतत अभ्यास करके प्रकाश को टार्च के प्रकाश की तरह केन्द्रित करके हम उस स्थान का दर्शन कर सकते हैं जहां तक हम यह प्रकाश फेंक सकें। यही दिव्य दृष्टि है जैसा कि योग शास्त्र ने कहा है- **मूर्द्धज्योतिषि सिद्धदर्शनम्** (योग. 3-32)। ध्यान जब एकाग्र और बलवान होता है तब स्थूल शरीर की सीमा और बाधा से परे हो जाता है और तब हमारे इस आज्ञा चक्र के प्रकाश द्वारा दूर-दूर तक गति करके वहां का दर्शन किया जा सकता है। अभ्यास द्वारा इस शक्ति को प्राप्त कर हम आज्ञा चक्र का बहुत विलक्षण और दिव्य उपयोग कर सकते हैं। सिद्ध होने पर आज्ञा चक्र से निकली आज्ञा इतनी बलवान हो सकती है कि अन्य कोई इसका उल्लंघन नहीं कर सकता। इसी स्थान पर भ्रू-मध्य के पास, सुषुम्ना, इड़ा, पिंगला नाड़ी आकर मिलती है अतः इस स्थान को त्रिवेणी संगम, ज्ञान चक्षु, दिव्य चक्षु या तीसरा नेत्र कहते हैं जैसा कि योगिराज शिव का तीसरा नेत्र चित्रों में बताया जाता है जिससे उन्होंने कामदेव को भस्म कर दिया था। ये तीनों नाड़ियां चक्र से होती हुई सहस्रार में जाकर ब्रह्मरन्ध्र के समीप समाप्त हो जाती हैं। आज्ञा चक्र सिद्ध हो जाने पर योगी सहस्रार में प्रवेश करने के योग्य हो जाते हैं। हम जब ज्यादा चिन्तित होते हैं और किसी एक विचार पर ज्यादा सोच विचार करते हैं तो अनजाने ही हमारा हाथ भ्रू-मध्य तक चला जाता है और अंगुलियों से भ्रू-मध्य पर दबाव डालने लगते हैं मानों आज्ञा चक्र पर विचार करने के लिए दबाव डाल रहे हों हालांकि हम यह नहीं जानते कि ऐसा क्यों कर रहे हैं।

वैद्यराज बोले- अब जैसे देखिए कि यह रोग जिन कारणों, स्थितियों और वातावरण से उत्पन्न होता है इसे सीधे सीधे न बता कर यदि आपके जीवन में इन कारणों, स्थितियों और वातावरण के होने का काल्पनिक वर्णन करूं तो अपने जीवन में ऐसा हो चुके होने के कारण आप फिर चकित हो जाएंगे क्योंकि आपके जीवन में ऐसा हुए बिना सोम रोग हो ही नहीं सकता था। मैं सिर्फ अपनी कल्पना-शक्ति से रोग के लक्षणों व कारणों को जोड़ कर अनुमान के आधार आपको बता सकता हूँ कि सोम रोग ग्रस्त होने से पहले आपका आहार विहार और आचार विचार कैसा रहा होगा जिसके परिणामस्वरूप आप इस

स्थिति पर आ पहुंची लेकिन फिर आप यही कहने लगेंगे कि मैं जादूगर हूँ अन्तर्यामी हूँ। जबकि यह मेरा कमाल नहीं बल्कि आयुर्वेदशास्त्र में बताये गये अत्यन्त सूक्ष्म, गहन और विस्तृत चिकित्सा सम्बन्धी सिद्धान्तों का ही चमत्कार है जिसने मुझे इतनी व्यापक और बहुमुखी विचारशक्ति और देखने समझने की क्षमता प्रदान की है। मेरा या किसी भी चिकित्सक का तो सिर्फ इतना ही काम है कि निःस्वार्थ भाव, शुद्ध सात्विक मन, प्रखर बुद्धि और करुणा भरे हृदय के साथ अपने शास्त्र ज्ञान का सदुपयोग करते हुए रोगी के कल्याण और लाभ की कामना से अपना कर्तव्य पालन करें। मैंने पूरे जीवन भर ऐसा ही किया

## संकल्प का प्रभाव

हम एकाग्र मन की सम्पूर्ण शक्ति से जो संकल्प करते हैं उसका हमारे अन्तर्मन पर पूरा और सशक्त प्रभाव पड़ता है और अन्तर्मन उसका पालन करने के लिए तत्पर हो जाता है। रात को हम सोचे हुए होते हैं तब भी अन्तर्मन अपना काम करता रहता है और जैसे घड़ी में एलार्म लगा कर रखते हैं ठीक उसी समय पर एलार्म बज उठता है उसी प्रकार से जिस समय उठने का संकल्प (एलार्म) हम अन्तर्मन रूपी घड़ी को देकर सोते हैं ठीक उसी समय अन्तर्मन हमारी चेतना को सचेत कर हमारी नींद खोल देता है जबकि कमाल की बात यह है कि हमारे अन्तर्मन के पास कोई घड़ी नहीं होती। ऐसा क्यों, जरा सोचें।

## हम क्या करें ?

हम भले ही ऋषि मुनियों के स्तर पर आज्ञा चक्र का उपयोग करने की क्षमता को उपलब्ध न हो सकें, ज्ञान चक्र से यहां बैठे-बैठे किसी भी स्थान का वास्तविक दृष्य अपने ध्यान पटल पर देख लेने की क्षमता न प्राप्त कर सकें फिर भी यदि हम अपनी क्षमता के अनुसार अभ्यास करते हुए ध्यान की एकाग्रता और शक्ति को बढ़ाने का प्रयास करें तो काफ़ी कुछ उपलब्धियां प्राप्त कर सकते हैं। इसमें हमें लाभ ही होंगे, हानि कुछ न होगी। ध्यान शक्ति बलवान होने से जहां आत्म-विश्वास और मनोबल बढ़ेगा, मेधाशक्ति और बौद्धिक बल बढ़ेगा वही हम व्यर्थ की चिन्ताओं, तनावों और आशंकाओं में ग्रस्त होने से बचते रहेंगे। इसका हमारे शरीर और स्वास्थ्य पर बहुत अच्छा प्रभाव पड़ेगा। मन में धैर्य, शान्ति और सहनशीलता आदि गुणों की स्थापना होगी जिससे हम दैनिक जीवन के कार्यों को सुचारू रूप से कर सकेंगे और सफलता प्राप्त कर सकेंगे। अच्छाई तो थोड़ी सी भी हो तो अच्छी होती है, बुराई तो कितनी ही ज्यादा हो, बुराई ही है उससे कभी भी कोई भलाई हो नहीं सकती अतः हम प्रतिदिन थोड़ी देर के लिए प्रातः काल शान्त भाव से बैठ कर आज्ञा चक्र में ध्यान लगाने का अभ्यास करें तो हमें इसके अनुभव प्राप्त होते रहेंगे और हमें इसके आनन्द और शुभ परिणामों का प्रत्यक्ष अनुभव होने लगेगा।

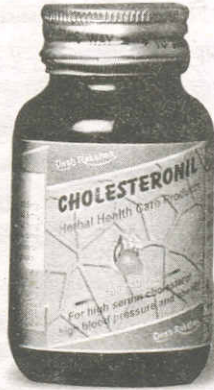
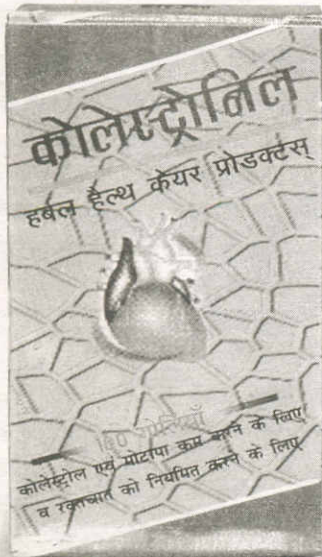
है और अब मेरी स्थिति यह हो गई है कि रोगी मेरे सामने आता है, बैठता है, मैं उसके आने और बैठने के ढंग को देखता हूं उसका चेहरा देखता हूं उसके हाव-भाव, मुद्राएं और बात करने के ढंग को देखता हूं और तीसरा नेत्र, जो कि स्थूल रूप में न होने से दिखाई नहीं देता पर .हां (वैद्यराज ने कपाल पर दोनों भौहों के मध्य की ओर इशारा करते हुए बताया) अन्दर आज्ञा चक्र में यह तीसरा नेत्र होता है जिसे ज्ञान-

चक्षु या दिव्य-चक्षु कहते हैं, यह तीसरा नेत्र खुल जाता है। मैं प्रायः रोगी का हाल सुनते समय आंखें बन्द कर लेता हूं जिससे कभी कभी रोगी यह भी समझने लगता है कि मुझे झपकी आ रही है पर दर असल, मैं ध्यानस्थ होकर रोगी की बात सुनता हुआ भी तीसरे नेत्र को जाग्रत कर उस रोगी के विषय में सारी बातें देखने लगता हूं जानने लगता हूं और जब रोगी को उसी के बारे में उसका हाल सुनाता हूं तो

आपकी तरह रोगी हैरान होकर सोचने लगता है कि बिना बताये आखिर वैद्यराज इतना सब कैसे जान लेते हैं, बड़े चमत्कारी पुरुष हैं। जबकि सच्चाई यह है कि आप सबकी तरह मैं भी साधारण इन्सान हूँ कोई जादू और चमत्कार मेरे पास नहीं है क्योंकि जादू और चमत्कार जैसी कोई चीज़ होती नहीं बल्कि लोगों के भोलेपन और अज्ञान का लाभ उठा कर जादू मंत्र और चमत्कार करने का आडम्बर ही किया जाता है। चमत्कार का मतलब गलत समझते हैं हम लोग। चमत्कार का सही अर्थ यह है कि कोई काम या वस्तु जो आपको चकित या चमत्कृत कर दे इसे चमत्कार कहते हैं और आपको वही काम या वस्तु चकित व चमत्कृत कर सकती है जिसके बारे में आप जानते नहीं हैं वरना आपको भले ही पता हो या न हो पर जानकार के लिए कोई चमत्कार नहीं होता क्योंकि प्रकृति में वही होता है जो हो सकता है। जो नहीं हो सकता वह कभी नहीं हो सकता क्योंकि प्रकृति के शाश्वत सिद्धान्त कभी बदलते नहीं। यह बात जुदा है कि हमें इस बारे में ज्ञान न हो और हम उसे चमत्कार मान लें। हमारा किसी काम या वस्तु को चमत्कार मान लेना ही हमारे अज्ञान का सूचक होता है और हमारे इस अज्ञान का लाभ उठा-

कर ही अनेक अन्धकार कर अ और अ ही करि लोभ त चमत्कृ कर चुवे तुम्हारा यु पण्डित प्रतिभा यूनिक् पहला 3 व्यक्ति इ बातों को सकता है और सज धनी हो व्यवहार सम्मोहि कोशिश न हम दोनों सो करने युव किया तो (टीक) यूं कर ही इन तुम्हें यहां गई जब प और किस चमत्कार लाभ उठा शक्ति और इतने अद्भु स्वामी हो क जादू जैसी व और सरलत युवक जाता पर कर उसे रु बस, मैं अपन बातें भी मैंने हैं कि आप व

# देशरक्षक



## कोलेस्टेरोल घटाएं ! स्वस्थ रहें !!

100 वर्षों से शुद्ध आयुर्वेदिक औषधियों के प्राचीन निर्माता

देशरक्षक औषधालय लिमिटेड

कनखल, हरिद्वार द्वारा निर्मित

### कोलेस्ट्रोनिल

से बढ़े हुए कोलेस्टेरोल व मोटापे को घटाएं।

ना कोई हानि ना कोई परेशानी

वैज्ञानिकों द्वारा प्रमाणित

हृदय रोग की गुणकारी आयुर्वेदिक औषधि



## देश रक्षक औषधालय लिमिटेड

कनखल, हरिद्वार (उत्तरांचल) भारत

दूरभाष : 01334-243833, 245877 फेक्स : 01334- 245866 ई-मेल : dral @. vsnl. net

मुख्य वितरक - इन्द्रप्रस्थ आयुर्वेदिक स्टोर, दिल्ली फोन: 23961584 शुभम् एजेन्सी, रुद्रपुर फोन: 244024 पाल मेजिकोज़, देहरादून फोन: 2650406 मुद्गल मेडिकल एजेन्सी, रोहतक फोन: 237665 गुप्ता आयुर्वेदिक स्टोर, गोरखपुर फोन: 2500340 जनता आयुर्वेद भवन, बुटवल (नेपाल) फोन: 00977-71-543041 अमृतानन्द औषधालय मुम्बई फोन: 26619507, 26613324

पृष्ठ

## आत्म शुद्धि का प्रभाव

आत्म शुद्धि या अन्तःकरण की शुद्धि, जिसे अन्तरमन या सूक्ष्म शरीर की शुद्धि भी कह सकते हैं, से ही सूक्ष्म शरीर (एस्ट्रल बाडी) यानी 'वाइटल फोर्स' (जीवनीशक्ति) की वृद्धि होती है। यह जीवनी शक्ति जितनी ज्यादा मात्रा में सबल होगी, शरीर में उतनी ही ज्यादा रोग प्रतिरोधक शक्ति भी क्रायम रहेगी। स्वास्थ्य के इस मूल केन्द्र का स्वस्थ और सशक्त रहना हमारे शरीर को स्वस्थ और सबल रखने के लिए बहुत जरूरी है। इसके प्रभाव और परिणाम का पता इस बात से चलता है कि जब कोई संक्रामक (छूत का) रोग फैलता है तो परिवार के कुछ लोग तो उससे प्रभावित होकर बीमार हो जाते हैं पर कुछ नहीं भी होते जैसे डॉक्टर और नर्स संक्रामक रोगियों की चिकित्सा करते हुए उनके सम्पर्क में रहते हैं फिर भी रोग के आक्रमण से बचे रहते हैं। ऐसा होने का कारण यही है कि जिनकी जीवनी शक्ति यानी शरीर की रोग प्रतिरोधक शक्ति बलवान होती है वे छूत के रोग से ग्रस्त नहीं होते। यह जीवन शक्ति शरीर को सूक्ष्म शरीर से प्रभावित हो कर मिलती है और सूक्ष्म शरीर को आत्मा से। आत्मा के बिना यह सूक्ष्म शरीर और सूक्ष्म शरीर के बिना यह हमारा स्थूल शरीर बेकार है। जिनकी आत्मा शुद्ध और बलवान होगी उनका सूक्ष्म शरीर भी शुद्ध और बलवान होगा और उन्हीं का स्थूल शरीर भी स्वस्थ व बलवान रह सकेगा। ऐसे बलवान और स्वास्थ्य की शक्ति से सम्पन्न रहने वाले ही रोगों के आक्रमण से बचे रह सकते हैं अन्यथा जरा जरा सी बात में बीमार पड़ जाया करते हैं। अतः यह तथ्य स्पष्ट हो जाता है कि शरीर को स्वस्थ रखने के लिए हमें हमारे सूक्ष्म शरीर की ओर ध्यान देना होगा। सूक्ष्म शरीर क्या है कैसा है और इसे स्वस्थ और सशक्त रखने के क्या उपाय हैं इन्हें ठीक से जानना होगा, समझना होगा। हमारी भूल यही है कि हमारा ध्यान या तो स्वास्थ्य की तरफ जाता ही नहीं और जाता भी है तो स्थूल शरीर के तल पर जाकर ही रुक जाता है। शरीर के मामले में भी बाहरी टीपटाप की तरफ ज्यादा और भीतर की तरफ कम ही ध्यान जाता है। परिणाम यह है कि हम बार-बार अस्वस्थ होते रहते हैं, इलाज कराते रहते हैं फिर भी स्वस्थ नहीं रह पाते। एक रोग ठीक होता है तो दूसरा उठ खड़ा होता है।

थोड़ी नैतिकता और बौद्धिक चर्चा की जा सकती है वरना आमतौर पर रोगियों से मैं इस तरह की बातें नहीं करता क्योंकि अल्प बुद्धि के लोग ऐसी बातें सुन कर ऐसा सोचते हैं कि नुस्खा और इलाज बताने के बजाय यह क्या बेकार की चर्चा ले बैठा हूँ इसलिए सुपात्र-कुपात्र को देख कर ही बात की जाती है वरना अन्धे के आगे रोना और अपने नैना खोना वाली बात हो जाती है। भैंस के आगे बिन बजाने से कुछ नहीं होता। आप सावधान हो सकें इसलिए थोड़ा इशारा कर दिया जाना जरूरी था ताकि आप और कहीं पर चमत्कार देखने तथा मानने के अज्ञान से बचे रह सकें मेरी बात छोड़िए मैं इतना ही नहीं और भी बहुत कुछ ऐसा आपको बता सकता हूँ कि जिसे देख सुन कर आप मेरे मना करने पर भी उसे चमत्कार मानने पर मजबूर हो जाएंगे लेकिन यह भी ठीक से समझ लीजिए कि मैं ऐसा सब इसलिए कर पाने में समर्थ हूँ कि मैं कपट नहीं करता, झूठ नहीं बोलता, धोका नहीं देता, धन का लालच नहीं करता बल्कि सौ बातों को एक बात में कहा जाए तो सच यह है कि मैं दूसरे की आत्मा को अपनी आत्मा जैसी ही मानता हूँ, आत्मीय रूप से अपने से जुड़ा हुआ मानता हूँ और उप-निषद् की भाषा में 'तत्वमसि' यानी जो तू है वही मैं हूँ ऐसा मानता हूँ। ऐसा न हो तो मैं भी पाखण्डी हो जाऊँ और फिर मेरी यह क्षमता, योग्यता और सिद्धि

सब धूल में मिल कर नष्ट हो जाए। आप यह सुन कर हैरान हो सकते हैं या आपकी भाषा में चमत्कृत हो सकते हैं कि मैंने जीवन में परोपकारी झूठ को छोड़ कर अपने किसी स्वार्थ के लिए कभी भी झूठ नहीं बोला। यहां तक कि मैं मज़ाक में भी झूठ नहीं बोलता।

युवती बात काट कर बोल उठी- पण्डितजी, यह परोपकारी झूठ से क्या मतलब है आपका ?

वैद्यराज बोले- जिस झूठ के बोलने से दूसरे का दुःख दूर होता हो, संकट दूर होता हो, किसी के प्राण बचते हों तो ऐसा झूठ वास्तविक सच से अधिक श्रेष्ठ होता है। मान लीजिए, कोई अबला असहाय स्त्री दुर्घट के चंगुल से बचने के लिए आपकी शरण में आ जाए आप उसे छिपा लें और वे दुष्ट लोग आकर आपसे पूछें कि क्या इस प्रकार की किसी स्त्री को इधर आते आपने देखा है और आप झूठ बोलते हुए उनको यह कह दें कि जी हां! देखा है अभी थोड़ी देर हुई वह भागती हुई आई और इधर की गली में भागती हुई चली गई है तो यह झूठ, झूठ होकर भी पाप नहीं होगा। अब मतलब समझें आप ?

युवती प्रसन्न मुद्रा में बोली- जी, समझ गई।

वैद्यराज आगे बोले- कभी भी झूठ न बोलने का मतलब हुआ हमेशा सच बोलना और जैसा कि

कर ही हमारे देश में या कहिए कि सारे संसार में अनेक प्रकार के आडम्बर, पाखण्ड और अन्धविश्वास फैले हुए हैं जिन्हें हम चमत्कार मान कर अज्ञान में फंसे हुए हैं। आप दोनों शिक्षित हैं और आप तो इंजीनियर यानी साइन्टिस्ट हैं। आप ही कहिए यदि मैं धूर्त मनोवृत्ति, स्वार्थी बुद्धि और लोभ लालसा की नीति से आपको प्रभावित और चमत्कृत करना चाहूँ तो कर सकता हूँ या नहीं ?

'कर सकता हूँ का सवाल ही नहीं है आप तो कर चुके हैं' - युवक तपाक से बोला-क्यों विमी, तुम्हारा क्या खयाल है ?

युवती बोली- बाई गॉड ! मैं तो हैरान हूँ पण्डितजी की विद्वत्ता, गहरी सूझबूझ और विलक्षण प्रतिभा को देख कर। इट इज़ माई वेरी फर्स्ट एण्ड यूनिक एक्सपीरिअन्स आफ़ लाइफ़ (यह मेरा सबसे पहला और जीवन का बेजोड़ अनुभव है) कि कोई व्यक्ति इतनी सूक्ष्म, सही सही और सारी की सारी बातों को अपनी विचारशक्ति के बल पर जान समझ सकता है। यह तो आपकी निश्चलता, सहृदयता और सज्जनता ही है कि इतनी अद्भुत क्षमता के धनी होकर भी आप हमारे साथ सरल-सीधा व्यवहार कर रहे हैं। हमें प्रभावित, चकित और सम्मोहित करके कोई गलत लाभ उठाने की कोशिश नहीं कर रहे हैं वरना हकीकत तो यह है कि हम दोनों इतने प्रभावित हो चुके हैं कि आप जो कहे सो करने को तैयार हैं। मैंने ठीक कहा न ?

युवती ने पति की ओर देखते हुए प्रश्न किया तो युवक बोला- एब्सोलूटली करेक्ट (बिल्कुल ठीक) यूं तो मैं कालेज में पण्डितजी का भाषण सुन कर ही इनकी विद्वत्ता का काइल हो चुका था तभी तुम्हें यहां लेकर आया पर आज तो मेरी आंखें खुल गई जब पण्डितजी ने अभी यह बताया कि कैसे और किस तरह से लोग पाखण्ड, आडम्बर और चमत्कार का प्रभाव पैदा कर लोगों के अज्ञान से लाभ उठाते हैं जबकि पाखण्डी कुछ योग्यता, शक्ति और क्षमता नहीं रखते। इधर पण्डितजी इतने अद्भुत, विलक्षण और प्रकाण्ड पाण्डित्य के स्वामी हो कर भी स्वयं ही कह रहे हैं कि चमत्कार या जादू जैसी कोई चीज़ नहीं होती। कमाल है ! सादगी और सरलता की हद है।

युवक भावावेश में न जाने क्या-क्या कहता जाता पर वैद्यराज ने मुस्कराते हुए हाथ उठा कर उसे रुकने का संकेत किया और बोले- बस-बस, मैं अपनी प्रशंसा सुनना पसन्द नहीं करता। इतनी बातें भी मैंने इलाज से हट कर आपसे इसलिए कही हैं कि आप दोनों सुशिक्षित और बुद्धिमान हैं अतः

## आग और धुआं

यह बड़ी अद्भुत बात है कि आग के बिना धुआं होता नहीं और जहां आग जल रही हो वहां धुआं हो नहीं सकता। जलने वाले पदार्थ में गीलापन का होना ही धुआं पैदा करता है। नाना प्रकार की इच्छाओं और अतृप्त वासनाओं ने हमारे चित्त को गीला कर रखा है इसलिए हम भी गीली लकड़ी की तरह हो गये हैं जो जलती कम है और धुआं ज्यादा करती है। इससे जीवन में ज्योति की किरणें प्रकट नहीं हो पातीं, लपटें नहीं उठ पातीं, अग्नि का तेज और प्रकाश उत्पन्न नहीं हो पाता। सूखी लकड़ी जलती है तो ज्वालाएं उठती हैं, सब तरफ प्रकाश फैलता है, अन्धकार और धुएं का नाश होता है, मौत की ठण्डक कम होती है और जीवन की उष्मा पैदा होती है। हमें इन सबको उपलब्ध करने के लिए गीलापन छोड़ना ही होगा।

मनुस्मृति का कहना है-

सत्यं ब्रूयात्प्रियं ब्रूयान्न ब्रूयात्सत्यमप्रियम्।

पियं च नानृतं ब्रूयादेष धर्मः सनातनः॥

यानी सत्य बोलो, प्रिय बोलो, अप्रिय सत्य न बोलो और प्रिय असत्य भी न बोलो। यही सनातन धर्म है। अब आप इसे जादू कहें या चमत्कार पर यह हकीकत है कि चूंकि मैंने कभी झूठ बोला ही नहीं अतः मेरी वाणी सिर्फ सच बोलने की आदी हो जाने से अनजाने में भी झूठ नहीं बोलती या यह कह लीजिए कि मेरे मुंह से जो बात निकलती है वह सच ही होती है या हो जाती है। मेरा बोला हुआ इसलिए भी गलत या बेकार नहीं होता क्योंकि मैंने कभी गलत नहीं बोला, बेकार नहीं बोला। इसे वाक सिद्धि कहते हैं।

युवती फिर बोल उठी- यह वाक सिद्धि का क्या मतलब हुआ ?


वैद्यराज बोले - इसका मतलब यह हुआ कि सच बोलने, हमेशा सिर्फ सच बोलने और कभी झूठ न बोलने के अभ्यास और सुदृढ़ संस्कार पड़ जाने पर शुद्ध आत्मा, एकाग्र मन और सात्विक प्रवृत्ति से बोलने वाला जो कुछ भी बोलेगा वह सत्य ही होगा, कभी झूठ न होगा क्योंकि उसने कभी झूठ बोला ही नहीं। जैसे अभी आप मुझसे टाइम पूछें और मैं घड़ी देखे बिना ही बोल दूं कि सवा दस बजा है तो अनजाने में कही हुई बात होने पर भी यह गलत नहीं हो सकती। इसे वाक सिद्धि कहते हैं। इसी के बल पर पहले के ऋषि मुनि सन्त महात्मा आदि आशीर्वाद या वरदान दिया करते थे और

उनकी वाणी कभी गलत नहीं होती थी बेकार नह  
जाती थी। अभी आप दोनों भी देख लें जरा, घड़ से  
में टाइम क्या हो रहा है ? और

दोनों ने तुरन्त अपनी-अपनी घड़ी पर नज़र है।  
डाली तो उनकी आंखें हर्ष व विस्मय से यह देख  
कर चौड़ी हो गई कि वाकई इस वक्त घड़ी में दस वैद्य  
बज कर सोलह मिनट हुए थे। युवक भाव-विभो यह  
होकर बोला- भई वाह, बहुत खूब ! पण्डितजी इत  
हमारे लिए तो यह चमत्कार ही है। तक

वैद्यराज मुस्कराते हुए बोले- यह भी द करव  
असल कोई चमत्कार नहीं सिर्फ सत्य बोलने क लेवि  
अभ्यास ही है टाइम सही बताने की बात त यह  
मामूली है। मैं प्रायः रोगी से उम्र पूछता नह एक  
बल्कि खुद ही कह देता हूं कि आप इतने वर्ष के प्रभा  
और वह हैरान होकर कहता है कि मैंने उसकी से हो  
सही उम्र कैसे बता दी जैसे आपके मामले में आपकी आप  
पत्नी की आयु आपसे ज्यादा है क्योंकि अर्भ मूल  
इनकी आयु 29 वर्ष की है जबकि आपकी आयु शुद्ध  
28 वर्ष की ही मालूम पड़ती है। कहिए ठीक है न सक  
जाए

यह सुन कर एक बारगी दोनों ही अवाक् होक  
एक दूसरे को विस्फारित नेत्रों से देखते रह गये, फि  
युवक बोला- यह तो वाकई हद हो गई पण्डितजी और  
यह रहस्य जान लेना कि पत्नी आयु में बड़ी है और सिद्ध  
शत  
टीक



**SHREE**  
**Guruji**

# स्वास्थ्य का संकल्प

# काया कल्प

## पारिवारिक स्वास्थ्यवर्धक पेय

**26 Vital Ingredients**

- ▶ शरीर को शक्ति दे
- ▶ प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए
- ▶ बढ़ती उम्र को रोके
- ▶ हर आयुवर्ग के लिए श्रेष्ठ
- ▶ हर मौसम में लाभकारी

400 ml व 200 ml पैक में उपलब्ध

**अत्यंत स्वादिष्ट व पौष्टिक**

**26 VITAL INGREDIENTS**

A quality product of - **Guruji Ayurvedic Pharmacy**  
 Contact : ■ M.P. - 93000 07921 ■ C.G. - 93000 07922 ■ Rajasthan - 93526-02286  
 ■ Maharashtra - 93711 32121 ■ Mumbai - 93249 29659 ■ Gujarat - 93762 72138



वेकार नहीं  
जरा, घड़ी  
पर नजर  
यह देख  
झी में दस  
व-विभोर  
पण्डितजी,  
ध भी दर  
बोलने का  
बात तो  
प्रता नहीं  
वर्ष के हैं  
उसकी  
आपकी  
कि अभी  
की आयु  
कह है न ?  
कह होकर  
पये, फिर  
पण्डितजी !  
कह है और

हम दोनों की ठीक-ठीक उम्र बता देना निश्चित रूप से हमारी भाषा में चमत्कारी प्रतिभा की बात है और आपकी भाषा में वाक सिद्धि का ज्वलन्त प्रमाण है। मैं आपकी प्रतिभा को प्रणाम करता हूँ।

यह कहते हुए युवक ने दोनों हाथ जोड़ कर वैद्यराज का अभिवादन किया। वैद्यराज बोले- अब यह सुनिए कि **इलाज की बातें शुरू न करके मैंने इतनी बातें आपसे क्यों कही ?** आप शायद अभी तक यह नहीं सोच पाये होंगे कि इलाज की बातें न करके मैं यह नीति-उपदेश की बातें क्यों कर रहा हूँ लेकिन आप जरा गहरे में सोचेंगे तो समझ सकेंगे कि **यह भी आपके इलाज का ही एक भाग है** क्योंकि एक तो मैं आप दोनों के मन-मस्तिष्क को इतना प्रभावित कर लेना चाहता था कि आप दोनों सम्मोहित से होकर अपने मन को मेरे अनुकूल बना सकें क्योंकि **आपके रोग में आप दोनों की दूषित मानसिकता ही मूल कारण है और दूसरे आप यह भी समझ लें कि शुद्ध सात्विक मानसिकता में कितनी शक्ति हो सकती है** कि आप या कोई भी व्यक्ति चमत्कृत हो जाए। समझे मेरी बात ?

युवती बोली- समझने की कोशिश कर रहे हैं और इतना तो समझ चुके हैं कि आप एक परम सिद्ध पुरुष हैं और आपकी कही हुई हर बात हम शत प्रतिशत मानने के लिए हृदय से राजी हैं। क्यों ठीक कहा न मैंने ?

युवक ने उत्तर दिया- बिल्कुल ठीक कहा तुमने। मैं तो यह सोच रहा हूँ कि हम दोनों का कोई बहुत भारी पुण्य उदित हुआ है जो हम पण्डितजी से मिल सके हैं और ज्ञानामृत का पान कर पा रहे हैं। **निस्सन्देह हम आपकी बातों से इस हद तक प्रभावित हो चुके हैं कि आपकी एक-एक बात मान लेने और उसका पूरा-पूरा पालन करने के लिए तत्पर हो गये हैं।** हमें आज तक किसी व्यक्ति ने इस तरह से प्रभावित नहीं किया। पण्डितजी आप और भी कुछ बताएं।

वैद्यराज मुस्कराते हुए बोले- बस, अब तो चिकित्सा के मूल विषय में प्रवेश करते हैं। अब आप मेरी बातें ध्यान से सुनें।

इतना कह कर कुछ क्षणों के लिए वैद्यराज ने नेत्र बन्द किये और ध्यानस्थ मुद्रा में बैठे रहे, फिर आंखें खोल कर बोले- मैं आपकी बात शादी के पहले से शुरू करता हूँ। एक बात बताइए, **क्या शादी से पूर्व आप दोनों में रोमांस हुआ था यानी आपकी शादी 'अरेंज्ड मेरिज' न होकर लव-मेरिज टाइप की थी?**

यह सुन कर दोनों ही सन्नाटे में आ गये। युवती ने तो लजा कर नजरें झुका लीं पर युवक बोला-

## बोधकथा

हमारे मन की सभी इच्छाएं पूरी नहीं होतीं, हो सकती भी नहीं फिर भी मन नाना प्रकार की कामनाएं और महत्वाकांक्षाएं किये जाता है। जो व्यक्ति मन के वश में रहते हैं वे इसकी कामनाओं की पूर्ति करने में दिन रात जुटे रहते हैं। कुछ इच्छाएं पूरी हो जाती हैं तो कुछ पूरी नहीं हो पाती और व्यक्ति दुःखी हो जाता है। ऐसा दुःखी व्यक्ति भगवान से प्रार्थना करता है, मन्त्र मानता है और नाना प्रकार के संकल्प करके यह चाहता है कि भगवान उसकी इच्छा अवश्य पूरी कर दे पर ऐसे लोग एक बार खुद भगवान की जगह बैठ कर सोचें तो वे यह देख कर हैरान रह जाएंगे कि संसार के अरबों प्राणियों में ऐसे प्राणी करोड़ों होंगे जो हर वक्त भगवान से कुछ न कुछ मांगते ही रहते हैं। अब भगवान भी किस-किस की सुने और माने। जरा देर के लिए मान भी लें कि वह किसी की प्रार्थना मान लेता है तो उससे दूसरे की हानि होने की सम्भावना निर्मित हो सकती है क्योंकि सबकी प्रार्थनाएं अपने हित के लिए ही होती हैं।

मान लीजिए, अमरीका, रूस और इंग्लैण्ड के प्रतिनिधियों से ईश्वर ने पूछा कि तुम्हारी एक इच्छा मैं पूरी कर दू तो तुम क्या चाहोगे? अमरीकी प्रतिनिधि ने कहा-प्रभु हम विश्व शान्ति चाहते हैं लेकिन जब तक रूस है तब तक विश्व शान्ति हो नहीं सकती इसलिए आप इतनी कृपा कर दें कि पृथ्वी से रूस का नामोनिशान मिट जाए। बस और हमें कुछ नहीं चाहिए। ईश्वर ने रूस के प्रतिनिधि से भी ऐसा पूछा तो रूस का प्रतिनिधि बोला-पहली बात तो यह है कि हम रूसी तो आपको मानते ही नहीं कि आप मौजूद हैं भी, पर हो सकता है कि मैं कोई सपना देख रहा होऊँ या फिर आज शराब ज्यादा पी ली हो, बहरहाल यदि आप हैं और वाकई सिद्ध करना चाहते हैं कि आपका अस्तित्व है तो आप अमरीका का सफ़ाया कर दीजिए बस, इतना ही हमारे मन में आपके होने का विश्वास करने के लिए आफ़ी है। हम फिर आपको मानने लेंगे पूजने लेंगे। ईश्वर ने इंग्लैण्ड के प्रतिनिधि की तरफ़ देखा तो वह बोला-प्रभु आप इन दोनों की प्रार्थना स्वीकार कर लें तो बस, फिर हमें कुछ नहीं चाहिए।

जी, थी तो 'अरेंज्ड मेरिज' ही क्योंकि हम दोनों के माता-पिता हमारी शादी करने के लिए राजी हो गये थे पर यह भी सही है कि हम दोनों शादी के एक वर्ष पहले से ही परस्पर न सिर्फ़ परिचित ही थे बल्कि एक-दूसरे से प्रेम करने लगे थे। **इसीलिए हमारे विवाह को आप 'अरेंज्ड लव मेरिज' कह सकते हैं।**

वैद्यराज बोले- ठीक, इसका आभास मुझे इनकी हस्त रेखाएं, शुक व चन्द्र पर्वत को देखने के अलावा आप दोनों के व्यक्तित्व का अध्ययन करने से हुआ। सांवला रंग होते हुए भी आपका व्यक्तित्व पुरुषोचित सौन्दर्य यानी 'रफ-टफ' 'ही-मेनशिप' से भरपूर है जिसे देख कर समलिंगी का होने से पुरुष-वर्ग भले ही आकर्षित और प्रभावित न हो पर नारी की नजर में, विपरीत यौनाकर्षण यानी अपोज़िट सेक्स एट्रैक्शन के कारण, आपका व्यक्तित्व बहुत सम्मोहक और आकर्षित करने वाला है जिसने इन्हें आपकी तरफ़ आकर्षित करके इनको सम्मोहित किया होगा। लेकिन पहल आपकी ओर से ही की गई होगी क्योंकि उस समय ये निश्चित रूप से नारियोचित सम्पूर्ण सौन्दर्य की स्वामिनी रही होंगी। **वह कहते हैं न कि 'लव एट फ़र्स्ट साइट' यानी पहली नजर में प्रेम हो जाना।** यूं यह बात आमतौर पर सही सिद्ध न होकर फिल्मी स्टाइल की और मनगढ़न्त

## मन की कामनाएं

मालूम देती है पर पूर्व जन्म के संस्कारों से बंधी दो आत्माओं का फिर से मिलन होने और आमने-सामने आने पर **पहली नजर में प्रेम हो जाना इसलिए सम्भव हो जाता है कि पहली नजर इसी जन्म की होती है बाक़ी वे आत्मा के तल पर संस्कारवश पहले से ही एक-दूसरे से बंधे हुए होते हैं, खैर।** आपने माता-पिता की सहमति से विवाह अवश्य किया पर यह चुनाव आप दोनों का स्वयं यानी स्वयंवर टाइप का था। सिर्फ़ चुनाव करने की ही बात होती तो कोई बात न थी क्योंकि लड़का-लड़की परस्पर एक-दूसरे को देख पसन्द करके विवाह करें यह कोई बुरी बात नहीं **पर आपने विवाह के पूर्व प्रेम सम्बन्धों का निर्वाह किया उसको आनन्द भोगा फिर विवाह किया इसलिए शास्त्र-मतानुसार यह विवाह 'गान्धर्व विवाह' टाइप का हुआ।** इस प्रकार की बुनियाद डल जाने के दूगामी परिणाम स्वरूप ही आपको यह सोम रोग हुआ।

युवक बीच में बोल उठा- यह गान्धर्व विवाह क्या होता है?

वैद्यराज बोले- शास्त्रों में आठ प्रकार के विवाह बताये गये हैं और इनमें से एक है यह गान्धर्व विवाह। इसकी परिभाषा मनु महाराज ने अपनी मनुस्मृति के तीसरे अध्याय में श्लोक क्रमांक 32 द्वारा इस प्रकार से की है-

## तिलक और बिन्दी

ईश्वर की पूजा अर्चना करने वाले भक्त गण माथे पर तिलक लगाते हैं इसके पीछे यह रहस्य है कि आज्ञा चक्र और यहां स्थित उस तीसरे नेत्र का स्मरण बना रहे जो ज्ञान-चक्षु है जो ध्यान की दृष्टि से प्रत्यक्ष ही नहीं अप्रत्यक्ष को और पास का ही नहीं बल्कि दूर का भी देखने की शक्ति रखता है। ज़रा आप नेत्र बन्द करें और उस स्थान का ध्यान करें जिसे पहले देख चुके हों तो आपके आज्ञा चक्र के ध्यान पटल पर, आपका तीसरा नेत्र उस दृश्य का एक धुंधला सा चित्र देखने लगता है जिसका आप विचार कर रहे होते हैं। तिलक लगाने की परम्परा इसी विचार से शुरू की गई होगी कि तिलकधारी आज्ञा चक्र, ध्यान और इसकी शान्ति को याद रखे, इसका सदुपयोग करे और ध्यान में ईश्वर का स्मरण करता रहे। स्त्रीवर्ग द्वारा लगाई जाने वाली बिन्दिया का मामला भी ऐसा ही है। यह बाद में श्रृंगार में शामिल कर ली गई और आज्ञा चक्र व ध्यान की बात भुला दी गई वरना जैसे यह आज सुहागिन होने और सोहाग की निशानी मानी जाती है वैसे ही शुरू में इसकी महत्ता ईश्वर का ध्यान और आज्ञा चक्र को स्मरण रखने के लिए थी। बाद में यह पति परमेश्वर का प्रतीक बन गई और तिलक लगाना मात्र कर्मकाण्ड का अंग बन कर रह गया। पुराने ज़माने में अच्छे नियमों और कार्यों को धार्मिक आचरण से जोड़ देने की प्रथा थी ताकि कम से कम धर्म समझ कर ही उस नियम और कार्य का पालन किया जाता रहे लेकिन अच्छे नियम और काम भी जब रूढ़ि और परम्परा बन जाते हैं तब वे बासे और बेजान हो जाते हैं क्योंकि तब उनका पालन बिना सोचे समझे और आदतन किया जाने लगता है।

इच्छयान्योन्यसंयोगः कन्यायाश्च वरस्य च।

गान्धर्वः स तु विज्ञेयौ मैथुन्यः काम सम्भवः ॥

अर्थात् वर और कन्या यानी युवक और युवती में स्वेच्छा से परस्पर सम्बन्ध होना, कामोत्तेजित और परस्पर आकर्षित होकर शारीरिक सम्बन्ध करना 'गान्धर्व विवाह' करना होता है।

यदि आपके माता-पिता स्वीकृति न भी देते तो भी आप दोनों शादी करते ही। ऐसी सूरत में आपकी शादी कोर्ट में की गई सिविल मेरिज के रूप में शुद्ध रूप से 'लव मेरिज' ही हो जाती। कहिए, ठीक है न!

दोनों पति-पत्नी कुछ बोल न सके। वैद्यराज की बातें बड़ी सटीक, युक्ति-युक्त और सत्यतापूर्ण थीं। आखिर युवक बोला-आप बिल्कुल सही फ़रमा रहे हैं। अपनी रिश्तेदारी में एक विवाहोत्सव में शामिल होने के लिए मैं गया था। वहीं इन्हें पहली बार देखा, मुलाकात हुई, तीन दिन हम साथ रहे और उन तीन दिनों में ही हम इतने घुल-मिल गये कि फिर बार-बार मिलते रहे और एक साल पूरा होते होते हमारा विवाह हो गया।

वैद्यराज बोले- और विवाह के बाद आप दोनों हनीमून के लिए किसी हिल स्टेशन पर गये होंगे ?

युवक बोला- बिल्कुल ठीक है, हम 15 दिन तक नैनीताल, शिमला मसूरी और कश्मीर में हनीमून मनाते रहे थे।

वैद्यराज बोले- अब एक बड़ी गहरी बात सामने आती है इसका आपकी रोग समस्या से गहरा सम्बन्ध है। पहले एक बात समझ लीजिए कि विवाह हमारी संस्कृति में एक धार्मिक संस्कार है जो गृहस्थ धर्म के पालन और संसार चक्र को गति प्रदान करने के लिए आवश्यक है जबकि पश्चिमी सभ्यता में इसे नर-नारी द्वारा व्यक्तिगत रुचि और इच्छा के आधार पर किया गया ऐसा अनुबन्ध मात्र माना जाता है जिसे जब चाहो कर लो और जब चाहो तोड़ डालो क्योंकि इस सम्बन्ध को वहां शारीरिक स्तर पर ही समझा और माना जाता है। आत्मिक धरातल की गहराई तक पहुंचने की सूझबूझ और समझदारी उनमें होती ही नहीं जो वे इसका पालन करें। यह हनीमून का चलन उन्हीं देशों का चलाया हुआ है ? यह हमारे देश की परम्परा नहीं है। इस हनीमून सिस्टम के जो

## कर्म फल

बिना कर्म किये कुछ भी फल नहीं मिलता और किये हुए कर्म का फल अवश्य ही मिलता है। हम बिना कर्म किये हुए रह नहीं सकते यानी शुभ या अशुभ कर्म किया ही करते हैं। हमारी इच्छा, हमारी आसक्ति कर्म को दिशा देती है, उसका स्वरूप निर्धारित करती है और उसी के अनुसार कर्म अपनी फल-गति को प्राप्त होता है। लेकिन एक गहरी बात ख्याल में लेने योग्य यह है कि हमारे अधिकार में सिर्फ़ इतना ही है कि हम अपनी इच्छा के अनुसार कर्म करें पर इसके फल पर हमारा अधिकार नहीं होता क्योंकि इसका फल दूसरों की इच्छाओं पर भी निर्भर रहता है इसीलिए कई बार हमें तत्काल मनोवांछित फल नहीं मिल पाता।

दूरगामी दुष्परिणाम होते हैं उनके विषय में नव-हनीमून म विवाहित दम्पति न तो कुछ जानते ही हैं और अति की जवानी के जोश में कुछ सोचने समझने का होश उच्चाटन उन्हें रहता है। जो भी हो अन्ततः दुष्परिणाम विदेशों में उन्हें ही भोगना पड़ते हैं। नमूने के तौर पर आप हनीमून मामला सामने मौजूद हैं। दूसरे को त

युवक जिज्ञासापूर्वक पूछा- पण्डितजी, आप सोच-विच हनीमून के लिए जाना अनुचित क्यों मानते हैं ? करने लग

वैद्यराज बोले- इसलिए कि यह पद्धति गलत और वैवाहिक जीवन का प्रारम्भ ही अतिरेक के साथ का शुभारं यानी अति आचरण के साथ करती है और अति आगे जाक सर्वत्र वर्ज्यते के अनुसार अति करना सर्वत्र, हनीमून म कामों में हानिकारक होने से वर्जित किया गया है विलास से यदि अति करने पर वर्तमान में कोई कष्ट लग जाता असुविधा न भी हो तो भी अति नहीं करना चाहिए जो कि हो आयुर्वेदिक ग्रन्थ चरक संहिता के सूत्र स्थान और तनाव स्पष्ट चेतावनी दी गई है - यौन विषय

व्यायाम हास्य भाष्याध्वग्राम्यधर्मप्रजागरान् । है पर अधि नोचितानपि सेवेत बुद्धिमानतिमात्रया ॥ सम्बन्धों व एतानेवं विधांश्चन्यान् योऽतिमात्रं निषेवते । और जब इ गजं सिंह इवाकर्षण सहसा स विनश्यति ॥ तो कुछ स

अर्थात् व्यायाम, हंसना, अधिक बोलना, रास्त जाती हैं। चलना, मैथुन और जागना आदि कर्म यदि अभ्यास चिन्ता में करने से साल्म्य (अनुकूल या सूट होना) हो गया है दिलचस्पी तो भी बुद्धिमान व्यक्ति को इनका सेवन करने में अति जितना श्रु नहीं करना चाहिए। अति करने वाला उसी तस् उनको अतु विनाश को प्राप्त होता है जैसे हाथी को खींचने से सिं अनुभव होने की मृत्यु हो जाती है। रूप से अर

जवानी के जोश में आदमी अति करता हुआ सामान्य रु तत्काल कमजोरी और कष्ट नहीं होने से इस मामले सकता है ले में कोई सावधानी रखना ज़रूरी नहीं समझता अति का लेकिन यह बात तो स्पष्ट है कि आप जिन्दगी अ अतिरेकपूण अति करते नहीं रह सकते। शुरु शुरु में अति कर में गलत अं

से पति-पत्नी दोनों की आदत बिगड़ जाती है। जह युवक तक विदेशी सभ्यता और तौर-तरीकों का सवाल मुझे भी अब तो वे लोग भौतिकवादी, भोगवादी और Eat drink & सिर्फ़ 15 दि be merry (खाओ, पिओ और मौज करो) व ही हमने हन् सिद्धान्त मानने वाले लोग हैं। उनका रहन सहन हमारी बड़ी फ़रमाया, व खान-पान, वहां की जलवायु, वहां का माहौल और सामाजिक तौर-तरीके हमसे बिल्कुल भि और शौक्र हैं। वे लोग शादी के पहले यौन सम्बन्ध करना बु कि इनका नहीं समझते इसलिए पहले कोर्टशिप (प्रेमालाप खराब होने करते हैं और बाद में मन की मौज हुई तो शादी व मजबूरन क लेते हैं वरना शादी के बिना भी काम चलता रह परेशानियां पै है। कोर्टशिप के बाद एक-दूसरे का अधिक उपभो वैद्यरा कर सकें इसके लिए शादी करके सब काम छोड़ क जड़ तक आ

व में नव-  
हैं और न  
का होश ही  
रिणाम भी  
र आपका

जी, आप  
त हैं ?  
ह पद्धति  
के साथ  
और अति  
व्रत, सब  
गया है।  
कष्ट या  
चाहिए।  
ध्यान में

मा।  
या ॥  
वते।  
वति ॥  
रस्ता  
भ्यास  
गया हो  
ने अति  
तरह  
सिंह

आ भी  
ममले  
इता।  
तो भर  
करने  
जहां  
ल है  
&  
का  
कन,  
होल  
धित्र  
पुरा  
य)  
कर  
हता  
योग  
कर

हनीमून मनाने चले जाते हैं। जब किसी काम में अति की जाती है तो उसके प्रति उदासीनता और उच्चाटन हो जाना स्वाभाविक है यही वजह है कि विदेशों में तलाक़ के मामले बहुत होते हैं और ये हनीमून मनाने वाले ही ज़रा-ज़रा सी बात पर एक-दूसरे को तलाक़ दे देते हैं। इन सारी बातों पर ठीक से सोच-विचार किये बिना हम उन लोगों की नकल करने लगते हैं यह उचित नहीं। हनीमून को मैं इसलिए गलत और हानिकारक मानता हूँ कि गृहस्थ आश्रम का शुभारम्भ ही गलत और अतिचारी ढंग से करना आगे जाकर दुखदायी सिद्ध होता है। 15 दिन तक हनीमून मना लेने से ऐसा तो नहीं होता कि भोग विलास से जी भर जाता हो बल्कि उलटे ऐसा चस्का लग जाता है कि बाद में इसमें जब भी कमी होती है जो कि होती ही है तो मन में खिन्नता, उदासीनता और तनाव की स्थिति पैदा होने लगती है। युवक तो यौन विषय के मामले में काफी कुछ जानता समझता है पर अधिकांश युवतियों के लिए शादी के बाद यौन सम्बन्धों का अनुभव पहली-पहली बार ही होता है और जब इसकी शुरुआत अतिरेक के साथ होती है तो कुछ समय बाद धीरे-धीरे वे इसकी आदी हो जाती हैं। इसमें कमी होने पर वे इस आशंका या चिन्ता में फंस जाती है कि उनका पति अब उतनी दिलचस्पी नहीं ले रहा है, उतना प्यार नहीं कर रहा है जितना शुरू में करता था। इस कमी के होने से उनको अतृप्ति, असन्तोष और मानसिक तनाव का अनुभव होने लगता है और वे मानसिक तथा शारीरिक रूप से अस्वस्थ रहने लगती हैं। कोई भी व्यक्ति सामान्य रूप से कोई भी काम करे तो जीवन भर कर सकता है लेकिन अति करता हुआ ज्यादा दिन तक अति का निर्वाह नहीं कर सकता। इसलिए अतिरेकपूर्ण आचरण वाले इस हनीमून-सिस्टम को मैं गलत और हानिकारक मानता हूँ। समझे आप ?

युवक बोला- जी हाँ, आपकी बात सुन कर मुझे भी अब यह अहसास हो रहा है कि शादी के बाद सिर्फ 15 दिन के हनीमून में ही नहीं बल्कि पूरा साल ही हमने हनीमून की तरह गुजारा और यही शायद हमारी बड़ी भारी गलती रही। जैसा कि आपने अभी फ़रमाया, वाकई 15 दिन के हनीमून से जो सिलसिला और शौक शुरू हुआ तो तब तक जारी रहा जब तक कि इनका स्वास्थ्य खराब नहीं हुआ। स्वास्थ्य खराब होने पर धीरे-धीरे हमारे प्रेमालाप में हमें मज़बूत कमी करना पड़ी इससे भी मानसिक परेशानियाँ पैदा हुई हैं।

वैद्यराज बोले- बस, अब हम रोग की सही जड़ तक आ पहुंचे हैं। इतनी देर की बातचीत का यह

## बोधकथा

हम पूरे जीवन में द्वैत की स्थिति देखते हैं, हर पक्ष के दो पहलू देखते हैं जैसे अच्छा-बुरा, मीठा-कड़वा, ठण्डा-गरम या उजाला-अंधेरा आदि। अब यह हमारे ऊपर निर्भर है कि हम इन दो में से किसे पसन्द करते हैं, किसका चुनाव करते हैं किसे ग्रहण करते हैं। हम जिस पहलू से सम्बन्ध रखेंगे, हमारा जीवन उसी पहलू से प्रभावित और निर्देशित हो जाएगा इसलिए हमें अपने जीवन को स्वस्थ और सुखी रखने के लिए अच्छे पहलूओं से ही सम्पर्क और सम्बन्ध रखना होगा। हर आदमी में ही नहीं हर पदार्थ में भी अच्छे और बुरे दोनों ही पक्ष मौजूद रहते हैं। एक आदमी किसी के लिए भला भी हो सकता है और साथ ही किसी दूसरे के लिए बुरा भी हो सकता है। एक पदार्थ ज़हर भी है और युक्ति और मात्रा पूर्वक प्रयोग करने पर वही ज़हर औषधि भी बन जाता है। एक गिलास पानी से आधा भरा हुआ है। अब यह आपके देखने के ढंग की, आपकी दृष्टि की बात है कि इसे आप आधा भरा हुआ गिलास कहते हैं या आधा खाली गिलास कहते हैं। बात एक ही है पर दृष्टिकोण का फ़र्क है और देखने का यह फ़र्क हमारे जीवन पर भारी प्रभाव डालता है।

राष्ट्रपिता महात्मा गांधी से कुछ लोगों ने शिकायत की कि आश्रम का एक व्यक्ति शराबखाने में पीते देखा गया है। लोग इस बात की हंसी उड़ा रहे थे कि खद्दरधारी व्यक्ति शराब पी रहा है। इससे आश्रम की बदनामी हो रही है तो गांधीजी बोले-यह तो बड़ी प्रसन्नता की बात है कि शराबी व्यक्ति भी खद्दर पहनने में रुचि ले रहा है आज उसने खादी के कपड़े पहनना पसन्द किया है तो कल शराब छोड़ने का विचार भी उसके मन में पैदा हो जाएगा। जिसने अच्छाई को पकड़ना व ग्रहण करना शुरू कर दिया है वह ज्यादा समय तक बुराई को पकड़े और धारण किये नहीं रह सकता।

परिणाम हुआ कि मेरे कुछ कहे बिना आपने स्वयं इस बात का न सिर्फ़ अहसास ही कर लिया बल्कि खुद ही बोला भी कि शादी से लेकर एक वर्ष तक की अवधि में आपने जो अति की, जैसा व्यवहार, माहौल और दैनिक जीवन के सुख साधन अपनी पत्नी को उपलब्ध कराये उनका ही परिणाम है कि इन्हें सोम-रोग का शिकार होना पड़ा। अब आप यह समझ लें कि सोम-रोग है क्या बला। आयुर्वेदिक ग्रन्थों में इसका विस्तृत विवरण मिलता है। भैषज्य रत्नावली नामक ग्रन्थ के बहुमूत्र चिकित्सा प्रकरण में सोम-रोग होने के कारण बताते हुए उसके निदान (डाइग्नोसिस) और लक्षणों का वर्णन इस प्रकार से किया है-

विलासी प्रकृति होना, दिन में सोना, अधिक सोते रहना, व्यायाम या शारीरिक परिश्रम न करना, मैथुन में अति करना, निरन्तर रूप से नगर का (शहरी) जीवन जीना, अत्यन्त चिन्ता करना, दूषित जल

सेवन करना, भारी और कफकारी पदार्थों का अति सेवन करना, शराब पीना, मल-मूत्र के वेग को रोकना, भय या शोक से ग्रस्त रहना, एक ही प्रकार की मानसिकता में लगातार लम्बे समय तक मन को लगाए रखना, यकृत व स्नायविक संस्थान में विकार हो जाना, उष्ण शरीर में तुरन्त शीतल पदार्थ या शीत का सेवन करना, आरामतलब जीवन जीना, विषाक्त एवं मादक द्रव्यों का सेवन करना आदि कारणों से सारे शरीर में व्याप्त 'जल धातु' क्षुब्ध होकर अपना स्थान छोड़ कर मूत्र मार्ग से बाहर जाने लगती है। सफ़ेद रंग का, स्वच्छ जल की तरह, भारी मात्रा में बार-बार मूत्र आने लगता है। धीरे-धीरे त्वचा रूखी होने लगती है और शरीर की चर्बी का क्षय होने लगता है, शरीर में जलन होने लगती है, मुंह सूखा करता है, जीभ में कांटे से उग आते हैं, शरीर दुबला होता जाता है, नेत्र मलिन, मांसपेशियों का क्षय, बल क्षय, आलस्य, सिर दर्द व चक्कर आना, शिथिलता होना,

## विफलता से दुःख

जब हमारे कर्म का मनोवांछित फल नहीं मिल पाता तो हम दुःखी हो जाते हैं हालांकि दुःखी होने या चिन्ता करने से कुछ होता जाता नहीं पर दुर्बल मानसिकता वाले दुःखी हो जाते हैं। यदि वे पूरी ईमानदारी, पूरी क्षमता, पूरी युक्ति और विधिवत्ता के साथ उचित कर्म करने पर भी, तात्कालिक रूप से मनोवांछित फल न भी पा सकें तो उन्हें धैर्यपूर्वक प्रतीक्षा करते हुए अपने प्रयत्नों में जुटे रहना चाहिए पर ऐसा वे तभी कर सकेंगे जब वे विफलता से दुःखी, निराश और हतोत्साहित न होकर दत्तचित्त हो पूरे मनोयोग से अपना प्रयास जारी रख सकें। अन्ततः वे सफल हो ही जाएंगे क्योंकि कई बार कर्म तत्काल नहीं, बल्कि समय आने पर ही फलित होता है।

## क्या आप बेरोजगार हैं ?

गत 'युवा शक्ति विशेषांक' के पृष्ठ 58 पर उपर्युक्त शीर्षक से प्रकाशित किये गये हमारे निवेदन की अच्छी प्रतिक्रिया प्राप्त होती आ रही है और इस विषय में विशेष जानकारी प्राप्त करने के लिए भेजे गये अनेक पत्र हमें मिलते रहे हैं। यद्यपि सभी पत्रों के समुचित उत्तर पत्र द्वारा दे दिये जाते हैं तथापि सार्वजनिक जानकारी के लिए यहां भी हम थोड़ा खुलासा विवरण प्रस्तुत कर रहे हैं।

यदि आप बेरोजगार हैं तो भी और बेरोजगार हैं तो भी, आप को जो उपाय हम बता रहे हैं वह आय प्राप्त करने का साधन होने के साथ ही एक शुभ कर्म भी है क्योंकि इस उपाय पर अमल करके कमीशन के रूप में आय भी प्राप्त होगी और परिवार, समाज और पूरे राष्ट्र के लिए हितकारी, सात्विक विचारों वाली, ज्ञानवर्द्धक और स्वास्थ्य रक्षा की जानकारी देने वाली पारिवारिक स्वास्थ्य पत्रिका निरोगधाम का प्रचार-प्रसार भी हो सकेगा। यह पत्रिका परिवार के प्रत्येक सदस्य से ले कर पूरे राष्ट्र के प्रत्येक नागरिक के लिए उपयोगी और लाभकारी है। उपाय यह है कि आप किसी भी अंक की कम से कम दस प्रति मंगाने के लिए, उस अंक की दस प्रति का मूल्य जोड़ कर, मूल्य राशि में से बीस प्रतिशत कमीशन काट कर, शेष राशि M.O. द्वारा हमारे पते पर भेज दें और अंक का नाम, महीना व वर्ष (जैसे वसन्त ऋतु (जनवरी 2008) अंक) लिख कर दस प्रति भेजने की सूचना मनीआर्डर कूपन पर ही लिख दें। बैंक ड्राफ्ट भेजें तो ड्राफ्ट पर सिर्फ 'निरोगधाम' ही लिखवाएं, इसके साथ अन्य कोई शब्द न लिखवाएं। शुभारम्भ दस प्रति से करें फिर जैसे जैसे ग्राहक बढ़ते जाएं वैसे वैसे प्रतियों की संख्या बढ़ाते जाएं। दस मित्र आपस में मिल कर दस प्रति का आर्डर और दस प्रति की मूल्य राशि में से बीस प्रतिशत कमीशन के रुपये कम करके शेष रुपये भेज कर दस प्रति रजिस्टर्ड डाक से किसी एक पते पर मंगा सकते हैं और अपनी अपनी कापी ले सकते हैं। इससे आपको दो लाभ होंगे। एक तो हमारे खर्च पर अंक की प्रति आपको रजिस्टर्ड डाक से यानी सुरक्षित रूप से मिलेगी और दूसरा लाभ बीस प्रतिशत कमीशन भी प्राप्त होगा। तो देर न कीजिए, शुभस्य शीघ्रम, आज से ही शुरू हो जाइए। - प्रबन्ध सम्पादक

मुख मलिन व निस्तेज होना, मन्दाग्नि, कमजोर होना, मन गिरा-गिरा सा रहना और स्वास्थ्य व सौन्दर्य का नाश होना आदि सोम-रोग के लक्षण हैं।

इतना विवरण बता कर वैद्यराज कुछ क्षण चुप रह कर आगे बोले- ये थे वे कारण जिनसे सोम-रोग उत्पन्न होता है और वे लक्षण जो सोम-रोग होने पर प्रकट होते हैं। योग रत्नाकर नामक ग्रन्थ के सोम-रोग प्रकरण में बताया है कि शरीर को धारण करने वाले बलों और धातुओं को 'सोम' कहा गया है। इस 'सोम' का क्षय होने से स्त्रियों के इस रोग को 'सोम-रोग' कहा गया है।

एक बात पूछें ? - युवक ने प्रश्न किया

वैद्यराज बोले- जरूर पूछिए।

युवक बोला- सोम-रोग इन्हें जिन कारणों से हुआ उन्हीं कारणों से मेरा स्वास्थ्य और शरीर खराब क्यों न हुआ ?

वैद्यराज बोले- आपने बहुत अच्छा प्रश्न पूछा है। आप सौभाग्यशाली हैं कि आपका स्वास्थ्य खराब नहीं हुआ। इसके कुछ कारण हैं। पहला तो यह कि आपकी क्रद-काठी और देह को देखने से पता चलता है कि या तो आप किसी प्रकार का व्यायाम करते रहे हैं या खेलकूद में नियमित भाग

लेते रहे हैं मतलब यह कि आपने शक्ति खर्च की, तो शक्ति को अर्जित करने के प्रति जागरूक और सचेष्ट भी रहे। आप जो आहार लेते हैं वह पोषक तत्वों से भरपूर रहा प्रतीत होता है। यूं आप अभी भरपूर युवा आयु के भी हैं और नौकरी के सिलसिले में घर से बाहर जाते हैं, टूर पर जाते हैं तो उतने समय आपका ध्यान दूसरी तरफ बटा रहता है। उतनी देर तक आप इनसे अलग रहे और अपने कामकाज में व्यस्त रहे तो शरीर की जो शक्ति खर्च होती थी उसकी पूर्ति भी होती रही। मैं ठीक कह रहा हूँ न ?

युवक बोला- जी, बिल्कुल ठीक कह रहे हैं।

वैद्यराज आगे बोले- इनका मामला आपसे उलटा रहा। आपकी तरह इनका ध्यान बटाने का कोई साधन या कामकाज इनके पास होगा नहीं। प्रारम्भिक पहले वर्ष में शादी के बाद आपने भोग विलास में अतिरंजित आचरण किया उसका प्रभाव इन पर ऐसा पड़ा कि आपके विछोह में यह बहुत दुःखी रहा करती थी क्योंकि प्रतिदिन का सानिध्य सुख प्राप्त करना इनकी आदत बन चुकी थी। जिन धनसम्पन्न महिलाओं का जीवन सुख वैभव के समस्त साधनों का उपभोग करते हुए बीतता है, जो घर के काम-काज नौकरों से कराती हैं खुद नहीं

करतीं और दिन भर फालतू रह कर दिन गुजारती हैं और उनका शरीर स्वस्थ और मजबूत नहीं रह पाता। जो स्त्रियां आजकल के फैशन के अनुसार अपने आपको ज्यादा दुबला पतला रखती हैं उनका शरीर जल्दी ही रोगों और कमजोरी का शिकार हो जाता है। इनका स्वभाव बहुत भावुक, कोमल, कल्पनाशील महत्वाकांक्षी, रसिक और ज्यादा ही सोच-विचार करने वाला है। आपके सम्पर्क में अतिरंजित यौन सुख का अनुभव प्राप्त करने के बाद उसमें कमी होने या बिल्कुल अभाव होने पर इनके मन की अतृप्ति इन्हें दुःखी करती रही हालांकि नारी मुलभ लज्जा के कारण इन्होंने अपनी व्यथा कभी व्यक्त नहीं की होगी। इस स्थिति में अतृप्ति और असन्तोष के कारण कुछ स्त्रियों को हिस्टीरिया रोग भी हो जाता है। भैषज्य रत्नावली का उद्धरण देते हुए अभी मैंने सोम-रोग होने के जितने कारण बताये थे उनमें से अधिकांश कारण इनके जीवन में जरूर रहे होंगे। मैं ज्यादा विस्तार से कुछ बातों की चर्चा करना इनकी उपस्थिति में उचित नहीं समझता। आप दोनों याद कीजिए और खुद जान लीजिए कि सोम रोग उत्पन्न करने वाले ये कारण आपके मामले में भी मौजूद रहे या नहीं।

युवक बोला- बराबर मौजूद रहे थे। अब सब कुछ स्पष्ट रूप से समझ में आ रहा है। दरअसल उस वक्त हमने जो ज्यादाती की, उसने एक साल पूरा-पूरा होते होते इन्हें रोगग्रस्त कर दिया था उसके बाद तो 'मर्ज' बढ़ता गया ज्यूं ज्यूं दवा की वाली बात हो गई।

वैद्यराज बोले- तो अब आप काफी कुछ जान समझ चुके हैं इसलिए एक दो बातें और बता कर मैं चिकित्सा व्यवस्था लिख दूंगा। एक बात तो यह ठीक से समझ लें कि अब स्वस्थ होने पर हनीमूवाली स्थिति न बनने दें। इस मामले में आपकी पत्नी की भी गलती रही है। समझदार पत्नी अपनी पति को समझा बुझा कर अति करने से रोक दिये करती है और रोकना भी चाहिए। पुरुष की तरह भारतीय स्त्रियां चंचल और उन्मुक्त स्वभाव की नहीं होतीं और यौन-क्रीड़ाओं के मामले में अपनी ओर से पहल नहीं करतीं। दोनों में से एक को समझदारी और संयम से काम लेकर इस पूंजी की फिजूलखर्ची पर और इसको ज्यादा खर्च करने पर रोक लगाना चाहिए। यदि दोनों ही कामावेग की तेज धार में बहते रहेंगे तो या तो दोनों, या दोनों में से जो भी कमजोर होगा वह रोगग्रस्त हो जाएगा। आपके मुकाबले में इनका शरीर कमजोर था। ऊपर से इनकी भावुक मानसिकता इन्हें मानसिक रूप से अतृप्त, विरह-दुःख से दुःख

## कृपया ध्यान दें

हमें कुछ पत्र मिले हैं जिनमें पत्र प्रेषकों ने सूचित किया है कि अमुक व्यक्ति या बुकसेलर या संस्थान ने हमसे निरोगधाम का सदस्यता शुल्क प्राप्त कर लिया है। इससे पता चलता है कि निरोगधाम पत्रिका की मांग और लोकप्रियता का लाभ उठा कर कुछ लोग या बुकसेलर शुल्क राशि वसूल कर धन बटोर रहे हैं। राजस्थान से ऐसे भी पत्र प्राप्त हुए हैं कि जयपुर की किसी संस्थान का व्यक्ति प्रान्त में भ्रमण कर निरोगधाम का सदस्यता शुल्क वसूल कर लेता है पर सदस्य को पत्रिका नहीं मिलती। कुछ शहरों के बुकसेलर शुल्क वसूल कर रहे हैं, ऐसी सूचनाएं भी हमें मिलती हैं।

आम जनता की जानकारी के लिए हम यह बात खुलासा कर देना चाहते हैं कि निरोगधाम पत्रिका के लिए सदस्यता शुल्क राशि या किसी भी रूप में कोई धन राशि प्राप्त करने या सदस्य बनाने का काम और अधिकार हमने किसी को नहीं दिया है। यह अधिकार केवल निरोगधाम के कार्यालय को ही है कि वह शुल्क राशि प्राप्त करे और सदस्यता प्रदान करे। हम ऐसे धन के लोभी और धोखेबाज़ लोगों की घोर निन्दा करते हैं और चेतावनी देते हैं कि यह अनधिकृत कार्य तुरन्त बन्द करें और शुल्क राशि वापस लौटा दें। भविष्य में हमें कोई शिकायत पत्र मिला तो उस पत्र को हम, निरोगधाम में, उस व्यक्ति या संस्था के नाम सहित प्रकाशित कर देंगे। पत्रिका के लिए धन राशि केवल हमारे कार्यालय को ही भेजी जानी चाहिए, अन्यथा हम उत्तरदायी नहीं होंगे।

-प्रबन्ध सम्पादक

और तनावग्रस्त रखा जिससे इनका स्वास्थ्य चौपट होता गया। बहरहाल, आप दोनों ही इस रहस्य को बखूबी समझ चुके हैं लिहाजा अब मैं इनकी चिकित्सा लिख कर आपको देता हूँ। आप दोनों अपनी भूलों का ठीक से प्रायश्चित्त करके चिकित्सा-निर्देशों का सख्ती से पालन करेंगे तो थोड़े समय बाद ये रोग मुक्त होकर अपना खोया हुआ स्वास्थ्य और सौन्दर्य पुनः प्राप्त कर लेंगे। ठीक है न ?

युवक और युवती दोनों ने स्वीकृति में सिर हिलाया। युवती तो संकोच के कारण कुछ बोल न सकी पर युवक बोला-जी, बिल्कुल ठीक है। आपके आदेशों का हम शत प्रतिशत पालन करेंगे।

वैद्यराज बोले- तब ठीक है।

इतना कह कर वैद्यराज ने लेटरपेड उठाया और लिखने लगे। पूरा विवरण लिख कर उन्होंने कागज युवक को देते हुए कहा- लीजिए, आप दोनों पढ़ लीजिए और कोई बात पूछना या समझना चाहें तो पूछ लीजिए।

दोनों कागज पढ़ने लगे। उसमें लिखा था- श्रीमती विमला सिंह आयु 29 वर्ष व्याधि- सोम रोग, दौर्बल्य, क्षीणता

**पथ्य आहार-** प्रातः काल नित्य कर्मों से निवृत्त होकर सलाद और रात को भिगोये हुए चनों को खूब चबा-चबा कर खाएं। इसके बाद एक गिलास छाछ में जरा सा लवण भास्कर चूर्ण घोल कर पिएं। सुबह का भोजन 11 बजे के आस पास कर लें। इसमें लापरवाही न करें। भोजन हलका सुपाच्य लें। 3 बजे फलों का सेवन करें। फलों में केला, मीठा अनार, पपीता, चीकू का सेवन करें शाम का भोजन 8 बजे तक कर लिया करें। सोते समय दूध ठण्डा करके मलाई हटा कर 1 चम्मच शहद मिला कर सोते समय घूंट-घूंट कर पिएं।

**पथ्य विहार-** घर के काम काज धीरे-धीरे अपने शारीरिक बल के अनुसार स्वयं करना शुरू करें। सुबह जल्दी उठ कर अपने बंगले के लान में हरी दूब पर नंगे पैर आधा घण्टे तक टहला करें, दिन भर कुछ न कुछ काम काज करती रहें ताकि परिश्रम होता रहे। प्रसन्न चित्त रहें।

**अपथ्य आहार-** अधिक जल पीना, मूत्रल पदार्थ शीतल पेय, तले हुए गरिष्ठ पदार्थ, गन्ने का रस, फलों का रस, शर्बत आदि का सेवन न करें।

**अपथ्य विहार-** दिन में सोना, आलस्य, निठल्ले पड़े रहना, भय, शोक, चिन्ता करना, ज्यादा आराम करना, देर रात तक जागना, सुबह देर तक सोये रहना, अधिक विषय भोग करना एक ही बिस्तर

पर दोनों का साथ-साथ सोना, एक ही विचार को देर तक सोचते रहना और शक्ति से ज्यादा परिश्रम करना- यह सब अपथ्य विहार है अतः त्याज्य है।

**औषधि-** (1) केला, आंवलों का रस, शहद और मिश्री- सब इच्छानुसार समान मात्रा में मिलाकर सुबह नाश्ते के साथ सेवन करें। (2) उड़द का चूर्ण 50 ग्राम मुलहठी का चूर्ण 50 ग्राम विदारी कन्द का चूर्ण 50 ग्राम और मिश्री 50 ग्राम- इन सबको कूट पीस कर समान वजन में सब चूर्ण लेकर मिला लें और शीशी में भर कर रख लें। इस मिश्रण को 10 ग्राम मात्रा में लेकर यथोचित मात्रा में शहद में मिलाकर चाट लें ऊपर से एक गिलास ठण्डा दूध पी लें। यह प्रयोग दोपहर तीन बजे फलाहार के साथ करें। (3) चन्द्रप्रभावटी नं. 1 की 2-2 गोली सुबह शाम पानी के साथ लें। भोजन के बाद आधा कप पानी में 2 चम्मच साण्डू पंचारिष्ट डाल कर दोनों वक्त पिया करें। दिन में एक बार सारस्वतारिष्ट 2 चम्मच दवा आधा कप पानी में डाल कर शाम को पिया करें।

इतना सब करके एक माह बाद आकर फिर मिलें ताकि इसके आगे के लिए यथोचित चिकित्सा निर्देश दिया जा सके। कोई विशेष कष्ट या कारण हो तो पहले भी आ सकते हैं।

बस, इतना ही विवरण लिखा था। इतना पढ़ कर युवक बोला- जी, सब समझ में आ गया। इसके अलावा और कोई बात हो तो बताइए।

वैद्यराज बोले- बस, अब कोई खास बात तो नहीं रही सिर्फ इतना कहना चाहता हूँ कि आप इनको प्रसन्न और शोक चिन्ता रहित रखने में सहयोग देते रहें। पथ्य-अपथ्य का पालन और औषधियों

का सेवन नियमपूर्वक कराएं। और अब अति करने से बचते रहें। बस।

इतना सुन कर युवक ने कागज मोड़ कर जेब में रख लिया और जेब से पर्स निकालते हुए बोला- आपकी सेवा में परामर्श शुल्क राशि क्या भेंट करूं?

वैद्यराज मुस्करा कर बोले- मैं परामर्श शुल्क नहीं लेता अतः इसकी आवश्यकता नहीं। आप दोनों सुखी रहें, ये जल्दी-से-जल्दी स्वस्थ हो जाएं तो बस समझ लें कि मेरा प्रयत्न सार्थक हो गया। यही मेरी फीस होगी। चिकित्सा करना मेरा पेशा नहीं है। यह कार्य मैं सेवा की भावना से ही करता हूँ।

युवक थोड़ी हैरानी से बोला- मैं आपकी कार्य नीति का सम्मान करता हूँ पर ऐसा कैसे हो सकता है कि आपकी सेवा न की जाए। कुछ तो कहिए।

वैद्यराज बोले- आप इस संकोच में मत पड़िए और जैसा मैं कह रहा हूँ उसे मान लीजिए। बहुत ही ज्यादा इच्छा हो तो मेरे सहयोगी वैद्य को दान के तौर पर जो श्रद्धापूर्वक देना चाहें वह देकर रसीद ले लीजिए। आप जैसे श्रद्धालुओं के आग्रह और संकोच का ख्याल करके मैंने गत मास में एक लाख रुपये अपनी ओर से देकर एक ट्रस्ट 'आयुर्वेद प्रसार संस्थान' के नाम से स्थापित किया है जिसके अन्तर्गत मैं आयुर्वेदिक जड़ी बूटियों का एक विशाल उद्यान, एक आयुर्वेदिक चिकित्सा केन्द्र और विद्यालय का संचालन करना चाहता हूँ। मैंने ऐसा निश्चय किया है कि मेरे पास आने वाले जो रोगी धनसम्पन्न होंगे और आग्रह-पूर्वक मुझे परामर्श शुल्क देने की जिद करेंगे उनसे मैं यह शुल्क राशि इस ट्रस्ट में देने के लिए कह दिया करूंगा। और साधारण स्थिति के

निर्धन रोगियों की चिकित्सा निशुल्क करूंगा। इससे एक तो धनसम्पन्न रोगियों के मन पर यह संकोच-भार नहीं रहेगा कि उन्होंने मुफ्त में या खैरात में मुझसे इलाज कराया, दूसरे थोड़ी-थोड़ी राशि करके ट्रस्ट के फण्ड में धीरे-धीरे अच्छी धनराशि इकट्ठी होती जाएगी जिसका उपयोग आयुर्वेद के प्रसार और दुःखी व रोगी प्राणियों की सेवा में किया जाता रहेगा। मैं इस ट्रस्ट का खुद न तो सदस्य बना हूँ, न संचालक ही, मेरे पुत्र डॉ. पुरुषोत्तम मिश्र, डॉ. हर्षोत्तम मिश्र और दोनों पुत्रवधुओं के अलावा मेरे अन्य स्नेहीगण इस ट्रस्ट के ट्रस्टी हैं उन्होंने मिलजुल कर एक लाख रुपये इस ट्रस्ट को दान दिये हैं। इस तरह यह संस्थान देश के शुद्ध आयुर्वेदिक चिकित्सा तथा आयुर्वेद का प्रसार और प्रचार करने वाला एक श्रेष्ठ प्रामाणिक केन्द्र बन जाएगा। आप इस ट्रस्ट को शुल्क राशि के रूप में दान देकर रसीद ले लीजिए।

युवक और युवती यह सुन कर उठ खड़े हुए। युवक बोला-पण्डितजी आपकी यह योजना बहुत श्रेष्ठ है आज देश को ऐसी योजना की सख्त जरूरत है। सारे देश के धन सम्पन्न लोगों को इस प्रकार के प्रयास करना चाहिए ताकि आयुर्वेद का उचित ढंग से प्रसार और उपयोग हो सके। हम दोनों का परम

सौभाग्य है कि आप जैसे देव पुरुष के दर्शन और आशीर्वाद का लाभ ले सके। मैं अत्यन्त श्रद्धा-पूर्वक आपके चरण स्पर्श करता हूँ। कृपया हमें आशीर्वाद दीजिए।

इतना कह कर युवक ने वैद्यराज के चरण स्पर्श किये तो वैद्यराज ने युवक के सिर पर हाथ रख कर कहा- ईश्वर आपको सुखी और स्वस्थ रखे।

युवक की देखा देखी युवती भी आगे बढ़ी और चरण स्पर्श करने के लिए झुक ही रही थी कि वैद्यराज ने बीच में ही उसे रोकते हुए कहा- न न बेटी, पैर न छूना। मैं स्त्रियों द्वारा चरण स्पर्श किये जाने की प्रथा को पसन्द नहीं करता। स्त्री को केवल अपने पति के ही चरण-स्पर्श करना चाहिए। अन्य सब के लिए स्त्री मातृरूपा है, देवी स्वरूपा है और पूज्या है। मैं तुम्हारे चरण स्पर्श तो कर सकता हूँ पर तुमको मेरे चरणों से हाथ लगाने की अनुमति नहीं दे सकता। मनु महाराज ने कहा है-

यत्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवताः।

यत्रैतास्तु न पूज्यन्ते सर्वास्तत्राफलाः क्रियाः ॥

यानी जहाँ नारियों का सम्मान किया जाता है वहाँ देवता वास करते हैं अर्थात् वहाँ के पुरुष देवताओं के समान हैं लेकिन जहाँ नारियों का सम्मान नहीं

किया जाता वहाँ सब कर्म निष्फल हो जाते हैं समझ गई ना ? मैं तुम्हें आशीर्वाद देता हूँ कि शीघ्र स्वास्थ्य लाभ कर पहले से भी अच्छा स्वस्थ शरीर और सौन्दर्य प्राप्त करो। अच्छी गुणवान और स्वस्थ सन्तान को जन्म दो, खूब फूलो फलो और सुखी रहो।

इतना कह कर वैद्यराज ने युवती के सिर पर हाथ रखा तो भावावेश और श्रद्धा से युवती के नेत्र छलछला उठे। वह भरे कण्ठ से बोली- मैं आपके हृदय से प्रणाम करती हूँ। आप पूज्य हैं महान हैं। फिर एक माह बाद आपके दर्शन करूंगी।

जरूर आना और मेरा विश्वास है कि तब तुम्हारा स्वास्थ्य और सौन्दर्य काफ़ी कुछ ठीक दिखाई देगा- वैद्यराज उठते हुए बोले- चिन्ता फ़िर छोड़ कर पूरी आस्था से पथ्यापथ्य का पालन और औषधियों का सेवन करती रहना। मेरा शुभाशीर्वाद हमेशा तुम्हारे साथ रहेगा।

प्रफुल्लित मन और हर्ष से गद्गद होते हुए दोनों पति-पत्नी ने विनम्रता पूर्वक पुनः हाथ जोड़ कर विदा ली और कक्ष से निकल कर सहायक वैद्य के कक्ष में चले गये। वैद्यराज भोजन करने के लिए अन्दर की तरफ चल दिये।

## माह के वो कुछ कठिन दिन ... नहीं होंगे अब तनाव भरे!



### बैद्यनाथ सुन्दरी कल्प फोर्ट

- हर माह की तकलीफें व अनियमितता दूर करके पूरे माह चुस्ती स्फूर्ती बरकरार रखें।
- घबराहट, चिडचिडापन, कमरदर्द, बेचैनी एवं कब्ज आदि में लाभदायक।
- हार्मोन्स असंतुलन प्राकृतिक रूपसे ठीक करने में लाभदायक।
- रक्त शुद्ध करके, नए रक्त का निर्माण कर, स्त्रियों के स्वास्थ्य को कायम रखने और सौंदर्य में निखार लाने में लाभदायक।

माह के कठिन दिनों व  
अनियमितता में लाभदायक।

## बैद्यनाथ सुन्दरी कल्प फोर्ट



**मुफ्त**

सुन्दरी कल्प टैबलेट  
450 मि.ली. के साथ 28 टैब.  
200 मि.ली. के साथ 14 टैब.

पाठ  
समा  
91  
संश  
स्वस्थ  
कम द  
क्योंकि  
में दी  
दी जा  
शान प्र  
एक रि  
इतिश्री  
व्यस्त  
लज्जा  
नहीं क  
कि आ  
विषय  
में तो  
धारणा  
इस वि  
जानका  
वातावर  
है, परि  
हैं। फि  
आजक  
पुरानी  
कल्पना  
अपनी  
विधि अ  
यौन-ज  
गुणवान  
जा सक  
में और प्र  
आचार-  
निरोग