UNIVERSAL LIBRARY

OU_186470

UNIVERSAL LIBRARY

OUP—55—7-7-66—10,000

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. H613 P295 Accession No. H 828

Author पाठक, दयाशङ्कर

Title स्वास्थ्य शिक्षा।

This book should be returned on or before the date last marked below.

१५५ चित्रों से शोभित

स्वास्थ्य शिक्षा

Health is Wealth.

लेखक:— दयाशङ्कर पाठक

मूल्य २॥)

❀ निवेदन ❀

प्रिय पाठक गवर! प्रस्तुत पुस्तक का चतुर्थ संस्करण लेकर आपके सन्मुख उपस्थित हो रहा हूं। यह आप लोगों की कृपा का ही फल है कि इस पुस्तक को अपना कर मुझे चतुर्थ संस्करण प्रकाशित करने का अवसर प्रदान किया। कुछ समय पूर्व जब श्रीमान् प्रो० राममूर्ति नायडू कलयुगी भीम का जयपुर शुभागमन हुआ था उस समय आप के सुललित सुन्दर स्वास्थ्य सम्बन्धी उपदेशों को श्रवण कर मेरे हृदय में यही विचार उत्पन्न हुआ था कि यदि मैं भी स्वास्थ्य सम्बन्धी छोटी मोटी पुस्तक की रचना करूं तो उत्तम हो। पुस्तक में जिन २ महत्वपूर्ण तथा गूढ़ातिगूढ़ विविध विषयों का दिगदर्शन कराने की चेष्टा की गई है वे निरस हैं या सरस, लाभदायक या हानिकर इन सब बातों का निर्णय केवल पाठकों की रुचि पर निर्भर रखा गया है।

पुस्तक में स्वानुभूत विषयों के अतिरिक्त अन्य कितनी ही पुस्तकों से भी सहायता ली गई है। अतः मैं उनके सहृदय लेखकों से क्षमा प्रार्थी हूँ। श्रीमान् प्रो० राममूर्ति नायडू (कलयुगी भीम) का हृदय से कृतज्ञ हूँ कि जिन्होंने पुस्तक की भूमिका लिखने की कृपा की। उन सहित्य प्रेमियों का भी मैं सदैव आभारी रहूँगा कि जिन्होंने अपनी २ सुसम्मतियां प्रदान कर मुझे उत्साहित किया है।

यदि किसी ने भी पुस्तक को मनन पूर्वक आद्योपान्त अध्ययन कर एक भी स्वास्थ्य प्रदायक नियम का पालन किया तो मैं अपने परिश्रम को सफल समझूंगा।

निवेदक—

दयाशंकर पाठक।

भूमिका

पाठक प्रवर! यह बात प्रकाशित करते हुये प्रसन्नता प्राप्त होती है कि मुझे ऐसे विषय की पुस्तक की भूमिका लिखने के लिये कहा गया है कि जिससे मुझे स्वाभाविक स्नेह है और जिसके व्यवहार तथा प्रचार में मैं अपनी अवस्था का विशेष भाग व्यतीत कर चुका हूं।

× × ×

श्रीमान् श्री राज सवाई माहाराजा मानसिंह जी जयपुराधीश के तिलकोत्सव पर जब मेरा जयपुर जाना हुआ। उसी अवसर पर इस पुस्तक के रचयिता श्रीयुत दयाशंकर पाठक से मेरा परिचय हुआ। नवयुवक में मेरे व्यायाम सम्बन्धी खेलों से स्वभावतः विशेष श्रद्धा, प्रेम तथा उत्साह दृष्टिगोचर हुआ। आपने कई एक विशेष नियमों का जिज्ञासु होकर मुझ से तद्विषयक रीति नीती की पूछ ताछ की।

\+ × +

"होनहार बिरवान के होत चीकने पात"

इस उक्ति को चरितार्थ करते हुये, आपने व्यायाम सम्बन्धी

विषय को हृदयगम करने में विशेष प्रयत्न किया है और परमात्मा की कृपा से उस में भली भांति योग्यता प्राप्त की है जिसका प्रतिफल स्वरूप यह स्वास्थ्य शिक्षा नामक पुस्तक आप सज्जनों के सामने प्रस्तुत है। इस पुस्तक में लेखक ने प्राचीन भारतीय व्यायाम-शिक्षा पद्धति का महत्व दिखाते हुय आधुनिक पाश्चात्य प्रणाली की त्रुटियों का दिग्दर्शन कराया है और उसकी पुष्टि में प्रमाण स्वरूप संसार के जगत् विख्यात मल्ल विद्या विशारदों का भारतीय पहलवानों के साथ तुलनात्मक वर्णन किया है जिससे लेखक का सिद्धान्त स्पष्ट हो जाता है।

\+ + +

आरोग्यता के लिये मनुष्य की नैतिक दिनचर्य्या, अहार विहार, व्यायाम, प्राणायाम, ब्रह्मचर्य, भक्ष्याभक्ष्य, पथ्यापथ्य तथा अन्य आवश्यक उपयोगी विषयों का बड़ी योग्यता के साथ समावेश किया गया है। यह पुस्तक सर्व साधारण को कितनी उपादेय है यह सहृदय पाठकों के पुस्तकावलोकन से ज्ञात होगा।

विनीत—

(Sd) K. Ram Murti

विषय सूची

विषय			पृष्ठ
आरोग्यता	...	....	१
प्राकृतिक दिनचर्या	...	...	३
प्रातःकाल उठना	...	...	५
मल विसर्जन	...	...	६
बस्ती कर्म यानी एनिमा लेने का साधन		...	७
मुख शुद्धि या दतौन	...	....	८
मालिश करना	...	....	६
कान्ति वर्धक मालिश	..	...	११
अजीर्ण निवारक मालिश	...	...	११
व्यायाम	....	...	१२
प्रो० राममूर्ति नायडू के बलकारी कर्तव्यों का वर्णन।			१५
कुछ व्यायाम प्रणालियां	..	...	१७
मोटा होने के साधन	...	....	१७
मुटापा और पेट की खराबियां दूर करने के व्यायाम			१८
कुछ पेट की कसरतें	...	....	१६
हृदय की कसरतें	...	...	२०

बैठक	...	...	२२
कलाई और कोहनी के बीच का हिस्सा तैयार करना		....	२३
छाती के मसल्स तैयार करना	...	...	२४
कन्धा और कोहनी के बीच का मसल्स तैयार करना			२४
पीठ के मसल्स तैयार करना	...	....	२५
कन्धों की कसरत	...	...	२५
हाथ की ऊँगलियां व पैर की ऊँगलियों का व्यायाम		..	२६
पेट के मसल्स तैयार करना	...	...	२६
सैन्डो डम्बल	...	...	२७
पैरेलिलबार्स	....	...	३७
हारीजैंटलबार	...	...	४०
मुगदर-व्यायाम	..	...	४६
मल्लविद्या	...	...	५२
लाठी व्यायाम	....	....	५८
योगासन	....	...	६३
विश्वविजयी पहलवान	....	...	८०
प्रो० राममूर्ति नायडू	...	...	८३
विश्व विजयी गामा	...	...	८५
भीम भवानी	...	...	८७
जिबस्को	...	...	८८
इम्पुन सैन्डो	....	....	८६

प्रोफेसर सूर्यप्रताप	९१
ताराबाई	९२
प्राणायाम	९४
चार प्रकार के प्राणायाम	९५
स्नान	९७
स्नान की विचित्र क्रियाएँ	९८
वीर्य विज्ञान	१०२
वीर्य क्या है	१०२
शुक्र कीट कहां और किस अवस्था में बनते हैं ...	१०५
शुद्ध वीर्य की पहिचान	१०६
वीर्य कहाँ रहता है	१०७
भोजन	१०८
भोजन के पांच तत्व	१११
भोजन तत्वांश कोष्टक	११२
भोजन के ६ रस	११३
जल	११४
हवा	११६
निद्रा	११७
शरीर रचना	११९
घरेलू चिकित्सा	१६५
स्वर्ण उपदेश	१७२

स्वास्थ्य शिक्षा

आरोग्यता

The greatest blessing on the earth is health,
The wisest proverb says, 'health is wealth,
A king who is ill is poor with all his wealth,
The poorest only rich, if in good health.

Dr. K. P.

अर्थात्—संसार में सर्वोत्तम वस्तु स्वास्थ्य ही है। सर्व वसुधा सम्पन्न होते हुये पीड़ा-ग्रसित एक सम्राट दीन है, किन्तु एक दीन पुरुष जिसका कि स्वास्थ्य परिपूर्ण है धनवान है।

आरोग्यता का मनुष्य जीवन से घनिष्ट सम्बन्ध है अथवा यों कहिये कि आरोग्यता मनुष्य जीवन का मूल है जो स्वर्गीय सुख के समान सर्वदा सुखदायक है। प्रत्येक मनुष्य अपनी आयु

घटाने बढ़ाने में स्वतंत्र है, चाहे वह अपने दुष्कर्मों द्वारा काल का कवल बन जाय और चाहे आरोग्य वर्द्धक नियमों का पालन कर दीर्घ जीवन प्राप्त कर सदैव सानन्द रहे। महात्मा शुश्रुत का कथन है कि मनुष्य का पूर्ण आयु प्राप्त होने के पूर्व ही मर जाना महापाप है। महात्मा चरक ने भी अपने मत में अत्युन्नतियों का मूल मन्त्र और एहिक तथा पारलौकिक श्रेयों का प्रथम साधन शरीर ही को बतलाया है किन्तु कितने अनर्थ और सन्ताप का विषय है कि हम अपनी ही उदासीनता तथा क्षणिकानन्द-दायिनी कुवासनाओं द्वारा शरीर रूपी दुष्प्राप्य स्वर्गीय साधन को नष्ट कर शीघ्र ही सांसारिक सुखों से वंचित हो बैठते हैं।

मनुष्य जाति ने स्वास्थ्योन्नति के लिये अनेकानेक आविष्कार किये हैं किन्तु अद्यावधि कोई भी मुख्य साधन सिद्ध न कर सका। कोई वैद्य की शरण में है तो कोई जंत्र मंत्र के पीछे हाथ धोकर पड़े हैं और कोई भाग्य की भावना में ही चक्कर लगा रहे हैं। किन्तु यह सब भ्रामिक कल्पनायें हैं क्योंकि आरोग्यता स्थिर रखने के लिये प्राकृतिक नियमों का पालन करना ही सच्चा आरोग्य साधन है। शरीर के अंग प्रत्यंगों को नियमानुसार कार्य में नियुक्त रखने से ही स्वास्थ्योन्नति एवं व्याधि के आक्रमणों का अधिकांश ह्रास होता रहता है। यह तो सिद्ध हो ही चुका है कि प्रकृति के प्रतिकूल आहार विहार के विपर्य्यय से ही रोग उत्पन्न होते हैं। भावप्रकाश में लिखा है कि "विनापि भेषजैर्व्याधिः पथ्यादेव निवर्तते, न पथ्यविहीनस्य भेषजानां शतैरपि" अर्थात् पथ्य करने से बिना औषध भी व्याधि दूर हो सकती है।

प्राकृतिक दिनचर्या।

यदि अपना कल्यान आप हैं चाहते,
दीर्घ आयु सुख स्वास्थ्य पूर्ण यदि इष्ट है,
तो स्वाभाविकता से नाता जोड़िये,
चलिये प्रकृति प्रदर्शित सुखों के मार्ग पर॥

स्वाभाविक जीवन।

प्रत्येक मनुष्य के लिये अपना स्वास्थ्य सुरक्षित रखने की इच्छा और प्रयत्न करना केवल परमावश्यक ही नहीं है वरन् स्वाभाविक नियम है। वास्तव में शरीर स्वयं कभी रोगी नहीं होता वरन् हम ही मूर्खतावश आहार-विहार, कुपथ्यादि में हेर फेर कर रोग उत्पन्न कर लेते हैं। प्रथम तो शरीर ही स्वयं हानिकारक वस्तुओं के प्रभाव का प्रतिरोध करता ही रहता है तिस पर भी शारीरिक अवयवों में जो विकार उत्पन्न करने वाले पदार्थ एकत्र हो जाते हैं वह श्वांस, पसीना, मल, मूत्र आदि मलीन पदार्थों के रूप में भिन्न २ भागों द्वारा निकलते ही रहते हैं। अस्तु हमें उचित है कि हम उन पदार्थों का उपयोग न करें कि जिनका प्रभाव सहन करने में हमारी शारीरिक इन्द्रियों को वृथा अपनी शक्ति नष्ट करनी पड़े। किंचित अस्वाभाविक आपत्ति की आकांक्षा

होते ही हमारे शारीरिक स्नायू समूह तुरन्त हमें भय सूचक संकेत कर देते हैं और उनके प्रतिकार हितार्थ साधन भी बतला देते हैं। यथा अत्याधिक सर्दी गर्मी का अनुभव हमें त्वचा से ज्ञात हो जाता है और वस्त्रों की आवश्यकता प्रतीत होने लगती है अथवा कोई तिनका आदि आंखों के पास आते ही आंखें स्वयं बन्द हो जाती हैं। प्रथम तो शरीर ही यथाशक्ति स्वयं अपनी रक्षा आप कर लेता है और असमर्थ होने पर तुरन्त हमें सूचना देता है। उस समय हमारा कर्त्तव्य है कि हम उसकी रक्षा प्राकृतिक साधनों द्वारा करें न कि उसको वृथा मादक औषधियों से और भी शक्ति-हीन बना दें। आरोग्य सम्बन्धी नियमों की अवहेलना करने से ही जो शरीर में विष मैल संचित होता है और फिर जब प्रकृति उसको बाहर निकालने या शुद्ध करने का प्रयत्न करती है तो उस समय जो कष्ट अनुभव होता है उसी का नाम रोग उत्पन्न होना है। अथवा यों कहिए अशक्ति या निर्बलता कोई रोग नहीं। वरन रोग वाली स्थिति और प्रथम रोग का परिणाम है। ईश्वर ने शरीर शुद्धि हितार्थ स्वयं ही चार रास्ते स्थित कर दिये हैं। प्रथम तो फैंफड़े कि जिनके द्वारा रक्त आदि से सम्मिलित कार्बोनिक गैस भाप स्वरूप में निकलती रहती है। दूसरे त्वचा कि जिनके द्वारा पसीना निकलता है और रोम कूप द्वारा शुद्ध पवन प्रवेश कर रक्त को शुद्ध करती है। तीसरे गुदा और चौथे मूत्रेन्द्रिय कि जिनके द्वारा शरीर के अन्य मलीन पदार्थ बाहर निकलते रहते हैं।

प्रातःकाल उठना।

Early to sleep and early to rise,
Makes a man healthy, wealthy and wise.

अर्थात्—जल्दी सोना और जल्दी उठना मनुष्य को आरोग्य, धनी और बुद्धिमान बनाता है।

आरोग्यता प्राप्त करने के लिये सब से प्रथम मनुष्य को प्रातःकाल उठने का अवश्य अभ्यासी होना चाहिये। प्रातःकाल उठने से बुद्धि निर्मल और स्मरण शक्ति की वृद्धि होने के अतिरिक्त अत्याधिक परिश्रम करने पर भी चित्त में प्रफुल्लता और उत्साह का श्रोत प्रवाहित रहता है। कभी २ वह रोगी जो हजारों औषधियों के करने पर भी अच्छे नहीं हुए केवल प्रातःकाल की खुले जंगलों की अमृत तुल्य शुद्ध पवन के सेवन मात्र से अच्छे होते हुए देखे गये हैं। सूर्योदय के पश्चात् तक शय्या में पड़े रहने से आलस्य, कुबुद्धि तथा सिर दर्द आदि शारीरिक व्याधियां उत्पन्न हो जाती हैं। भाव प्रकाश में लिखा है—

ब्राह्मे मुहूर्ते बुध्येत स्वस्थो रक्षार्थं मानुषः

अर्थात्-सुबह उठना मनुष्य को बुद्धिमान और स्वास्थ्य बनाता है।

मल विसर्जन।

यह तो सभी जानते हैं कि जो कुछ हम उदरस्थ करते हैं वह कुछ देर में छोटी अँतड़ियों में आजाता है तब पूरी पाचन क्रिया होने लगती है। यहां पोषक द्रव्य रुधिर में मिल जाते हैं और व्यर्थ भाग यानी मल धीरे २ एक गूढ़ द्वार (Trap door) से बड़ी आँत (Colon) में आजाता है और जिसका अन्त गुदा द्वार में होता है। छोटी आंत से बड़ी आंत में आने वाला मल गुंधे हुये आटे के समान लिबलिबा और नरम रहता है। बड़ी आँत साफ और स्वाभाविक अवस्था में रहे तो भीतर आने वाला मल कुछ कड़ा होकर बाहर निकलता है। यदि वही मल अधिक समय तक बड़ी आँत में रखा रहे तो बहुत कड़ा और काले रंग का दुर्गन्ध युक्त हो जाता है। ऐसा होने पर दस्त साफ न होकर थोड़ा २ मल अँतड़ी के भीतर आस पास चिपका रह जाता है। अन्त में क़ब्ज मन्दाग्नि (Indigestion) अपच आदि रोग उत्पन्न हो जाते हैं। अधिकांश ऐसे रोगी इस शिकायत को दूर करने के लिये दस्तावर औषधियों का प्रयोग करते हैं परन्तु यह प्रकृति के विरुद्ध है कारण दवाइयों से प्रथम रोग तो दब जाता है किन्तु उसकी मूल जड़ नष्ट नहीं होती और कुछ समय पश्चात् कोई अन्य रोग नवीन रूप धारण कर उत्पन्न हो जाता है। जब प्राकृतिक नियमों के विरुद्ध शारीरिक अवयवों को कार्य करना पड़ता है तो फिर उनकी प्राण-शक्ति (Nervous energy)

क्षीण हो जाती है। हमारे पूर्वज कब्ज़ियत को प्राणायाम तथा उपवास चिकित्सा द्वारा दूर करते थे किन्तु आज कल केलोमेल, फ्रूट साल्ट अथवा ऐनिमा (Enama) आदि का उपयोग करने ही में मान्यता मानते हैं।

Colon (अंतड़ी) cleanshinq methods.

बस्तीकर्म यानी एनिमा लेने का साधन

पलंग या पृथ्वी पर चित्त लेट कर पास ही बस्ती यंत्र को चार फुट ऊंचा दीवार पर टाँक दो या दूसरा आदमी उसे हाथ में लेकर खड़ा रहे। अब रोगी की शक्ति के अनुसार साधारण गुन-गुना जल भर कर रबड़ की नली के अन्त में लगी हुई अपान नलिका की चाबी घुमा कर उसके भीतर से थोड़ा सा पानी बाहर निकाल दो ताकि उसके भीतर की हवा निकल जाय। अब चाबी बन्द कर अपान नलिका के अन्त में तेल या वेसलीन चुपड़ कर उस नलीको दाहिने हाथ से पकड़ कर गुदा द्वार में प्रवेश करो। पेट में यदि पानी खूब जोर से जाने लगे तो एनिमा को जरा नीचे टाँक दो। ऐसा करने से पानी धीरे २ पेट में जायगा। यदि मल-विसर्जन करने की इच्छा हो तो पानी जाना बन्द कर दो और इच्छा को रोको। ऐसा करने पर भी विवशता प्रतीत हो तो शांति पूर्वक मल विसर्जन करदो। यदि पेट में फिर भी भारीपन या दर्द प्रतीत हो तो कुछ समय ठहर कर फिर एनिमा लो। अधिकांश आज समय डाक्टर एनिमा के पानी में केवल साबन Soap घोल कर देते हैं। यदि बहुत दिनों की कब्जियत से मल सूख कर कड़ा होगया हो तो बस्ति जल में एक प्याला Mollasses और दो चम्मच Glycerine मिला कर देना चाहिये। इससे सूखा और जमा हुआ मल भी निकल जाता है।

मुख शुद्धि या दतौन

मल मूत्र परित्याग के उपरान्त मुख शुद्ध करना चाहिये। मुख शुद्ध करने के लिये नीम या बबूल की दतौन या शुद्ध सुगन्धित लाभकारी मंजनों का उपयोग करना चाहिये। ऐसा करने से दाँतों का मैल, कफ तथा छाती पर का पित्त साफ़ हो जाता है। दाँतों में कीड़े लगने, दर्द होने तथा कण्ठ रोगों के उत्पन्न होने को रोकता है। दतौन न बहुत पतली और न बहुत मोटी होनी चाहिये। दतौन को प्रथम दाँतों से चबा कर कूँची की भाँति बनालो फिर दाँत व डाढ़ों को भली भाँति रगड़ो ताकि उन पर का विषैला रोग उत्पन्न कारक मैल दूर होजाय। ऐसा करने के उपरान्त दतौन को चीर कर बीच में से दो सीधे टुकड़े कर उसे धनुष की भाँति मोड़लो फिर जीभ के ऊपर शनैः २ इस प्रकार रगड़ो कि जीभ के ऊपर का जमा हुआ मैल दूर होजाय। दतौन करने या मंजन लगाने के पश्चात् शीतल जल से खूब कुल्ले करना चाहिये। ताकि रुधिर के गरम दूषित अबखरें निकल जायें। आँखों में भी छींटे लगाने से नेत्र दृष्टि तीक्ष्ण तथा एक प्रकार की शीतलता उत्पन्न होती है।

मालिश करना।

जलसिक्तस्य वर्द्धन्ते यथामूलेऽङ्कुरास्तरोः।
तथा धातुविवृद्धिर्हि स्नेहसिक्तस्य जायते ॥

अर्थात्—जैसे वृक्ष की जड़ में जल सींचने से उसके डालों पत्तों के अँकुर बढ़ते हैं एवं तैल मर्दन से मनुष्य शरीर की धातुयें बढ़ती हैं।

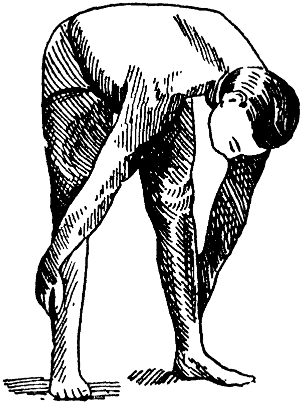
सुश्रुत

बुक़रात का कथन है कि मालिश करने से शारीरिक शक्ति व अवयवों में परिवर्तन हो जाता है अर्थात् थलथलाते हुये अंग गठित, गठित ढ़ीले, मोटे पतले और पतले मोटे हो सकते हैं। सर्वदा मालिश ऊपर की तरफ अर्थात् दिल की तरफ करनी उचित है। पैरों की जंघों की तरफ और हाथों की कंधों की तरफ। मालिश करने से हमारा केवल यही अभिप्राय होता है कि रक्त में उष्णता उत्पन्न होकर रक्त सवेग भ्रमण करने लगे। अधिक समय तक चलने फिरने या शारीरिक परिश्रम करने से पैरों में फूटन व एक प्रकार का दर्द होने लगता है। ऐसे रोगी को पैरों के तलवे व पिंडलियों पर धीरे २ मालिश करनी चाहिये। नींद न आवे, मस्तक व नेत्रों में

व्याकुलता या भ्रम सी प्रतीत हो तो सिर व मस्तक पर मालिश करने से तुरन्त एक प्रकार की शान्ति अनुभव होने के अतिरिक्त

सच्ची निद्रा आने लगती है। एक विद्वान् का कथन है कि महीने में एक बार तो अवश्य ही कान में तेल डालना आरोग्यप्रद होता है। क्षौर के पश्चात् बाल कटाने के स्थान पर अवश्य तेल लगाना चाहिये। ज्वर के समय और शरीर में फोड़ा फुन्सी हों तो मालिश करना उचित नहीं। मालिश चार प्रकार की होती है। प्रथम ऐफल्यूरेज अर्थात् नर्मगर्म टकोर। टकोर हाथ की दो ऊंगलियों से दी जाती है। पहले धीरे २ और फिर इतना दबाव दिया जाता है कि शरीर के भीतरी अंगों तक उसका प्रभाव पहुँच सके। दूसरी पेट-रीसेज अर्थात् त्वचा का गूंधना और लपेटना। शरीर के पट्ठों की बनावट को गूंधना और उसके चारों तरफ समयानुसार हाथ जरा शीघ्रता पूर्वक बारम्बार फेरना पड़ता है परन्तु न तो इतना ही सवेग हो कि जिससे जलन उत्पन्न होने लगे और न इतनी जोर के साथ हो कि जिससे तकलीफ मालूम होने लगे। तीसरी टेपोटेमन अर्थात् थपकना। इससे धीरे २ हथेली से थपकना पड़ता है। यह क्रिया पेट पर न करनी चाहिये। चौथी वाईवेशन अर्थात् अंगुली और हथेली से दबाना।

कान्तिवर्धक मालिश—यदि तुम सवेरे उठकर गर्म पानी की भाप से इतने समय तक मुख को सेको कि भली भाँति पसीने आजायें। तत्पश्चात किसी स्वच्छ खरदरे वस्त्र से पसीनों को खूब



रगड़ कर पोंछ डालो और किसी खिड़की के पास बैठ कर कि जहाँ से स्वच्छ सुगन्धित पवन का सेवन करते हुये तैल की कुछ समय तक मालिश करो तो तुम्हें अनुभव होगा कि तुम्हारा वह कान्तिहीन मुख तेजस्वी और सूखे गाल पुनः मोटे होते जा रहे हैं।

अजीर्ण निवारक मालिश--प्रथम एक बार पाचक अङ्गों की शक्ल और मुख्य कर कोलन नामक बड़ी आन्त के तीनों भागों का स्मरण रखना चाहिये क्योंकि फुजला इसी भाग में इकट्ठा होता है। रोगी को चित्त लेट कर अलग २ दोनों टाँगों को फैला देना चाहिये। दायें ओर नलों के पास जहाँ से छोटी आंत खत्म होकर बड़ी आंत आरम्भ होती है दबाते हुये ऊपर की तरफ आना चाहिये।

व्यायाम ।

यदि सत्य पूछिये तो हमारे देश की अधोगति का मूल कारण स्वास्थ्य की हीनावस्था ही है। हमारे नवयुवक शारीरिक व्यायाम के अनन्तर शीघ्र ही पाठाभ्यास अथवा अन्य किसी मानसिक कार्य में लिप्त हो जाते हैं जो सर्वथा अमाङ्गल्य तथा अयुक्त है। शारीरिक परिश्रम के पश्चात यदि कुछ समय शान्ति ग्रहण करने के उपरान्त फिर मानसिक कार्य किया जाय तो कोई हानि नहीं। पूर्व काल में हमारे पूर्वज ब्रह्मचर्य और प्राणायाम द्वारा बल-वर्धन करते थे किन्तु कुछ समय पश्चात यह प्रथा न रही। तब से शारीरिक शक्ति संचन के लिये वीर्य बल-वर्धक शारीरिक व्यायाम तथा मल्ल विद्या का प्रयोग करने लगे। किसी भी प्रकार के कष्टकर कार्य करने से चित्त पर एक प्रकार की मालिन्यता व्याप्त हो जाती है किन्तु व्यायाम से सर्व भागों में स्फूर्ति आने के अतिरिक्त आत्मा में अपूर्व चैतन्यता उत्पन्न होने लगती है। किसी का बचन अक्षरशः सत्य है "दवा कोई वरजिश से बहतर नहीं, यह नुसखा है कम खर्च वाला नहीं!" जिस क्रिया से हमारे फैंफड़ो को भली भाँति फैलने का अवसर मिले उसी का नाम व्यायाम है। शरीर के स्थूल भाग जिसकी सहायता से हम चलते फिरते हैं पुट्ठे कहलाते हैं। परिश्रम से यह पुट्ठे हृष्टपुष्ट और सुडोल रहते हैं अन्यथा

सूख कर निर्बल हो जाते हैं। शरीर परिश्रम से इतना क्षीण नहीं होता कि जितना आलस्य से।

अनभ्यस्त नव-शिक्षित युवक प्रथम दिवस अत्याधिक और स्फुटिक प्रणाली द्वारा विशेष व्यायाम कर लेने के कारण दूसरे दिन व्यायाम के नाम कानों पर हाथ रखने लग जाते हैं। उन्हें उचित है कि वह क्रमानुगत व्यायाम के अभ्यासी हों। दूसरे दिवस कुछ शारीरिक पीड़ा होने पर भी साहसहीन होकर न बैठ जायें वरन बराबर व्यायाम करते ही रहें। व्यायाम करते समय श्वास मुख खोल कर लेने तथा बिलकुल श्वास रोक लेने की अपेक्षा नासिका द्वारा श्वास लेना उत्तम है। किसी भी प्रकार के भोजन के दो तीन घण्टे पश्चात और इतने ही समय पूर्व व्यायाम करना श्रेयष्कर है। सर्वोत्तम समय प्रातःकाल और साधारण समय सन्ध्या समय है। पाँच छः वर्ष से १०-१५ वर्ष की आयु तक हल्का सादा व्यायाम करना उचित है जैसे भागना, कूदना, फुटबाल आदि खेलना और १५ वर्ष की अवस्था से विशेष व्यायाम करने में कोई हानि नहीं जैसे डण्ड-बैठक करना, जोड़ी हिलाना। पसीना निकलना व न निकलना प्रायः शरीर सामार्थ्य पर अवलम्बित है। जो निर्बल है और रोगी है उसके शरीर से शीघ्र ही पसीना निकलने लगता है और जो आरोग्य व बलवान हैं उनके शरीर से स्वेद सविलम्ब प्रवाहित होता है। निदान रोगी निरोगी दोनों को कलान्त और अरुचि होने पर व्यायाम बन्द करना ही श्रेयष्कर है।

व्यायाम के पश्चात तुरन्त ही उष्ण पदार्थ सेवन करना हानिकारक है क्योंकि ऐसा करने से मस्तिष्क के रोग हो जाते हैं। व्यायाम करते समय शरीर के ऊपर लंगोट के अतिरिक्त अन्य

कोई वस्त्र धारण न करना चाहिये क्योंकि कपड़े पट्ठों की वृद्धि को रोकते हैं और संकुचित होने में बाधा डालते हैं। युवाओं के लिये तो दण्ड-बैठक आदि अनेक व्यायाम हैं, किन्तु वृद्ध मनुष्यों के लिये सुप्रभात तथा सायंकाल हरिततृणाच्छादित रम्य उद्यानों में वायु सेवनार्थ यथाशक्ति भ्रमण ही अच्छा व्यायाम है। भ्रमण करते समय धीरे २ न चल कर द्रुतगति से चलना उचित है, कारण, ऐसा करने से शारीरिक शक्ति संचारी स्नायु उत्तेजित तथा रक्त में उष्णता उत्पन्न होती है।

व्यायाम के पूर्व तेल की मालिश करना अत्यन्त लाभदायक है क्योंकि प्रथम तो शरीर पर चिकनाहट, दूसरे हड्डियों में दृढ़ता और तीसरे मसल्स बनने में सुविधा होती है। बिलकुल खाली पेट या क्षुधा लगने पर व्यायाम करने से निरुत्साहता तथा मस्तिष्क रोग हो जाते हैं अधिक ठूंस कर भी न खाना चाहिये क्योंकि व्यायाम करने से खाये हुये अन्न पर एकदम पाचन क्रिया आरंभ हो जाती है और उस समय तक अन्न असमर्थ होने के कारण कभी २ आमाशय से निकल कर जलाशय में आ जाने का भय रहता है। परिपोषक पदार्थ और आक्सीजन अधिक प्रमाण से सम्पादित होता रहता है जो स्वास्थ्यहित लाभदायक है। रक्त पित्त रोगी, श्वास रोगी, क्षय रोगी, भ्रम रोगी, आदि को व्यायाम करना उचित नहीं।

कलयुगी भीम प्रो० राममूर्ति नायडू

के

बलकारी कर्त्तव्यों का वर्णन

सीने पर पत्थर रखने की तरकीब।

सब से प्रथम पत्थर रखने के लिये प्रत्येक अभ्यासी को काफी समय तक श्वांस रोक लेने का अभ्यास कर लेना चाहिये। प्रथम बार इतना भारी पत्थर न रख लेना चाहिये कि जिससे हानि होने की सम्भावना हो। छाती पर पत्थर रख तुड़ाते समय दर्शकगण अवलोकन कर अचम्भित हो जाते हैं किन्तु जिसने पत्थर रखने का पूर्ण अभ्यास कर लिया तो फिर उसके लिये यह कार्य बायें हाथ का खेल है। यदि आप अपने हाथ पर पत्थर रख ऊपर वाले पत्थर को तोड़ेंगे तो आपके हाथ को किसी भी प्रकार की विशेष वेदना अनुभव न होगी बस छाती की भी यही दशा है। पत्थर रखते समय कमर, छाती और गर्दन के नीचे कपड़ा या गद्दा इस भाँति रख लेना चाहिये कि जिससे गर्दन छाती के बराबर या कुछ ऊँची रहे क्योंकि नीची रहने से कभी २ अज्ञानता यानी मूर्छा हो जाती है। जो फिर किसी दूसरे मनुष्य द्वारा मस्तक दबाने या उठाने से दूर होती है और यही कभी २ प्राण घातक भी हो जाती है।

जंजीर तोड़ने की उत्तम प्रणाली।

जंजीर तोड़ते समय श्वांस निर्वासित कर पुनः नवीन वायु ग्रहण कर सकते हैं किन्तु पत्थर रखते समय ऐसा करना मानों

स्वयं मृत्यु के मुख में प्रवेश करना है। जंजीर तोड़ते समय बार-बार श्वांस लेने से कई लाभ हैं। प्रथम तो दर्शक गण यही अनुमान करते हैं कि जंजीर इतनी मोटी और मजबूत है कि कई बार जोर लगाना पड़ता है और दूसरे सुलभ सुअवसर पा तोड़ने में सुविधा होती है। दो कुर्सियों के नीचे एक आड़ी लकड़ी रख उसमें जंजीर अटका दी जाती है और एक २ आदमी कुर्सियों पर बैठा दिया जाता है और स्वयं को भी लकड़ी पर ही खड़ा होना पड़ता है। जंजीर तोड़ने के पूर्व ही इतनी तंग रखनी चाहिये कि तोड़ते समय ढीली हो जाने के कारण फिर दूसरी बार छोटी न करनी पड़े। जंजीर सदैव आगे की अपेक्षा पीठ पीछे अधिक तंग रख कर फिर कन्धों को पीठ पीछे की तरफ जरा मोड़ कर और झोका देकर तोड़ना चाहिये।

मोटर रोकने का सरल साधन।

अब मोटर के विषय को लीजिये। मोटर एकदम न चला कर धीरे २ चलाना ठीक है। जिस किसी को अभ्यास हितार्थ नित्य प्रति मोटर न मिल सके तो उसे उचित है कि वह टग-आफ-वार करे और यदि मनुष्य अधिक न मिलने के कारण ऐसा भी करने में असमर्थ हो तो उसे उचित है कि एक लकड़ी का खूंटा जमीन में गाढ कर और उसमें रस्सी बाँध कर स्वयं दूर बैठ कर उसे उखाड़ने का यत्न करे। मोटर रोकते समय बीच में श्वांस त्याग करना हानि की सम्भावना है अतः श्वांस भरपूर खींच व पैर के घुटने बिलकुल सीधे कर गर्दन तिरछी रखनी चाहिये और जब तक मोटर का स्टार्टिंग बन्द न करा दिया जाय तब तक श्वांस न छोड़ना चाहिये।

कुछ व्यायाम प्रणालियाँ।

By exercise our muscles are energized.
Brain is strengthened and nerves are vitalized.
By exercise the lungs are made strong,
Blood is purified and the life becomes long.

Dr. K. P.

व्यायाम से हमारी मांस पेशियां गठित, मस्तिष्क स्नायु और फेंफड़े मजबूत होते हैं। रक्त शुद्ध हो दीर्घ जीवन प्राप्त होता है।

यदि सत्य पूछिये तो हम स्वस्थ्य और हृष्ट पुष्ट शरीर उसे कहते हैं कि जो न तो अधिक मोटा ही हो और न अधिक पतला ही हो वरन् समदशा में हो। किन्तु आज समय प्रायः पतला आदमी इस प्रयत्न में है कि मैं किसी प्रकार मोटा हो जाऊं और मोटा आदमी मुटाई के कारण दुःखी है। अब हम उक्त दोनों बातों के सरल साधन लिखते हैं।

मोटा होने के साधन।

अधिकांश मनुष्य यह कह बैठते हैं कि मोटा होना एक प्रकार का रोग है परन्तु यह उनकी भूल है क्योंकि मोटा होना इस बात

का प्रत्यक्ष प्रमाण है कि उसकी पाचन शक्ति Assimilation तीव्र है अर्थात् वह जो कुछ खाता है वह सब उस के अंग लग जाता है। हाँ मोटाई को ठीक रूप में उपयोग न करना उसकी ग़लती है। पतले मनुष्य को चाहिये कि वह प्रति सप्ताह एक दिवस उपवास अवश्य करे। चर्बी उत्पादक पदार्थ जैसे दूध, घी, मिठाई आदि का अधिक उपयोग करे। शारीरिक व्यायाम के साथ २ तैल की मालिश भी करे तो और भी लाभदायक है।

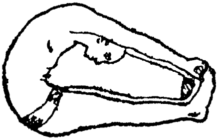
किन्तु जिस दिन उपवास करे उस दिन व्यायाम और मालिश न करना चाहिये। अभ्यासी को उचित है कि अधिक शारीरिक परिश्रम से शरीर को बचावे और आराम दे।

मुटापा, पेट की खराबियां व कब्ज की शिकायत दूर करने के लिये लाभप्रद व्यायाम।

मुटापा धीरे २ घटाना चाहिये। प्रथम तो एक दम घट जाना ही असंभव सा है और साथ ही हानि होने की सम्भावना रहती है, या फिर समय पा पूर्व की अपेक्षा और भी अधिक मुटापा बढ़ सकता है। इस दुःख से छुटकारा पाने के लिये मोटे आदमी को हर महिने कम से कम चार सच्चे उपवास करने चाहियें और साथ ही शारीरिक परिश्रम भी करते रहना चाहिये। ऐसा करने से शरीर की चर्बी शीघ्र ही घटने लगती है। घी, दूध, मिठाई और चर्बी उत्पादक पदार्थ बहुत कम खाने चाहियें। हाँ खट्टे पदार्थ जैसे दही, नारंगी, सेव, अनार, अंजीर वगैरह अधिक खाने चाहियें। इन से रक्त शुद्ध हो पाचन शक्ति तीव्र होती है क्योंकि इन में एक प्रकार का

खार (Salt) होता है। दूसरे जितना अधिक पसीना शरीर से निकलेगा उतने ही शीघ्र मुटापा घटेगा इसलिये व्यायाम या अन्य कोई शारीरिक परिश्रम इतना अवश्य करना चाहिये कि तुम पसीने में लत्त पत्त हो जाओ और हांफने लगो। जिनका पेट चर्बी के कारण भारी होगया है उन्हें उचित है कि श्वांस नासिका द्वारा बिल्कुल बाहर निकाल दें और फिर पेट को ऊपर की तरफ खींचें। कुछ सैकिंड इसी दशा में रह कर फिर धीरे२ पूर्ववत् दशा में आजावें। अब श्वांस जितना खींचा जाय खींचो और पेट को खूब फुलाओ। यह दोनों क्रियायें कम से कम १०-१० पन्द्रह दफा करनी चाहियें। दौड़ना भी पेट घटाने की अच्छी तरकीब है। शरीर की चर्बी घटाने के लिये उपवास के अतिरिक्त डाक्टर लूई कुनी द्वारा बनाया हुआ स्टीमबाथ, हिप बाथ इत्यादि भी लाभप्रद हैं। जिनका संक्षेप वर्णन अगाड़ी दिया गया है।

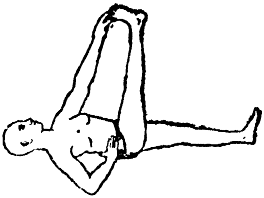
कुछ पेट की कसरतें



(क) दोनों पैरों में ३ इञ्च का अन्तर रखकर पैर सामने की तरफ सीधे इस प्रकार फैला दो कि जांघ और पेट के बीच में समकोन बन जाय। अब गर्दन सीधी रख कर भरपूर गहरा श्वांस खींचो और बिना पीठ झुकाये तथा बिना घुटने मुड़े दोनों हाथों से पैरों के दोनों अंगूठे पकड़ो। कुछ क्षण इसी स्थिति में ठहर श्वांस परित्याग कर दो। यह क्रिया ५ से १० बार तक की जा सकती है। इस कसरत से Oblique मसल्स पर जोर पड़ता है।

(ख) दोनों हाथों से पीठ के नीचे के हिस्से यानी करधनी

के स्थान को पकड़ कर बहुत धीरे २ जमीन पर सीधे लेट जाओ परन्तु ध्यान रहे कि पैर की एड़ियां जमीन से न उठने पावें तथा घुटने न मुड़ जायें। इस व्यायाम से Rectus Abdomins पर जोर पड़ता है।



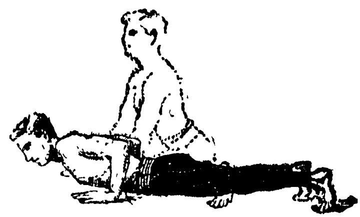
(क) अब दूसरी क्रिया के लिये फिर श्वांस खींच कर प्रथम बांया पैर बहुत धीरे २ उठाओ और साथ ही बांया हाथ उठा कर पैर के अंगूठे को पकड़ो परन्तु ध्यान रहे कि पैर बिलकुल सीधा रहे घुटना मुड़ा हुआ न हो। इसी प्रकार दूसरी बार सीधे पैर के अंगूठे को सीधे हाथ से पकड़ो और फिर पूर्ववत दशा में आजाओ।

(ख) अब तीसरी बार फिर श्वांस ले दोनों पैरों के अंगूठे एक दम दोनों हाथों से पकड़ो।

डंड की कसरत।

अधिकांश आज कल के नवयुवक परस्पर यह प्रश्न कर बैठते हैं कि तुमने कितने डंड निकाले या एक श्वांस में कितने निकाल सकते हो इत्यादि परन्तु ऐसे प्रश्न करना उनकी भूल है क्योंकि ५० डंड अनियमत रूप से निकालने की अपेक्षा ५ डंड नियम पूर्वक निकाल लेना कहीं श्रेयस्कर और लाभदायक होता है। दूसरे मन मार कर शक्ति सामर्थ से अधिक व्यायाम करने से भी लाभ न होकर उल्टी हानि होने की सम्भावना रहती है।

(क) प्रथम भली भांति तैल की मालिश करके सीधे खड़े होजाओ, पांच पैर आगे बढ़ो और पृथ्वी पर एक लकीर बतौर निशान सा खींच कर फिर अपने पूर्व स्थान पर पूर्ववत् दशा में ही आकर खड़े हो जाओ। अब दोनों हाथ निशान पर टेक दो। परन्तु पैरों के पंजे उसी स्थान पर रहें कि जहां पर तुम पहिले खड़े हुये थे।



(ख) अब गहरा श्वांस नासिका द्वारा खींचो और सीधे लम्बे हो जाओ परन्तु पैर की एड़ियां जमीन से लगी रहें और समस्त शरीर का बोझा केवल हाथों की हथेलियों व पैरों के पंजों पर ही होना चाहिये। अब तुम नीचे की तरफ बहुत धीरे २ झुकते जाओ और जमीन को भरपूर दबाते रहो। चित्र के अनुसार हो जाने पर अगाड़ी को बढ़ना चाहिये और चित्र दर्शित स्थिति में आजाना चाहिये। इस व्यायाम से Latissimus Dorsi, Erector Spine पीठ के Pectoralis Major छाती के और Anterior Deltoid कन्धे के मसल्सों पर जोर पड़ता है।

(ग) अब तुम्हें उचित है कि तुम धीरे २ आगे की तरफ जितना भी ज्यादा से ज्यादा बढ़ सकते हो बढ़ो। किन्तु यह ध्यान रहे पैर की उंगलियां व हाथों

की हथेलियां अपनी जगह से किंचित मात्र भी न सरकने पावें वरन केवल शरीर ही में खिचाव देकर अगाड़ी की तरफ बढ़ना चाहिये। पूर्ण रूप से बढ़ जाने के पश्चात् शरीर बिलकुल सीधा हो जायगा और नाक जमीन से कुछ ऊंची होगी। शरीर का भार हाथ की हथेलियों और पैर के पंजों की ऊंगलियों पर ही होना चाहिये। कुछ समय इसी दशा में सामर्थ अनुसार ठहर कर फिर धीरे २ ही इतने वापिस आजाओ कि तुम अपनी पूर्ववत दशा में होजाओ। अब इस से अधिक शरीर को पिछाड़ी मत खींचो वरन बहुत ही धीरे २ बिलकुल सीधे ऊपर की तरफ उठो। ऐसा करने से पेट के मसल्स Rectus Abdomins छाती के Serratus Magnus. कन्धे Anterior Deltoid. हाथ के Biceps. आदि मांस पेशियों पर विशेष प्रभाव पड़ता है।

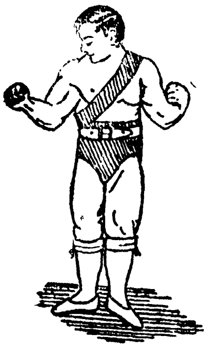
बठक।

छाती निकाल कर सीधे खड़े हो जाओ और टांगों में ६ इंच का अन्तर बनालो। शरीर एक दम ढीला कर के दोनों हाथ नीचे की तरफ सीधे जांघों से चिपटते हुये इस भांति लटका दो कि हाथों की हथेलियां सामने की तरफ खुली और दिखाई देती रहें। अब गहरा लम्बा श्वांस खींचो और साथ ही बहुत धीरे २ घुटने मोड़ते हुये पिंडलियों पर बैठते जाओ। साथ २ ही पैर की एडियां भी उठती जायें और शरीर का भार केवल पैर की उंगलियां व अंगूठों पर होना चाहिये। तुम ज्यों २ बैठते जाओ त्यों २ दोनों हाथों को खूब खींच कर मुट्ठी बांध कोहनी पर से उतने ही धीरे २ कि जिस

रफ्तार से तुम झुक रहे हो मोड़ो। किन्तु बैठते समय पूर्ण रूप से पिंडलियों पर न बैठ जाओ वरन जांघों और पिंडलियों में आध इंच का अन्तर बनाये रहो। इतना ही अन्तर हाथ की मुट्ठीयों और कन्धों में रखो। ध्यान रहे कि मुट्ठी इतने जोर से दबानी चाहिये कि कम से कम तुम्हारा सारा हाथ थरथराने लगे। अब सामर्थ्य अनुसार कुछ समय ठहर कर पुनः पूर्ववत रफ्तार से उठने लगो और साथ ही हाथों को भी सीधे करते जाओ। यह क्रिया कम से कम दस दफा करनी चाहिये और एक क्रिया के करने में कम से कम २, ३ मिनट लगाने चाहियें।

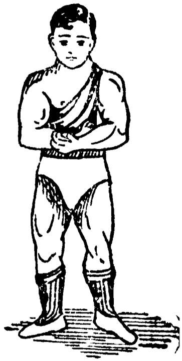
इस व्यायाम से हाथ के मसल्स Flexors of Forearm, Supinator Longus, Triceps, Biceps, Anterior Deltoid जाँघ के Sartorius, Quadriceps, (Extensors), Adductor पिंडली के Gastrocnemius and Soleus, Tibialis Anticus बनते हैं।

कलाई और कोहनी के बीच का हिस्सा तैयार करना।



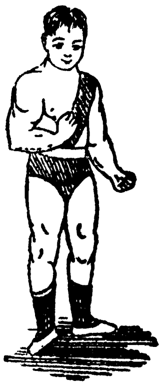
चित्र के अनुसार खड़े होकर मुट्ठियों को भरपूर जोर से बांधलो। अब गहरा श्वाँस खींचते हुये मुट्ठियों को कलाई की तरफ मोड़ कर चारों तरफ घुमाओ तथा भीतर की तरफ दबाव दो।

छाती के मसल्स तैयार करना।



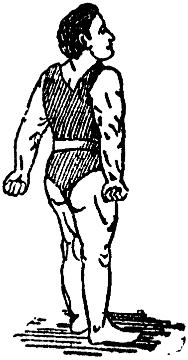
चित्र के अनुसार स्थिति बनाकर भरपूर श्वाँस खींचो। छाती के हिस्सों को सख्त रखते हुये पिछाड़ी और भीतर की तरफ दबाओ। अब मुट्ठियों का परस्पर क्रास करो यानी हाथों को इतना मोड़ो कि कोहनियाँ एक दूसरे के ऊपर आ जायें। मुट्ठियाँ सख्ती के साथ बंधी हों और छाती का दबाव भी नीचे की तरफ हो।

कंधा और कोहनी के बीच का मसल्स तैयार करना।



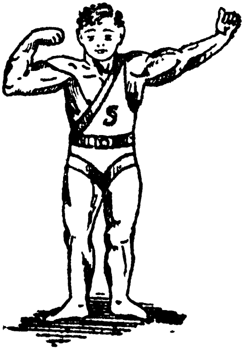
पैरों में कुछ अन्तर देकर सीधे खड़े हो जाओ और दोनों हाथ नीचे को लटका दो। अब गहरा लम्बा श्वाँस खींचो मुट्ठियों को भरकर जोर से बांध कर हाथ को कोहनी पर से बहुत ही धीरे २ इतना मोड़ो की मुट्ठी कन्धे से जा मिले अब दूसरे हाथ से भी वही क्रिया करो परन्तु ध्यान रहे कि जब एक हाथ ऊपर की तरफ जारहा हो तो दूसरा नीचे की तरफ आता रहना चाहिये।

पीठ के मसल्स तैयार करना।



चित्र के माफिक खड़े होकर गहरा श्वांस खींचो। हाथों की मुट्ठियां भरपूर जोर के साथ बांध लो अब दोनों हाथों को पिछाड़ी की तरफ धीरे २ इतना मोड़ो की दायें हाथ की मुट्ठी बायें हाथ की कोहनी के पास पहुँच जाये और बायें हाथ की कोहनी तक साथ ही कंधों को पिछाड़ी की तरफ पूर्ण बोझ व दबाव देते रहना चाहिये।

कन्धों की कसरत।



चित्र की भाँति स्थित बना कर गहरा श्वांस खींचो और फैले हुये हाथ को बहुत धीरे २ कोहनी पर से कन्धे की तरफ मोड़ते जाओ। साथ ही मुड़े हुये हाथ को फैलाते जाओ। मोड़ते समय या फैलाते समय हाथों व मुट्ठियों पर इतना ज़ोर दो कि हाथ थरथराने लगें। एक क्रिया समाप्त होने पर श्वांस परित्याग कर नवीन वायु ग्रहण कर तुरन्त ही विपरीत क्रिया आरम्भ कर दो। साथ ही कन्धों को भरपूर नीचे की तरफ दबाये रहने का भी प्रयत्न करते रहना चाहिये।

हाथ की ऊंगलियों व पैर की ऊंगलियों का व्यायाम।

चित्र की भाँति खड़े होकर दोनों हाथों की उंगलियों को आगे की तरफ परस्पर चिपटी हुई रख कर फैला दो। अब गहरा लम्बा श्वांस ले कर और कन्धों को यथा शक्ति नीचे की तरफ दबाते रहो। साथ ही उंगलियों को धीरे २ फैलाते जाओ एडीयों को धीरे २ उठा कर समस्त शरीर का भार केवल पैर की उंगलियों पर ले आओ। कुछ समय इसी दशा में रह कर फिर धीरे २ श्वांस त्याग करते जाओ और धीरे २ पूर्ववत दशा में आते जाओ।

पेट के मसल्स तयार करना।

चित्र के माफिक लकड़ी पकड़ कर इस प्रकार लटक जाओ कि तुम्हारे हाथ लटकते समय कोहनी पर से न मुड़े हों वरन सीधे रहें। अब गहरा लम्बा श्वास खींच कर समस्त शरीर को धीरे २ ऊपर की तरफ इतना खींच ले जाओ कि तुम्हारी नाक कम से कम लकड़ी से छू जाय। शक्ति अनुसार कुछ समय ठहर कर धीरे २ अपनी पूर्ववत दशा में आ जाओ।

नोटः—व्यायाम की जितनी भी प्रणालियां लिखी हैं वह एक दो बार कर ही न छोड़ देना चाहिए वरन् शरीर क्लान्त होने पर बन्द कर देना चाहिए।

सैंडो डम्बल

Sandow Dumb-Bells

सैन्डो डम्बल सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातें।

आज समय जिधर देखो उधर ही सैंडो के डम्बलों की चर्चा ही कर्णगोचर होती है क्योंकि यह मनोरंजन के लिये अच्छी सामिग्री है। लोहे के दो डन्डों के बीच में पतले लचकदार तार लगे हुये होते हैं और उंगलियों व अंगूठों से पकड़ने के लिये उसमें खांचे इस प्रकार के पड़े हुये होते हैं कि व्यायाम करते वक्त अभ्यासी को उनके दबाने में किसी प्रकार की कठिनाई अनुभव न हो। Spring (तारों) की तादाद २ से लेकर ८ तक होती है जो अभ्यासी की शक्ति व इच्छानुसार अधिक व न्यून की जासकती है। डम्बल व्यायाम करते समय अभ्यासी को निम्नांकित आवश्यक बातों पर अवश्य ध्यान देना चाहिये।

(१) बार २ और जल्दी २ साँस न लेकर एकही गहरी और लम्बी श्वाँस खींचो और जब तक एक क्रिया सम्पूर्ण न हो जावे तब तक श्वांस न निकालो। श्वांस सदैव धीरे २ नाक के द्वारा खींचों और फिर इसी प्रकार निकालो। मुख द्वारा या एक दम श्वाँस लेने से रोग उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है।

(२) जब तक डम्बलों के ऊपर नीचे के दोनों डन्डे आपस में भली भाँति न मिल जायें अर्थात् तार बिलकुल मिल कर इकट्ठे न हो जायें तब तक उन्हें बराबर दबाये चले जाना चाहिये और अन्त में मिल जाने के उपरान्त भी कुछ मिनट तक इस जोर से दबाना चाहिये कि मुट्ठी थरथराने लगे।

(३) अभ्यासी को उचित है कि व्यायाम करते समय १ बड़ा शीशा अपने सामने रख कर उस में अपना प्रतिबिम्ब देखा करे और साथ ही यह भावना उत्पन्न करे कि मेरे शरीर के प्रत्येक अवयव और मसल्स एक दम बढ़ रहे हैं और मुझमें अपूर्व बल उत्पन्न हो रहा है। इस भावना को एकाग्रता (Will Power) कहते हैं।

एकाग्रता की शक्ति प्रदायक विचारों की लहरें अभ्यान्तर अवस्थाओं द्वारा विद्युत गति की भाँति अशक्ति भागों में प्रस्थान कर शक्ति सम्पादित करती है।

(४) प्रथम खूब तेल की मालिश करके यदि डंबल व्यायाम किया जाय तो सोना और सुगन्ध की कहावत सच्ची हो जाती है अर्थात् दुगना लाभ होता है।

(५) डंबल व्यायाम में यह बात सब से प्रथम हृदयस्थ कर लेनी चाहिये कि व्यायाम करते समय यों तो संपूर्ण शरीर सख्त रखना ही चाहिये परन्तु मुख्य कर वह भाग कि जिससे व्यायाम कर रहे हो इतना अधिक सख्त रहना चाहिये कि थरथराने लगे और दस पांच बार अभ्यास करने से अभ्यासी को पसीना तक आजाये।

(६) सैन्डो का कथन है कि व्यायाम कर चुकने के पश्चात् तुरन्त ही स्नान कर लेना चाहिये। चाहे अभ्यासी पसीने में लत्तपत्त क्यों न हो मगर जब तक हृदय की धड़कन और व्याकुलता शान्ति न हो जाये तब तक स्नान न करना चाहिये। यह भी ध्यान रहे कि स्नानागार ऐसा होना चाहिये कि जहां शीतल पवन सवेग प्रवेश न कर सके दूसरे स्नान के पश्चात् सूखे तोलिये से खूब शरीर को रगड़ कर इस प्रकार पोंछ लेना चाहिये कि शरीर का कोई अंग गीला न रह जाये और साथ ही कपड़े पहन लेने चाहियें। व्यायाम के पश्चात् तुरन्त ही स्नान करने से मसल्स बनने में सुविधा होती है।

सैन्डो डम्बल्स व्यायाम प्रणाली

व्यायाम नम्बर १

बाजू के नीचे के हिस्से को पूरी तोर पर सामने की तरफ फेरो और ऊपर के हिस्से [कन्धे और कोहनी के बीच का हिस्सा] को पूरे तोर पर दबाओ फिर डम्बलों को जोर से दबाते हुये दायें हाथ को धीरे २ कन्धे के पास लेजाकर मिलादो। बस इसी तरह बायें हाथ को भी कन्धे से मिलादो मगर यह ध्यान रहे कि जब बाया हाथ ऊपर की तरफ जारहा हो तो उसी समय दांया हाथ नीचे की तरफ आना चाहिये। इस व्यायाम से Biceps and Triceps मसल्स बनते हैं।

व्यायाम नम्बर २

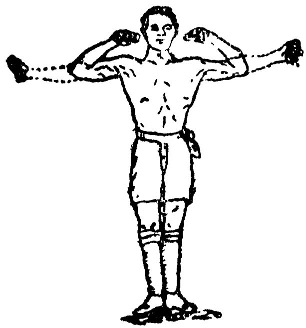
हाथों को नीचे की तरफ लटका कर इस तरह मोड़ो कि बाहर का हिस्सा भीतर को तरफ आजाय यानी कोहनी बाहर की तरफ दिखती रहें। फिर नम्बर पहली व्यायाम के ही तरह अन्य सब क्रियायें करनी चाहियें। इस व्यायाम से भी Biceps and Triceps मसल्स बनते हैं।

व्यायाम नम्बर ३

दोनों भुजाओं को कन्धों की सीध में फैलाओ और फिर वहां तक खींचो कि डम्बल बिलकुल कन्धों के ऊपर सीध में आजावें। फिर इसी तरह धीरे २ अपनी पहली ही जगह वापिस लेजाओ। गरदन दांये बांये फेरो कि भुजाओं की सीध में नाक आजावे। इस व्यायाम से Biceps, Triceps, Deltoid और गरदन के मसल्स बनते हैं।

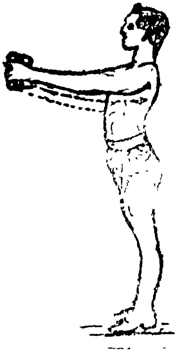
व्यायाम नम्बर ४

अन्य सब क्रियायें व्यायाम नम्बर ३ के अनुसार ही करो मगर हाथ वापिस लेजाते समय इस बात का ध्यान रहे कि कन्धों को नीचे की तरफ भरपूर जोर से दबाते हुये हाथों को जहांतक हो सके लम्बा फैलाने की कोशिश करो। इस कसरत स कलाई चौड़ी होती है व बगल और कन्धे के पट्ठे तैयार होते हैं।

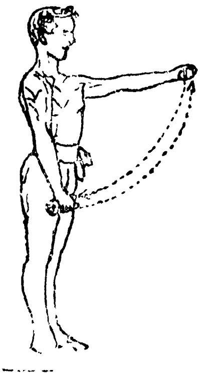


व्यायाम नम्बर ५

चित्र नम्बर क



चित्र नम्बर ख



नम्बर क

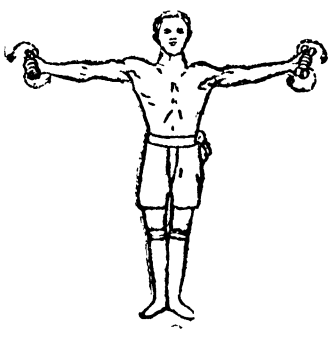
दोनों भुजाओं को सीधे सामने की तरफ फैलादो फिर मुट्ठों को बांध कर नम्बरबार एक के बाद दूसरे हाथ को धीरे २ कोहनी

के पास से मोडते हुये मुट्ठी को छाती से मिलाओ और फिर लम्बा फैलादो। यह ध्यान रहे कि जब एक हाथ धीरे कडाई के साथ भीतर की तरफ आरहा हो तो उसी समय उसी क्रियानुसार दूसरा हाथ बाहर को तरफ चला जा रहा हो।

नम्बर ख

सीधे खड़े होकर भुजाओं को छाती की सीध में लम्बे फैलादो। फिर एक हाथ की मुट्ठी बांध कर धीरे २ नीचे की तरफ लाकर जांघ से मिलादो। फिर ऊपर को ही अपनी पहिली जगह पर ले जाओ। मगर इसका ध्यान रहे कि जब एक हाथ नीचे को जारहा हो तो उसी समय दूसरा हाथ ऊपर को तरफ धीरे २ ही जाना चाहिये। उक्त दोनों व्यायामों से Posterior Deltoid, Serratus Magnus, Rhomboideus and Trapezius मसल्स बनते हैं।

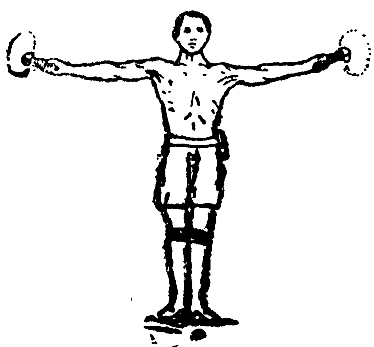
व्यायाम नम्बर ६



सीधे खड़े होकर हाथों को कन्धों की सीध में फैलादो। मुट्ठियों को जितना भी होसके जोर से दबाओ और कन्धों के

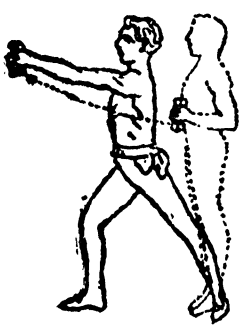
पास से आगे पीछे घुमाओ। फिर नम्बरवार मुट्ठियों को कलाई के पास से डम्बलों का सरकिल [गोल घुमाव] बनाते हुये मोड़ो। कन्धों को नीचे की तरफ दबाओ, बाजू और कलाई का हिस्सा सख्त रखो इस व्यायाम से Pronators मसल्स बनते हैं।

व्यायाम नम्बर ७



सीधे खड़े होकर हाथों को कन्धों की सीध में फैलादो। डम्बलों को पूरी मुट्ठियों से न पकड़ कर केवल अंगूठे और उंगलियों से ही डम्बलों के एक सिरे को दबाने का प्रयत्न करो। तत्पश्चात् कलाई के पास गोल सरकिल बनाओ। इस व्यायाम से Supinators, Flexors and Extensors मसल्स बनते हैं।

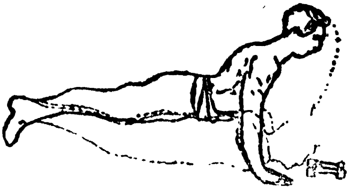
व्यायाम नम्बर ८



सीधे खड़े होकर आँखें सामने को रखो। दोनों पैर बराबर रहें तथा दोनों हाथों की कोहनी व बाजू शरीर यानी पसलियों से चिपटी रहें। अब बांये पैर के पंजे पर खड़े होकर दांया पैर तीन पैर के फासले तक फैलाओ और साथ ही बांया हाथ भी सीधा सामने की तरफ फैलादो। कुछ सैकिंड ठहर कर अपने

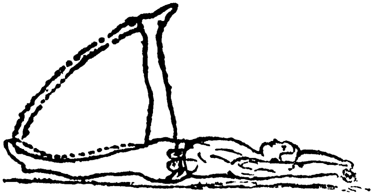
पूर्ववत् स्थान पर पूर्ववत दशा में ही वापिस आजाओ। फिर दूसरी बार दांये हाथ व दांये पैर से भी यही क्रिया करो। इस कसरत से Serratus, and Quadriceps मसल्स बनते हैं।

व्यायाम नम्बर ९



पृथ्वी पर पुट लेटो भुजाओं को कन्धों के नीचे रखो। धीरे २ शरीर को ऊपर की तरफ उठाओ और घुटनों को ऊपर की तरफ तानो फिर बहुत धीरे २ नीचे की तरफ झुको। झुकते वक्त हथेलियों से जमीन को पूरी ज़ोर से नीचे की तरफ दबाते रहो। इस समय केवल पैरों की उंगलियाँ और हाथों की हथेलियां और ऊंगलियां हीं पृथ्वी पर रहें और शरीर का कोई भी अन्य भाग न छूने पावे। इस कसरत से Serratus and Triceps मसल्स बनते हैं।

व्यायाम नम्बर १०

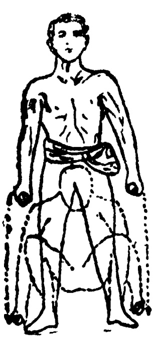


पृथ्वी पर चित्त लेटो और हाथों को सिर से मिलाते हुये सीधे फैलादो। दांयें पैर से समकोण बनाते हुये आकाश की तरफ ऊँचा उठाओ और फिर नीचे की तरफ लाओ। इसी प्रकार बायें पैर से भी यही क्रिया करो। इस व्यायाम से Abdominis and Biceps मसल्स बनते हैं।

व्यायाम नम्बर ११

पृथ्वी पर चित्त लेटो भुजाओं को सिर से मिला कर सीधे फैलादो। जाघें चूतड़ और पैर के पंजे की एड़ियां जमीन से चिपकी रख कर जमीन से धीरे २ सिर (केवल पीठ) को उठाओ मगर भुजायें सिर से मिली रहें आगे को धीरे २ झुकते जाओ यहां तक कि डम्बल पैर की ऊंगलियों से थोड़ी आगे को निकल जावें। इस समय पैर की पिंडलियों पर जोर पड़ता है मगर पैर की ऊँगलियां आगे की तरफ ही झुकी रहें पिछाड़ी की तरफ न झुकनी चाहियें।

व्यायाम नम्बर १२



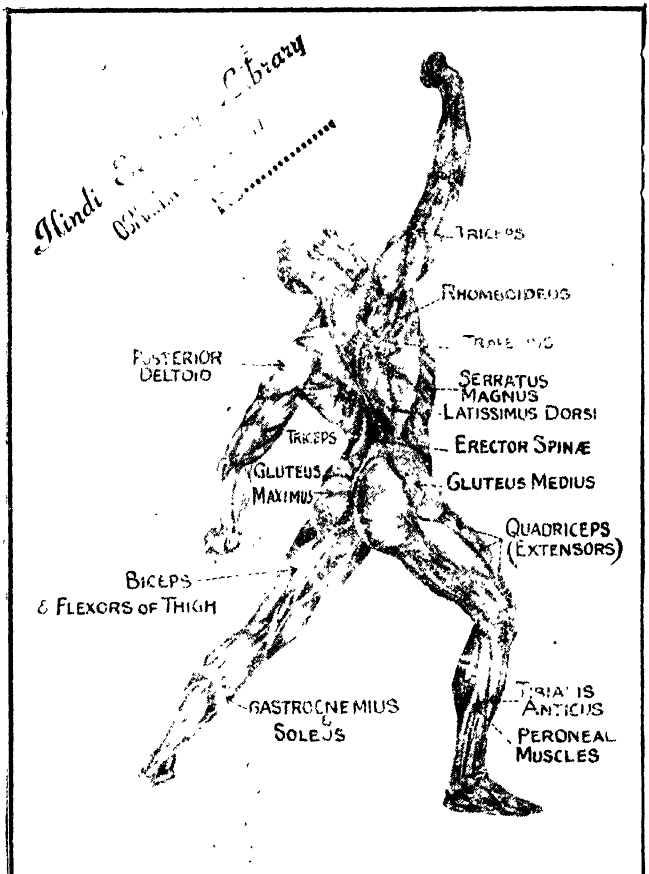
सीधे खड़े होओ, एड़ियाँ जुड़ी रक्खो, पंजे पृथ्वी पर रहें और एड़ियाँ ऊँची उठाओ और भुजाऐं शरीर से मिली रहें। धीरे २ नीचे की तरफ झुको, घुटने अलग करदो, शरीर बिलकुल सीधा रहे, एड़ियाँ पृथ्वी को न छूऐं जब तक कि अखीर तक न झुक जाओ फिर धीरे २ उठो और अपनी पहली दशा में आजाओ। ध्यान रहे कि किसी भी दशा में एड़ियां जमीन से न लगने पावें। इस कसरत से Quadriceps of thigh, Gastrocnemius and Soleus मसल्स बनते हैं।

व्यायाम नम्बर १३

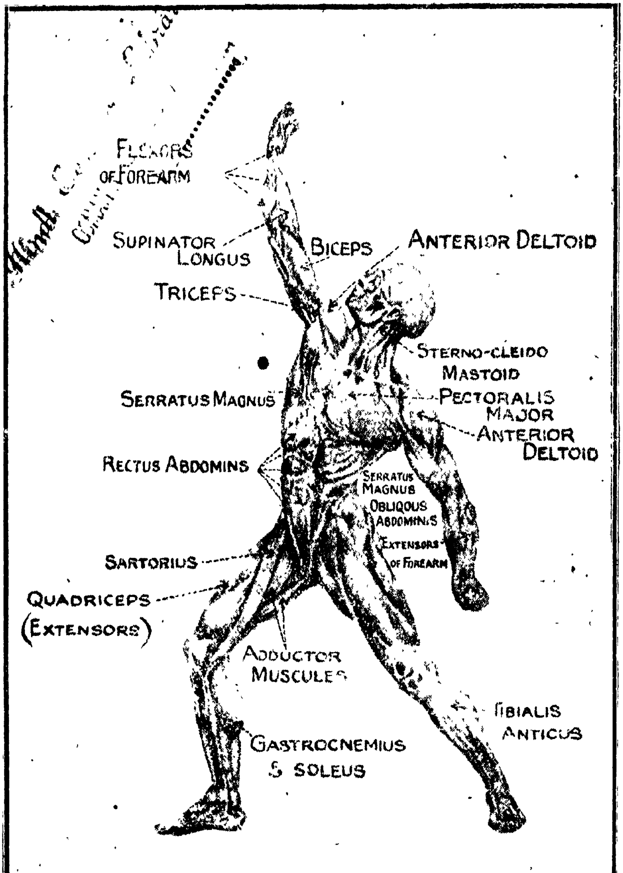
सीधे खड़े होकर हाथों को सीधे नीचे की तरफ लटका कर पैरों को एक फुट के फासले पर चौड़ाओ। एड़ियाँ पृथ्वी पर रक्खो। धीरे २ नीचे की तरफ इस प्रकार बैठ जाओ कि तुम्हारे दोनों हाथों की मुट्ठियाँ पैरों के टखने से मिल जायें। कुछ सैकिंड ठहर कर फिर धीरे २ उठ अपनी पूर्ववत दशा में आजाओ। इस कसरत से Quadriceps, Biceps and Flexors of the thigh and Extensors of the foot. मसल्स बनते हैं।

आवश्यक सूचना

ऊपर आई हुई १३ कसरतों में जो २ मसल्स सम्बन्धी अंग्रेजी शब्द आये हैं। उनके विषय में पूर्ण ज्ञान प्राप्त करने के लिये मांसपेशी नामक चित्र नम्बर १ व २ देखना चाहिये।



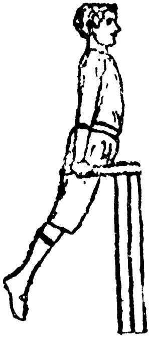
मास पेशियाँ (पट्ठे चित्र नम्बर १



मास पेशियाँ (पट्ठे) चित्र नम्बर २

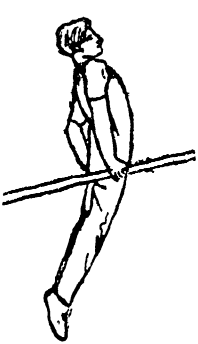
Parallel Bars. पैरेलिल बार्स ।

Single March. सीधी चाल ।



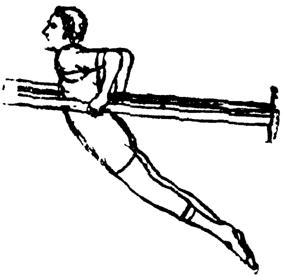
बार के बीच में खड़े होकर दोनों हाथों से बार के सिरे पकड़ो और आहिस्ता से उचक कर इस प्रकार खड़े हो जाओ कि शरीर अकड़ के साथ कुछ पीछे की तरफ झुका रहे, टाँगें जुड़ी हुई रहें और पंजे की उँगलियां नीचे की तरफ तनी रहें जैसा कि चित्र में दिखलाया गया है। अब आगे की तरफ एक हाथ उठा कर चलो। प्रथम दायां हाथ कुछ इंच आगे बढ़ाओ और फिर बाँया। यह चाल उस समय तक जारी रक्खो जब तक कि बार का अन्त न आजाय। जिस प्रकार अभ्यासी आगे की तरफ बढ़ सकता है उसी प्रकार उलटा पीछे की तरफ भी आ सकता है परन्तु शरीर की स्थिति न बिगड़ने पावे।

Double March. डबल मार्च



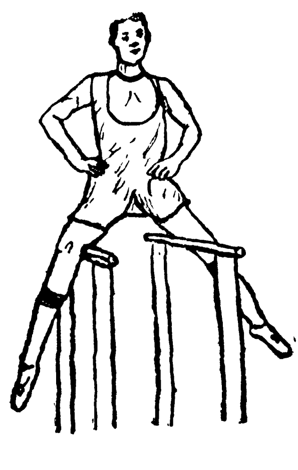
प्रथम Single March के अनुसार सब क्रियायें करो तथा स्थिति रखो। केवल अन्तर इतना ही है कि उसमें एक हाथ से चलना पड़ता है और इस में दोनों हाथों से एक दम उछलते हुये चलना पड़ता है। मगर ध्यान रहे कि चलते समय अन्त तक शारीरिक स्थिति में अन्तर न आना चाहिये। इस में भी इसी प्रकार वापिस आने की क्रिया भी कर सकते हैं।

Pumping March झूलना



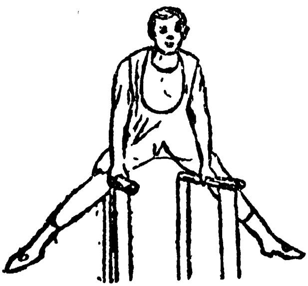
आगे पीछे की तरफ तेजी के साथ झूलो और झोक के अन्त में ठहर कर फिर पूर्ववत दशा में आजाओ। दूसरी क्रिया इसकी यह भी है कि बाजुओं को कोहनी पर से बहुत धीरे २ यहां तक मोड़ो कि छाती बार के बीच में आजाये फिर कुछ समय सामर्थ अनुसार ठहर कर इसी प्रकार धीरे २ ऊपर को उठ कर पूर्ववत दशा में आजाओ। तीसरे Single और Double March के अनुसार भी क्रिया कर सकते हो।

Riding sheet. घोड़े की सवारी



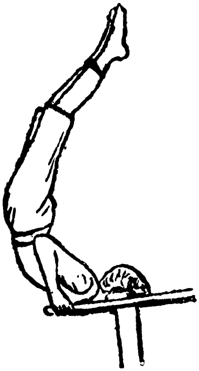
यह क्रिया बार पर झूलते समय आगे की तरफ झोक खत्म हो जाने पर टांगों को बार के ऊपर रखने से पैदा हो सकती है, घुटने जहां तक हो सकें अन्दर की तरफ हों जिससे कि बार जांघों से भली प्रकार दब सके। शरीर सीधा अकड़ा हुआ रखो और दोनों हाथों से कमर पकड़ो जैसा कि चित्र दिखलाया गया है।

Short Arm Balance.



व्यायाम नम्बर ४ के अनुसार स्थिति बना कर जाघों से बार को भिड़ा कर और किंचित मात्र पीठ झुकाकर दोनों हाथों से बार को मजबूती से पकड़ो। टांगें व गर्दन सीधी रहनी चाहियें। अब सारे शरीर का बोझा धीरे २ हाथों पर देते हुये हाथों को कोहनी के पास से मोड़ते जाओ और शरीर का पिछाड़ी का हिस्सा ऊपर की तरफ उठाने की कोशिश करो।

Bent Arm Balance.



अब टांगों को भली प्रकार आगे की ओर ले आओ जिस से कि जांघें हाथों के निकट हो जायें, साथ ही कमर को झुकाओ और धीरे धीरे सारे शरीर का बोझ हाथों पर रख दो, तब धड़ को उठाओ और जब धड़ उठता हो बाजुओं को झुका दो। कमर को यहां तक झुकाते रहो कि अन्त में धड़ सिर के ऊपर आजाय, तब धीरे धीरे पीठ में कज दे कर टांगों को मिलाओ। घुटने पूर्णतः सीधे और कुहनियां शरीर से सर्वथा अलग रहें। इस व्यायाम में भी सिंगल मार्च और डबल मार्च व्यायाम नम्बर १-२ के अनुसार हो सकती हैं।

हारीजैंटलबार ।

हारीजैंटलबार Horizontalbar सम्बन्धी

कुछ आवश्यक बातें ।

संसार में शारीरिक अवयवों को अति शीघ्र हृष्ट-पुष्ट, बलिष्ट और सुन्दर बनाने का यदि कोई उपाय है तो केवल हारीजैंटलबार और अखाड़े की कुश्ती ही हैं। आवश्यक निम्नांकित बातें लिखते हैं कि जिनका पालन करना अभ्यासी के लिये हितकर होगा।

(१) हारीजैन्टलबार ७ फीट लम्बी और १॥ इंच मोटी फौलाद या लकड़ी की होनी चाहिये मगर वह अभ्यासी की इच्छा पर निर्भर है कि वह उसे चमड़े या लकड़ी से मढ़े या न मढ़े। अब रहा ऊँचाई के विषय में सो डण्डों को इतना ही ऊँचा रखना चाहिये कि अभ्यासी यदि दोनों हाथों से बार पकड कर बिलकुल सीधा नीचे की तरफ लटक जावे तो उस के पैर जमीन से कम से कम दो इंच ऊंचे रहैं।

(२) यों तो हारीजैन्टलबार बाजार में भी हर प्रकार की बनी हुई मिलती ही हैं मगर उनका अधिक मूल्य पड़ जाता है। घर

और सस्ती हारीजैन्टलबार बनाने का सुगम साधन यही है कि दो रेल की पटरियां वा मोटी और मजबूत लकड़ी लेकर दोनों को एक सीधे में ७ फीट का फासला देकर जमीन में मजबूत गाड़ दो। फिर ६-६ इंच के फासले पर दोनों लकड़ियों में छेद कर दो। ध्यान रहे कि छेद ऊँचे नीचे न करके बिलकुल एक सीध में होने चाहियें। तत्पश्चात् उक्त लिखित अनुसार आड़ा डण्डा लेकर उन छेदों में गेर कर आंकड़ा लगा दो। छेदों के करने से केवल यही लाभ है कि हारीजैन्टलबार की ऊंचाई नीचाई मन इच्छित कर सकते हैं ताकि प्रत्येक अवस्था का मनुष्य उस पर व्यायाम कर सके। आड़े डण्डे में भी दोनों तरफ छेद करलेने चाहियें ताकि आंकड़ा लगाने में सुविधा हो।

(३) हारीजैन्टलबार के आगे पीछे पृथ्वी पर कम से कम ७ फीट जगह खूब खुदी हुई, भली प्रकार कमाई हुई तथा पत्थर, कंकड़ रहित मुलायम साफ मिट्टीदार होनी चाहिये। यदि किसी कारण वश अभ्यासी ऐसा करने से असमर्थ हो तो फिर उसे उचित है कि वह रुईदार खूब मोटा और कोमल गद्दा इतनी ही दूर में बिछाले।

(४) हाथों में पसीना आते ही पोंछ देना चाहिये और मिट्टी या पाऊडर (विशेष प्रकार का होता है) लेकर हाथों से मल लेना चाहिये।

(५) साधारण से यही तात्पर्य है कि पंजों की पीठ ऊपर की तरफ रहे और हाथ ऊपर को रहें।

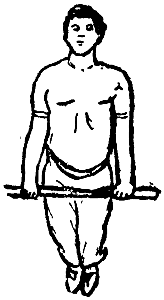
(६) हाथों को सदैव अपने कंधे के फासले के बराबर रखो।

(७) एक क्रिया समाप्त हो जाने पर जब तुम पृथ्वी पर कूदो तो प्रथम पैर की अंगुलियां जमीन से छूनी चाहियें और घुटने कुछ ढीले रहें ताकि गिरते वक्त आसानी से मुड़ सकें अन्यथा झटका आजाने का डर रहता है।

(८) जब किसी भी प्रकार के चक्कर लगाने का व्यायाम करो तो हाथ के अंगूठों के बीच में बार न रहनी चाहिये वरन् अंगूठे बैलेन्स करते समय बार के सीध में रहने चाहियें ।

हारीजैन्टलबार ।

Position above the bar. बार की पोजीशन ।



मामूली लपक के साथ कूदकर बार को पकड़ो । दो तीन झोक खाकर चित्र के अनुसार पोजीशन [ढंग] बनाओ । टांगों को अगाड़ी की तरफ झोक दो । शरीर को जमीन की तरफ पिछाड़ी गिरने दो । अब तुम व्यायाम नं० २ के चित्र के अनुसार स्वयं बन जाओगे घुटनों को कुछ मोड़कर टाँगों को आगे तरफ झोक दो । ऐसा करने से तुम फिर अपनी पूर्ववत् दशा में आजाओगे ।

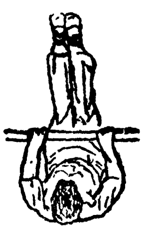
Both Hand Leadings. दोनों हाथों से पकड़कर झूलना ।

बार को इस प्रकार पकड़ कर लटक जाओ कि अंगूठे उंगलियों के बराबर रहें और कलाई बार से चिपटी रहे । अब अपने शरीर को धीरे २ ऊपर की तरफ इतन खींचो कि कम से कम बार छाती के नीचे के हिस्से से आ लगे और फिर इसी प्रकार नीचे की तरफ धीरे २ उतरते हुये आजाओ ।

Circle under the bar. बार के नीचे का घेरा।

लपक कर बार को मजबूती से पकड़ लो परन्तु साथ ही पैरों के तलवों को भी बार से चिपका दो। हाथ बिलकुल सीधे रहें। घुटनों को जितना भी हो सके छाती की तरफ खींचो ताकि पैर बार के नीचे होकर आसानी से निकल सकें। पैरों के तलवे बार से चिपकाते ही बार को अपनी तरफ खींचो और तुरन्त ही झोक के साथ बदन को फेंको।

Circle above the bar. बार के ऊपर का घेरा।

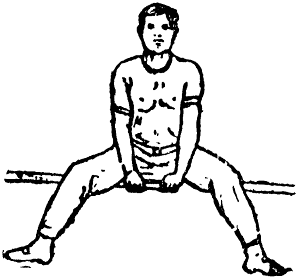


बार दोनों हाथों से पकड़ कर लटक जाओ, फिर झोक खाकर जाघों को बार से लगादो और साथ ही हाथों को इतना खींचो कि पेट के नीचे का हिस्सा बार से आ लगे। फिर टांगों को सिर की तरफ झुकादो ताकि पलटा खाने में सुगमता हो।

Right Hand Leading. सीधे हाथ से झूलना।

व्यायाम नं० ४ के अनुसार बार को पकड़ कर लटक जाओ। अब शरीर को बायें हाथ की तरफ मोड़ो ताकि बायें हाथ की कोहनी बार के ऊपर निकल जाये और शरीर का भार अधिक तर सीधे हाथ पर आजाय। तत्पश्चात् नीचे की तरफ धीरे धीरे आकर सीधे हो जाओ मगर पैर जमीन से न लगने चाहियें। अब यही क्रिया हाथ से करो।

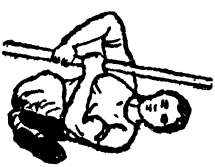
Sit Swing off. फुदककर बैठना।



बार पकड़ कर लटक जाओ और बायें पैर को हिलाकर बार के ऊपर रखो और फिर सीधा पैर भी। अब इस प्रकार बैठ जाओ कि दोनों हाथ जांघों के बीच में बार पकड़ते हुए हों और बार घुटनों के नीचे हो। अब पैरों को घुटनों पर से कुछ मोड़ो और तुम पिछाड़ी की तरफ गिरो। साथ ही झोक खाकर फिर अपनी पूर्ववत् दशा में आकर बार पर बैठने का प्रयत्न करो।

Screw right-hand leading.

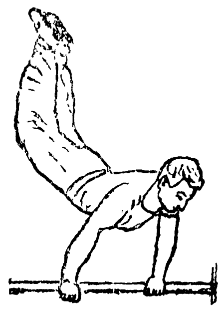
मोड़ पूर्वक सीधे हाथ से झूलना।



मामूली पकड़ के साथ बार को पकड़ कर लटको बदन को ऊपर की तरफ खींचो। सीधे हाथ को पलट कर बार के अपोजिट (दूसरी तरफ) लाओ यानी बायें हाथ के सामने की तरफ। अब सीधे हाथ को कोहनी को ऊपर लाओ और बायें हाथ पर ज़ोर दो। इसी प्रकार फिर बायें हाथ को ऊपर की तरफ और सीधे हाथ को नीचे की तरफ लाओ।

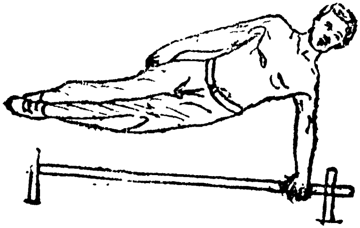
Short Circle. छोटा घेर

दोनों हाथों से मजबूती से बार पकड़लो और टांगों को जितनी भी दूरी पर पिछाड़ी को फैंक सको झोक के साथ फैंकदो और फिर ज्यों हीं टांगें नीचे की तरफ आवें उन्हें बार के भीतर की तरफ जाने दो और तुरन्त ही तुम अपने बाजुओं को मजबूत रख कर सिर को पीछे की तरफ फैंको। यदि तुम्हारी फैंक काफ़ी होगई तो तुम इस तरह से पूरा घेरा बना कर अपनी प्रथम हालत पर और स्थान पर लौट कर आ सकते हो।



Obstacle vault to the Right.

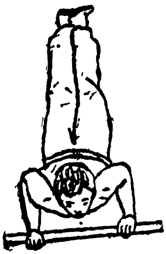
सीधे हाथ की रोक।



बार को इस प्रकार पकड़ो कि अंगूठे बार के ऊपर हों। टाँगों को आगे पीछे की तरफ इस जोर से झोक दो कि जिससे तुम उठ जाओ यानी

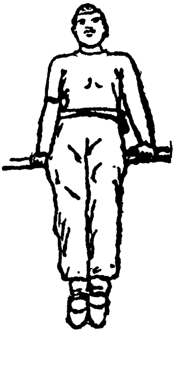
व्यायाम नं० ३ के अनुसार स्वयं ही तुम्हारी स्थिति हो जाय। अब फिर अपनी टांगों को बार के नीचे सामने की तरफ फैंको और दांयां घेरा बार पर बनाओ। जब अच्छी तरह घेरा ऊपर की तरफ फैंकदो तब फौरन ही दांयें हाथ को बार से उठालो। अब कुल शरीर का बोझ बांये हाथ पर होना चाहिए। ध्यान रहे कि यह व्यायाम कठिन है मगर अभ्यास से सब कुछ हो सकता है।

Short Arm Balance. मुड़े हाथों का घेरा।



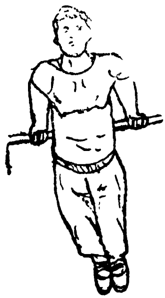
प्रथम व्यायाम नं० ४ के अनुसार बार पर खड़े होओ। पैरों को झोक देकर सिर के ऊपर फैंको। झोक इस अन्दाज कर दो कि बीच में ही बैलेन्स हो जाय न कि तुम उलट कर आगे की तरफ गिर जाओ। सिर बिलकुल सीधा और हाथ पैर मजबूत रहें और छाती बार से दो तीन इंच ऊंची रहनी चाहिये। शक्ति अनुसार ठहर कर फिर नीचे की तरफ आजाओ।

Attention drop.



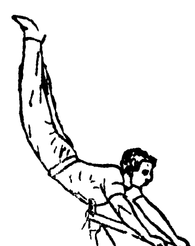
बार के ऊपर Back circle अर्थात् पीठ की ओर से घेरा बना कर बैठो और हाथों से बार को मजबूत पकड़ कर शरीर को पीछे की ओर गिराओ और पैरों को उसी समय ऊपर की ओर उठने से रोको क्योंकि शरीर का बोझा पैरों की अपेक्षा अधिक भारी है। पैरों को फौरन ऊपर खींच लेगा और तुम पृथ्वी पर होगे।

The back hand Grind. उलटा चक्कर ।



बार के ऊपर Back circle अर्थात् पीठ की ओर से घेरा बना कर उठो और जब ऊंचे उठ जावो तो अपनी पकड़ को उलट दो और पैरों को अच्छी प्रकार से आगे की ओर फैंक दो और ज़ोर दो कि तुम्हारी एड़ियां खिच कर बार के नीचे की ओर पहुंच कर कमर की सीध में आजावें यदि पूर्ण झोक होगई है तो तुम: पींठ की ओर से घेरा बना जावोगे और फिर पहली पोजीशन पर आजाओगे ।

Grand circle. बड़ा घेरा ।



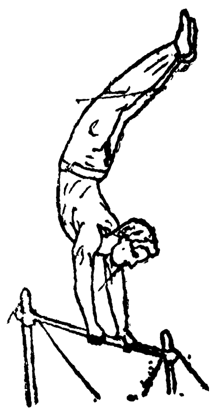
बार पर upstart करते हुये उठो और ऊपर को Long arm circle व्यायाम कर के फैंको, बाजुओं को पूरे तौर से सख्त रखो कमर को मोड़ो जैसा कि fig १५ में दिखाया है फिर शरीर को बार के नीचे भीतर को फैंको यहां तक कि वह बार की सीध में आजावे या कुल बार से दूसरी ओर को ऊंचा रहे फिर तुम को सिर और सीने से उठना चाहिये और तुरन्त ही हाथों को बार के ऊपर पहली हालत में बदल देना चाहिये । यही फेरा कई बार दुहराया जा सकता है ।

Fopt & Hand Grind. हाथ पैर का चक्कर।

ऊपर की तरफ उठते हुये दोनों पैरों को बार के ऊपर हाथों के बाहर की ओर ले जाओ और भुजाओं को सीधा रखो जैसा कि तसवीर में दिखलाया गया है। फुरती के साथ पीछे की ओर घूमो और तुरन्त ही टाँगों को सीधा करलो और जब कि बार के दूसरी ओर पहुंचो फौरन टाँगों को मोड़लो और बार पर बैठ जावो। यदि तुम ठीक घेरा न बना सको तो यह बहुत आसान है कि हाथों को छोड़दो और एक बारगी आगे को कूद जाओ। यह व्यायाम टाँगों को भुजाओं के बीच में रख कर भी किया जा सकता है।

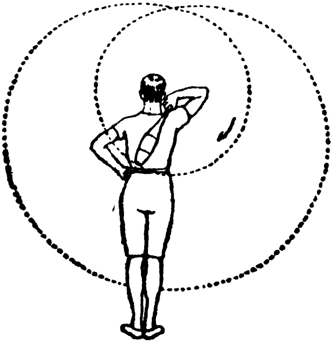
Long Arm Balance. पूरे हाथों का घेरा।

ऊपर की व्यायाम के अनुसार शुरू करो और एक लम्बी उड़ान लो जिससे पेट बार के ऊपर आकर तुम्हें बाजुओं की लंबाई के बराबर ऊँचा उठा ले जाये जैसा कि तसवीर में देखते हो सिर को ऊपर की ओर अच्छी प्रकार से रखो यदि तुम्हारे पैर बहुत दूर ऊँचे चले जावें तो फौरन ही अपने सिर को पलट लो और बांयें कन्धे की ओर देखने लगो और दांई ओर को उचक जाओ। इस हालत में हाथ मजबूत रखने चाहियें।



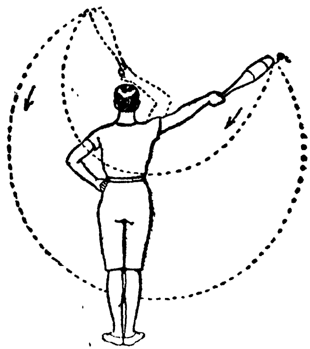
मुगदर व्यायाम

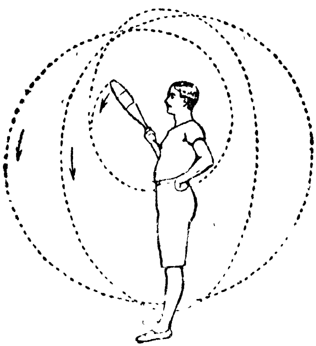
मुगदर को इस मजबूती के साथ पकड़ो कि उंगलियाँ बाहर की तरफ निकलती रहें। मुगदर व्यायाम केवल मनोरंजनार्थ नहीं है वरन् शारीरिकोन्नति और माँस पेशियों को सुदृढ़ सुन्दर और सुडोल बनाने के लिये एक सुन्दर व्यायाम है। मुगदर पकड़ते समय बाजू बाहर की तरफ रखने चाहियें। तथा ऊँगलियां भी शरीर के खिलाफ यानी बाहर की तरफ रहनी उचित हैं। प्रथम एक ही मुगदर से दांयें बायें दोनों हाथों से व्यायाम का अभ्यास करना चाहिये और जब इस में पूर्ण योग्यता प्राप्त होजाय तो फिर दोनों हाथों से मुगदर व्यायाम करना चाहिये। अब रहा मुगदर के वजन के विषय में सो अभ्यासी के शारीरिक शक्ति पर निर्भर है और ज्यों२ अभ्यास बढ़ता जाय त्यों२ वजन भी बढ़ाते जाना चाहिये।



चित्र के अनुसार स्थिति में खड़े होकर लम्बा गहरा श्वांस खींचो। पीठ की तरफ छोटी सी गोलाई बनाते हुये फिर आगे को तरफ हाथ व मुगदर लाकर बड़ा घेरा बनाइये जैसा कि चित्र में दन-दानेदार लाइनों द्वारा बतलाया गया है। यही क्रिया दूसरे हाथ से भी की जा सकती है।

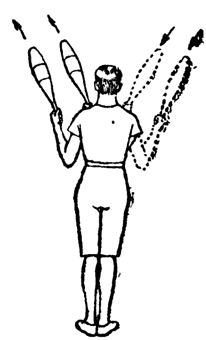
चित्र के अनुसार स्थिति में खड़े होकर भरपूर श्वांस खींचो और दाईं तरफ से छोटा घेरा बनाओ फिर आगे की तरफ लाते हुये बड़ा घेरा दांईं तरफ से बाईं तरफ तक बनाओ। यही क्रिया दूसरे हाथ से भी की जा सकती है।

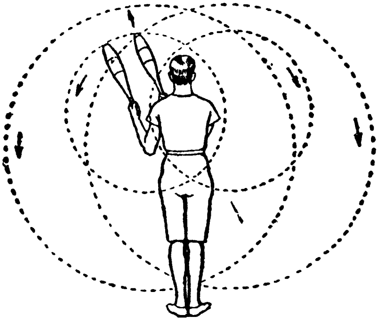




चित्र के अनुसार स्थिति में खड़े होकर एक छोटा घेरा बनाते हुये फिर उस से कुछ बड़ा और फिर उसी दशा में न रुकते हुये तीसरा बड़ा घेरा बनाना चाहिये। ध्यान रहे कि शारीरिक स्थिति में कुछ फ़र्क न आना चाहिये वरन् चित्र के माफ़िक ही रहना चाहिये।

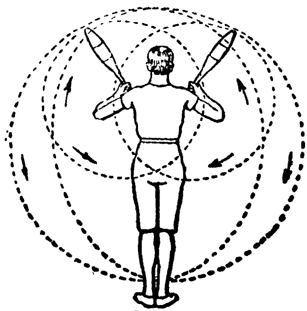
चित्र की भाँति खड़े होकर दोनों मुगदरों को प्रथम बांईं तरफ अगाड़ी और ऊपर की तरफ थोड़ा २ उठाइये और फिर इसी भाँति दांईं तरफ। यही क्रिया पैरों की तरफ भी दायें बायें की जा सकती है। पीठ के पिछाड़ी और पेट के अगाड़ी की तरफ भी की जासकती है।





बाऐं हाथ से छोटा घेरा बनाइये और दाहिने हाथ से बड़ा घेरा बनाइये फिर दाहिने हाथ से छोटा और बांऐ हाथ से बड़ा घेरा बनाइये। जैसा कि चित्र में दिखलाया गया है।

बांऐ हाथ को बाईं तरफ से पीठ की ओर से लाते हुये दाहिनी ओर को निश्चित स्थान तक लाइये। फिर दाहिने ओर से पैरों की तरफ लाते हुये बाईं तरफ उसी स्थान तक ले जाइये। इसी प्रकार दाहिने हाथ को बांई तरफ लाकर पैरों की तरफ लाते हुये उसी स्थान तक ले जाइये।



चित्र के अनुसार खड़े होकर बांऐ हाथ से पीठ की तरफ लाते हुये एक छोटा घेरा बनाइये। फिर आगे की ओर बड़ा घेरा बनाइये। इसी प्रकार दाहिने हाथ से पीठ की तरफ़ छोटा घेरा बनाते हुये बड़ा घेरा बनाइये।

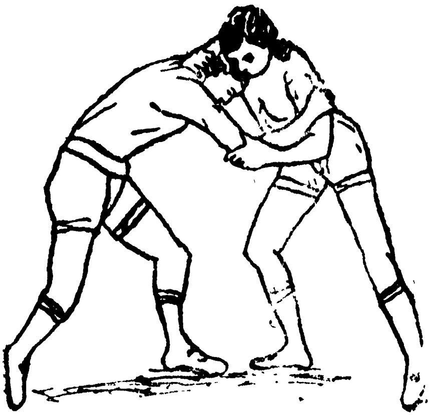
मल्ल विद्या।

Wrestling. कुश्ती

जगद्गुरु भारत के लिये कुश्ती कोई नवीन विषय नहीं। उदाहरणनार्थ जामवन्त, जरासंध, भीमसेन, हनुमान आदि वीरवर्गों की कथाओं से कौन परिचित नहीं। यह तो प्राचीन काल की बात रही अब आधुनिक काल में भी गामा, गुलाम, राममूर्ति आदि पहलवानों ने भी भूमण्डल के सभी पहलवानों को परास्त कर तथा वीरत्व कार्य कर अपनी अपूर्व शक्ति का परिचय दे रखा है।

यों तो सभी व्यायाम स्वास्थ्यप्रद हैं परन्तु मल्ल विद्या यानी कुश्ती के बराबर नहीं कारण इस से जितनी जल्दी शारीरिक अंग तैयार होकर अस्थियों में दृढ़ता उत्पन्न होती है उतनी शीघ्र अन्य व्यायामों से नहीं हो सकती है। कुश्ती लड़ने के पूर्व भली भाँति तेल मर्दन कर लेने से दुगना लाभ होता है। अखाड़े का स्थान शुद्ध हवादार व प्रकाशमय होना चाहिये और इतनी खुली हवा भी न हो कि जहाँ पवन अति वेग पूर्वक प्रवाहित होती हो कारण कुश्ती लड़ते समय शरीर स्वेदपूर्ण हो जाता है और पसीने में शीतल पवन लगने से निमोनिया खाँसी, जुकाम वगैरा हो जाने का भय रहता है। अखाड़ा काफी लम्बा चौड़ा हो और तेल में भीगी हुई व चलनी से छनी हुई साफ इतनी मिट्टी बिछी होनी चाहिये कि लड़ने वाले के गिरने पर चोट न लगे। कुश्ती लड़ने के पूर्व अखाड़े की मिट्टी भली भाँति खुदवाकर मुलायम करा देनी चाहिये तथ कंकड़ पत्थर रहित होनी चाहिये।

कुश्ती नम्बर १

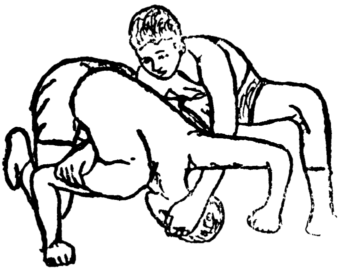


सलामी यानी हाथ मिलाते ही तुम सामने वाले को जोर का झटका दे अपनी तरफ खींचो। एक हाथ गर्दन में गेर दो और दूसरे हाथ से बाजू पकड़कर अपनी तरफ खींचने का प्रयत्न करो। साथ ही टांग पर टांग इस जोर से मारो कि सामने वाले की टांग जमीन से अधर हो जाय तत्पश्चात छाती पर सिर टेक कर चित्त कर दो।

कुश्ती नम्बर २

सलामी करते ही सामने वाले को इस जोर का झटका दो मानों उसे मुँह के बल जमीन पर पटकना है। उसके झुकते ही तुरन्त पीठ पकड़ लो। ऐसा करने पर वह भी तुम्हारे पैर पकड़ लेगा। तुम्हें भी उचित है कि उसे एक दम उठाकर पलट देने का प्रयत्न करो। पैर उठते ही उसका सिर जमीन पर टिक जायगा। इतना होने पर भी यदि वह हाथ न छोड़े तो फिर उसे दबाते हुये जमीन पर बैठ जाओ ऐसा करने पर वह चित्त हो जायगा।

कुश्ती नम्बर ३



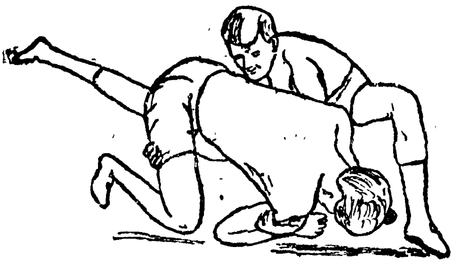
सामने वाले को गिराने के बाद तुम उसकी बगल में से अपने दोनों हाथ निकाल कर उसकी गर्दन की खोपी बड़ी मजबूती से भर लो अन्यथा वह अपने बाजूओं को दबा कर तुम्हारे हाथ छुड़ा देगा या खड़ा हो जायगा तत्पश्चात तुम अपनी टांग उसके जमीन पर टिके हुये हाथ पर मार कर हटा दो और साथ ही पलट दो या गेर देने के पश्चात् तुम्हें चाहिये कि अपना एक हाथ उसके एक हाथ के नीचे से निकाल कर गर्दन दबाओ और दूसरा हाथ उसके पेट के नीचे से निकाल कर उसके हाथ को पकड़ कर अपनी तरफ खींच कर पलट दो।

कुश्ती नम्बर ४

गिर जाने के पश्चात् कुश्ती नं० ३ के अनुसार ही हाथ से गर्दन दबाओ और जांघ पर थपक मारो ऐसा करने से वह घबड़ा कर टांग को ढीला करके किंचित मात्र भीतर की तरफ सुकेड़ेगा। उधर तुम भी थपक के साथ ही जांघ को जितनी भी शीघ्र और अधिक खींच सको उसके पेट की तरफ खींच लो अन्यथा वह छुड़ा कर फिर वापिस

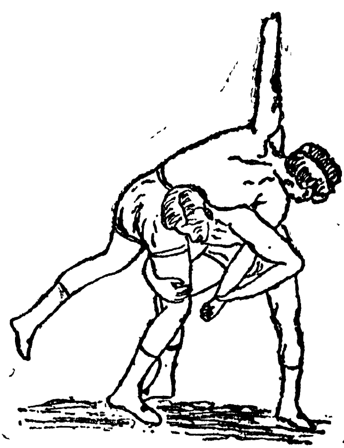
फैला देगा। इतनी सफलता प्राप्त होने पर तुम उसे पलट सकते हो।

कुश्ती नम्बर ५



गर्दन के नीचे से हाथ आहिस्ता निकाल कर उसका हाथ पकड़ो और दूसरा हाथ पेट के नीचे और जांघों के बीच में से निकाल कर उसी तरफ की जांघ पकड़ो कि जिस तरफ का हाथ पकड़ रखा हो। ऐसा होने पर फिर तुम उसे अपनी तरफ खींच कर सरलता पूर्वक पलट सकते हो।

कुश्ती नम्बर ६



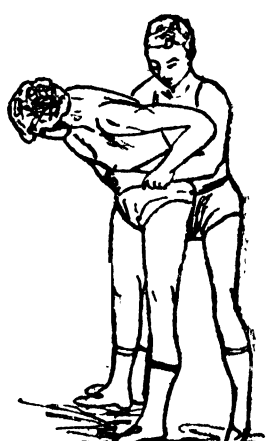
हाथ मिलाते ही झटका देकर उसकी बगल में इस प्रकार घुस जाओ कि उसका हाथ तुम्हारी पीठ पर होकर तुम्हारी बगल में आजाये। साथ ही दूसरा हाथ उसकी जांघों के बीच में गेर कर जांघ पकड कर भीतर की तरफ खींच लो। ऐसा करने से तुम्हारा प्रतिस्पर्धी जमीन से अधर व कुदशा में हो जाने से बेवश हो जायगा और तुम्हें उसे जमीन पर गेर कर चित्त करने में सुगमता होगी।

कुश्ती नम्बर ७

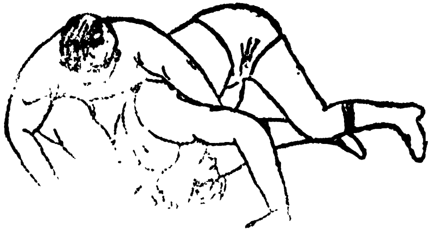
भिड़ते ही पैंतरा बदल सामने वाले की गर्दन बगल में पकड़ कर कुछ नीचे की तरफ झुकाओ। ऐसा करने से उसकी टांगें कमजोर पड़ जायेंगी तत्पश्चात टांग की चपेट से उसकी टांग आगे की तरफ खींचते हुये पिछाडी को धक्का देकर चित्त कर दो।

कुश्ती नम्बर ८

यदि तुम कभी इस प्रकार की पकड़ में फँस जाओ तो तुम्हें उचित है कि तुम नीचे की तरफ झुककर अपनी टांगों के बीच में से हाथ पिछाडी की तरफ निकाल कर अपने प्रतिस्पर्धी की दोनों टांगें पकड़ कर बाहर की तरफ खींचलो ऐसा करने से वह अवश्य भूमिस्थ होजायेगा। तत्पश्चात समयानुकूल कार्य करना चाहिये।



कुश्ती नम्बर ६



परस्पर लड़ते २ यदि तुम्हारा प्रतिस्पर्धी नीचे गिर जावे और तुम उसके ऊपर हो तो उस समय तुम्हें उचित है कि तुम व्यायाम नम्बर ४ के अनुसार बगल में से हाथ निकाल कर अपने प्रतिस्पर्धी की गर्दन दबाओ। एक घुटना उसकी पसलियों मे अड़ा दो ताकि वह इधर उधर न सरक सके। ऐसी स्थिति होने पर सम्भव है कि वह तुम्हारा पैर पकड़ ले जैसा कि चित्र में देखते हो। अब तुम्हें भरपूर बल लगाकर उसे एक दम पलट देने का प्रयत्न करना चाहिये। इसमें जितनी शीघ्रता करोगे उतनी ही सफलता प्राप्त होगी।

नोट:—इनके अतिरिक्त और भी बहुत सी कुश्तियां होती हैं परन्तु मुख्य कर यही हैं। अन्य कुश्तियां भी इन्हीं के आधार पर बनाई गई हैं। यह विचार कर कि पाठकगण कहीं भ्रम में न पड़ जायें यहां पर कुश्तियों के नाम नहीं लिखे गये हैं क्योंकि अलग अलग देशों में एक ही कुश्ती के पृथक पृथक नाम बोले जाते हैं।

लाठी व्यायाम

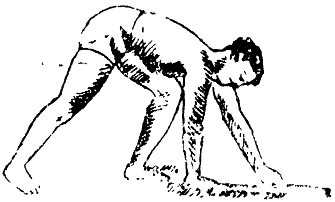
लाठी सम्बन्धी कुछ आवश्यक बातें ।

लाठी चलाने का अभ्यास खुले मैदान में संध्या और प्रातः काल शान्ति चित्त हो एकाग्रता पूर्वक करना चाहिये । लाठी घुमाते समय हाथ की मुट्ठी या कलाई ढीली रह जाने पर लकड़ी कहीं की कहीं पर गिर जाती है । सिर पर भारी साफा खींच कर बंधा हुआ और शरीर के कपड़े चुस्त रहने चाहियें । लाठी कान तक लम्बी होनी चाहिये और हलकी भारी का होना अभ्यासी की शारीरिक शक्ति पर निर्भर है ।

घोंच वार

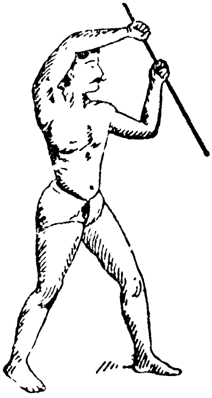
चित्र के अनुसार स्थिति होने पर बड़ी शीघ्रता के साथ १ पैर नीचे को झोक खाते हुये आगे बढ़ कर अपने विपक्षी पर घोंच वार करो यानी लकड़ी की नोंक उसके शरीर में घुसेड़ दो या लकडी की नोंक से ठेल कर पिछाडी एक दम हटा दो और समय पा अपनी स्थिति सुधार लो । हां चित्र ३ व ५ की स्थिति अनुसार तुम्हारा शत्रु अपनी रक्षा कर सकता है ।

लकड़ी पकड़



परस्पर लट्ठबाजी या लड़ाई होने की संभावना होते ही जमीन पर पड़ी हुई लकड़ी को चित्र के माफिक स्थिति बना कर उठाना चाहिये क्योंकि ऐसे मोके पर फिर इतना अवकाश नहीं मिलेगा कि तुम अपनी स्थिति वार रोकने या करने लायक बना सको। इस प्रकर से लकड़ी उठाने से तुम सीधे उठते ही तुरन्त वार रोक भी सकते हो और दूसरों पर कर भी सकते हो।

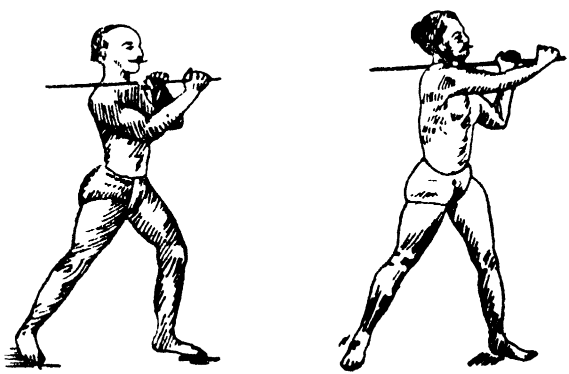
कनपटी रोक



जब तुमको इस बात का अनुभव हो जाय कि हमारा विपक्षी हमारी कनपटी या गर्दन पर लकड़ी मारना चाहता है तो उस समय तुमको तुरन्त चित्र की स्थिति में आ जाना चाहिये और प्रथम उसके वार को रोक लेना चाहिये। अब समयानुसार और आवश्यकता पड़ने पर हाथ पलट कर फिर समयानुसार अपने विपक्षी पर वार करना चाहिये।

सन्मुखी रोक।

जब तुम्हारा विपक्षी तुम पर सामने से वार करने आ रहा हो तो तुरन्त चित्र की स्थिति में आ जाओ। लकड़ी इस प्रकार पकड़नी चाहिये कि उसका ऊपरी सिरा तुम्हारे सिर से कुछ ऊँचा रहे और बाकी का हिस्सा घुटनों तक। इस प्रकार की पकड़ तुम्हारी सिर से पैर तक रक्षा कर सकती है परन्तु लकड़ी ऊपर नीचे समयानुसार फिराने में बेहद शीघ्रता और अभ्यास होना चाहिये।

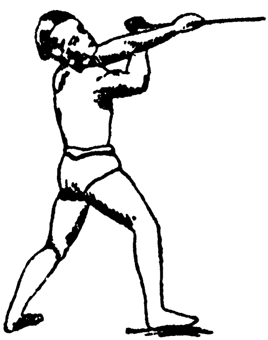


दुतरफा रोक व मार।

पहिले जिधर को तुम मुँह किये खड़े हो उधर ही दोनों तरफ यानी दायें बायें हाथ निकालो। फिर बिना पैर उठाये एड़ी पंजों के बल दूसरी तरफ घूम कर उलटे हाथ दोनों तरफ से निकालो

और फिर घूम जाओ। अभ्यास हो जाने पर दोनों तरफ मार भी हो सकती है और बचाव भी। अभ्यास और फुर्ती की आवश्यकता है।

अगली बगली रोक



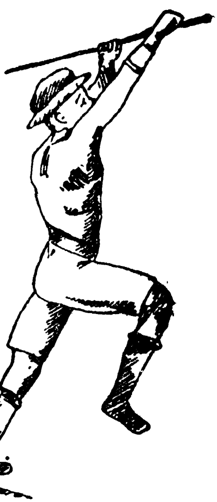
चित्र के अनुसार स्थिति बनाओ और लकड़ी को इस प्रकार पकड़ो कि सीधा हाथ ऊपर की तरफ और बायां हाथ नीचे की तरफ रहे।

फिर इस के विपरीत क्रिया करो यानी बायां हाथ ऊपर और सीधा नीचे रहे। जैसा कि चित्रों में दिखलाया गया है। लकड़ी को दायें बायें पलट सकते हैं। इसका शीघ्रता पूर्वक हाथ चलाने का पूर्ण अभ्यास हो जाने पर अगली बगली चोटों के सिवाय सिर से पैर तक की रक्षा हो सकती है व बचाई जासकती है।

टांग रोक

चित्र के अनुसार स्थिति बना कर समयानुसार दायें बायें और ऊपर नीचे हाथों को उलटते पलटते रहो। लकड़ी काफ़ी लम्बी रहनी चाहिये ताकि जमीन से छूती हुई रहे और टागों व जांघों पर आने वाली चोटों को रोकती रहे और इसी प्रकार सिर की भी रक्षा हो सकती है।

सिर रोक

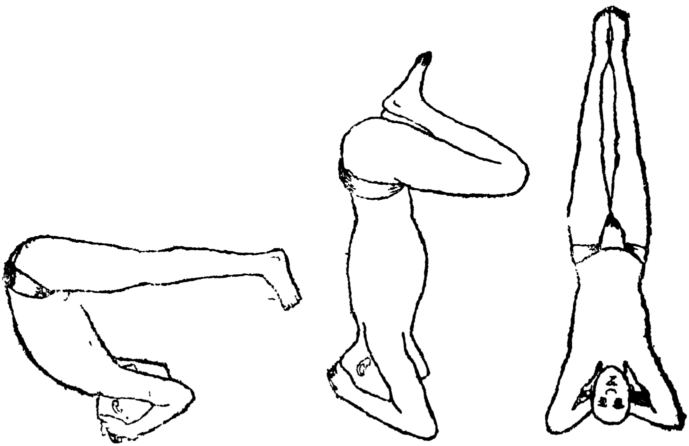


यदि तुम्हारा शत्रु एक दम सामने से आप के सिर पर लकड़ी चलाता आरहा हो तो तुम्हें उचित है कि चित्र के अनुसार स्थिति बना कर उसके वार को अपनी लकड़ी पर रोक लो और फिर यदि तुम उस पर वार करना चाहो तो तुरन्त हो शीघ्रता के साथ एक पैर पीछे हट कर और लकड़ी को सिर पर से घुमाते हुये उसकी कनपटी पर वार करो।

योगासन

'योगश्चित्त वृत्ति निरोधः' अर्थात् चित्त की वृत्तियों को चलायमान न होने देने का नाम योग है। बस इसी सिद्धान्त को लेते हुये हमारे प्राचीन ऋषियों ने योगासनों का निर्माण किया है। इन आसनों के करने से शरीर के मुख्य २ अंगों की शुद्धी होती है और जब आन्तरिक शुद्धी होने लगती है तो आत्मा को शान्ति मिलती है और फिर दोनों योग मिल कर कार्य करने से शीघ्र ही अध्यात्मिक उन्नति मार्ग प्राप्त हो जाता है। शारीरिक बल व स्वास्थ्य प्राप्त करने वाले इच्छुकों को प्रथम शरीर के स्नायुओं का सुदृढ़ करना अत्यन्त आवश्यक है क्योंकि शरीर के अंगों और धातुओं का सम्बन्ध स्नायुओं से है और इन स्नायुओं का उचित उपयोग आसनों द्वारा ही करना सरल प्रतीत होती है। इन आसनों का निर्वाण प्राकृतिक सिद्धान्तों पर किया गया है अथवा यों भी कहदें तो कोई अयुक्ति न होगी कि पशु, पक्षियों से ही हमने यह ज्ञान प्राप्त किया है। उन्हें न कोई सिखाता है और न कोई शिक्षा देता है। वह तो केवल प्रकृति प्रदत्त आदेशानुसार ही आसनों का उपयोग कर अपने रोग निर्वाण कर लेते हैं इसीलिये आसनों के नाम भी जानवरों के नाम पर ही अधिकांश रखे गये हैं।

अन्य शारीरिक व्यायाम और आसनों द्वारा व्यायाम करने में बहुत बड़ा अन्तर है। आसनों से स्नायुओं में खिचाव होता है और दूसरे प्रकार के व्यायामों से अंगों पर दबाव पड़ता है और कभी २ विशेष कर जब एक ही अंग या स्नायु पर काफ़ी दबाव और ज़ोर पड़ जाता है और रक्त सवेग और अधिक मात्रा में प्रवाहित हो उठता है तो उसका परिणाम यह होता है कि स्नायु में मज्जा तन्तु फट जाते हैं और कभी २ हृदय पर भी दबाव पड़ने से प्रायः दुर्बल हो जाता है। आसन व्यायाम में यह बातें नहीं हैं। आसन व्यायाम में प्रायः शरीर के सभी स्नायु खिच जाते हैं और वे छोटी बड़ी नालियां और स्नायु जो शरीर भर में व्याप्त हैं उनका रक्त प्रवाह कम हो जाता है और खिचाव के समय तक वह कम ही रहता है इसके पश्चात् पूर्ववत स्नायु का खिचाव छोड़ देने पर ज़ोर से उन स्नायुओं और नालियों में रक्त प्रवाह हो उठता है। सवेग रक्त प्रवाह के कारण सब नालियों व स्नायुओं के मल धुल कर साफ़ होने के अतिरिक्त सर्वत्र समान शुद्ध रक्त का संचार हो उठता है। ऐसा होने से जो शारीरिक अवयव निस्तेज, निर्बल और बेकार हो जाते हैं वह सजीव हो उठते हैं। अब हम अगले पृष्ठों पर आसनों का उल्लेख कर रहे हैं। यद्यपि यथा साध्य विवरण स्पष्ट और शुद्ध रूप से लिखा गया है तथापि अभ्यासी को उचित है कि प्रत्येक क्रियायें सावधानता पूर्वक करे और शनैः २ अभ्यास बढ़ावें अन्यथा हानि होने की सम्भावना है। आहार, विहार भी सात्विक रखना चाहिये।

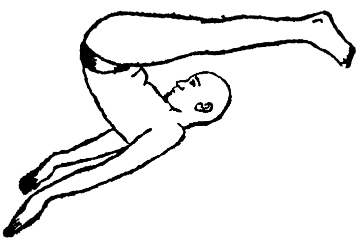


शीर्षासन ।

आसन व्यायाम करते समय नीचे मुलायम कम्बल या कोई गद्दा बिछा लेना चाहिये ताकि मस्तिष्क को किसी भी प्रकार से ठेस न लगे। पहिले घुटने टेक कर आसन पर बैठ जाइये फिर दोनों हाथों की अंगुलियाँ आपस में फँसा कर उन्हें कोहनियों तक अपने सामने जमीन में अच्छी तरह जमाकर रखिये किन्तु ध्यान रहे यह हाथ केवल शरीर का तोल संभालने के लिये रखे जाते हैं न कि इन पर शरीर का भार रखा जाय। अब सिर को दोनों हाथों के बीच तालू के बल अच्छी तरह जमा कर पैरों को तान देना चाहिये। फिर शरीर का बोझा सिर पर छोड़ते हुये पैरों को शरीर की ओर खिसकाये ताकि शरीर का भार सिर पर पड़ता जाय और पैरों को धीरे २ बिल्कुल सीधा करते जाइये। पूर्ण अभ्यास हो जाने पर हाथ हटाये जा सकते हैं। पैर फैलाये

जा सकते हैं तथा घुटनों पर मोड़े जा सकते हैं इत्यादि क्रियायें की जा सकती हैं। शीर्षासन से बुद्धि तीव्र, स्मरण शक्ति और जठराग्नि तीव्र होती है। स्वप्न दोष, बाल सफ़ेद होने और अजीर्ण आदि शिकायतों को दूर करता है।

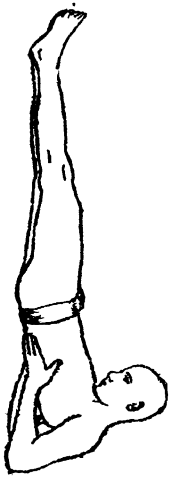
सर्वाङ्गासन।



शरीर को ढीला रखते हुये चित्त लेट जाइये और हाथों को जमीन पर इस तरह फैलादें कि हथेलियाँ जमीन से चिपकी रहें। प्रथम पैरों को सीधे ऊपर की तरफ उठाइये किन्तु आपस में मिले रहें फिर शरीर इस प्रकार उठाइये कि पैरों के पंजे सिर पर होकर जमीन में छू जायें किन्तु पैर घुटनों पर मुड़ने न पावे। जहाँ तक हो सके हाथ जमीन से ही लगे रहें।

लाभः—इस आसन के करने से अजीर्ण, तिल्ली, कानों में भन २ होना, सिर दर्द, मेद रोग, कृमि दोष आदि प्रायः दूर होते देखे गये हैं।

ऊर्ध्व सर्वाङ्गासन।

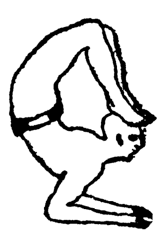


प्रथम स्थिति सर्वाङ्गासन के ही माफिक बनाओ। फिर पैरों को सीधा ऊपर की तरफ उठाओ और समस्त शरीर को जमीन से उठा कर केवल कंधा और हाथों ही पर साधना होता है। यदि चाहो तो हाथ कोहनियों पर से मोड़ कर ऊपर को सहारा दे सकते हो। इसे विपरीतासन कहते हैं।

लाभः--इस आसन के करने से रक्त शुद्ध होता है, उदर रोग दूर होते हैं और आंतों के रोग आदि को लाभ पहुंचता है।

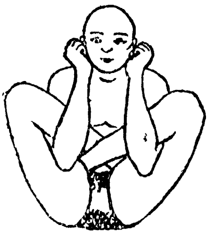
वृश्चिकासन।

आसन पर बैठ कर समानान्तर में दोनों हाथ कोहनियों तक जमीन पर जमा दीजिये। पंजे खुले रहें। इस के पश्चात धीरे से पैरों को ऊपर उठा कर घुटनों को मोड़ते हुये लेजा कर सिर के ऊपर जमा दीजिये किन्तु सिर बिलकुल तना रहे।



लाभः-आंतों को शुद्ध करता है और शारीरिक शक्तिवर्धक है। आमवात, अजीर्ण आदि रोगों को लाभ पहुंचाता है।

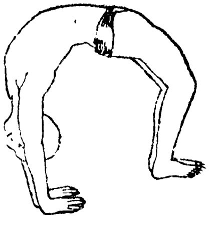
द्विपाद शिरासन।



आलती पालती मारकर बैठ जाइये, फिर एक पैर निकाल कर दोनों हाथों से पकड़ कर गर्दन पर रखो और फिर दूसरा भी निकाल कर इसी प्रकार रखो। शरीर का समस्त भाग केवल चूतड़ों पर होगा।

लाभः—पांव, कंधा और गर्दन की स्नायुओं में दृढ़ता होती है।

चक्रासन।



लेट जाने के पश्चात् हाथों और पावों के पंजे जमीन पर पूर्ण रूप से जमा कर कमर से सारा शरीर इस प्रकार से उठाइये कि कमान की शक्ल बन जाये और फिर धीरे २ हाथ व पाँवों को भीतर की तरफ सरकाते जाइये और इतना सरकाइये कि दोनों आपस में मिल जायें।

लाभः—वृद्धावस्था में पीठ में झुकाव नहीं आता। दमे रोग, पांडु रोग और कृमिरोग आदि में लाभदायक है।

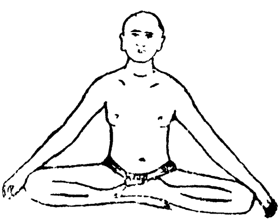
गरुड़ासन ।

सीधे खड़े होकर बांये पैर में दाहिना पैर चित्र के माफिक लपेटिये किन्तु घुटने एक दूसरे के ऊपर रहें। इसी प्रकार दोनों हाथों को लपेट दीजिये और हाथों की दोनों हथेलियां मिलाकर गरुड़ की चोंच की शक्ल बनाइये।

लाभः—स्नायु मजबूत होते हैं तथा रक्त प्रवाह सवेग होने से हड्डी भी बढ़ती है।

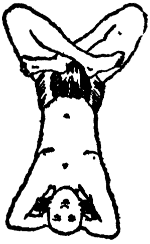
पद्मासन ।

पैर फैलाकर बैठ जाइये फिर दाहिना पैर उठाकर बांये पैर की जांघ पर रखिए और बांया पैर उठा कर दाहिने पैर की जांघ पर रखिये। दोनों पैरों के तलवे दीखते रहें और घुटने जमीन में मिले रहें।



लाभः—रक्त शुद्ध होता है। पेट विकार दूर होते हैं तथा बुद्धि तीव्र होती है।

उर्ध्व पद्मासन ।



शीर्षासन और पद्मासन के योग से ही उर्ध्व पद्मासन बना है। शीर्षासन की स्थिति में आने के पश्चात् एक २ पैर क्रमशः मोड़ते हुये पद्मासन लगाना चाहिये।

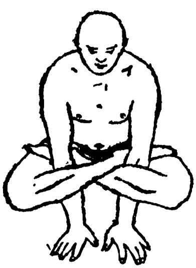
लाभः—ध्यान दृष्टि के लिये लाभदायक है।

वद्ध पद्मासन ।

पद्मासन की स्थिति में आकर दाँया हाथ पीठ के पीछे से लेजा कर दाहिने पैर का अंगूठा पकड़िए और बांया हाथ उसी तरह लेजाकर बांये पर का अंगूठा पकड़िए ।

लाभः—तिल्ली और यकृत सम्बन्धी रोगों में लाभदायक है ।

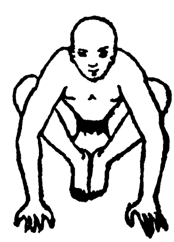
कुक्कुटासन ।



पद्मासन लगाकर पैरों को जहां तक हो सके कमर की ओर खींचो और जांघ और पिंडली की संधि में हाथ डालिए और दोनों हाथों के पंजों को समानान्तर में सामने पृथ्वी पर जमा दो । हाथ की अँगुलियां अगाड़ी की तरफ़ रखते हुये शरीर को उठाते जाओ ।

लाभः—छाती और हाथों के स्नायु फूलते हैं । अंगों में फुर्ती आती है और अशक्तिता दूर होती है ।

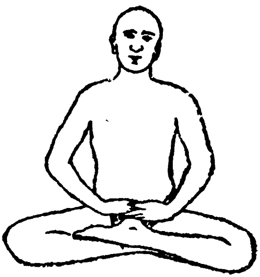
वकासन



दोनों हाथों के पंजे फैलाकर पृथ्वी पर रखो और घुटनों को धीरे २ हाथों पर उठाइये और पैरों सहित शरीर का सम्पूर्ण भार उठाकर हाथों पर छोड़ दीजिए और दोनों पैरों के पंजे और एड़ी परस्पर मिली रहें ।

लाभः—पेट के विकारों को दूर करता है ।

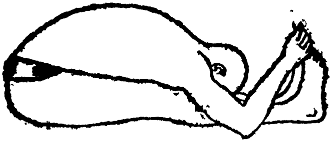
सिद्धासन ।



पैर फैला कर बैठते हुये बांयें पैर को मोड़ते हुये उसकी एड़ी लिंग के ठीक नीचे और गुदा के ऊपर यानी अंडकोष और गुदा के बीच में मजबूती से जमा दीजिये और तलवा दांये पैर की जंघा से लगा रहे अब दायें पैर को मोड़ कर उसकी एडी लिंग के बिलकुल ऊपर हड्डी पर अच्छी तरह जमा दीजिये तलवा बांये पैर की जांघ से सटा रहे और पंजा जांघ और पिंडली के बीच में दबा रहे। ठोडी कंठ के नीचे मजबूती से लगा कर पलकों और आँखों को न हिलाते हुये दृष्टि को भौंहों के बीच में जमाइये।

लाभ—इस आसन से वीर्य रक्षा, एकाग्रता, बुद्धि विकासता प्राप्त होने के अतिरिक्त स्तम्भन शक्ति प्राप्त होती है।

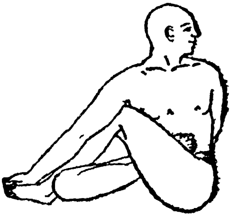
(५) पश्चिमोत्तासन



दोनों पैर जमीन से चिपे हुये तथा मिले हुये रखकर अगाड़ी को लम्बे फैलादें और अगाड़ी को झुका कर दोनों हाथों से पैरों के दोनों अँगूठों को पकड़िये और फिर सिर दोनों घुटनों के बीच में करने का यत्न करें किन्तु ध्यान रहे कि घुटने न मुड़ने पावें।

लाभ—इस आसन से भारी पेट हलका पड़ जाता है। पाचन शक्ति बढ़ती है, रक्त शुद्ध होता है और आँतों को लाभ पहुँचाता है।

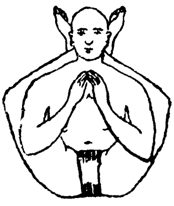
मत्सेन्द्रासन ।



आसन पर पैर फैलाकर बैठें और बाँऐ पैर का पंजा उठा कर दाहिनी जांघ की जड़ में रखिये । पंजे का तलवा पेट से और एड़ी तोंदी से सटी रहे ! अब दाहिना पैर बाँएं पैर के घुटने पर इस प्रकार रखिये कि पैर खड़ा रहे और उसका पंजा घुटने के सहारे बाहर की ओर जमीन पर जमा रहे । तत्पश्चात् बाँया हाथ दाहिने पैर के घुटने के बाहर से लेजाकर दाहिना अँगूठा पकड़ो । हाथ चित्त रखना चाहिये अब दाहिना हाथ पीठ की ओर लेजाकर उससे बाँएं पैर की एड़ी पकड़ो ऐसा करते समय छाती या गर्दन अगाड़ी की तरफ न झुकनी चाहिये ।

लाभ—इस क्रिया से पेट के समस्त विकार दूर होते हैं । अजीर्ण और आँतों के रोगों को लाभ पहुँचाता है ।

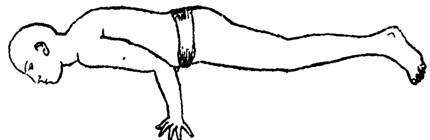
गर्भासन ।



पद्मासन की स्थिति में आने के बाद दोनों हाथों को जाघों और पिंडलियों की सीध में इतना घुसेड़ दीजिये कि कोहनियों तक वे संधि के बाहर हो जायें । बाद में शरीर का समस्त भार केवल चूतड़ों पर छोड़ कर हाथों से कानों को पकड़िये और हाथ पैरों की पिंडलियों के नीचे रहेंगे ।

लाभ—इस से कोष्ठवद्धता, कृमि रोग, मेद रोग, आदि दूर होते हैं ।

मयूरासन।



घुटनों के सहारे बैठते हुये दोनों हाथों को पृथ्वी पर इस भाँति रखें कि पंजे पिछाड़ी की तरफ रहें और पेट के दोनों तरफ पूरा दबाव पड़े। पैर लम्बे पिछाड़ी की तरफ फैलादो और कोहनियों को पेट के अगल बगल में लगा कर धीरे २ पैरों को ऊपर की तरफ उठाने का अभ्यास करना चाहिये। इस आसन में शीघ्रता या झटके से काम न लेना चाहिये। बल्कि किसी के सहारे से इस आसन का अभ्यास करना चाहिये।

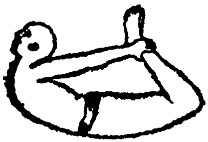
लाभ—स्नायु सुदृढ होते हैं। पाचन शक्ति बढ़ती है और मेद रोग, पाँडू रोग आदि को लाभप्रद है।

मत्स्यासन।

प्रथम पद्मासन की स्थिति में होकर चित्त लेट जाइये और कोहनियों को जमीन से लगा दो। गर्दन को बाहर की तरफ फैंकते हुये सिर के तालू को जमीन से लगा दीजिए किन्तु गर्दन उठी रहे। अब दोनों हाथों से दोनों पैरों के अँगूठे पकड़ लीजिए किन्तु घुटने जमीन से न उठने पावें। पेट और कमर का भाग जितना भी आप ऊपर की तरफ उठा सकें उठाइये।

लाभः-मस्तिष्क शक्ति वर्धक, दस्त साफ होता है और पेट विकार दूर होते हैं।

धनुरासन ।

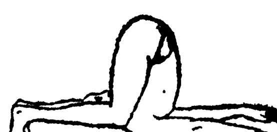


आसन पर उलटे लेट कर पैरों को घुटनों पर से मोड़ते हुये पीठ की तरफ ले लाइये और दूसरी तरफ से हाथों को पिछाड़ी लेजाकर पैरों को पकड़ो। फिर छाती को सामने की तरफ निकालते हुये सिर छाती को ऊपर की तरफ उठाइये तथा हाथों व पैरों में खिचाव दीजिये।

लाभः-पीठ का बांकपन, उदर विकार और मेद रोग को दूर करता है।

कर्ण पीड़ासन ।

यह आसन सर्वाङ्गासन का ही एक रूप है। सर्वाङ्गासन की अवस्था में ही घुटनों को मोड़कर कानों में लगाने का ही नाम कर्ण पीड़ासन है।



यदि प्राथमिक स्थिति में लुढ़क पड़ने का भय हो तो कमर पर दोनों हाथों से सहारा ले सकते हो किन्तु हाथों को जमीन पर खुला रखना ही विशेष लाभप्रद होता है।

लाभ।-मेद रोग, कमर दर्द, अजीर्ण, तिल्ली आदि रोगों को नष्ट करता है।

त्रिकोणासन ।

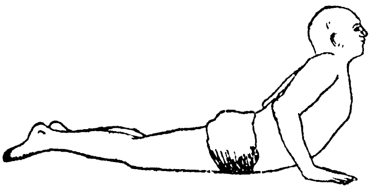
आसन पर घुटनों के बल इस प्रकार से बैठें कि चूतड़ ज़मीन पर जमे हों तथा दोनों पैर उसके अगल बगल बाहर निकले हों यानी पैरों के पंजे चूतड़ के नीचे दबे हों। इसके बाद दाहिने पैर को जमीन से निकले हुये घुटने के सामने लाइये और उसे घुटने की सम रेखा में कीजिये जब बायां पैर भी इसी प्रकार रखिये । पैरों के अँगूठे और टखने जमीन से मिले रहें।

जानुशिरासन ।

आसन पर बैठ कर पैर अगाड़ी की तरफ लम्बा फैला दीजिये। अब बांया पैर मोड़ो तलवा जंघा की जड में चिपका दीजिये। एड़ी ठीक पीठ के सामने रहे तत्पश्चात् फैले हुये पैर को दोनों हाथों से या एक ही हाथ से पकड़ कर उसी पैर के घुटने पर सिर रख कर बैठिये। यही क्रिया दूसरे पैर से करनी चाहिये। सामर्थ्यानुसार थोड़ी २ देर में पैर बदलते रहना चाहिये। स्वांस निकाल कर और पेट को अन्दर की तरफ खींचते हुये यह क्रिया की जाय तो और भी अधिक लाभ होता है।

लाभः-इस आसन के करने से आंतों व पेट के समस्त रोगों को लाभ पहुँचता है।

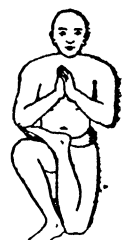
सर्पासन ।



पेट के बल आसन पर लेट जाइये। फिर दोनों हाथों के पंजे जमीन पर टेक कर हाथ खड़े कर दीजिये। पंजे पेट के पास रहें और शरीर जमीन से चिपटा रहे। अब धीरे २ सिर, गर्दन, गला, छाती और पेट को जमीन से उठाते जाइये। दृष्टि सामने की ओर रहे तथा नाभि के पास तक शरीर जमीन से उठ जाना चाहिये।

लाभः-उदर विकार नष्ट होते हैं और जठराग्नि प्रदीप्त होती है। प्रारम्भिक क्षय रोग नष्ट हो जाता है।

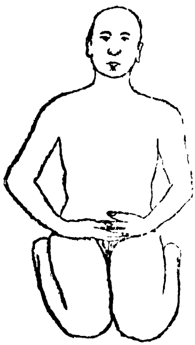
वातायनासन ।



सीधे खड़े होकर दोनों हाथों से दाहिना पैर ऊपर उठाकर उसे बाईं जांघ पर रखिये। पैर का पंजा जांघ से मिला रहे। अब ऊपर का ऊपरी हिस्सा रखकर बांय। पैर बाईं ओर इस प्रकार मोड़िये कि दाहिने पैर का घुटना बाएँ पैर की एडी के टखने पर आकर रख जाय। दाहिनी जांघ सीधी रहनी चाहिये और पैर बदलते रहना चाहिये और आसन की अवस्था में हाथ छाती पर रख कर जोड़ लेने चाहिए।

लाभः-पैरों के स्नायु खिंचते हैं और रक्त साफ होने लगता है।

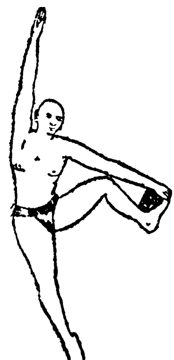
वज्रासन ।



पैर की दोनों पिंडलियों को मोड़ कर इस प्रकार बैठो कि चूतड़ पैरों पर रहें और तलवा पिछाड़ी की तरफ खुले हुए रहें। अगाड़ी की तरफ दोनों घुटने और पिछाड़ी दोनों पैर मिले रहें, शरीर सीधा और दृष्टि सामने की तरफ रहे।

लाभः-इसका प्रभाव पैर और जंघाओं पर पड़ता है अतः तत्सम्बन्धी व्याधियों को दूर करता है।

कोनासन।



सीधे खड़े होकर अनुमानतः एक गज पैर फैला दीजिये। तत्पश्चात एक पैर सीधा रख कर दूसरे पैर का घुटना बगल की तरफ मोड़ते हुये उसी तरफ के हाथ को (शरीर को झुकाकर) नीचे की तरफ ले जाइये और मोड़े हुये घुटने के पैर को पकड़िये किन्तु हाथ सीधा रहे। सीधे ताने हुये पैर की ओर वाला हाथ सीधा ऊपर को फैला कर रखिये सामर्थ अनुसार ठहर कर पैर बदल दीजिए और दूसरे पैर से इसी प्रकार करिये।

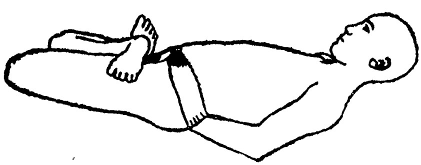
लाभः-शरीर में चैतन्यता आती है, हृदय निर्बलता, परिश्रम की थकावट दूर होती है तथा शौच साफ होता है।

द्विहस्त भुजासन ।

पल्थी लगा कर बैठ जाइये। फिर एक २ करके दोनों पैरों को दोनों बाहों पर लीजिए और बाहों को ऊपर करते हुये दोनों पैर कंधों पर रख दीजिए साथ ही दोनों हाथों की अंगुलियां आपस में फंसाकर गर्दन में माला की तरह डाल लीजिए। प्रथम अभ्यास करने के लिये एक पैर डाल कर भी अभ्यास किया जासकता है।

लाभः-हाथ, पांव और गले के स्नायु मजबूत होते हैं और रक्त प्रवाह शुद्ध होता है।

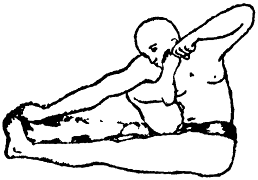
तोलांगुलासन ।



पद्मासन लगाते हुये आसन पर लेट जाइये और हाथों की मुट्ठियां बांधकर कमर के नीचे यानी चूतड़ों पर लगाइये। अब धड़ को ऊपर की तरफ उठाइये और फिर कुछ सैकिंड ठहर कर फिर पैरों को भी उठाइये। इस प्रकार समस्त शरीर का भार हाथ की मुट्ठियों पर आ जाना चाहिये। प्रथम धड़ उठना चाहिये और बाद में पैर अन्यथा पैर उठाने मुश्किल हो जायेंगे। ठोड़ी कंठ के मूल से लगी रहनी चाहिये और कोहनियां जमीन से लगा दें।

लाभः-उदर रोगों को दूर करता है तथा गर्दन के स्नायु को सुदृढ़ करता है।

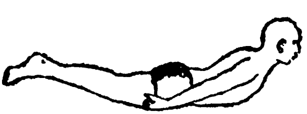
आकर्णधनुरासन।



आसन पर बैठ कर पैर सीधे फैला दीजिये और दायें हाथ से बांयें पैर का और बांये हाथ से दायें पैर का अंगूठा पकड़िये तत्पश्चात, दायां पैर पूर्ववत् दिशा में ही रहने दें और बांया पैर हाथ के नीचे से लाकर खींचते हुये उसे दाहिने कान से मिलाइये। बाद में यही क्रिया दायें पैर से भी करनी चाहिये।

लाभः-हाथ पैरों के स्नायु सुदृढ़ होते हैं तथा घुटने जांघ आदि अंगों की व्याधियें दूर होती हैं।

शलभासन।



शलभ शब्द का अर्थ है पतिङ्गा यानी टिड्डा। बस उसी के समान शरीर को बना लेने का नाम शलभासन है। आसन पर पेट के बल लेट कर दोनों हाथों को लम्बा करके शरीर से मिलाते हुये लिटा दें और फिर हाथों का सहारा लेते हुये पैरों को जांघ तक ऊपर की तरफ उठाइये। किन्तु घुटने न मुड़ने पावें। तत्पश्चात् शिर, गर्दन, छाती और पेट को भी ऊपर की तरफ उठाइये।

लाभः-इस क्रिया से शरीर के समस्त स्नायुओं पर जोर पड़ता है और रक्त शुद्ध होने लगता है। पेट सम्बन्धी सभी विकारों को दूर करता है।

विश्वविजयी पहलवान

थे भीम तुल्य महाबली अर्जुन समान महारथी।
श्रीकृष्ण लीलामय हुये आप जिनके सारथी॥
उनपूर्वजों की कीर्ति का वर्णन अतीव अपार है।
गाते हमीं गुण हैं न उनके गा रहा संसार है॥

भारत भारती

संसार के प्राचीन सभ्य देशों के इतिहास में बड़े २ शक्तिशाली पुरुषों की कथाएँ पाई जाती हैं। इटली, मिश्र, यूनान, अरब और फारिस के इतिहास भी ऐसी कथाओं से खाली नहीं हैं। हरक्यूलीज़ और रुस्तम का नाम कौन नहीं जानता। जैसे भारत में सूरदास नाम अंधों के लिये पेटेन्ट है एवं हरक्यूलीज़ यूनान का देवता और रुस्तम का नाम ही मल्ल अर्थ बोधक समझा जाता है। भारत के प्राचीन मल्लों में रावण, हनुमान, बाणासुर, जरासंध, कंस, चाणक आदि भी अनेक विश्व विजयी मल्लों के नाम पाये जाते हैं।

किसी समय में यह कला अत्यन्त प्रशंसनीय समझी जाती थी किन्तु अब केवल नाम मात्र के दो चार पहलवान रह गये हैं कि जिन की मृत्यु के बाद इस कला के लुप्त हो जाने का ही भय है।

पञ्जाब केसरी गुलाम पहलवान ।

एक बार जब पैरिस में स्वास्थ्य प्रदर्शनी हुई थी और जिसमें प्रयाग के देश भक्त मोतीलाल नेहरू के साथ गुलाम आदि कितने ही पहलवान पैरिस गये थे तब वहाँ मादर अली नामक तुर्की पहलवान से गुलाम की कुश्ती निश्चित हुई। गुलाम ने प्रत्येक बातों में अपने प्रतिस्पर्धी को विजय किया। जिस समय जगद्गुरु पहलवान टामकैनन दिग्विजय करता हुआ कलकत्ते आया तो उस समय कूंचबिहार के राजा नृपेन्द्रनारायण भूप बहादुर वहीं पर थे। उन्होंने टाम के साथ गुलाम के पिता रहीम को लड़ाया। इस कुश्ती में रहीम जीता, किन्तु तो भी वह विख्यात अंग्रेज पहलवान अपराजित ही माना गया। दुबारा सन् १९१२ में बेंजमिन साहब प्रो० राममूर्ती तथा अन्य भारतीय सोलह पहलवानों को विलायत ले गये किन्तु जब से गामा विलायत गया था तब से वहां के निवासी भयभीत हो चुके थे अतः कोई भी भिड़ने को उद्यत न हुआ। कुछ समय पश्चात फ्रांस और स्विटज़रलैंण्ड के प्रसिद्ध पहलवान मारिस डिरयाज़ ही लंदन लड़ने आया। अहमदबख्श ने प्रथम बार कुछ सैकिंड में और दूसरी बार १ मिनट में जमीन दिखादी कि जिसे अवलोकन कर समस्त योरोप को विस्मित होना पड़ा। पश्चात डिरयाज़ के मैनेजर ने अरमण्ड कारमिलैंड के प्रसिद्ध पहलवान को बुलाकर अहमदबख्श से भिड़ाया किन्तु अहमदबख्श ने उसे भी चार मिनट में चित्त कर दिया। सन् १९१३ में मारिस डिरयाज़ के प्रयत्न से पैरिस में पहलवानों का सम्मेलन हुआ। जिस में डिरियाज़ को Middle Weight Champian की पदवी प्राप्त हुई। जब इंगलैंड में कोई भी लड़ने को उद्यत न हुआ तब वह सब निराश हो फ्रांस गये और वहां

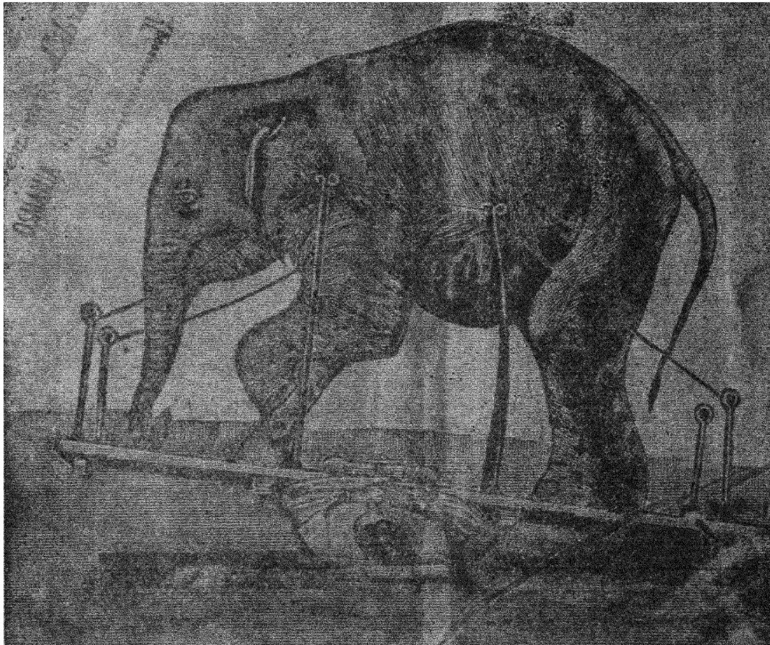
मारिस गाविया आदि पचास पहलवानों को परास्त कर फिर अमेरिका इस आशा से गये कि संसार के सर्व श्रेष्ठ पहलवान फ्रैंकगोल के साथ कुश्ती लड़ेंगे किन्तु फ्रैंक ने अस्वीकार कर दिया तब बिस्को के साथ कालो नाम भारतीय पहलवान की कुश्ती हुई। दो वर्ष बाद फिर बाबू यतीन्द्र मोहन उर्फ गोबर विलायत गया और उसकी व्यायाम पद्धति की कितने ही समाचार पत्रों को प्रशंसा करनी पड़ी। गोबर ने एडिनबर्ग के जिम्के केम्बले और जिम्के-ईशन नामक दो पहलवानों को हराया। ईशन ने पहली कुश्ती में हार खाई और दूसरी कुश्ती में गोबर के मुक्का मारा ऐसा करने का निषेध होने के कारण पंचों ने कुश्ती बन्द करादी और हार ईशन के नाम लिखी गई। गोबर को इस कुश्ती में साढ़े बाईस हजार रुपये तथा प्रेक्षकों की टिकटों की बिक्री में से हिस्सा भी मिला। तत्पश्चात् गोबर ने फ्रांस के दो पहलवानों को हरा कर गोच के साथ लड़ने की इच्छा प्रगट की किन्तु गोच ने अस्वीकार कर दिया। गोच ने अमेरिक्स नाम के पहलवान को अपने स्थान पर स्थापित कर दिया किन्तु इस अमेरिक्स को आइरिश पहलवान पैटकालनी ने और पैटकालनी को इमामबक्स ने हरा दिया था।

कलयुगी भीम प्रो० राममूर्ती नायडू

प्रो० राममूर्ति नायडू ।

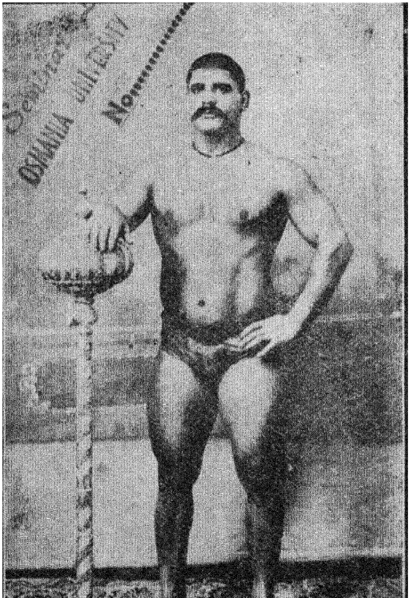
प्रोफेसर राममूर्ति नायडू इंडियन हरक्यूलीज़ कलियुगी भीम के नाम से काफ़ी प्रसिद्ध थे। इन्होंने अपनी अद्भुत करामात दिखाकर सारे संसार में अपनी शक्ति का अपूर्व सिक्का जमा दिया था। प्रो० राममूर्ति की जन्म भूमि मदरास प्रान्त के विजयानगर में है। आपके पिता का नाम रायबहादुर नरायण स्वामी था। प्रो० राममूर्ति की छाती ४८ इंच चौड़ी थी परन्तु प्राणायाम करने से ५६ हो जाती थी। क़द ५ फीट ६ इंच और वज़न ढ़ाई मन था। एक समय आप बोर्डों की प्रदर्शनी में शारीरिक शक्ति शाली कर्त्तव्य प्रदर्शित कर इस बात का परिचय दे रहे थे कि एक भारतीय सन्तान कैसे २ आश्चर्यप्रद कार्य कर सकता है। एक दिन अन्तिम खेल हाथी का था। अकस्मात् छाती के ऊपर का तख़ता टूट जाने के कारण कलेजे के ऊपर की हड्डी में भारी आघात पहुंचा अतः आपको पुनः स्वास्थ्य सुधार हितार्थ भारत वापिस आना पड़ा। आपको केवल योरोप से ही नहीं वरन् अमेरिका आदि अन्य देशों से भी निमन्त्रण पत्र प्राप्त हुये थे। अधिक समय न मिलने पर भी आपने योरोप के समस्त पहलवानों को ललकारा था किन्तु केवल स्विटजरलैण्ड के डोरिया और चेरीपिलाड़ नाम के पहलवानों ने सन्मुख आने का साहस किया। इनसे आपके चेले भिड़ गये और लंदन ही में बिजय प्राप्त की। आप ने स्वयं सैन्डो को लड़ने का आवाहन दिया किन्तु सैन्डो ने अस्विकार कर दिया। आपका

कथन था कि स्पेन फ्रांस बोर्डो आदि में एक अत्यन्त महाक्रूर आमोद प्रमोद मनाया जाता था। वह यह था कि एक साँड को कुछ समय तक अन्धकार में बन्द कर पागल बना देते थे और फिर वह अखाड़े में लाया जाता था तब एक घुड़ सवार नग्न तलवार द्वारा उसके टुकड़े २ कर डालता था। मैं उस समय वहीं उपस्थित था, अतः मुझ से यह नीच कर्म न देखा गया तब मैंने अखाड़े में खड़े होकर कहा कि यदि कोई इतने मनुष्यों में सच्चा वीर है तो इस साँड को शस्त्र विहीन होकर रोके किन्तु किसी का भी साहस न हुआ। तब फिर मैंने कहा कि यदि आप सब यह प्रतिज्ञा करें कि हम फिर इस क्रूर खेल में सम्मिलित न होंगे तो मैं इसको सींग पकड़ कर बिल्ली सा डरपोक बना दूं, परन्तु किसी ने प्रतिज्ञा न की और न मुझे अपनी शक्ति प्रदर्शित करने का अवसर प्राप्त हुआ"। आपके बलकारी कर्त्तव्यों का वर्णन पिछली पुस्तक में आ ही चुका है। आपको सैकड़ों स्वर्ण पदक प्राप्त हो चुके थे और आपने भी अनेकों संस्थाओं को लाखों रुपया दान दिया था किन्तु खेद है कि आपका अन्तिम समय आर्थिक अभाव के कारण बड़ा ही कष्टमय और अशान्तिप्रद रहा। अन्त में यही कहना पड़ता है कि परमपिता परमात्मा के खेल निराले हैं।



प्रो० राममूर्तिनायडू छाती पर हाथी को खड़ा कर रहे हैं।

प्रो० राममूर्ति नायडू एक साथ दो मोटर रोक रहे हैं।



विश्व विजयी गामा ।

विश्व विजयी गामा ।

इस पंजाबी पहलवान गामा ने देश विदेशों में भ्रमण कर अनेक यशस्वी मल्लों को परास्त कर सारे भूमण्डल पर भारत का डंका बजा दिया। सन १९०९-१० में बेंजमिन साहब गामा और इमामबख्श नामक पहलवानों को भारत से साथ ले गये और अमेरिका के प्रसिद्ध पहलवान रोलर के साथ गामा की और स्वीटजरलैन्ड के पहलवान लेम के के साथ इमामबख्श की कुश्ती हुई। दो लाख रुपया एकत्र कर प्रतिज्ञा पत्र अंकित किया गया। गामा ने रोलर को २० मिनट में तथा इमाम ने लेम को १२ मिनट में चित्त कर दिया। जिसे देख कर योरूप ने दाँतों तले उँगली दबाई और गुलाम को पंजाब केशरी तथा इमाम को नर व्याघ्र की उपाधि से भूषित करना पड़ा। इस विजय के उपलक्ष में पुरस्कार के गुलाम को १५ हजार और इमाम को ७ हजार नक़द एवं टिकटों की आय में से हिस्सा मिला। इस के कुछ समयान्तर फिर आस्ट्रीया के पहलवान विस्को से गामा की कुश्ती हुई और गामा विजयी माना गया। गुलाम के भाई इमामबख्श और आयर्लैंड के पहलवान पैंट कनोली की कुश्ती हुई, जिस में हाथ पकड़ते ही इमाम ने पैंट को जमीन पर दे मारा। गामा ने इंगलैन्ड जाकर विश्व विजयी पहलवान हेकिन स्मिथ को बार २ कुश्ती के लिये ललकारा परन्तु वह भिड़ने की हिम्मत ही न कर सका।

पोलेण्ड का प्रसिद्ध पहलवान जिबस्को दिग्विजय करता हुआ पटियाले आया और गामा को कुश्ती के वास्ते ललकारा। यद्यपि गामा और जिवस्को दोनों सन् १९१८ में लन्दन में परस्पर भिड़ चुके थे। अधिक समय हो जाने के कारण कुश्ती बन्द करादी गई और दूसरे दिन पुनः होनी निश्चित हुई परन्तु जिवस्को को सामने आने का साहस न हुआ। ऐसा होने पर गामा को World Champian विश्व विजयी होने के उपलक्ष में पुरुस्कार स्वरूप पेटी दी गई थी। एक बार ऐसा हो जाने पर भी न जाने क्या विचार कर गामा को ही जिबस्को ने आकर फिर ललकारा। गामा भी क्या हटने वाला था सहर्ष सामने आ गया। २८ जनवरी सन् १९२८ को प्रातःकाल पटियाले में कुश्ती निश्चित हुई। दोनों तरफ से प्रतिज्ञा पत्र लिखे गये कि जो आज जीतेगा वह विश्व विजयी माना जायगा। अखाड़े में ५-६ हजार दर्शकों की भीड़ थी। बड़े २ राजा महाराजा तथा अफसर लोग उपस्थित थे। कुश्ती आरम्भ हुई। गामा ने बिजली की चमक की तरह झपट कर जिबस्को को उठाकर जमीन पर पटक छाती पर चढ़ बैठा। गामा विश्व विजयी माना गया। भूपाल नरेश द्वारा चांदी की गुर्ज जो रुस्तमे आलम होने का चिह्न था गामा को मिला। तीसरे पहर फिर गामा के भाई इमामबख्श और गूंगा पहलवान की कुश्ती हुई। इमामबख्श कुश्ती जीता और रुस्तमे हिन्द की पदवी मिली।

भीम भवानी ।

भीम भवानी ने भी कितने ही विदेशी पहलवानों को जमीन दिखा २ कर बंगाल की शारीरिक दुर्बलता का कलंक मोचन किया है। प्रो० राममूर्ति जिस समय कलकत्ते आये थे उस समय भवानी की उम्र यद्यपि १६ वर्ष की ही थी मगर उसकी मन मुग्धकारी शारीरिक गठन व अपूर्व बल को देखकर प्रोफेसर साहब इसे रंगून ले गये और फिर जावा द्वीप में एक महा बलिष्ठ पहलवान को पछाड़ कर १०० डालर की बाजी मारी तथा उसी पहलवान की चलती हुई मोटर रोक कर इनाम में जीतली। जापान सम्राट को अपने कर्त्तव्यों से प्रसन्न कर एक स्वर्ण पदक तथा ७५० का पुरस्कार प्राप्त किया। इसी प्रकार एशिया के भिन्न २ देशों में हिप्पोड्रोम सरकस के साथ भ्रमण करके दो मोटर रोकना, पाँच छ मन के लोहे के बंदों को उठा कर लड़कों के खिलोने की तरह अपने हाथों पर उछालना, छाती पर ४० मन का पत्थर रख कर उस पर चुने हुये २० आदमीयों को बैठा लेना, ६ मजबूत आदमियों से भरे हुये एक पात्र को दाँतों से पकड़ कर उठा लेना आदि अनेक शक्ति सम्पन्न कार्य दिखाये। एक बार इसने स्वयं भरतपुर नरेश द्वारा खूब जोर से चलाई हुई तीन मोटरों को एक ही रस्सी में बांध कर एक दम रोक लिया था। मुर्शीदाबाद के नवाब के एक मदोन्मत्त हाथी को अपनी छाती पर चढ़ा कर दर्शकों को चकित कर दिया था। लोहे की कड़ियों को धड़ाधड़ तोड़ देना तथा लोहे की एक मोटी छड़ को मोड़ देना आदि आप के बायें हाथ के खेल थे।

Hindi Seminar Library
OSMANIA UNIVERSITY
No.........

पोलैंड का प्रसिद्ध पहलवान जिवस्को ।

✱ ज़िबस्को ✱

जिबस्को प्रसिद्ध पोलिश पहलवान है। यह आठ भाषायें जानता है। न्याय शास्त्र का पढ़ा हुआ है मगर विकालत नहीं की और अपने देव तुल्य शक्ति के कारण पहलवानो का पेशा इख्तयार किया। यह दो हजार से अधिक कुश्तियां लड़ चुका है। आपका वजन २४५ पौंड है और लम्बाई ५ फीट दस इंच है। बड़े भारी डील डौल का मनुष्य है। २५ वर्ष पहले यह अनुमान था कि ३० साल की आयु होने के कारण जिबस्को कुश्ती लड़ने के योग्य नहीं रहा किन्तु फिर भी जिबस्को ने फील्ड लेनियां में "वगमन" को जो कि मशहूर वज्रमुष्टी मि० हेंगुलर को गिराकर रुस्तमे आलम (World Champion) बन गया था और जिबस्को को भी गिरा लिया था मगर थोड़े ही दिनों बाद दूसरी बार कुश्ती होने पर ८ मिनट ११ सैकिन्ड में गिरा दिया उसी दिन फिर दुबारा कुश्ती हुई तो फिर जिबस्को ने ४ मिनट में वगमन को गिरा लिया। सन् १९१२ ई० में गामा के साथ लन्दन में कुश्ती हुई थी मगर ३ घंटे १२ मिनट तक कुश्ती रहकर बराबर छूटी किन्तु सन् १९२८ ई० में पटियाला में गामा ने इसे भिड़ते २ फोरन ही गिरा दिया।

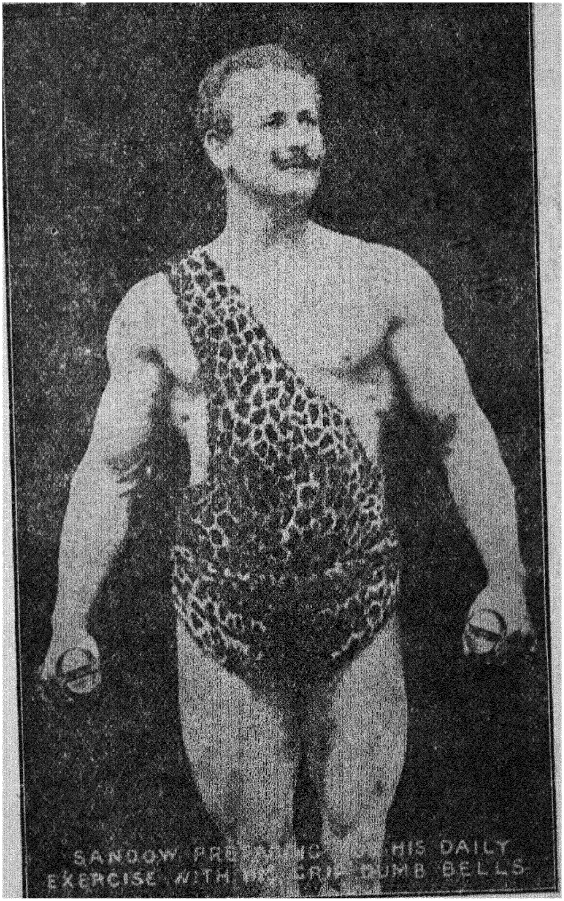
इग्युन सैन्डो।

प्रोफेसर सैन्डो की जन्म भूमि जर्मनी प्रान्त के कौनिग्जवर्ग नामक जगह में थी। वाल्यावस्था में वह इतने शक्तिहीन थे कि कभी२ तो आपके जीवन की भी आशा न रहती थी। दस वर्ष की अवस्था में एक दफ़ा वह अपने पिता के साथ इटली गया। वहाँ उसने रोम और फलारेंस की गैलरियों में पत्थर और धातु की सुदृढ़ मूर्तियाँ देखीं। उन की सुगठित आकृति देख कर उनके समान ही हृष्ट पुष्ट होने की लालसा आपके हृदय में समा गई और व्यायाम आरम्भ कर दिया। २१ वर्ष की आयु तक शरीर यथेष्ट प्रौढ होगया। सन् १८८६ में सैंमसन नामक पहलवान ने लंदन में घोषना प्रकाशित की थी कि जो कोई उसे पछाड़ेगा वह एक हज़ार पौंड और उसके चेले साइक्लोप्स को जो पछाड़ेगा वह एक सौ पौंड का पुरस्कार पावेगा। इस घोषणा को सुन कर सैन्डो वेनिस नगर से लंदन पहुँचा और सैंमसन को ललकारा और विजय प्राप्त की। साइक्लोप्स ने २४० पौंड के लोहे के बंद दोनों हाथों से अपने सिर से ऊँचा उठाया परन्तु सैन्डो ने एक ही हाथ से यह करामात कर दिखाई। लोहे का मोटा छड़ और सीक्कन तोड़न तथा २८० पौंड का डंबल भांजने आदि में भी सैंमसन को परास्त किया।

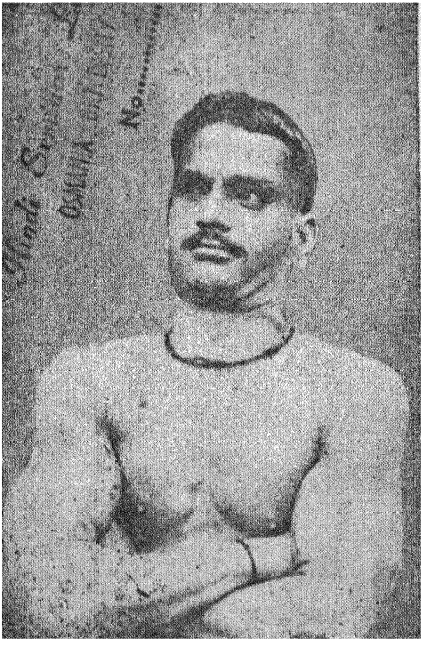
फ्रांस की राजधानी पैरिस में एक फ्रांसीसी ने सैन्डो को लड़ने के लिये ललकारा और सैन्डो की नाक पर कस कर मुक्का मारा। क्षण भर के लिये सैन्डो विचलित अवश्य हो गये परन्तु एक दम उन्होंने आगे बढ़ कर उसे गेंद की भाँति उठाकर एक मेज़

पर दे मारा। वह डेढ़ दिन तक अस्पताल में बेहोश पड़ा रहा। न्यूयार्क में सैन्डो के कई व्याख्यान भी हुये खेमे में तिल रखने को जगह न मिलती थी। न्यूयार्क से वोस्टन और शिकागो होता हुआ सेन्टलुई पहुँचा वहाँ अपने खेलों को दुहराने वाले के लिये दस हजार डालर का पारितोषित घोषित किया। पर कोई सन्मुख नहीं आया। सेन्टलुई से वह फ्रांसिसको पहुँच कर शेर और भालू की लड़ाई का विज्ञापन निकाला। २० हजार दर्शकों के लिये सुविस्तृत रंग-शाला बनाई गई किन्तु पुलिसने तमाशा रोक दिया। तब सैन्डो ने भालू की जगह स्वयं ही लड़ने का इरादा किया। अपने मित्रों के मना करने पर भी वह किंचित विचलित न हुआ फलतः बड़ी धूम धाम के साथ एक भयंकर शेर के साथ लड़ने के लिये अखाड़े में कूद ही पड़ा और उधर शेर भी गर्ज कर सामने आया। सैन्डो ने पैंतरे से उसका निशाना बचा बांये हाथ से गर्दन और दांये हाथ से कमर पकड़ कर ५३० पौंड के पशु सम्राट को सिर से ऊँचा उठा कर पृथ्वी पर दे मारा। दूसरी बार फिर शेर क्रोधान्ध होकर उछला अब की बार सैन्डो ने उसे पीठ पर ले लिया और गर्दन पकड़ कर आगे चारों खाने चित्त पटक लिया। इस प्रकार शेर पर अपने प्रचण्ड बल का आंतक जमा कर सैन्डो ने बड़ी कीर्ति और सम्पत्ति कमाई। दूसरे दिन भी इसी प्रकार के मन भावन खेल हुये। तीसरे दिन तो शेर इतना ठंडा हो गया कि सैन्डो को अपने कन्धे पर बिठा कर अखाड़े में टहलने लगा।

अपनी अद्भुत शक्ति का परिचय देते हुये सैन्डो ने आस्ट्रेलिया और न्यूजीलैन्ड की सैर की। आप एक बार भारत भी आये थे। आपने कितनी ही उपयोगी पुस्तकों की भी रचनाएँ की हैं। सैन्डो व्यायाम प्रणाली का भी आज सर्वत्र प्रचार और आदर हो रहा है।



प्रोफेसर इंग्युन सैन्डो लन्दन



प्रो० सूर्यप्रताप जयपुर।

प्रोफेसर सूर्यप्रताप।

प्रोफेसर सूर्यप्रताप की जन्म भूमि जयपुर थी और आप माहेश्वरी समाज के जगमगाते हुये अमूल्य एक उदाहरणीय रत्न थे। बाल्यावस्था से ही आप की प्रवृत्ति स्वास्थ्य की तरफ थी। अन्त में आपने वह असाधारण उन्नति प्राप्त कर ही ली कि जिसके अवलम्ब से निम्नांकित शक्तिशाली कर्त्तव्य दर्शित करने में समर्थ हो सके यथाः—

लोहे की मोटी २ जन्जीरों को तोड़ देना। दो २ मोटरों को एक दम रोकना। आदमियों से खचाखच भरी हुई गाड़ी को छाती तथा गर्दन पर से उतार देना। २० मन के भारी पत्थर को छाती पर रखकर टुकड़े टुकड़े करा देना।

आपने यह आश्चर्यप्रद कार्य जयपुर ही में नहीं दिखलाये वरन् कलकत्ता, बम्बई, दहली आदि बड़े २ शहरों में भ्रमण कर अपनी अपार शक्ति का परिचय दिया था। आपके पास कितने ही प्रतिष्ठित सज्जनों के स्वर्ण पदक तथा प्रशंसा पत्र थे। प्राणायाम करते समय आपके शारीरिक अवयवों पर अपूर्व छटा छा जाया करती थी और घन्टों देखते रहने पर भी चित्त को तृप्ति न होती थी।

यद्यपि आप संसार में नहीं हैं, तथापि आपकी वीरता पूर्ण कर्त्तव्यों की चर्चा आज भी सर्वत्र फैलकर आपकी याद दिला रही है।

ताराबाई।

—**—

ताराबाई का जन्म अजमेर में हुआ था और बाल्यावस्था में ही माता पिता के स्वर्गबास हो जाने के कारण यह सर्व भाँति अनाथ होगई अतः यह सहायता हितार्थ अपने किसी सम्बन्धी के निकट बड़ोदा चली गई। मकान के पास ही एक अखाड़ा था कि जिसमें कुश्ती होते देख इन्हें भी रुचि उत्पन्न हुई और निरन्तर अपूर्व बल प्राप्त कर अद्भुत पराक्रमी कर्त्तव्यों का प्रदर्शन किया। यह अपनी अनुपम शक्ति द्वारा अद्भुत कार्य कर दर्शकों को सम्मोहित कर देती हैं। यथा बड़े भारी पत्थर को सिर के बालों द्वारा उठाना। भालों पर बिना किसी अवलम्ब के सोना तथा ३० मन के पत्थर को छाती पर रखना आदि शक्ति शाली कार्य इनके बांये हाथ के खेल हैं, जो स्त्री समाज के लिए अत्यन्त गौरव की बात है। इतना अविरल परिश्रम करने पर भी मुख पर रंच मात्र श्रान्ति के चिन्ह प्रतीत नहीं होते और प्राचीन वीरांगनाओं का सहसा स्मरण होआता है। इसमें सन्देह नहीं कि भारत तथा स्त्रीसमाज हित यह गौरव का विषय है कि सर्व प्रकार परावलम्बन पंक से परिपूर्ण होने पर भी ताराबाई सदृश स्त्रियां स्थित हैं।

भारत वीर रमणी

ताराबाई।

प्राणायाम।

Do not breath through the mouth, as mouth was not created for breathing purposes. Practice deep breathing through nose, as deep breathing purifies the blood and removes all impurities from it. Deep breathing is the best promotor of health and life.

Dr Z.

स्वास को बल पूर्वक बाहर फैंक व स्थिर रख कर फिर धीरे २ प्राण-वायु को भीतर खींचते जाना और जब फेफड़े पवन से परिपूर्ण हो जायें और प्राणवायु अधिक अन्दर प्रवेश न कर सके तब यथाशक्ति पवन को रोक रखने का ही नाम प्राणायाम है। श्वास को बाहर रोकने का नाम कुम्भक, बाहर फैंकने का नाम रेचक, भीतर भरने का नाम पूरक, और भीतर रोकने का नाम अभ्यान्तर कुम्भक है। प्राणायामाभ्यासी को उचित है कि क्षुद्र जीव जन्तुओं से निर्वासित कण्टकाकीर्ण रहित शून्य सम भूमि भाग पर आसन लगा प्राणा-याम करते समय श्वास मुख द्वारा न लेकर नासिका द्वारा ही लेना योग्य है कारण मुख द्वारा लेने से यदा कदा एक दम शीतल पवन फेफड़ों में प्रवेश हो जाने से निमोनियां आदि रोगों का भय रहता है। नासिका के अभ्यन्तर भाग की त्वचा अति सूक्ष्म होती है और उसके पीछे सदैव उष्ण रक्त का संचार होता रहता है। अतः शनैः २ पान किया हुआ पवन चाहें कितना ही

शीतल क्यों न हो तो भी नासिका में प्रवेश करते ही उष्ण होने लगता है। जिस प्रकार अग्नि में स्वर्ण आदि धातुओं के तपाने से मल नष्ट हो निर्विकार हो जाते हैं एवं प्राणायामाभ्यासी के प्रतिक्षण उत्तरोत्तर काल में अशुद्धि रक्त का नाश, ज्ञान का प्रकाश, प्रसन्नता तथा जितेन्द्रियता होती है। प्राणायाम द्वारा रक्त रोग, फैंफड़ों के रोग, संग्रहणी तथा क्षय समान भयंकर रोग भी निवारण किये जा सकते हैं। कन्धों को गोल कर नीचे को लटका दो और श्वास सम्पूर्ण निकाल पेट अन्दर की तरफ दबा दो ऐसी स्थिति में तुम पूर्ण प्राणायाम कदापि नहीं कर सकते हो।

प्राणायामाभ्यासी को उचित है कि प्राण वायु बाहर निकलते समय नाभी के नीचे मूल चक्र को ऊपर की तरफ आकर्षण करे। रेचक करते समय दोनों स्कन्ध नीचे को झुक जाते हैं, पसलियाँ तथा नाभी के आसपास का उदर भाग अन्दर की तरफ बैठ जाता है और जितना अधिक खींचोगे उतना ही अपान पवन बाहर निकलेगा। अब बलानुसार ठहर कर श्वास फिर भीतर की तरफ खींचना चाहिये कि जिसे पूरक कहते हैं साधारण श्वास लेते समय फैंफड़ों का छटा भाग कार्य करता है किन्तु पूर्ण व्यायाम कि जिससे सुषुम्ना उत्पन्न होने लगे तो उस समय पूर्ण फैंफड़े कार्य में तत्पर हो जाते हैं। सुषुम्ना हृदय के बीच एक जोगी की पूंगी के समान नाड़ी है कि जिस में प्रमाण से अधिक पवन प्रवेश हो जाने पर मूर्छा होने लगती है। कुम्भक करते समय घबराहट होने लगे तो धीरे २ रेचक या पूरक करने लग जाओ। हां, बल पूर्वक प्राणवायु को रोकना मानो सफलता के विपरीत चलना है। प्राणायाम करते समय ॐ शब्द की भावना करनी अति उत्तम है कारण भावना से भगवान भक्ति की जागृति तथा मुख मण्डल पर पूर्ण प्रतिभा प्रदीप्त होने लगती है। शरीर के जिस भाग से हम परिश्रम

करते हैं वहाँ से दग्धाकर वायु उत्पन्न हो रक्त अशुद्ध करती है उस समय प्रणायाम ही अशुद्ध रक्त को शुद्ध करता है। प्राणायामाभ्यासी के वक्ष पञ्जरों का स्वाभाविक स्थिति स्थापक जो प्राय: वृद्धावस्था में नष्ट हो जाता है चिरकाल तक अक्षुण्ण रहता है। कोई प्राणायाम क्रिया को क्लान्त कह कर विरक्ति का अनुमान करते हैं किंतु इसके द्वारा जो शारीरिकोन्नति होती है उसकी तुलना करने से कष्ट को कष्ट कहना अनुचित है। स्वास्थ्य और दीर्घायु के लिये यह क्रिया अपूर्व गुणदायक है। गहरे श्वास नाक द्वारा लेने से रुधिर में पूर्णतया आक्सीजन भरा जाकर समस्त शरीर में जीवनप्रद रुधिर फिर जाता है जो साधारण श्वास लेने से कदापि नहीं भरता।

चार प्रकार के प्राणायाम।

उच्चश्वसन High Breathing.

उक्त रीति से श्वास-प्रश्वास करने वाला पसलियां उन्नति करके ग्रिवास्थि और कंधे ऊपर करता है। ऐसा होने पर उदर प्रवेश सहज ही भीतर दब जाता है और उसका वजन मध्य पटल पर पड़ता है। अत: मध्य पटल भी कुछ ऊपर उठता है। यह क्रिया लाभदायक नहीं वरन् कंठ स्वर को बिगाड़ देती है।

मध्य श्वसन MID BREATHING.

इस श्वसन में मध्य-पटल ऊपर उठ कर उदर भीतर को दब जाता है। पसलियां कुछ ऊपर उठती हैं और छाती थोड़ी फैलती है। इस मे केवल इच्छा-शक्ति की ही वृद्धि होती है अन्य कोई विशेष लाभ नहीं।

पूर्ण श्वसन Complete Breathing

इस क्रिया से श्वसन स्नायुओं से अवकाश (Respiratory muscles) मिल कर उन्हें पूरा व्यायाम प्राप्त होता है। इससे फुफ्फुस अधिक फूलते हैं। इन स्नायुओं में से कुछ स्नायु श्वसन करते समय नीचे की पसलियों को तन कर पकड़ लेते हैं और कुछ स्नायु ऊपरी पसलियों को ढीला कर देते हैं। ऐसा करने से श्वसन स्नायु और पसलियां पूर्ण विस्तृत होती हैं तथा अन्य क्रियाओं से यह अधिक लाभदायक है।

निम्न-श्वसन Deep Breathinq.

शरीर के मध्य-पटल पर थोड़ी देर विचार करें। वक्षस्थल (छाती) और उदर प्रदेश इनको एक दूसरे से भिन्न करने वाला एक बड़ा स्नायु है। साधारण अवस्था में मध्यपटल उदर प्रवेश में अन्तर्गोलाकार होकर छाती में बहिर्गोलाकार (Convex) दिखाई देता है, परन्तु श्वास भीतर लेते समय मध्यपटल का उठा हुआ भाग नीचे दबता हुआ अन्तर्गोलाकार (Concave, बन जाता है। ऐसा होने पर मध्य पटल का भार उदर प्रदेश पर पड़ कर वहां के अंग आगे सरकते हैं।

Bath स्नान ।

निद्रादाहश्रमहरं स्वेदकण्डूतृषापहम् ।
हृद्यं मलहरं श्रेष्ठं सर्वेन्द्रिय विशोधनम्,
तन्द्रां पापो पशमनं तुष्टिदं पुंस्त्व वर्धनम् ।
रक्त प्रसादनंचापि स्नान मग्नेश्चदीपनम् ॥

स्वास्थ्यरक्षा

अर्थात् निद्रा, दाह, थकान, पसीना, खाज-खुजली और प्यास के लिये स्नान हितकर है । स्नान स्वास्थ्य को हितकर, तैल दूर करने वाले उपायों में परमोत्तम और समस्त इन्द्रियों को शोधन करता है । स्नान करने से चित्त प्रसन्न होता है, पुरुषार्थ बढ़ता है, रक्त शुद्ध होता है और अग्निदीप्ति होती है ।

स्नान करना भी मनुष्य का स्वास्थ्य सुरक्षित रखने के लिये प्रथम वस्तु है मनुष्य की तो कथा दूर रही पशु पक्षियों को देखो उन्हें जहाँ कहीं पानी मिल जाता है तो किस प्रसन्नता के साथ डुबकी लगाते हैं तथा किल्लोल करते हैं । यह तो निर्विवाद सिद्ध है कि हमारी त्वचा के एक इंच वर्ग स्थान में ३००० रोमछिद्र होते हैं कि जिनमें से शरीरस्थ विषैला ताप पसीने के साथ निकलता रहता है ।

तेल मर्दन के पश्चात् स्नान की आवश्यकता होती है। गर्म जल में ठंडा मिला कर या ठंडे में गर्म मिला कर स्नान करना उचित नहीं। स्नान करते समय मूत्रेन्द्रिय आदि पेट के निचले भाग को शीतल जल से बार २ धोना लाभप्रद है । कारण मनुष्य के कटिभाग के नीचे ही गर्मी अधिक उत्पन्न होती है जो रोग का घर है अनु

इस स्थान को शीतल जल से धोना लाभ व शान्तिप्रद होता है। स्नान का स्थान ऐसा होना चाहिये कि जहाँ पवन सवेग भी प्रवाहित न हो और न अधिक मन्द ही हो। स्नान के पश्चात् कुछ ईश्वराधन भी करना मनुष्य कर्त्तव्य है। भजन करने से मनुष्य के मुख मण्डल पर एक प्रकार का विशेष तेज दर्शित होने लगता है। बुखार, अतिसार, नेत्र रोग, कान के रोग, वायु रोग, पेट का अफरा, पीनस और अजीर्ण रोग वाले स्नान न करें। कसरत करके, स्त्री प्रसंग करके या पसीने से लतपत आकर स्नान करना भी रोग कारक है।

स्नान की विभिन्न क्रियाएँ।

शीतल जल स्नान

(स्वाभाविक स्नान)

नदी नाले व तालाव आदि प्राकृतिक स्नान करने के स्थान हैं। इन में उतर कर स्नान करने तथा भाग दौड़ करने से शरीर और मन में स्फूर्ति उत्पन्न होती है। घर की बंद कोठरी में गन्दी मोरी के पास बैठ कर दो लोटे सिर पर गेर देने को ही स्वाभाविक स्नान नहीं कह सकते हैं। बहते चाहें घिरे पानी में भाग दौड़ करने तथा तैरने से शरीर के सब स्नायुओं का स्वयं ही अच्छा व्यायाम हो जाता है। दूसरे बहते पानी की लहरों में उनके आपस में टकराने से एक प्रकार की बिजली उत्पन्न हो जाती है जो शारीरिक साधारण रोगों को स्वयं ही नष्ट कर देती है।

तुषार स्नान

वर्षा के दिनों में जिस समय इस प्राकृतिक तुषार-स्नान करने का अवसर मिले उस समय अवश्य ही करना चाहिये। प्रत्येक मनुष्य को चाहिए कि वर्षा के समय अवश्य ही वर्षा में खड़े होकर स्नान करे। जल की बूंदें आकाश की विद्युत (प्राण) से संचारित होकर भूमि पर पड़ती हैं यही कारण है कि जहाँ देखो वहाँ इन दिनों में सब पृथ्वी हरी भरी दिखाई देती है। इस प्राकृतिक तुषार-स्नान से अगणित लाभ होते हैं। जब वर्षा का जल प्राप्त न हो तो उस समय नल के मुँह पर टीन की जाली लगा कर नन्हीं २ धार (जो ५-६ फुट ऊँचे से गिरती हो) वाले जल से तुषार स्नान करना चाहिए।

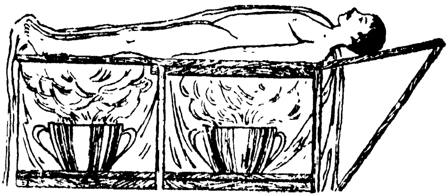
इस तुषार-स्नान के समय घर्षण-स्नान में लिखे अनुसार व्यायाम और पूर्णश्वसन करने से लाभ होते हैं।

टब बाथ (Tub bath).

यह तो सभी मानते हैं कि जिस प्रकार घड़ी के किसी भी छोटे से छोटे पूर्जे पर मैल जम जाने पर उसकी चाल में फर्क आजाता है या सर्वथा के लिये बन्द हो जाती

है उसी प्रकार इस शरीर रूपी घड़ी का हिसाब है। अनियमित आहार-विहार, रहन-सहन से शरीर के अन्दरूनी अवयवों पर मैल जम जाता है और प्रकृति जब इस मैल को निकालने का प्रयत्न करती है तो उस समय जो कष्ट होता है उसका ही नाम रोग उत्पन्न होना है। इससे यह साफ जाहिर होता है कि जब तक अन्दरूनी सफाई न हो तब तक कोई भी पूर्ण स्वास्थ्य कहलाने का दावा नहीं कर सकता है। अन्दरूनी सफाई के लिये टब स्नान से बढ़कर और कोई उत्तम उपाय नहीं है। जिसकी प्रणाली इस प्रकार है। स्नान करने वाला मनुष्य टब में नंगा होकर बैठ जावे। ताजा ठंडा पानी टब में इतना ही भरना चाहिये कि जिसमें चूतड़ पांव और इन्द्रियां आदि का अधिकांश भाग डूब जाये यानी चूतड़ टब के पेंदे में टिके रहने पर पानी कर्धनी तक यानी धोती बांधने की जगह तक आजाये। इसके बाद पांव घुटने इतने छीदे कर दिये जावें कि घुटने टब के दोनों सिरों से लग जायें। अब एक हाथ से पानी पेडू पर जोर से फेंका जावे और दूसरे हाथ से जल्दी जल्दी पेडू को ऊपर से नीचे तक और नीचे से ऊपर तक भली भाँति मलना चाहिये। पेट के नीचे का हिस्सा भी खूब मलना चाहिये। यह क्रिया ५ से १५ मिनट तक करनी चाहिये। दूसरे शारीरिक शक्ति पर भी निर्भर है। स्नान के पश्चात् भली भाँति शरीर पोंछ कर सारे सूखे शरीर पर दस पाँच बार जल्दी २ हाथ फेरना चाहिये। अथवा धूप में बैठना चाहिये। वाष्प स्नान और इस स्नान के अभ्यासी को सात्विक भोजन करना चाहिये, हरे साग, फल वगैरह का व्यवहार ज्यादा करना चाहिये।

वाष्पस्नान ।



आयुर्वेद में इसे स्वेद स्नान कहते हैं और १३ भेद लिखे हैं। चरक में वाष्पस्वेद स्नान कहते हैं और इसके १० भेद लिखे हैं। अपने यहां के शास्त्रकारों ने प्रथम तैल मर्दनोपरान्त यह स्नान करना बताया है मगर पाश्चात्य विद्वान इसमें सहमत नहीं हैं। वह केवल खाली स्नान ही बतलाते हैं। यह स्नान सप्ताह में एक या दो बार से अधिक न करना चाहिए। इस स्नान के द्वारा बड़े २ लाभ होते हैं। यद्यपि इसके लिये बड़े २ यंत्र उपलब्ध हैं पर इनके खरीदने में बहुत द्रव्य व्यय होता है, इसलिये नीचे लिखे सरल उपायों का अवलम्बन करना चाहिए। किसी एक बर्तन में (जो चौड़े मुख का और गहरा हो) पानी भर के उसे कोयलों की सिगड़ी पर रखना चाहिए। चूल्हे और लकड़ियों या कण्डों की आँच से वाष्पस्नान नहीं करना चाहिए जब पानी में से भाप निकलने लगे तब उस निकलने वाले बर्तन के ऊपर बेंत से बुनी हुई कुर्सी या खाट रखना चाहिए। कुर्सी या खाट बर्तन से कुछ ऊँची हो यदि ऊंची न हो तो उसके पांवों के नीचे ईंट या पत्थर रख के ऊंची करले। बाद में एक कम्बल ओढ़कर कुर्सी या खाट पर बैठ जावें और जहां से भाप आती हो वह भाग कम्बल से खुला रखें। इस प्रकार शरीर के सब भागों में भाप का सेक लेवें। इस प्रकार ५ से १५ मिनट तक वाष्प-स्नान करें। वाष्प-स्नान के बाद टब बाथ लेकर कपड़े पहन लेना चाहिए।

वीर्य विज्ञान ।

शरीर पोषण हितार्थ हम जिन २ खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं उन सब के सार से हो शरीर रक्षार्थ प्राकृतिक प्रणाली द्वारा रस, रक्त, मांस, मेद, मज्जा, अस्थि आदि सात धातुयें बनती हैं और फिर वीर्य इन सबों के प्रधान तत्व से बनता है। वीर्य के नाश होने के ही कारण हमारे शरीरस्थ बल, उत्साह, पराक्रम और ऐश्वर्य आदि मंगलीक बातें अस्तव्यस्त हो जाती हैं। मनुष्य वीर्य के महत्व को न जानने ही के कारण मनमाने कुकर्मों से शक्तिनष्ट कर बैठते हैं। अब उन्हें इस लेख से ज्ञात हो जायगा कि वीर्य किन २ वस्तुओं का मुख्य तत्व है और जीवन व शरीर का मुख्य अंग क्यों हैं। उन्हें यह ज्ञात नहीं कि एक बार विषय करने में हृष्ट पुष्ट और स्वस्थ्य मनुष्य का १॥ तोले वीर्य नष्ट हो जाता है। वह तो न जाने दिनरात में कितनी दफ़ा व्यभिचार करते हैं। उन लोगों को तो स्वप्न में भी ध्यान नहीं आता कि जिस दुर्लभ वस्तु को हम नष्ट कर रहे हैं उसी पर हमारे जीवन का स्तम्भ अवलम्बित है और उसकी १ बूंद चालीस बूंद रक्त के बराबर होती है अर्थात् ४० बूंद रक्त से १ बूंद वीर्य बनता है। वीर्य जल से अधिक भारी होता है।

वीर्य क्या है ।

वीर्य द्वारा ही गर्भ स्थापित होता है और सन्तान उत्पन्न होती है। इसे अंग्रेजी में सीमैन (Semen) यूनानी में मनी और हिन्दी

में वीर्य कहते हैं। यह एक प्रकार की गाढ़ी श्वेत लसदार वस्तु होती है। ताजा निकला हुआ वीर्य उष्ण होता है और एक प्रकार की विशेष गन्ध आया करती है। वीर्य निकलने के थोड़ी देर बाद हवा लगने से लेस कम होता जाता है। सर्वथा सूख जाने पर पीले रंग का पपड़ीदार दाग पड़ जाता है और अग्नि के सन्मुख सुखाने से कुछ सुरखी आ जाती है।

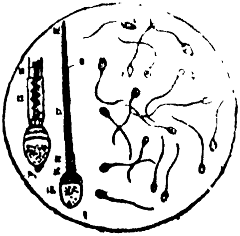
प्रथम ही प्रथम रस नामक धातु पित्त की उष्णता से सुर्ख होकर रक्त बनता है। तत्पश्चात अग्नि की उष्णता से मांस और फिर वही मांस वायु अग्नि से सम्मिलित हो कफ के आश्रय से स्थिर हो जाता है जिसे मेद कहते हैं। अग्नि, वायु आदि पंचमाहभूतों का समूह उस मेद में कठोरता उत्पन्न करता है जिसे हड्डी कहते हैं। हड्डी में मेद भर जाता है और मेदामय स्नेह को मज्जा कहते हैं। यह वीर्य हड्डियों के सूक्ष्म छिद्रों में से रिस रिस कर समस्त शरीर में व्याप्त हो पुष्टता प्रदान करता है।

वीर्य के १०० भागों में ६० भाग जल, ३ भाग खटिक और स्फूर के योगों के, १ भाग सोडियम के लवणों के, एक भाग अन्य लवणों का और ५ भाग कई प्रकार की सैलों के होते हैं।

जो शुक्र मैथुन करते समय निकलता है वह निर्मल शुक्र ही नहीं वरन उस में कई प्रकार के रस सम्मिलित होते हुये चले आते हैं। जो शुक्र इस ग्रन्थि में से शुक्र प्रणाली में पहुंचता है वह इतना गाढ़ा होता है कि शुक्र कीट उसमें भली भांति गति भी नहीं कर सकता। शुक्र प्रणाली की श्लैष्मिक कला में जलीय रस बनता है। दूसरे शुक्राशय में कुछ रस बनता है तीसरे जब मैथुन के समय वह मूत्र मार्ग से बहता है तो प्रोस्टेट और शिशन मूल ग्रन्थियों के रस में मिलकर शुक्र को और भी पतला बना देते हैं।

कुछ पुरुषों में मैथुन करते समय दो चार बूंद एक स्वच्छ लस दार तरल की मूत्रबहिद्वार से निकला करती हैं किन्तु यह शुक्र नहीं होता। इसमें शुक्र कीट नहीं होते यह प्रोस्टेट अथवा शिश्नमूल ग्रन्थियों का रस है ! सांड कुत्ते वग़ैरा जब मैथुन करने लगते हैं तब कभी कभी उनके शिश्न से भी इस प्रकार के स्वच्छ तरल की दो चार बूंदें गिरा करती हैं।

वीर्य जन्तुओं का चित्र।



श=शिर, ग = ग्रीवा, म = मध्य, प = पुच्छ, अ = अन्तिम भाग।

क्या वीर्य में चलते फिरते जीव होते हैं

वीर्य में स्परमेटेजोआ नामक चलते फिरते दुमदार कीड़े पाये जाते हैं। लम्बाई $\frac{१}{१००}$ इंच से $\frac{१}{५००}$ इंच तथा सिर की मोटाई लगभग $\frac{१}{६००}$ इंच होती है। पूंछ पतली और सिर मोटे होते हैं। पूंछ को हिलाते हुये सांप की भांति चलते हैं और इनमें विशेष गुण यह है कि पीछे को नहीं मुड़ते वरन् आगे की तरफ ही बढ़े चले जाते हैं। यदि कुछ वीर्य शरीर की

उष्मा के समान उष्मा वाली शीशी में रख दें तो यह जीव लगभग ७२ घन्टे तक जीवत रह जाते हैं। सम्भोग करने के पश्चात् स्त्री की योनी में कभी कभी तीन से ५ दिन तक जीवत रह जाते हैं परन्तु शर्त यह है कि स्त्री के गर्भाशय या इसके आस पास कोई खट्टा या खारी पदार्थ न हो क्योंकि उसके प्रभाव से यह तुरन्त मर जाते हैं। मनुष्य की मृत्यु के २४ घटे पश्चात अंडकोष में भी यह जन्तु यदा कदा जीवित पाये जाते हैं। वीर्य जीव जल में जीवित नहीं रह सकते हैं, जना बिलजब्र की अवस्था में वीर्य जन्तुओं का पाया जाना डाक्टरों की ठीक सम्मति स्थिर करने में बहुत कुछ सहायता देता है।

शुक्रकीट कहां और किस अवस्था में बनते हैं।

शुक्रकीट शुक्र ग्रन्थियों (अण्डकोषों) में १४, १५ वर्ष की उम्र से बनने लगते हैं और २०-२५ वर्ष की अवस्था तक पूर्ण सबल हो पाते हैं। इसके पूर्व ही इसका व्यय कर बैठना मानों इनको निर्बल करना तथा शक्तिहीन बनाना है। जिस वीर्य में जितने अधिक शुक्रकीट पाये जायगें उतना ही वह वीर्य उत्तम समझा जावेगा। ज्यों ज्यों मनुष्य की शक्ति और आयु घटती जाती हैं त्यों त्यों ही शुक्रकीट भी कम होते जाते हैं और सन्तान भी निर्बल और शक्तिहीन होती है। शुक्रकीट अधिक निर्बल या न्यून हो जाने पर गर्भाधान ही नहीं हो सकता है यानी सन्तान उत्पन्न ही नहीं हो सकती। इसका अनुभव आपको निम्नांकित चित्र से बहुत कुछ हो जायगा।

मनुष्य के वीर्य में शुक्रकीट।

युवा के अधेड़ आयु वाले के वृद्ध के

शुद्ध वीर्य की पहचान

स्फटिकाभं द्रवं स्निग्धं मधुरं मधुगंधि च।
शुक्रमिच्छन्ति केचित्तु तैलक्षौद्रनिभं तथा॥

सुश्रुत संहिता

जो वीर्य (बिल्लौर के समान) सफेद, चिकना, शहद के समान सुगन्ध युक्त हो तो उसे शुद्ध जानना। कई आचार्य तेल तथा शहत के समान वीर्य शुद्ध होता है ऐसा कहते हैं। ऐसे ही वीर्य में सन्तान उत्पादक शक्ति होती है जिस वीर्य में शारीरिक स्थिति के अनुसार रङ्ग में परिवर्तन हो और जो पानी के समान पतला दुर्गन्ध युक्त हो तो ऐसा वीर्य अशुद्ध समझा जाता है और सन्तानोत्पादक शक्ति रहित होता है।

वीर्य कहाँ रहता है ?

रस इक्षौ यथा दध्नि सर्पिस्तैलतिले यथा ।
सर्वत्रानुगतं देहे शुक्रं संस्पर्शाने यथा ॥

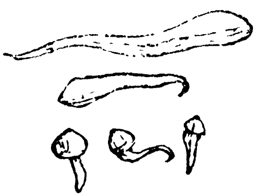
जैसे ईख में रस, दही में घी और तिलों में तेल रहता है उसी तरह समस्त शरीर में वीर्य व्याप्त रहता है। जिस प्रकार दूध को मथने से घी निकलता है एवं व्यभिचार रूपी गर्मी शरीर में फैलते ही वीर्य रिस २ कर वीर्याशय में इकट्ठा होता रहता है और समय आने पर मूत्रेन्द्रिय द्वारा निकल जाता है।

भिन्न २ प्रकार के जीव जन्तुओं की आकृतियां ।

मनुष्य के वीर्य जन्तु

घोड़े के वीर्य जन्तु

बैल के वीर्य जन्तु



अब हम पाठकों के मनोरंजनार्थ भिन्न २ प्रकार के वीर्य जन्तुओं की आकृतियां उक्त चित्र से दिखलाते हैं, जिससे उन्हें अनुभव हो जाये कि मनुष्यों के और पशुओं के शुक्र कीटों में कितना अन्तर है।

भोजन।

Eat at fixed hours and do not eat too much,
Chew well your food, and little water touch.
A little food at morn, full meal at noon,
A supper in the evening is a boon.

—New Science of health.

खाली पेट में जब रक्त अधिकता से एकत्र होने लगता है और पेट की गिलटियाँ फूलने लगती हैं तब शरीर के स्नायुओं में एक प्रकार की विकलता उत्पन्न होने लगती है उसी का नाम भूख है। इसी प्रकार शारीरिक परिश्रम करने से जो गर्मी उत्पन्न होती है और उस से शरीर का जल तप्त हो जाता है और हृदय में विकलता और दाह उत्पन्न होती है उसी का नाम पिपासा है।

भोजन करते समय जो कौर मुख में डाला जाता है उस में प्रथम तो उसी समय थूक मिल जाता है जो मुख की गिलटियों से उत्पन्न होता रहता है। तत्पश्चात् भोजन कण्ठ में होकर अन्नग्राहक नली द्वारा पाकस्थली में पहुँच जाता है। यहाँ पर पेट की गिलटियों से बना हुआ पाचन रस सम्मिलित हो इसे लेही के माफ़िक पतला कर देता है जिसे हम भोज्य रस के नाम से पुकारने लगते हैं। चार पाँच घंटे में पेट के बार २ फूलने और सिकुड़ने के कारण इसका भी रस आँत द्वारा अंत्रमूत्र भाग में आजाता है जहाँ पित्त रस और क्लोमरस सम्मिलित हो इस रस को श्वेत दूध सम कर डालते हैं। जिसे पक्करस कहते हैं। तत्पश्चात् इसे २३ फीट लम्बी

आंतों की यात्रा करनी पड़ती है। भ्रमण करते समय इसका एक और भी रस खिचता रहता है जो बड़ी आंतों में जमा होता रहता है और फोक या अपच पदार्थ गुदा द्वारा बाहर निकलता रहता है जिसे पाखाना कहते हैं। नाइट्रोजन वाले पदार्थ शरीर गठन करते हैं, कारबन वाले उष्णता, तेल वाले चर्बी और भिन्न २ प्रकार के रस विविध प्रकार के रसों की वृद्धि कर रुधिर को पुष्टता प्रदान करते हैं। स्वास्थ्य रक्षा हित हल्के सादे और परिमित भोजन की आवश्यकता है किन्तु हल्का सादा भोजन कौनसा है इसको सविस्तार उद्धृत करने की कोई विशेषता नहीं यह देश काल अवस्था और ऋतु पर निर्भर है। साधारणतया यह कह सकते हैं कि दुग्ध स्वभावतः सर्वश्रेष्ठ है जो बालक से वृद्ध तक को सुखकर है। भावमिश्र में लिखा है:—

गोक्षीरं जीवनं वल्वं रक्तविक्तानलापहम्।
आयुष्यं पुंस कृत्पथ्यंमेध्यं वृष्यं रसायनम्॥

अर्थात् गो दूध दीर्घ जीवन और बल का दाता, रक्त पित्त और वात का नाशक, पौरुष बृद्धि का बढ़ाने वाला रसायन है। भोजन नियमानुसार नियत समय पर करना लाभदायक है परन्तु प्रतिदिन एक ही प्रकार का भोजन करना अनुचित है क्योंकि ऐसा करने से अरुचि, अपच, मन्दाग्नि और अनेक रोग उत्पन्न होने की सम्भावना है। भोजन उदरस्थ करने के पूर्व उसको मुख में भली भाँति चबाया जाय ताकि कंठस्थ गिलटियों का रस उसमें अधिक संयोग हो जाये। इस से भोजन शीघ्र पच जाता है और दांतों का काम आंतों को नहीं करना पड़ता। भोजन करते समय मनुष्यों की मानसिक तथा आन्तरिक भावनाएं शान्तिप्रद रहनी उचित हैं। जो मनुष्य चिन्ता में आच्छन्न अथवा क्रोधित हो भोजन करता है तो चाहे उसका भोजन कितना ही उत्तम क्यों न

हो तथापि लाभप्रद नहीं। Anxiety is the poision of life and cheerfulness is the best promoter of health. अर्थात् चिन्ता जीवन का विष और प्रफुल्लता स्वास्थ्य वृद्धि का उपाय है। बहुत से मनुष्य मुरब्बे, सोहनहलवा, रबड़ी आदि गरिष्ट भोजन करने के विलासी होते हैं, चाहे वे दुग्ध पचन करने में भी असमर्थ हों। अन्त में इन दुर्वृत्तियों का यही परिणाम निकलता है कि उनको शीघ्र ही नाना भाँति के उदर सम्बन्धी रोग घेर लेते हैं। जो व्याधियां जीव मात्र को व्यथित करती हैं उन सब की मूल जठराग्नी की शक्ति से अधिक भक्षण कर जाना ही है। मिष्टान्न और कषाय पदार्थों की भरमार भी पाचन शक्ति को क्षीण कर देती है। स्नान के पश्चात् शीघ्र ही भोजन कर लेना आरोग्य प्रदायक नहीं है। कारण स्नानोपरान्त पाकस्थली में रक्त आवेश युक्त होता है। एतदर्थ हमारे पूर्वजों ने पूजापाठ-पद्धति प्रचलित कर रखी है। प्याज, लहसन और गरम मसालों से चित्त में अस्थिरता उत्पन्न होती है। उष्ण देश में तेल कम खाना हितकर है और यदि घी की अपेक्षा मक्खन खाया जावे तो और भी उत्तम हो। डाक्टरों की सम्मति है कि मनुष्य को वनस्पत्याहार करना स्वास्थ्यप्रद है क्योंकि ऐसा न करने से अल्प समयान्तर रक्त दूषित हो रक्तपित नामक रोग उत्पन्न हो जाता है। फलाहारी मनुष्य चिरकाल तक युवा रहते हैं क्योंकि अम्ल रस उनके हाड़ मास पर जंग नहीं लगने देता। यदि फल छिलके समेत खाये जायें तो और भी लाभदायक हैं, जो मनुष्य मन्दाग्नि तथा अजीर्ण आदि के रोगों के उपचार हितार्थ सैकड़ों औषधियां कर हार बैठे हों तो उन्हें उचित है कि वह कुछ समय तक फल-व्यवहार अवश्य करें क्योंकि फलों में एक प्रकार का खार होता है जो पाचनहित लाभदायक है।

भोजन के पाँच तत्व।

प्रत्येक खाद्य पदार्थों में ५ पोषक द्रव्य भिन्न २ प्रमाण में गुप्त रूप से सम्मिलित रहते हैं जो आगामी नक़शे से दर्शित हो जायगा। इस नक़शे में केवल उन्हीं पदार्थों का उल्लेख किया गया है जो अधिकांश हमारे नित्य प्रति के व्यवहार में आते रहते हैं। अगाड़ी दिये हुये कोष्टक द्वारा आप यह भी भली भाँति जान जायँगे कि प्रत्येक पदार्थ के गुण अमुक २ होने के कारण उनका किस प्रकार और कितने परिणाम में उपयोग किया जा सकता है।

प्रत्येक युवा मनुष्य को प्रति दिवस आधी छटांक नाइट्रोजन दस छटांक चर्बी और श्वेतसार पदार्थ, तीन चौथाई भाग मक्खन, नमक, चीनी इत्यादि अपने भोजन में खाने उचित हैं। दाल, आलू और चनों में आक्सिजन का अधिक भाग होता है। डाक्टर बैरन का कथन है कि एक पौंड गेहूँ में चार पौंड मांस से अधिक खुराक़ होती है। उक्त लिखित चीज़ों के अतिरिक्त भोजन में फ़ास्फ़ोरस और फ़ास्फ़ेट होना उचित है। फ़ास्फ़ोरस मांस रुधिर और हड्डियों में होता है, अधिकतर मछली के मांस में। फ़ास्फ़ेट अनाज हरी तरकारियों और फल फूलों में उत्पन्न होता है। जो मनुष्य मोटा होना चाहें तो उनको उचित है कि वह सूखी मेवा जैसे खोपरा, किशमिश, बादामादि को दूध में औटा कर खायें और अलब्यूमिन वाले पदार्थ जैसे गेहूँ, दूध, घी आदि का उपयोग अधिक करें। सर्दी व बरसात में ऐसे भोजन अधिक लाभदायक होते हैं जो शीघ्रपाचक हों परन्तु साथही जिन में कारबन भी अधिक हो क्योंकि घी आदिक पौष्टिक पदार्थों के खाने से और शारीरिक परिश्रम भोज्यानुसार न करने से पेट के नीचे के भाग में एक प्रकार की चर्बी जमा हो जाती है कि जिस से पेट भारी प्रतीत होने लगता है।

भोजन तत्वांश कोष्टक ।

भोजन के पदार्थ (१०० भाग में)	नाइट्रोजन का पौष्टिक तत्व	चर्बी का तत्व	श्वेतसार का तत्व	क्षार का तत्व	पानी का बहुत वाला तत्व
चावल	५	।।।	८३।।।	।।	१०
साबूदाना	०	०	८२	०	१८
गेहूँ	१४	१	६६।।	१।।	१४
बाजरा	१०	४।	७१।।।	२।।	११।।
मूंग	२२	२।	५४	५।।	१०।
चणा	२२	३	६२	२	११
उड़द	२४।।	२।	५८।।।	३	८२।।
जौ	१३	२	६८	२	१५
आलू	१।।	$1\frac{1}{10}$	२३।।	१	७४
गोभी	।	।।	५।।	।।।	९१
गाजर	।।	।	८।।	।।।	८९
चीनी	०	०	९६।।	।।	३
दूध	४	३।।।	५	।।	८६।।।
मक्खन	।	९१	०	२।।	९
घी	०	१००	०	०	-
अण्डा	१३	११।।	०	१	७१
बकरे का मांस	२२	८	०	१।।	७२
मुर्गी ,,	२०	७	०	०	७३
मछली ,,	१४	७	०	०	७९

भोजन के ६ रस।

हमारे शरीर के पोषण के लिये आवश्यक भोजनों में मुख्य ६ रस हैं। मीठा, खट्टा, खारी, तीखा, तुर्श और कड़वा। इन रसों की उत्पत्ति पृथक २ तत्वों में से नीचे लिखे अनुसार होती है।

पृथ्वी तथा पानी के गुण की अधिकता से मीठा रस पैदा होता है। पृथ्वी तथा अग्नि के गुण की अधिकता से खारी रस पैदा होता है। वायु तथा आकाश के गुणों की अधिकता से कड़वा रस पैदा होता है। पृथ्वी तथा वायु के गुण की अधिकता से तुर्स रस पैदा होता है। रसों का वात, पित्त और कफ के साथ नीचे लिखे अनुसार सम्बन्ध है। मीठा, खट्टा और खारी रस वात या वायु विनाशक है। मीठा कड़ुआ और तुर्स पित्त नाश करता है। तीखा, कड़वा और तुर्स कफ का नाशक करते हैं।

मीठा रस-रक्त, मांस, अस्थि, वीर्य वर्द्धक। तृष्णा तथा दाह को शांति करता है। नेत्ररोग हर्ता और वर्ण को स्वच्छ करता है अति सेवन से कृमि तथा कफ बढ़ता है। श्वास, खांसी, दस्त आदि रोग होने की सम्भावना रहती है।

खट्टा रस-पाचक, वातादि दोष हर्ता तथा आम्ररोग को शांति करता है। वादी को नाश कर मल तथा मूत्र को आसानी से होने में सहायता देता है। अति सेवन से नेत्र रोग, कंठ, छाती और हृदय में दाह उत्पन्न कर देता है।

खारी रस—मल शुद्ध करता है, खराब घावों को साफ़ कर देता है और शारीरिक अवयवों को कोमल कर शरीर में शिथिलता उत्पन्न करता है। अति सेवन से खुजली, कोढ़ आदि रोग तथा आंखें दुखने आजाती हैं।

तीखा रस—पाचक, मल, मूत्र शोधक। शरीर की मुटाई, आलस, कफ, कृमि, विष से उत्पन्न होने वाले रोग, कोढ़ खुजली इत्यादि रोगों को शांति करता है। अति सेवन से शरीर के जोड़ ढीले पड़ जाते हैं। खुशकी पैदा होकर शरीर में जलन तथा बादी उत्पन्न होकर दर्द पैदा हो जाता है।

कड़वा रस—खुजली, खाज, पित्त, तृषा, ज्वर आदि रोगों को शांति करता हैं। अति सेवन से गर्दन की नसें जकड़ जाती हैं, भ्रम उत्पन्न हो शरीर में कपकपी पैदा हो जाती है और भूख कम लगने लगती है।

तुर्श रस—मलावरोधक, घाव तथा प्रमेह आदि रोगों में हितकर और पसीने को सुखाता है। अति सेवन से हृदय में पीड़ा, मुख सूख जाता है, पेट फूल जाता है तथा शरीर शनैः २ क्षीण होने लगता है।

जल।

समस्त पृथ्वी पर जल एक ही प्रकार का होता है किन्तु भूमान्तर वस्तुयें सम्मिलित होने के कारण उस के लाभ व स्वाद में परिवर्तन हो जाता है। पानी दो प्रकार का होता हैं एक भारी, दूसरा हलका। भारी पानी में खार भाग अधिक होता हैं अस्तु अन्नादि कठिनता से पकता है किन्तु इसमें पोषक तत्व अधिक होते हैं और उन के उपयोग से लाभ है। स्वाद में भारी पानी खारी और

हलका पानी मीठा होता है। जल-शोधक विद्वानों ने अणुवीक्षण यन्त्र द्वारा सिद्ध कर दिया है कि जल में असंख्य सूक्ष्म जीव हैं। अतः पानी छानकर और यदि हो सके तो गरम कर पीना सुखकर है क्योंकि गरम करने से उसके हानिकारक पदार्थ मर कर नीचे बैठ जाते हैं। खारी पानी का भाप द्वारा जो पानी बनाया जाता है, जिसे अंग्रेजी में डिस्टिल्ड-वाटर कहते हैं, पाचकक्रिया के लिये लाभप्रद है। जो पानी तुम पीते हो वह शरीर में पहुँचते ही दो भागों में विभक्त हो जाता है। उपयोगी भाग रक्त बन जाता है और जो अनुपयोगी होता है वह मल मूत्रादि द्वारा बाहर निकलता रहता है।

वर्षा ऋतु का पानी यक्ष्मा के लिए लाभप्रद है, गहरे और पक्के कुये के पानी से प्यास शान्ति होती है, लोहा गरम बुझा हुआ पानी तिल्ली-जलोधर को लाभदायक है, सोने चाँदी का बुझा हुआ पानी दिल व मस्तिष्क को ताकत पहुँचाता है, दस्त होते हैं और रुधिर विकार को दूर करता है। गंधक के पानी में नहाने से सौदाबी रोग दूर होते हैं। फिटकरी के पानी से मुख से रक्त आना बन्द हो जाता है। शीतल जल से बेहोशी और आमाशय की व्याकुलता दूर होती है। बर्फ का पानी पीने में तो ठंडा मालूम होता है परन्तु इस की तासीर गर्म होती है।

शरीर में प्रति सैकड़ा ७० भाग पानी है। जल की न्यूनता के ही कारण कब्ज की शिकायत हुआ करती है। त्वचा से २ पिंट स्वेद रूप में, मूत्र रूप में ३ पिंट, श्वास द्वारा ११ से १५ औंस तक और इसी प्रकार मल विसर्जन, अश्रु, थूक इत्यादि रूप में न जाने कितना जल निकल जाया करता है अतः मनुष्य को उचित है कि इन सब आवश्यकताओं की पूर्ति के अनुसार जल पीयें अन्यथा रक्त में उष्णता उत्पन्न हो रक्त परिभ्रमण में बाधा पड़ने की संभावना रहती है।

हवा ।

मनुष्य जिस गृह में निवास करे उसकी खिड़कियाँ खुली रहनी चाहियें ताकि दूसरी वायु निर्वासित और शुद्ध वायु प्रचुर परिमाण से प्रविष्ट होती रहे । डाक्टरों का अनुमान है कि "Where light cannot enter there Doctor must" अर्थात् जिस गृह में प्रकाश प्रवेश नहीं करता वहाँ डाक्टर अवश्य जायगा। मुख ढ़क कर सोना भी एक कुटेव है क्योंकि मुख से निर्वासित पवन पुनः पुनः ग्रहण करनी पड़ती है जो स्वास्थ्यहित अनिष्टकारक होती है। हवा में चार वस्तुयें सम्मिमित हैं—पहली अक्सीजन, दूसरी नाइट्रोजन, तीसरी कार्बन और चौथी कार्बोनिक एसिड गैस । आक्सीजन और नाइट्रोजन दोनों प्राणप्रद हैं किन्तु अकेले एक में कोई भी जीव जीवित नहीं रह सकता । ईश्वर ने इन दोनों को इस परिमाण से मिलाया है कि इनसे किसी भाँति का भय नहीं । कार्बन कोयलों से उत्पन्न होता है कार्बोनिक एसिड गेस प्राणियों का प्राण-हर्ता है, किन्तु वृक्षों का मुख्य खाद्य पदार्थ है । कार्बन का हवा में २५०० भागों में से एक भाग होता है और एक आक्सीजन और चार भाग नाइट्रोजन होता है और एक वर्ग इंच में हवा का बोझ साठ सेर होता हैं । ठंडी हवा गर्म से और सूखी हवा तर हवा से भारी होती है । कारबोनिक एसिड गैस की उत्पत्ति अधिक मनुष्यों के एकत्र होने, घासपात व फलफूल सड़ने से होती है जो नियम से अधिक दूषित होती है उस में दीपक प्रज्वलित नहीं रह सकता । पानी की भाप यदि पवन में सम्मिलित न हो तो न कोई पेड़ और न कोई जीव हो जीवित रह सकता है । यह सूर्य की ताप आदि गर्मी से बचाती है। हवा में ७९ नाइट्रोजन (जीवातंकवायु) २०·९६ आक्सिजन (प्राणप्रदवायु) ·०४ कारबोनिक ऐसिडगैस का भाग होता है ।

निद्रा ।

Do not sleep on the back, it excites the nervous system. It also heats the spinal cord and causes seminal dreams. Avoid thinking in bed, it draws the blood to the head. Rise early, retire early.

—Dr. Paul's.

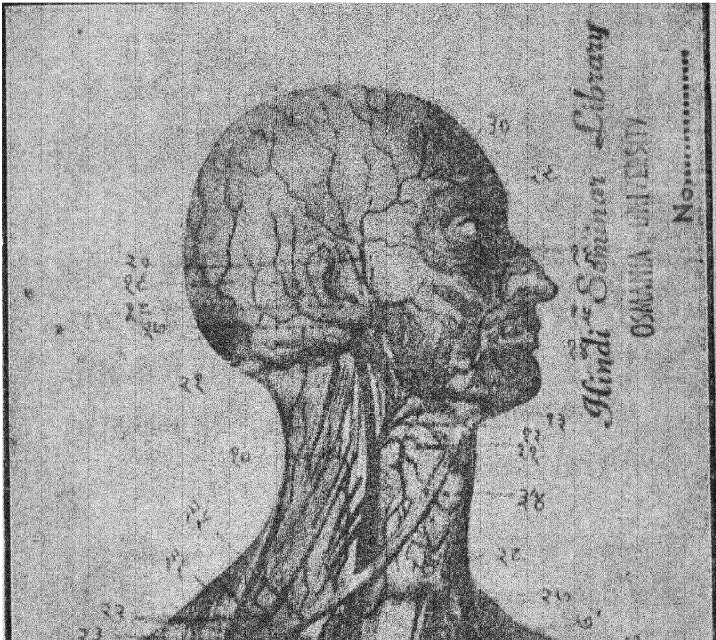
कहावत भी प्रसिद्ध है कि खड्ग की धार पर भी निद्रा आजाती है। निद्रा दो प्रकार की होती है—एक स्वल्प और दूसरी गहरी। तीन घंटे की स्वल्प निद्रा की अपेक्षा एक घंटे की गहरी निद्रा लाभप्रद है। जवानों की अपेक्षा बूढ़ों को और बूढ़ों की अपेक्षा बच्चों को सोने की अधिक आवश्यकता पड़ती है।

रात के समय वृक्षादि में से एक प्रकार का गैस (Nitrogen gas) नामक निकला करता है अस्तु सिद्ध होता है कि बिस्तरे के पास वृक्षादि के गमले आदि रखना हानिप्रद है। शयनागार ऐसी जगह होना चाहिये कि न तो जहां शीतल वायु सवेग से ही आती हो और न इतनी गर्मी ही हो कि जिस कारण जी मिचलाने लगे या व्याकुलता अनुभव होने लगे। दूसरे सोने के मकान में न तो पानी की शील होनी चाहिये और न सर्दी के कारण उसमें कोयले की सिगड़ी जला कर सोना चाहिये क्योंकि कोयलों में से विष उत्पन्न होता है कि जिससे मनुष्य मर तक जाते हैं। स्वास्थ्य

हित मुख ढ़क कर शयन करना भी हानिप्रद है। जिस मनुष्य को रात्रि में बुरे भयानक स्वप्न प्रतीत होते हों अथवा बड़बड़ाते हों तो उन्हें उचित है कि वह सोने के पूर्व शीतल जल से मुख हाथ पैर खूब धोलें और चित्त सोकर छाती पर हाथ रख कर न सो जाय तथा अधिक समय दायें करवट सोवें क्योंकि बायें करवट सोने से यकृति का भार आमाशय पर आजाता है और हृदय को दबाता है। इस के अतिरिक्त इसका दूसरा कारण यह भी है कि जब मनुष्य अधिक खा जाता है तो आमाशय पर जोर पड़ता है। श्वास में प्रति बन्धन होने तथा फुफ्फस में पूर्ण वायु न पहुँचने के कारण बुरे स्वप्न दिखाई दिया करते हैं। पैरों की अपेक्षा मस्तक ऊँचा रखना उचित है क्योंकि मस्तक ऊंचा रहने से रक्त भ्रमण कम हो जाता है और यही सर्वोत्तम उपाय निद्रा का है। मस्तक ऊँचा और टाँगें ऊँची करें और बीच का भाग यानी धड़ नीचा कर के सोने से हृदय निर्बल होजाता है।

रात्रि के पहनने के वस्त्र ढीले होने चाहियें जिससे रक्त भ्रमण में बाधा न हो, दूसरे अवयवों के वृद्धि व संकुचन में बाधक न हों। भावप्रकाश में इस प्रकार भी लिखा है कि प्रथम सीधा लेट कर ८ श्वास ले, फिर दक्षिण करवट होकर १६ श्वास लेवे और फिर वाम करवट ३२ श्वास लेकर सो रहे क्योंकि नाभि में बायें ओर अग्नि रहती है।

धूप में सोने से शरीर और मुख की कान्ति मलीन होती है और चन्द्रमा के उजाले में सोने से मुख छबि और नेत्र ज्योति बढ़ती है।



शारीरिक स्नायु व अवयव।

शरीर रचना ।

शरीर से पुण्य परोपकार, शरीर ही है गुण का अगार ।
शरीर ही है सुर लोकद्वार, शरीर ही में सुविचार सार ॥
शरीर ही से पुरुषार्थ चार, शरीर की है महिमा अपार ।
शरीर रचना पर ध्यान दीजै, शरीर सेवा सब छोड़ कीजै ॥

—महावीरप्रसाद द्विवेदी ।

जिस प्रकार विद्वानों ने धातुओं के पदार्थों द्वारा रेल, मोटर, वायुयान आदि वस्तुऐं बना कर उनमें गति उत्पन्न कर दी है । एवं प्रकृति ने इस शरीर रूपी इंजन को भी इस चमत्कार के साथ बनाया है कि जिसका पूर्ण ज्ञान प्राप्त कर लेना एक प्रकार से असम्भव है । यद्यपि मनुष्य इसकी नकल करने में असमर्थ है तथापि कितने ही विद्वानों ने इस शरीर रूपी इंजन के कलपुर्जे यानी अवयवों को निकाल २ कर उनके सम्बन्ध में इतना अवश्य ज्ञान प्राप्त कर लिया है कि उनमें छोटी मोटी खराबी उत्पन्न हो जाने पर सुधार भी कर सकते हैं । अब हम संक्षेप रूप में शारीरिक अंग प्रत्यंगों का वर्णन करते हैं क्योंकि शारीरिक अवयवों का हाल ज्ञात हुये बिना मनुष्य शारीरिक व्याधि का निर्णय ही नहीं कर सकता वरन् रोगी होने पर उल्टी चाल चल जाता है ।

यदि वास्तविक रूप से विचारा जाय तो हमारे शरीर के मुख्य तीन भाग हैं पहिला **सिर** दूसरा **गर्दन** और तीसरा **धड़**।

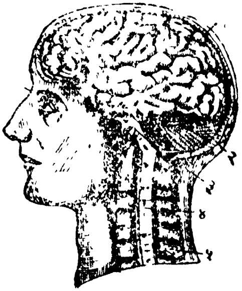
उक्त तीनों भागों में मुख्य २ निम्नांकित अन्य भाग भी सम्मलित होते हैं। यथा

सिर—कपाल, खोपड़ी, मस्तिष्क (दिमाग़) नाक, कान, आँख, दाँत, जीभ इत्यादि—

गर्दन—यद्यपि यह ठोस मालूम होती है तथापि उसके अन्दर सामने टेंटुआ व श्वास की नली उसके पीछे आहार की नली वग़ैराह रहती हैं। इसके अतिरिक्त दोनों तरफ रक्त के आने जाने की नलियां वग़ैराह भी गर्दन में से ही गुजरती हैं।

धड़—इसके स्वयं ही दो भाग किये जा सकते हैं। ऊपर के भाग को वक्षःस्थल कहते हैं और इसके अन्दर फुफ्फुस (फैफड़ा) हृदय (दिल) और पसलियां वग़ैरा होती हैं। नीचे के भाग को उदर गुहा कहते हैं। जिसके अन्दर आमाशय (मेदा) आंतें, यकृत (जिगर) प्लीहा (तिल्ली) वृक्क (गुर्दे) बस्ति (मसाना) तथा जननेन्द्रिय सम्बन्धी इन्द्रियें रहती हैं। उक्त लिखित अवयव तथा अन्य अवयव अगले चित्र में दिखलाये गये हैं।

मस्तिष्क और सुषुम्ना।



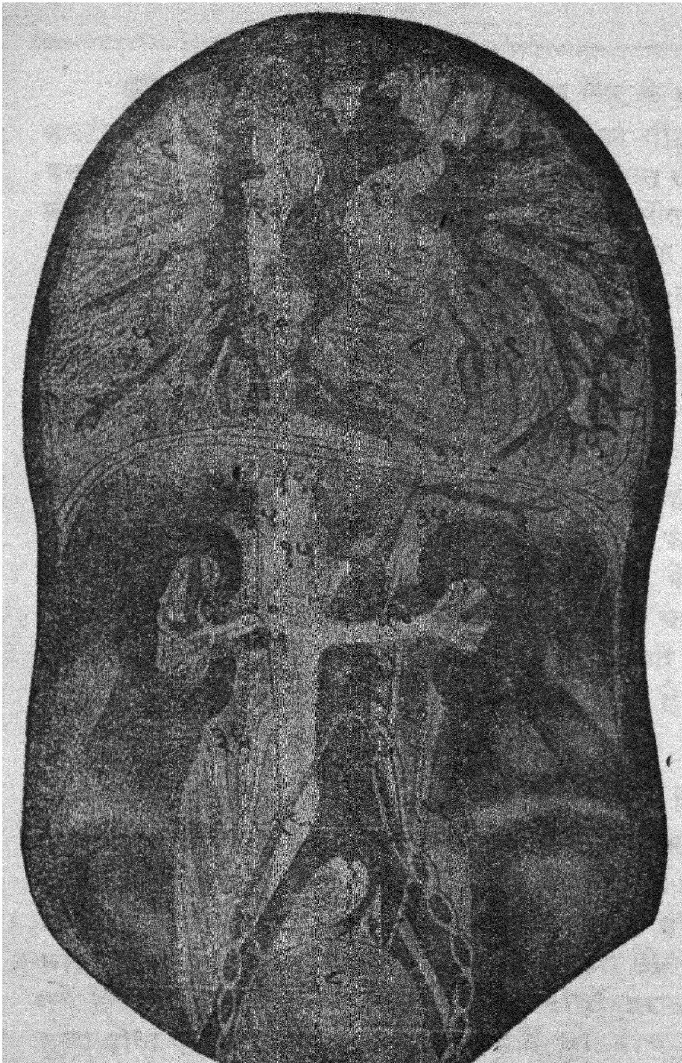
नम्बर १ बृहत् मस्तिष्क नम्बर २ लघु मस्तिष्क नम्बर ३ सेतु
नम्बर ४ सुषुम्ना नम्बर ५ कशेरु कंटक

सिर Head.

मस्तिष्क—Brain सिर ही शरीर का सर्वोत्तम स्थान समझा जाता है क्योंकि सम्पूर्ण शरीर पर शासन करने वाला मस्तिष्क का निवास यही है तथा ज्ञानतंतुओं का संग्रह भी यहीं होता है। आकार अंडाकार और पिछला भाग अगले भाग की अपेक्षा अधिक चौड़ा और मोटा होता है। अनुमानतः लम्बाई ६ इंच, चौड़ाई ५॥ इंच और मोटाई ५ इंच होती है। पूर्ण युवावस्था में पुरुषों के मस्तिष्क का भार २२ छटांक और स्त्रियों का २० छटांक के करीब होता है। स्त्रियों की अपेक्षा पुरुषों के मस्तिष्क का भार अधिक होता है। ४० वर्ष की अवस्था तक मस्तिष्क का वजन बढ़ता रहता है। तत्पश्चात् शनैः २ कम होने लगता है।

बृहत मस्तिष्क—(Cerebrum) यह सिर के अगले और ऊपरी भाग में नरम भूरे रंग के पदार्थ की गांठ पर गांठ बैठा कर बनाया गया है । इनके द्वारा ही हमें हर तरह का ज्ञान तथा सूचना मस्तिष्क तक पहुंचती है । बाहरी रंग भूरा परन्तु भीतर का श्वेत रंग होता है । घाईयां (ऊँचा नीचा उभार) पड़ने के कारण यह कहीं २ ऊंचा नीचा दिखाई देता है । बृहत मस्तिष्क भी दो अर्द्ध गोलों में विभक्त किया गया है और बीच की दराज में एक प्रकार का श्वेत पदार्थ भरा रहता है जो इन दोनों भागों को जोड़ता है । इन पोली जगह में दो यंत्र और भी हैं जिन्हें सन्देश वाहक यंत्र (Pons veroli) कहते हैं । इनमें से १२ तन्तु निकल कर नाक, आँख, कान में फैल गये हैं और इन तन्तुओं द्वारा ही हर तरह का सन्देश मस्तिष्क को पहुँचाता है । जिस प्रकार फल के ऊपर छिलका चिपका रहता है एवं दूसरा रंग श्वेत भाग के चहुं दिश लगा रहता है । भूरा भाग वात सेलों से और श्वेत भाग सूत्रों से बनता है । मूर्ख मनुष्यों की अपेक्षा बुद्धिमान मनुष्यों में घाईयां अधिक और भूरे भाग की मोटाई भी अधिक होती है ।

लघु मस्तिष्क—(Cerebri) सिर के नीचे पिछले भाग में स्थित है और सदैव कम्पित दशा में रहता है । आकार गोल और कुछ चपटा होता है । चौड़ाई ४ इंच और वजन अनुमानतः २, २॥ छटांक होता है । बृहत मस्तिष्क के समान ही इसमें भी घाईयां तथा भूरा और स्वेत रंग होता है इसके भी तीन भाग किये गये हैं बीच का भाग उभरा हुआ और दोनों तरफ नीचे दबा हुआ होता है और शेष दो भाग गोलार्द्ध हैं जो बीच वाले भाग के अगल बगल दोनों सतह को दबाये रहते हैं ।



शारीरिक आन्तरिक इन्द्रियें और रक्त वाहिनी नाड़ियां

सेतु Pons.

लघु मस्तिष्क के सामने महराब की भांति मुड़ा हुआ श्वेत रंग और वात सूत्रों से बना हुआ जो भाग है उस को ही सेतु कहते कहते हैं। बृहत मस्तिष्क, लघुमस्तिष्क और सुषुम्ना इन तीनों अंगों को एक जगह से दूसरी जगह जाने वाले सूत्र सेतु में ही से होकर गुजरते हैं। सेतु के सामने श्वेत रंग के वात सूत्रों से बने हुये दो डंडे होते हैं जिन्हें मस्तिष्क स्तम्भ कहते हैं। जितने वात सूत्र सुषुम्ना और सेतु बृहत मस्तिष्क को आते जाते हैं वह सब इन्हीं स्तम्भों में होकर निकलते हैं।

चित्र परिचय।

शरीर की इन्द्रियां और रक्त संचारक नाड़ियां।

१ श्वासनलिका (Trachea) यह हमारे कण्ठ में है। इसके द्वारा श्वास लेकर हम वायु को भीतर खींचते हैं और उसका काम हो जाने पर उच्छ्वास कर के बाहर निकाल देते हैं।

२ ३ फेफड़ों का आवरण (Pleura)। दोनों के आसपास एक २ पतली नसों का जाल रहता है। उसका जितना भाग ऊपर दिखाया है यह उतना ही है।

४ श्वास नली की अंतिम शाखा।

५ रक्तवाहिनी नाड़ियों के सिरे लाल रंग से बतलाए हैं।

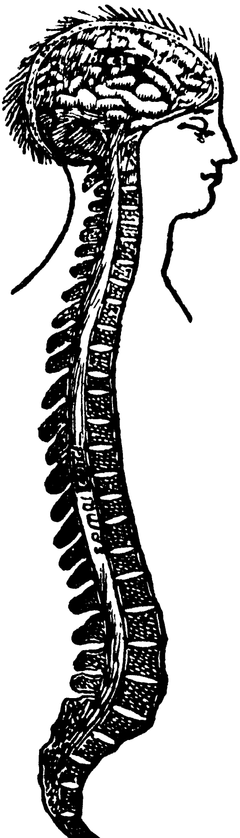
६ फेफड़ों से रक्त शुद्ध होने पर जिन दो नाड़ियों (Pulmonic Veins) के द्वारा वह हृदय के बांए पुर्त में पहुंचता है।

७ अंकों से ३० अंक तक रक्त संचार करनेवाली नसों के द्वार हैं।

३१ छाती और पेट को अलग रखनेवाला एक स्नायुमय पुर्त।

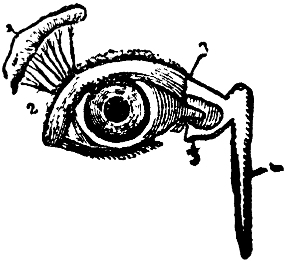
३२ से ३८ अंक तक के स्थलों में यह बतलाया है कि मूत्र सम्बन्धी क्रिया किस प्रकार होती है।

सुषुम्ना *Spinal Cord.*



सेतु के पीछे और उससे लगा हुआ कपाल के भीतर रहने वाला मस्तिष्क का जो भाग है उसे सुषुम्ना शीर्षक कहते हैं। इस अंग के नीचे के भाग से सुषुम्ना आरम्भ होती है। सुषुम्ना यानी रीढ़ की जड़ बहुत कोमल होने के कारण उसे सिर के एक ऐसे सुरक्षित स्थान में रखा गया है कि जहां किसी भी तरह का आघात पहुंचने का भय नहीं रहता है। सुषुम्ना पीठ की रीढ़ की हड्डी में रहती हैं और उसकी जड़ मगज़ की नली होती है। श्वास-प्रश्वास ही नहीं वरन् शारीरिक सभी क्रियाओं का सुषुम्ना पर थोड़ा बहुत आधार अवश्य होता है।

सुषुम्ना की लम्बाई पुरुषों की १८ इंच और स्त्रियों की १७॥ इञ्च, वज़न आधी छटांक और बेलनाकार की होती है। सुषुम्ना के अन्तिम भाग के शिखर से वात तन्तुओं व सौत्रिक तन्तुओं द्वारा निमित ६-७ गज लम्बी एक पतली श्वेत सूत्र आरम्भ होकर गुदास्थि से लग जाती है। सुषुम्ना बाहर से श्वेत भीतर से धूसर रंग की होती है। ३१ जोड़ों से मिलकर बनी है। धूसर भाग में सेलें और श्वेत भाग में सूत्र होते हैं।



आंख EYE.

नेत्र हीन जीवमात्र के लिये संसार मे होना न होना बराबर है और जीवन बड़ा संकटमय हो जाता है। नेत्र जितनी अमूल्य दुर्लभ और उपयोगी वस्तु है उतनी ही ईश्वर ने इसे ऐसे सुरक्षित स्थान में रखा है कि जहाँ किसी प्रकार का आघात पहुंचना कठिन बात है। नेत्र भ्रूओं के नीचे और नासिका के दोनों तरफ कनपटियों से चिपटे हुये हैं। तीन तरफ से तो खोपड़ी रूप कोठरी में ही बंद हैं और आगे की तरफ से पलक रक्षा करते हैं। आंखों में जो गोल २ काला दाग दृष्टिगोचर होता है वह वास्तव में ऊपर नहीं है वरन् नीचे की तह में कांच सदृश स्वच्छ निर्मल पड़त में से चमकता है। यह पीछे जाकर स्वेत पड़त से मिल गया है जिसे कनीनिका कहते हैं। कनीनिका में एक काला चमकता हुआ गोल बिन्दू नज़र आया करता है जो समयानुसार फैलता और सिकुड़ता रहता है। इसे पुतली या तारा कहते हैं। यह छिद्र जिस परदे में होता है उसे उपतारा कहते हैं। उपतारे के पीछे चक्षु ताल होता है और इसके धुंधले हो जाने पर ही दृष्टि शक्ति क्षीण हो जाती है। आकार में यह मसूर के दाने की भाँति होता है।

ताल के पीछे आंख का बड़ा कोष्ट है। इस में गाढ़ा लसदार

स्वच्छ अर्ध तरल द्रव्य भरा रहता है और यही चक्षु के आकार को स्थिर रखता है अथवा यों कहिये कि अगर यह न होता तो आंख पिचक जाया करती। इसी द्रव्य के दबाव से ही आंखों के तीनों पटल भी एक दूसरे से मिल रहे हैं। इन में ९८·५० सैंकड़ा जलांश होता है।

आंख के तीन पड़त।

वाह्य पटल—यह पीले और श्वेत सौत्रिक तंतुओं से निर्मित है। अन्य दोनों पटलों की अपेक्षा यह पटल मोटा और कठोर होता है। नेत्र संचालनी पेशियां यहीं पर रहती हैं अनुमानतः पिछले भाग की मोटाई $\frac{1}{24}$ इंच के होती है और पिछला भाग आगे के भाग की अपेक्षा अधिक मोटा होता है।

बीच का पड़त—यह पीले सौत्रिक तन्तुओं से निर्मित है तथा रक्त वाहिनियां अधिक होती हैं और भीतरी पड़त पर केशाकाओं का एक घना जाल होता है। केशकाओं के बीच में और सौत्रिक तन्तुओं में जो सेलें रहती हैं उन में एक प्रकार का स्याही मायल रङ्ग भरा रहता है। इसी कारण पटल काला दिखलाई देता है।

भीतरी पड़त—यह पड़त नाड़ी सूत्रों तथा विशेष प्रकार की सैलों की कैई तह होती हैं। पिछले भाग की मोटाई $\frac{1}{80}$ इंच होती है परन्तु उपतारा के समीप $\frac{1}{240}$ इंच ही रह जाती है। जीवित अवस्था में यह पटल स्वच्छ रहता है और उसका रंग सैलों के भीतर एक विशेष रंग रहने के कारण नील लोहित होता है परन्तु मृत्यु के पश्चात् यह पटल अस्वच्छ और धूसर रंग का हो जाता है।

चक्षु के पाश्चातय ध्रुव पर इस पटल के भीतरी पृष्ट पर एक अण्डाकार पीला धब्बा होता है जिसे पीतबिन्दु कहते हैं और इस

में देखने की शक्ति सब से अधिक होती है। पीत बिन्दु से $\frac{1}{2}$ इञ्च नासिका की ओर हटकर दृष्टि नाड़ी आरम्भ होती है। जिन तारों से यह नाड़ी बनती है वे अन्तरीय पटल में रहने वाली नाडी सैलों से निकलते हैं। यह तार केन्द्र गामी और सांवेदनिक हैं और इकट्ठे होकर चक्षु पाशिव से मध्य और वाह्य पटलों में से होकर बाहर निकलते हैं अनुमानतः दृष्टि नाड़ी में ५००००० तार होते हैं।

प्रकाश की किरणें कनीनिका पर पड़ती हैं। कनीनिका में से होकर ये चक्षु के भीतर प्रवेश करती हैं। जलीय रस तारा, ताल और बृहत कोष्ट में रहने वाले स्वच्छ द्रव्य में से होकर ये दृष्टि पटल पर पड़ती है। इस पटल पर वस्तु का प्रतिविंब बनता है। प्रकाश की किरणों से दृष्टि पटल की सेलों में एक विचित्र रासायनिक प्रक्रिया होती है और इस प्रक्रिया का प्रभाव दृष्टि नाड़ी द्वारा मस्तिष्क को पहुंचता है और हम को रंग आकारादि का ज्ञान होता है।

अक्षि गोलक को इधर उधर घुमाने के लिये आंखों में ६ मांस पेशियां और भी होती हैं। इस में चार पेशियां सीधी, एक २ ऊपर नीचे तथा दो दोनों कोयों में होती हैं।

पलक Eyelid.

आंखों के ऊपर नीचे दो पलक होते हैं। पलक के ऊपरी भाग पर कोमल त्वचा और भीतरी पृष्ट पर श्लैष्मिक कला होती है और रक्त केशिकाओं के कारण उसके रंग में कुछ लाली रहा करती है। कुछ नेत्रनिमीलनी नामक पेशियां भी रहती हैं कि जिनके ही अवलंब से पलक झपकते तथा बन्द होते हैं। दोनों पलकों के किनारों पर बाल होते हैं जिन्हें बिरुनियां कहते हैं जो छोटी मोटी चीजों को आंखों में गिरने से रोक लेती हैं।

अश्रु ग्रन्थि Lacrimal gland.

अश्रुग्रन्थि बादाम के बराबर होता है। नेत्र गुहा (पलक) की छत में कनपुटी की ओर एक गढ़ा होता है। अश्रुग्रन्थि इसी गढ्ढे में रहती है। ग्रन्थि और अक्षिगोलक के बीच में आंख की दो पेशियां रहती हैं। इस ग्रन्थि में जो रस बनता है उसे अश्रु कहते हैं।

नासिका Nose.

मस्तक के नीचे और दोनों नेत्रों के बीच में नासिका है। परदे द्वारा नाक के दो भाग किये गये हैं। जिन्हें दांया बांया नथुना कहते हैं। नाक की नोक तथा नीचे का भाग त्वचा, मांस और कारटिलेज से बनी हुई है, जो दबाने से झुक जाती है। ऊपर के भाग में अस्थि होने के कारण कठोर होता है। नासिका का सब से प्रथम कार्य श्वास लेना और परित्याग करना है। जब हम नासिका द्वारा हवा लेते या खीचते हैं तो वायु नासारन्ध्रों द्वारा नासिका से प्रवेश कर मध्य और अधो सुरंगों में होती हुई पश्चिमी द्वार द्वारा कंठ में प्रवेश करती है, ततपश्चात् कंठ से स्वर यंत्र और फिर टेंटुवे में से होकर फफ्फुसों में पहुँच जाती है। श्वास नासिका द्वारा ही लेना श्रेयष्कर है। कारण नासारंध्रों में बालों की चलनी होती है जो सूक्ष्म जीव जन्तुओं तथा धूल, मिट्टी आदि के कणों को हवा के साथ अन्दर प्रवेश होने से रोकती है। दूसरे जो श्लैष्मिक कला में जो श्लैष्मिक बनती है उस में कीटाणु नाशक शक्ति होती है अतः इस से भी प्रवेश करने वाले जीवों का नाश हो जाता है।

तीसरे नासिका की मोटी रक्तमय कला के रक्त की गर्मी से भीतर जाने वाली वायु गर्म हो जाती है अतः निमोनिया आदि

रोगों के होने का भय नहीं रहता। यह सब साधन मुख से हवा लेने में नहीं हैं। यही कारण है कि बहुधा मुख से श्वास लेने वालों के जुकाम तथा फुफ्फुस आदि के रोग हुआ करते हैं।

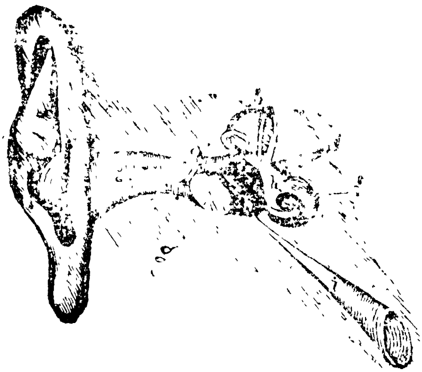
प्रत्येक नथुनों में ऊर्ध्व शक्ति का तथा उसके सम्मुख परदे की श्लैष्मिक कला का काम गंध पहचानने का है। गंधज्ञ सेलें बीच में से मोटी और दोनों सिरों पर पतली होती हैं। जो सिरा पृष्ठ पर होता है उस में बाल के समान महीन तार निकले हुए होते हैं। दूसरे सिरे से एक पतला और लम्बा तार निकलता है। सेलों के इन लम्बे और पतले तारों से घ्रांण नाड़ियां बनती हैं। जब गंधयुत द्रव्यों से घ्राणांकुर लगते हैं तो घ्रांण सेलों पर एक प्रकार का विशेष प्रभाव पड़ता है। घ्रांण नाड़ियों द्वारा यह प्रभाव मस्तिष्क के घ्रांण केन्द्रों को पहुँचाता है जिससे हम को गंध का बोध होता है।

जीह्वा Tounge.

खाद्य व पय पदार्थों का स्वाद जीभ द्वारा ही ज्ञात होता है। इसके द्वारा ही हम बोलने चालते हैं। जीभ का रंग स्वस्थ्य दशा में गुलाबी रहता है परन्तु पीड़ित दशा में रक्त हीनता के कारण सफेदी लिये हुए और अजीर्ण होने पर जीभ पर दुर्गन्ध युक्त भूरे रंग का मैल सा जम जाता है। जीभ ऐसे मांस से बनी है कि जिसमें संकोच और प्रसार की शक्ति होती है तथा मांस के ऊपर मोटी श्लैष्मिक कला चढ़ी रहती है। यदि आप जीभ के ऊपरी भाग को देखेंगे तो श्लैष्मिक कला में अनेक छोटे और बड़े दाने दिखाई देंगे। यह दाने सौत्रिक तंतु, नाड़ी सूत्र और रक्त केशिकाओं के इकट्ठे होने से बनते हैं। जिह्वा मूल पर नौ दस बड़े २ दाने रहते हैं जो पंक्तियों में होते हैं परन्तु पीछे जाकर

एक दूसरे से मिल कर एक बृहत कोण बनाती है। दूसरे प्रकार के दाने जीभ की नोंक पर होते हैं। इन्हीं के द्वारा स्वाद की परीक्षा की जाती है क्योंकि यह रसज्ञ सेलों से बने हुये हैं। विज्ञानिकों का अनुमान है कि मधुर रस जिह्वा की नोंक से अम्ल रस किनारों से और कटु जिह्वा के मूल से अच्छी प्रकार से जाने जा सकते हैं।

कान Ear.



कान

कान द्वारा ही हम हर प्रकार के शब्दों को सुन सकते हैं। कान मुख्य कर तीन भागों में विभक्त किया गया है। यथा वाह्य कर्ण मध्य कर्ण और अन्तस्थ कर्ण।

बाहरी भाग के भी दो भाग और हैं। एक लोर और दूसरा कर्ण-शष्कुली। आकार सीपी के समान और कारटिलेज से बनी हुई है। लोर सौत्रिक तंतु और वसा से बनी हुई है। कान की नलि जो कर्ण शष्कुली के छिद्र के मध्य कर्ण की बाहरी दीवार तक रहती है। कर्णांजली कहते हैं। इस नली के बाहरी भाग में एक तिहाई भाग की दीवार कारटिलेज और शेष भाग अस्थि कृत है।

इस नली पर त्वचा लगी रहती है और इस पर जो मैल जमता है उसे ही कान का मैल कहते हैं।

यदि कान की कर्णांजलि को कर्ण दर्शक यंत्र से देखें तो जहां उसका अंत होता है वहां एक धूसर श्वेत चमकदार तिरछा परदा लगा हुआ दृष्टिगोचर होता है। इसे कर्ण पट कहते हैं और इसके द्वारा ही कान के दो भाग हो जाते हैं। अति वेग के साथ वमन होने, कनपटी पर जोर से थप्पड़ लगने या कान का मैल निकालते समय सींक वगैहरा की चोट लग जाने से कर्णपट फट कर रक्त बहने लगता है या मनुष्य बहरा हो जाता है। कर्णपट के पास जो अस्थि है उसको मुग्दर कहते हैं। बीच की अस्थि को नेहाई कहते हैं। मुग्दर का आकार हथौड़े और नेहाई का आकार स्वर्णकार की नेहाई के सदृश होता है। तीसरी अस्थि अंतःस्थ कर्ण के पास होती है इसकी शक्ल रकाब के समान होती है। मध्यभागः-ई यह एक छोटी सी कोठरी है। चौड़ाई चौथाई इञ्च, ऊँचाई व लम्बाई लगभग आध इञ्च होती है। बाहरी दीवार कर्णपट से बनती है। इसमें दो छिद्र होते हैं। एक अंडाकार और दूसरा गोल। इसके सामने की दूसरी दीवार में एक नली का मुख होता है जो मध्य कंठ से सम्बन्ध रखता है। इस भाग में तीन अस्थियां और भी होती हैं। जो परस्पर बंधनों द्वारा बंधी रहती हैं और इस में सर्वत्र एक पतली श्लैष्मिक कला बिछी रहती है। अन्तःस्थ कर्णः-इसकी बनावट बड़ी विचित्र है। साधारण शब्दों में समझाना एक प्रकार से असंभव है। इसके भी तीन भाग हैं। मध्य कर्ण के सम्मुख एक कोठरी होती है यही बीच का भाग है। इस कोठरी के पिछले भाग से तीन मुड़ी हुई नालियां जुड़ी रहती हैं। कोठरी के सामने घड़ी की कमानी की भांति मुड़ा हुआ एक भाग होता है जिसे कोकला कहते हैं।

अस्थिकृत अंतःस्थ कर्ण के तीनों भागों के भीतर झिल्ली कृत अन्तस्थ कर्ण रहता है अस्थिकृत नालियों के भीतर झिल्ली कृत नालियां रहती हैं। अस्थिकृत कुटी में झिल्ली कृत कोष्ठ रहते हैं अस्थिकृत कोकले में झिल्लीकृत कोकला रहता है। इस प्रकार अंतस्थ कर्ण के दो भाग हुए।

जब कोई चीज हिलती या बजती है तो उस में एक प्रकार का कंपकंपी उत्पन्न हो जाती है। जिस प्रकार तालाब में पत्थर गेरने से बीच में लहर उठती है मगर किनारे तक पहुँच जाती है एवं शब्द की उत्कंपन वायु में होती हुई हमारे कान तक पहुंच कर कर्णांजली की वायु में उत्कंपन पैदा करती है।

इस नली के अंत पर कर्णपटह नामक जो झिल्ली लगी है वह इस उत्कंपन को ग्रहण करती है और कांपने लगती है। कर्णपटह के हिलने के कारण मध्य कर्ण की तीनों अस्थियां हिलती हैं। कर्णपटह जब मध्यकर्ण की ओर जाता है तो उस के भीतरी पृष्ठ से लगा हुआ मुग्दरदंड भी भीतर को हो जाता है जब मुग्दर दंड भीतर को हटता है तो उसका शिर बाहर की ओर आता है। मुग्दर के शिर से नेहाई का यंत्र बंधा हुआ है, इस कारण जब मुग्दर का शिर बाहर को गति करता है तो नेहाई का गात्र भी उस के साथ बाहर की ओर आता है। अब नेहाई का बृहत् प्रवर्द्धन जो रकाब से बंधा हुआ है भीतर की ओर जाता है जिसकी वजह से रकाब का पादान नामक अंश भी भीतर को गति करता है। फिर इसके विपरीत क्रिया होती है। कर्ण कुटी में एक जलीय तरल रहता है और शब्द की गति वहाँ पहुँच कर उस में उत्कंपन पैदा करती है। इस तरल की उत्कंपन से लोमश सेलों पर एक विशेष प्रभाव पड़ता है। जिसकी सूचनायें श्रावणी नाड़ी के

तारों द्वारा मस्तिष्क के श्रावण केन्द्रों को जाती है और हम को शब्द का ज्ञान होता है।

दांत Teeth.

जो कुछ हम खाते हैं वह सबसे प्रथम मुख में दांतों द्वारा भली भांति चबाया जाता है तथा इसमें थूक मिल कर पदार्थ को पतला कर देता है। ऐसा करने से खाद्य पदार्थों के पाचन में सुगमता होती है और आंतों को कम काम करना पड़ता है। अगर दांत न होते तो खाद्य पदार्थ हमें साबत ही निगलने पड़ते तथा अपच आदि नाना प्रकार के रोग हमें घेरे रहते। २५-३० वर्ष की अवस्था में ३२ दांत निकल आते हैं। सोलह ऊपर और इतने ही नीचे होते हैं। इनमें से कुछ दांत पदार्थों के कतरने और कुछ चबाने के काम में आते हैं। अंतिम दो दाढ़ कुछ समय पश्चात् निकलती हैं जिन्हें अधिकांश बोल चाल में अक्कल दाढ़ कहते हैं ६-७ महिने की अवस्था में दांत निकलने लगते हैं और २॥ वर्ष की अवस्था में बच्चे के मुख में लगभग २० दांत निकल आते हैं। जिन्हें दूध के दांत कहते हैं। फिर यह दांत ५ ६ वर्ष की अवस्था होने पर गिरने लगते हैं और उनके स्थान पर नये दांत निकलने लगते हैं जो फिर पूर्ण अवस्था प्राप्त होने पर गिरते हैं।

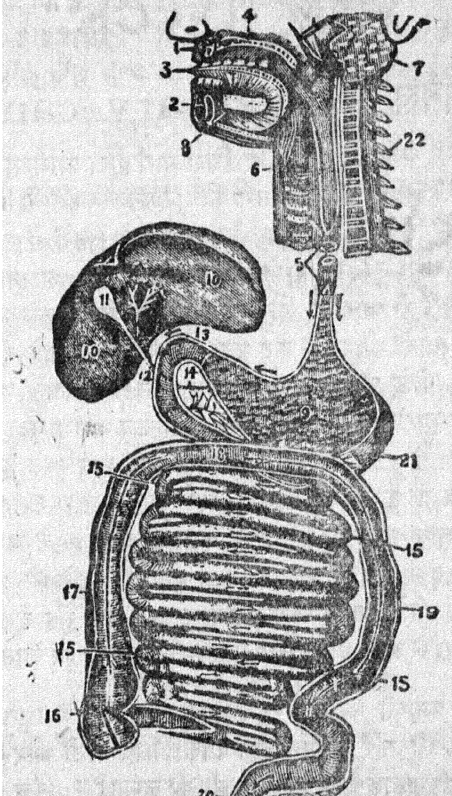
दांत भीतर से खोखले होते हैं जिसे दन्त कोष्ठ कहते हैं। इसके भीतर एक कोमल पदार्थ भरा रहता है जिसमें सूक्ष्म सौत्रिक तंतु, कई प्रकार की सेलें, रक्त केशिकाएँ और वात सूत्र रहते हैं। इस मुलायम चीज को दंत मज्जा कहते हैं। प्रत्येक दांत मूल की शिखर में एक छोटा छिद्र होता है कि जिसमें से रक्त

वाहिनियां और वात सूत्र यन्त्र कोष्ट में प्रवेश करती है। अधिक ठण्डी चीज या ठण्डो के बाद एक दम गरम या गरम के बाद एक दम ठण्डी चीज खाने या पीने से भी हानि पहुंचती है। कोई भी चीज खाने के पश्चात् कुल्ले वगैरा से दांत भली भांति साफ कर लेना चाहिये अन्यथा खराब होकर अनेक रोग उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है।

मसूड़े—यह घने सौत्रिक तंतु से बने हुए हैं। एक ओर दांत ग्रीवा से और दूसरी ओर जबड़ों की अस्थि से लगे रहते हैं। सौत्रिकतन्तु के ऊपर चिकनी रक्त मय श्लैष्मिक कला लगी रहती है।

लार ग्रन्थियां—तीन बाईं तरफ। एक कान के सामने और नीचे। दूसरी जिह्वा के नीचे तीसरी हनु के नीचे। इन ग्रन्थियों में जो रस बनता है उसे थूक या राल कहते हैं। यह क्षारीय रस है। उसमें श्लैष्म, जरा सी प्रोटीन और कई प्रकार के लवण घुले रहते हैं। इसके अतिरिक्त उसमें श्वेत सार से एक प्रकार की शर्करा बना देने की शक्ति होती है। इसका गुरुत्व १००२ से १००६ तक होता है।

नवजात शिशु के सबसे पहिले नीचे के अंतःकर्त्तनक निकलते हैं, फिर ऊपर के अंतःकर्त्तनक, फिर ऊपर के बाह्य कर्त्तनक, फिर नीचे के बाह्य कर्त्तनक। कर्त्तनकदंत निकलने के पीछे ऊपर और नीचे के प्रथम चर्वणक (दो ऊपर और दो नीचे) निकलते हैं, तत्पश्चात् भेदक दंत या कीले निकलते हैं (दो ऊपर और दो नीचे) सब से पीछे द्वितीय चर्वणक निकलते हैं।



अन्न नलिकाएं ।

गर्दन Neck.

अन्ननल Alimentary canal

मुख में चबाया हुआ पदार्थ जिस मार्ग द्वारा आमाशय वगैरह अवयवों में आता है उसी मार्ग को अन्ननल कहते हैं। अन्ननल मांस के स्नायुओं से बना हुआ है। इसके सिकुड़न से खाया हुआ भोजन धकेला जाकर आमाशय में आता है। अन्ननल गले के निचले सिरे से आरम्भ होकर श्वास नली के पिछले भाग और थोड़ी सी बायीं ओर हट कर पीठ के बालें के सहारे नीचे उतरा है। तथा पीछे फँसे हुये छाती और पेट के बिचले परदे में से होकर आमाशय में आता है और अन्तिम भाग गुदा द्वार तक चला गया है। अन्ननल श्वास नली के पीछे अवस्थित है अतः जो भोजन खाया जाता है उसका तनिक सा भी अंश श्वास नली में न चला जाय अतएव श्वास नली का मुख बन्द करने के लिये एक छोटा सा ढकना जीभ के साथ लगा हुआ है जो खाये हुये पदार्थ के गले से नीचे उतरते समय श्वास नली का मुँह ढक देता है। फलतः उसके ऊपर होकर भोजन अन्ननली में चला जाता है।

अन्न प्रनाली का कुछ भाग ग्रीवा और वक्ष में रहता है। यह सर्वत्र एक सी नहीं है वरन् कहीं पतली, कहीं मोटी और कहीं थैली के समान फूल गई है। अन्न प्रनाली की लम्बाई १० इंच होती है। अन्न प्रनाली में किसी भी प्रकार का पाचक रस नहीं बनता है वरन् इसका काम केवल भोजन को कंठ से आमाशय तक ही पहुँचाना है। इसकी दीवारें मांस और सौत्रिक तन्तु से बनी हैं, भीतरी पृष्ठ पर श्लैष्मिक कला बिछी रहती है। श्लैष्मिक कला में

लम्बाई के रुख सलवटें पड़ी रहती हैं। नली के ऊपर के भाग ऐच्छिक मांस और नीचे के भाग में अनैच्छिक मास होता है।

टेंटुवा Trachea.

देखो अन्न नलिकाएँ नामक चित्र में ५ का अंक

सामने की तरफ ग्रीवा की मध्य रेखा में टटोलने से एक कठोर और लम्बी चीज़ मालूम होती है। जब हम कोई चीज़ निगलते हैं या पानी पीते हैं तो यह ऊपर नीचे उठती बैठती हुई दृष्टिगोचर होती है। लम्बाई ४॥ इंच और मुटाई १ इंच से कुछ कम होती है। छिद्र गोल और पिछला भाग अन्नप्रनाली से मिला रहता है। टेंटुवे का ऊपरी भाग ग्रीवा में और नीचे का वक्ष में रहता है। इसकी दीवारें कारटिलेजों के छल्लों द्वारा बनी हुई हैं। सब छल्ले परस्पर सौत्रिक तन्तुओं से बंधे हुये हैं। टेंटुवे का पिछला चपटा भाग भी इसी से ही बना हुआ है। छल्लों के भीतरी पृष्ठ पर सौत्रिक तह के ऊपर श्लैष्मिक झिल्ली लगी रहती है।

स्वरयन्त्र. Larynx.

देखो अन्न नलिकाएँ नामक चित्र में ६ अंक

स्वरयन्त्र नौ कारटिलेजों द्वारा निर्मित एक कोष्ठ है जो ग्रीवा के ऊपर के भाग में कंठिकास्थि के नीचे और कंठ के सामने रहता है। कोष्ठ के नीचे के भाग से टेंटुवे का आरम्भ होता है और ऊपर का भाग कंठ से सम्बन्ध रखता है। नौ कारटिलेजों में से आठ तो उसकी अगली पिछली और पार्शिवक दीवारें बनती हैं। एक कारटिलेज जो पीपल के पत्ते के समान होता है इस प्रकार

झुक जाता है कि उससे स्वरयन्त्र का रास्ता ढक जाता है ताकि भोजन उसके भीतर न गिर सके । सामान्यतः युवावस्था में स्वरयन्त्र का यह नाप होता है ।

	पुरुष	स्त्री
लम्बाई	१ ˙ ८ इंच	१ ˙ ५ इंच
व्यत्यस्त व्यास (चौड़ाई)	१ ˙ ७ इंच	१ ˙ ६ इंच
अग्र पश्चात् व्यास (मोटाई)	१ ˙ ५ इंच	१ ˙ २ इंच
परिधि (घेरा)	५ ˙ ६ इंच	४ ˙ ७ इंच

छोटी आंत Small Intestine.

अन्न नलिकाऐं नामक चित्र को देखो

छोटी आंत २२ फुट लम्बी और व्यास १ से पौने दो इंच तक होता है । यह सर्प की भांति गेंडली मारे उदर में पड़ी रहती है । (देखो अंक १३) छोटी आंत बड़ी आंत से कम चौड़ी होती है परन्तु लम्बाई में चौगुनी होती है । इसका आरंभिक भाग घोड़े के नाल जैसा है और इसमें पित्त लाने वाली नालिका (देखो अंक ११) होती है जिसमें होकर पित्त आंतों में आता है । (देखो अंक १२) इसका भीतरी पड़त बहुत मुलायम और रुओं से भरा होता है । इसमें बहुत सी छोटी २ अनेक थैलियाँ सी बनी होती हैं । आकार में लम्बाई १ इंच और चौड़ाई आध इंच होती है । इस में भोजन के पोषन कारक तत्व को चूस लेने वाली रगें होती हैं । इन सब रगों का संयोग हो जाने से एक नल बन जाता है । यह नल उदर में से होकर छाती में जा दायीं तरफ बड़ी नस में मिल जाता है ।

जब इसका एक भाग सिकुड़ता है तो दूसरा भाग फैलता है ताकि भोज्य रस धकेले जाने का नम्बर बराबर जारी रहे। क्षुद्रांत्र के अन्त तक पहुंचने के पूर्व ही आहार रस में से आवश्यक रस, रक्त और लसीका में चूसनेवाली रगों द्वारा पहुंच जाता है और शेष व्यर्थ भाग बड़ी आंत में चला जाता है। सब से भीतर श्लैष्मिक कला और दोनों के बीच में अनैच्छिक मांस रहता है। मांस की दो तह होती हैं एक बाहरी जिस में सेलें लम्बाई के रुख बिछी रहती हैं दूसरी भीतरी इस में सेलें चौड़ाई के रुख रहती हैं।

बड़ी आंत Colon.

अन्न नलिकाएं नामक चित्र को देखो

दाहिनी जांघ से शुरू होकर ऊपर को यकृत के अधोभाग तक जाती है (देखो अङ्क १७ वां) फिर वहां से कलेजे के पास होती हुई दायीं ओर चली गई है और वहां से फेफड़े वाले भाग में होकर बांयी पसली तक यह पेट में उतर गई है (देखो १२ वां अङ्क) तीसरा भाग यह दण्ड के नीचे से आरम्भ होकर पेट की बायीं तरफ जांघ तक सीधा उतर गया है (देखो अङ्क १६ वां) बड़ी आंत की लम्बाई ५ फीट है। ऊपर जाने वाला भाग २॥ इंच का है। पर आगे आकर यह आंत पतली हो गई है अतः नीचे उतरने वाला भाग १॥ इन्च से ज्यादा बड़ा नहीं है।

पित्ताशय Gall Bladder.

देखो अन्न नलिकाएं नामक चित्र में

कलेजे के नीचे जहां पित्त बनता है उसे पित्ताशय कहते हैं।

आकार नासपाती की भांति होता है (देखो ११ वां अङ्क) पित्ताशय की नली आमाशय के नीचे के सिरे से आरम्भ होने वाली छोटी आंत में मिल गई है। इस नली के साथ एक दूसरी नली मिलकर आंतों में प्रवेश कर गई है। रक्त कुछ पीलाहट लिये हुये हरे रंग का क्षारीय प्रतिक्रिया वाला कड़वा द्रव्य होता है। गुरुत्व १०२६ से १०३२ तक होता है और इसमें कई प्रकार के लवण और दो प्रकार के रँग घुले रहते हैं। पित्त—पित्त-स्रोतों द्वारा पित्त प्रनाली में पहुँचता है। जब भोजन पक्काशय में होता है तब रस अंग में जा पहुँचता है। जब भोजन पचाने के लिये इस की आवश्यकता नहीं होती है तब यह संयुक्त पित्त स्रोत से पित्त प्रनाली में जाने के बजाय पित्ताशय में चला जाता है और वहां इकट्ठा रहता है।

वसा के पचाव के कारण और आत्मीकरण के लिये पित्त बड़ी आवश्यक चीज है अन्यथा वसा का अधिक भाग बिना पचा हुआ ही विष्ठा द्वारा बाहर निकल जाता है। दूसरे आमाशय से आये हुये अम्ल प्रति क्रिया वाले आहार इसकी अम्लता क्षारीय पित्त और क्लोम रस के क्षार के कारण जाती रहती है और क्लोम रस का प्रभाव आहार रस पर अच्छा पड़ता है। तीसरे आंतों में पित्त कम रहने से सड़ाव अधिक होता है और विष्ठा अधिक दुर्गन्ध युक्त होती है।

यकृत Liver.

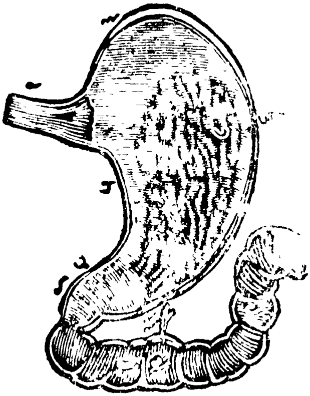
देखो अन्न नलिकाएँ नामक चित्र को

यकृत आमाशय के ऊपर बायीं तरफ और यकृत के ऊपर दाहिना फुफ्फुस और हृदय होता है दाहिनी ओर से बाईं ओर तक लम्बाई ८ से १० इंच तक होती है। दाहिना भाग मोटा और चौड़ा होता है, बाया पतला चपटा। दाहिने भाग की ऊंचाई ६-७ इंच और चौड़ाई ४—६ इंच सामने से पीछे तक होती है। कलेजे का बड़ा भाग दांई तरफ से पसलियों द्वारा ढका रहने के कारण दबाने से भी मालूम नहीं पड़ता परन्तु जब रोग होने पर कलेजा बढ़ जाता है तब दबाने से मालूम हो जाता है। कलेजा सहस्रों बारीक दानों द्वारा बना हुआ है और उन दानों में से प्रत्येक दाने में से रक्त महीन रगों का जाल फैला रहता है। रंग सुर्खी मायल भूरा होता है और वजन पोने दो से कुछ कम होता है।

यकृत में ही पित्त बनता है। यकृत अधिक शर्करा रक्त में नहीं जाने देता वरन् शर्करा से शर्कराजन बना देता है।

मूत्र में जो यूरिया और यूरिक अम्ल नामक यौगिक निकला करते हैं वे भी यकृत में ही बनते रहते हैं और जो यकृत में पहुँच कर फिर शुद्ध हो जाते हैं। अजीर्ण हृद्य और फुफ्फुस के रोग यकृत में विकार उत्पन्न होने से ही उत्पन्न होते हैं।

आमाशय Stomach.



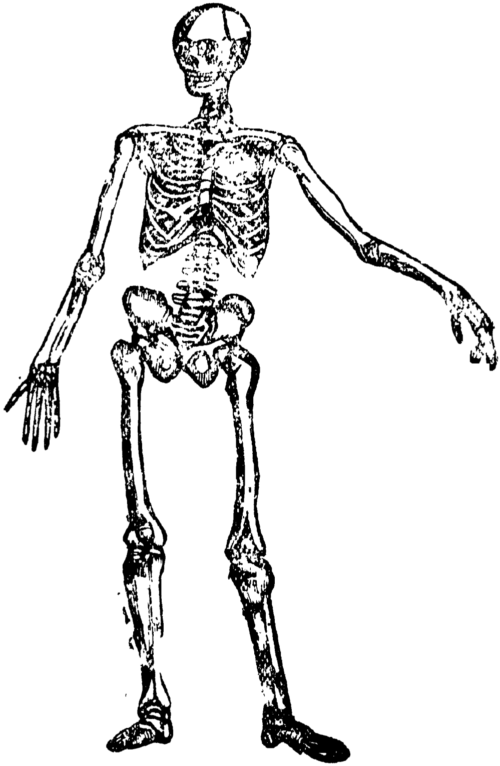
आमाशय।

आमाशय को पाकस्थली भी कहते हैं। यह पेट के मध्य में बांई पसली के पास होता है। इस के बांई तरफ कलेजा, नीचे अंतड़ियाँ और पीछे पीठ का बाँस होता है। आमाशय का ऊपरी भाग अन्ननल से और नीचे का भाग आंतों से जुड़ा रहता है। लम्बाई १२, १३ इंच और चौड़ाई ४ इन्च के लगभग होती है। आमाशय में दो छिद्र होते हैं। पहिला छिद्र बायीं तरफ हृदय के निकट होता है और इसी में होकर अन्न प्रनाली से भोजन भीतर आता और दूसरा छिद्र द्वारा आंतों में पहुंचता है। जिसे पक्काशय का द्वार कहते हैं। आमाशय की दीवार अनैच्छिक मांस और सौत्रिक तन्तु की होती है। भीतरी पृष्ठ पर श्लैश्मिक कला बिछी रहती है। आमाशय जब खाली होता है तो सिकुड़ा हुवा और रक्त कम होने के कारण पांडू रंग का वर्ण होवा है परन्तु जब भोजन आजाता है तब रक्त अधिक होने के कारण

लाल रं॰ का होता है। आमाशय की ग्रन्थियों में एक प्रकार का रस बनाता है जिसे अधिकांश बोल में चाल आमाशयिक रस कहते हैं। भोजन के पहुँचते ही इस रस का बनना आरम्भ होजाता है और आध घंटे में पूर्ण रूप से तैयार होजाता है। जब तक यह रस तैयार नहीं हो पाता तब तक लाल का श्वेत सार परिवर्तक पदार्थ भोजन के श्वेत सार पर अपना असर करता रहता है। ततपश्चात चौड़े भाग से भोजन थोड़ा २ क्रमशः बायें तंग भाग में पहुँचता है। इस के दोनों द्वार मांस के संकोच प्रसार से खुलते और बन्द होते हैं।

अस्थि-पिंजर Skeletion.

यदि वास्तविक रूप से विचारा जाय तो यह कहे बिना नहीं रहा जाता कि समस्त शरीर का आधार केवल अस्थिपिंजर पर ही है। यदि हम शरीर पर से त्वचा, मांस आदि उतार कर फैंकदें तो फिर अस्थि पिंजर ही रह जायगा। हड्डियां कई प्रकार की होती हैं यथा गोल, चपटी, लम्बी, नरम, सख्त और कुछ हड्डियां ऐसी भी हैं जो बीच में से प्रथक२ होती हैं और पीछे उनके छोर परस्पर मिल कर एक होगये हैं कुछ अस्थियां ऊपर से कठोर परन्तु भीतर नरम होती हैं। कुछ इस के विपरीत और कुछ बाहर भीतर इकसा रहती हैं। कुछ हड्डियां ऐसी हैं कि जिन में होकर नसें व रग वगैराह आर पार चली गई हैं और उन पर मांस के तंतु बड़ी मजबूती के साथ बंधे व लिपटे रहते हैं। हड्डी जिस स्थान पर आकर परस्पर सटी होती है वहां कुर्चा नामक पदार्थ भरा रहता है ताकि हड्डी सुगमता पूर्वक मुड़ या झुक सके।



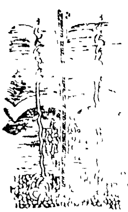
अस्थि पञ्जर ।

अस्थियां मुख्यतः दो पदार्थों से बनी हैं। एक चिकना पदार्थ Animal matter और दूसरा खनिज Earthly Matter यानी खार। चिकने पदार्थों से हाड़ में दृढता उत्पन्न होती है। यदि हड्डी को जलाया जाय तो उस में से चिकना पदार्थ उड़ जाता है। फिर यदि आप उसी हड्डी को मसल कर देखोगे तो वह केवल राख रूप रह जायगी। जिस प्रकार जलाने से स्निग्ध पदार्थ उड़ जाता है एवं हड्डी को तेजाब में रखकर रसायनिक क्रियाओं द्वारा खार-वाला पदार्थ भी उड़ाया जा सकता है और फिर हड्डी रबर की भांति नरम होकर चाहे जिस तरफ मोड़ी जासकती है। डाक्टरों का अनुमान है कि १०० भाग वाली हड्डी में निम्नांकित पदार्थ होते हैं। चिकना पदार्थ ३३ भाग, फासफेट आफ लाइम खनिज पदार्थ ५१ भाग कारबोनेट आफ लाइम १२ भाग, मगानेशिया १ भाग, क्लो-राइड आफ कलसियम २ भाग, मीठा सोडा वगैराह और दूसरे प्रकार के खार १ भाग। अवस्थानुसार इन वस्तुओं में कमीबेशी होती रहती है। युवावस्था की अपेक्षा बाल्यावस्था में चिकना पदार्थ अधिक होता है। यही कारण है कि बालकों की हड्डियां युवावस्था वालों की अपेक्षा अधिक नरम होती हैं निम्न प्रकार मनुष्य के शरीर की हड्डियों में परिवर्तन होता रहता है। बचपन में चिकना पदार्थ ४१ भाग, युवावस्था में २० भाग और बृद्धावस्था में १२ भाग रह जाता है। खनिज या खारपदार्थ बालकपन में ४८ भाग, प्रौढा अवस्था में ७५ भाग और बुढापे में १२ भाग होता है।

अस्थियों तथा मोड़ स्थानों में भी एक प्रकार का पीत वर्ण का स्नेह भरा रहता है जिसको मज्जा कहते हैं। यदि यह वस्तु अस्थियों तथा जोड़ों में न होती तो संघर्षण द्वारा हड्डियां ढीली पड़ जातीं और शरीर का कोई भाग मुड़ नहीं सकता वरन् काष्ठवत् सीधा रहता। डाक्टरी मतानुसार शरीर में हड्डियां इस प्रकार मानी गई

हैं। मेरुदंड में ३३, खोपरी में ८, चहरे में १४, हृदय में २५, जिन में पसलियां भी सम्मिलित हैं। दोनों हाथों में ६४, परों में ६२, कान और दांतों में ३७ होती हैं परन्तु आयुर्वेद विज्ञान विशारदों ने ३६० हड्डि मानी है। इतना फर्क केवल इसी कारण हुआ है कि आयुर्वेदाचार्यों ने मोटी और कठोर रगों व नसों और पसलियों को भी हड्डियों की गिन्ती में शामल कर लिया है और पाश्चात्य डाक्टर ऐसा नहीं मानते हैं।

त्वचा की बनावट।



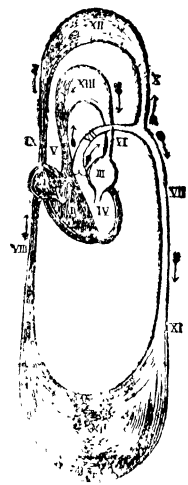
त्वचा Skin.

सब से प्रथम शरीर के गुप्त व आन्तरिक स्थानों के रक्षार्थ ढकने के समान ईश्वर ने त्वचा बनाई है। त्वचा ही हमारे शरीर को सर्दी गर्मी से बचाकर हमें तुरन्त सूचना देती है कि हमें किस वस्तु की आवश्यकता है या होगी और उस वस्तु का उपयोग ठीक है या नहीं। यदि अणुवीक्षण यन्त्र द्वारा देखा जाय तो मनुष्य के शरीर में छोटे २ हजारों रेशेदार कोष्ट चक्र दृष्टिगोचर होते हैं।

इन चक्रों का आकार अनुमान से $\frac{1}{1500}$ इंच होता है। शरीरस्थ मज्जा, मांस, मेद, रक्त आदि धातु इन्हीं चक्रों से बने हैं और इनमें एक प्रकार का बेरङ्ग दानेदार गूदा भरा रहता है जिसे पलल कहते हैं यही वस्तु जीवन का मुख्य सार है। यह छोटे २ चक्र परस्पर मिल कर पांच प्रकार के मसाले उत्पन्न करते हैं। १–रक्त २–कौषिककला ३—संयोजक ४—पेशिक मसाला ५—स्तापविक मसाला। पेशिक मसाला–पेशियों के चक्रों के मिलने से बना है और शारीरिक अवयवों को हरकत करने में सहायता पहुंचाना इस का मुख्य काम है। अनुमान और स्थानानुसार त्वचा की मोटाई $\frac{1}{10}$ से $\frac{1}{8}$ इंच तक मानी गई है। स्वच्छ वायु का रोम कूपों द्वारा अन्दर प्रवेश करना तथा शरीरस्थ विषैली हानिकारक गेस को पसीने के रूप में निकालना और छोटी २ असंख्य नसों की रक्षा करना केवल त्वचा का ही प्रथम कार्य है। हमारी त्वचा में असंख्य बाल से भी पतली नसें जाल की भांति फैली हुई हैं कि जिन में रात दिन उष्णरक्त का संचार होता ही रहता है और जो जीवन को सजीव रखने के लिये अति आवश्यक विषय है।

इसी से सारा शरीर ढका हुआ है। सर्दी गर्मी का त्वचा द्वारा ही ज्ञान होता है। सारी त्वचा सूक्ष्मछिद्रों से परिपूर्ण है जिन्हें रोमकूप कहते हैं। एक रुपये के समान वर्तुलाकार स्थान में सैकड़ों रोमरेश होते हैं। वैद्यक शास्त्र में त्वचा अत्रिभासिनी, लोहिता, श्वेता, ताम्रा, वेदनी और मांसधरा आदि सात प्रकार की मानी गई हैं। मगर अंग्रेजी में केवल केयाकेल और ट्रूस्किन दो प्रकार की मानी गई हैं। यह रोमकूप शरीर में कहीं अधिक और कहीं कम होते हैं। अनुमान से माना गया है कि समस्त शरीर में

रोमकूप दो करोड़ पचास लाख के लगभग होते हैं। यह रोमकूप शरीर के उपचर्म की तह में होते हुये चर्म के उस सब से नीचे भाग में जाकर और परस्पर मिल गाठें बन जाती हैं जिन्हें स्वेद-ग्रन्थि के नाम से पुकारते हैं।



रक्त परिभ्रमण

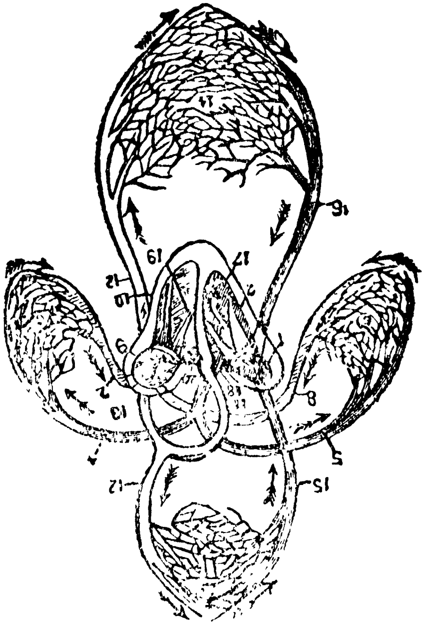
I दायां ग्राहक कोष्ठ; II दायां क्षेपक कोष्ठ; III बायां ग्राहक कोष्ठ; IV बायां क्षेपक कोष्ठ; V फुप्फुस या धमनी; VI फुप्फुसी या शिरा; VII महा धमनी VIII तथा IX ऊर्ध्वगा तथा अधोगा महाशिरायें; X मस्तक तथा उर्ध्व शाखा को जाने वाली धमनियां XI निम्न शाखा की धमनियां, XI शिरा और धमनियों के बीच में केशिकाओं के जाल, XIII फुप्फुस के अन्दर केशिकाओं के जाल।

रक्त Blood.

रक्त एक तरल धातु है, जिसके द्वारा न केवल शरीर का ही पोषण होता है बल्कि इसीसे मल धुलते रहते हैं। तरल होने के कारण खून नलियों के अन्दर बहता है, जिन को रक्त स्रोत (रग) कहते हैं। रग तीन प्रकार की होती हैं। एक वह जो हृत्पिण्ड से खून को जोर से बाहर फेंकती हैं जिसे धमनी कहते हैं। इन्हीं की फड़कती हुई गति कहीं दबाने से उङ्गलियों को मालूम होती है और 'नाड़ी' (नब्ज) कहलाती है। दूसरी वह जो कि सारे शरीर के खून को इकट्ठा करके हृत्पिण्ड की तरफ ले जाती है। इनको शिरा कहते हैं। शिराओं के मोटे जाल कहीं २ त्वचा के नीचे नीले नीले दिखाई देते हैं। तीसरी किस्म वह है जो कि अंतिम धमनी और शिराओं के बीच में बहुत बारीक जाल बनाये रहती हैं। इन को केशिका कहते हैं। इन्हीं की बारीक दीवारों से रक्त का पौष्टिक पदार्थ छन कर शरीर के सब भागों में और उनका मल शोषित होकर रक्त में चला आता है।

रक्त सारे शरीर में चक्कर काटता रहता है इसका कारण यह है कि शिरा और धमनियां हृत्पिण्ड से जुड़ी रहती हैं। हृत्पिण्ड एक मांस का बना हुआ 'पम्प' है और अपने दबाव से धमनियों के द्वारा रक्त को बाहर फेंकता है और शिराओं के द्वारा रक्त लौट कर फिर इसमें जमा होता रहता है।

उक्त चित्र को अच्छी तरह से देखिये। उसकी बायीं ओर के रक्ताशय से (१६ और २० का अङ्क) शुद्ध खून का एक नल, जिसे बड़ा नस कहते हैं, निकला है। (११ वाँ अंक) जिसकी एक बड़ी शाखा पेट में (देखो अंक १२—१२) तथा दोनों पैरों



शिराओं व केश वाहिनियों द्वारा रक्त परिभ्रमण

में गयी हैं और दूसरी शाखाएँ दोनों हाथ तथा सिर में गयी हैं। (अंक १२) यहाँ शाखाओं से हमारा मतलब हाथ पैर की शाखाओं से नहीं है, वरन् ऊँचे बढ़ते हुए वृक्ष की तरह इन मोटी शाखाओं से निकलने वाली बारीक नसों और उनमें से निकलने वाली कितनी ही केश-वाहिनियों अर्थात् बाल की तरह सूक्ष्म नालियों के जाल से मतलब है। ये सूक्ष्म नलियाँ आगे जाकर फैल गयी हैं। इनमें शुद्ध खून फिरता रहता है। (देखो अंक १४-१४ तथा ६—६) जिस प्रकार छोटे छोटे नाले, परस्पर में मिल कर, एक बड़ी नदी का रूप धारण कर लेते हैं, अथवा जिस तरह

एक वृक्ष की लम्बी-लम्बी डालियाँ, जुदा-जुदा फैल कर, एक वृक्ष का तना बन जाती हैं, उसी प्रकार से छोटी छोटी नसें परस्पर में मिलकर एक बड़ी नस का रूप धारण कर लेती हैं।

यह मोटी नस, शरीर के निचले भाग में से (देखो अंक १६) और एक दूसरी नस, दोनों हाथों तथा माथे की ओर की शाखाओं में से और ऊपर की ओर (देखो अंक १५ वां) की नसों में से इस प्रकार, दोनों ही नसें काले रंग के खून को लेकर रक्ताशय के दाहिने भाग में (देखो दाहिना भाग, अंक १—२) उतरती हैं और वहां उस खून को छोड़ देती हैं। वहां यह काला खून, दो भागों में बट कर एक—एक रग द्वारा दोनों फैफड़ों में जाता है (देखो अंक ४—५) फैफड़ों में गई हुई रगें भी शरीर की केशवाहिनी नसों के साथ, जाल की तरह फैल जाती हैं और फैफड़ों में की हवा के खण्डों की नसों के जाल के साथ मिलते ही वह काला खून वहां शुद्ध हो जाता है। शुद्ध हो जाने पर यह रक्त, केश नसों के द्वारा स्वच्छ रक्त के रूप में पीछे लौट आता है (देखो अंक ६–६) और रक्त जाल आगे तथा एक जगह इकट्ठा होकर एक मोटी नस का रूप धारण कर लेता है। (देखो अंक ७–८) और यह नस उस शुद्ध खून को फिर रक्ताशय की बांयीं ओर के खण्ड में भेज देती है, यहां साफ रक्त सब से मोटी नस द्वारा निकला था।

इस तरह साफ खून रक्ताशय के बांये खंड से मोटी नस द्वारा निकल कर शरीर के समस्त भागों में फैल जाता है और वहां से काला खून बड़ी या मोटी नसों द्वारा रक्ताशय के दांये खंड में जाकर वहां से फिर दो भागों में विभक्त हो फैफड़ों में जाता है। फैफड़ों में यह काला खून शुद्ध होकर फिर रक्ताशय के दांये खंड

में जाता है और वहां से फिर शरीर को पुष्ट करने के लिये बड़ी नस द्वारा शरीर में फैल जाता है। रक्त का ऐसा एक दौरान होने में १॥ मिनट लग जाता है। आमाशय, आतें और तिल्ली की नसों का रक्त रक्ताशय में नहीं जाता वरन् कलेजे में आता है और वहां उसे फैंफड़े ही शुद्ध करते हैं।

रक्त दूषित होने पर नाना प्रकार के रोग उत्पन्न हो जाते हैं। रुधिर धमनियों द्वारा लौटता है उस समय उसका रंग श्यामरंग होता है और फिर वह अपनी मलीनता फुफ्फुस में जाकर वायु को देता है तब वायु उसे पुनः शुद्ध कर हृदय में भेजती है और वहां पुनः धमनियाँ उससे अपना पूर्ववत् काम लेती हैं। रुधिर शुद्ध करने का सर्वोत्तम उपाय केवल प्राणायाम है क्योंकि अधिक श्वास फैंफड़े और हृदय में प्राणायाम द्वारा ही प्रवेश कर सकता है। हृदय के दोनों तरफ दो कोठरियां बनी हुई हैं जिन में से एक में अशुद्ध रक्त एकत्र हो दूसरे में धीरे धीरे शुद्ध होने के वास्ते जाता रहता है और वहां से शुद्ध हो समस्त शरीर में धमनियों और स्नायुओं द्वारा फैलता और चक्कर काटता रहता है। दोनों कोठरियों में अनुमान से तीन तीन छटांक रुधिर आ सकता है।

जब हम तुरन्त प्रवाहित रक्त को अवलोकन करें तो उस समय लाल चिपचिपा सा पदार्थ प्रतीत होता है किन्तु यदि हम उसे अनुवीक्षण यन्त्र द्वारा अवलोकन करें तो उसमें छोटे छोटे लाल श्वेत कण दीख पड़ते हैं। लाल कणों का आकार गोल चपटा होता है और जो अनुमान से एक वर्ग इन्च के स्थान में एक करोड़ समा सकते हैं। श्वेत कण लाल कणों से अधिक बड़े होते हैं और न इनका कोई विशेष स्वरूप ही है। यह एक वर्ग इन्च स्थान में २५० तक आ सकते हैं। श्वेत कणों में प्रति शतांश ६० अंश पानी

होता है जो विषैले कीटों के मारने और घाव भरने के हितार्थ उपयोगी होता है। लाल कण वाला मनुष्य बलवान और श्वेत कण वाला निर्बल होता है। रक्त पानी से भारी होता है और स्वास्थ्य-हित मनुष्य शरीर में २३ भाग रक्त का होना उचित है।

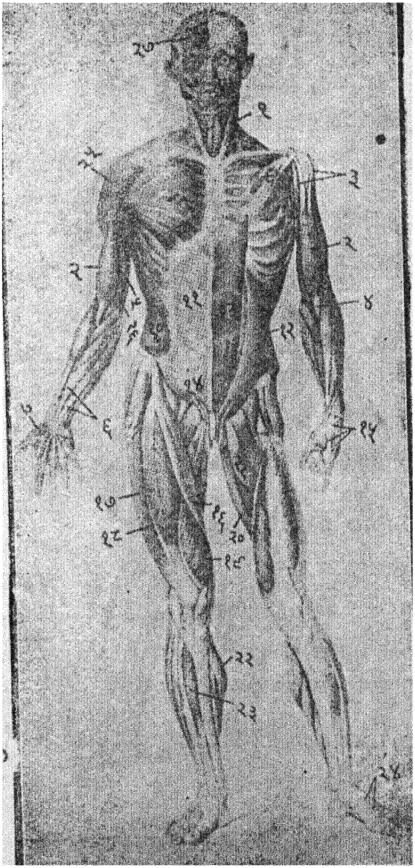
यदि आप रक्त को एक बरतन में रख दें तो कुछ समय बीतने पर वह जम जायगा और ऐसा प्रतीत होगा कि सब का सब ठोस हो गया है परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं होता यदि बरतन कुछ देर के लिये अलग रख दिया जाय तो उसमें एक लाल छिछड़ा पीले से पानी पर तैरता हुआ दिखाई देगा। छिछड़ा बरतन से कहीं चिपट जाय तो पीला पानी उसके ऊपर आ जायगा। जमने के पश्चात जो यह पीला पानी बना उसका नाम **रक्त रस (सीरम)** है। यदि आप छिछड़े को बाहर निकाल लें और उसको जल से धोवें तो कुछ देर पीछे उसका लाल रंग धुल जायगा और आप के हाथ में एक श्वेत वस्तु रह जायगी। ध्यान से देखने पर मालूम होगा कि यह वस्तु सूक्ष्म तारों से बनी हुई है।

छिद्रों में कुछ गोल चीजें फँसी रहती हैं ये रक्त की सेलें या **रक्त कण** हैं। जिस पदार्थ के ये तार बने होते हैं उसको **फाईब्रिन** कहते हैं

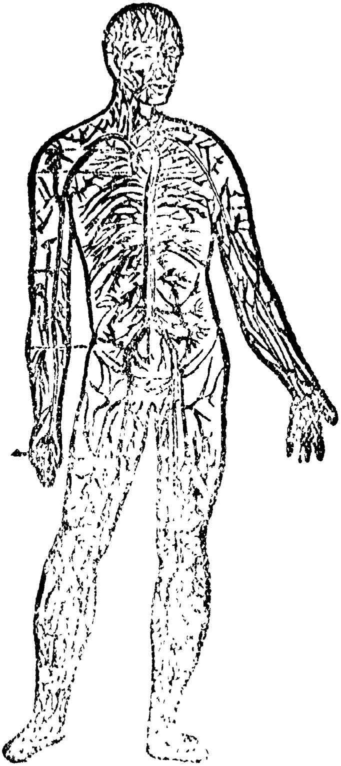
कार्टिलेज मज्जा वसा

Cartilage. Bonemarrow. Fat.

शरीर के कितने ही स्थानों में श्वेत या पीले रंग की चिकनी चमकदार व लचकदार चीजें पाई जाती हैं। जिसे कारटिलेज कहते हैं। यह हड्डी के माफिक कठोर तो नहीं होती तथापि इस से वही काम निकल जाता है जो अस्थि से निकलता है। कान की लोर और नाक की नोक इत्यादि कार्टिलेज की ही बनी हुई है। दूसरी वस्तु जो जोड़ों के भीतर रहती है वह मज्जा है। मज्जा दो प्रकार की होती है एक लाल एक पीला, लम्बी अस्थियों के खोखले गात्रों में पीली मज्जा और लम्बी अस्थियों के सिरों, कलाई और टखने की छोटी २ अस्थियों और कशेरुका के गात्रों इत्यादि में लाल मज्जा रहती है। पीली मज्जा में प्रति १०० भागों में ९६ भाग चर्बी और शेष ४ भाग में अन्य चीज होती हैं। लाल मज्जा में १०० में से ७५ भाग जल के होते हैं और शेष २५ भाग सेलें, सौत्रिक तंतु आदि रहते हैं। शरीर में तीसरी वस्तु वसा है। वसा मांस के ऊपर और त्वचा के नीचे होती है। केवल पलक, अंडकोष और शिशन इन तीनों स्थानों को छोड़ कर अन्य शारीरिक सर्व भागों में वसा होता है। वसा ही शरीर को सर्दी गर्मी की अधिकता न्यूनता से रक्षा करती है। अधिक वसा का बढ़ जाना स्वास्थ्यप्रद नहीं। सामान्यतः १०० भागों में १८ भाग वसा के होते हैं।



मांस पेशियां।



धमनी और असंख्य शाखायें।

धमनी और असंख्य शाखायें नामक चित्रको देखो।

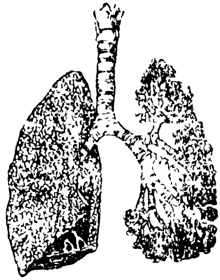
Artery. धमनी।

हमारे शरीर में दो प्रकार की रक्तनलिकायें होती हैं। एक वह जो रक्त को हृदय में से लेकर अंगों में पहुँचाती है। दूसरी वह जो रक्त को इकट्ठा करके हृदय में लौटा कर ले जाती है। पहली को धमनियां और दूसरी को शिरायें कहते हैं। केवल एक धमनी को छोड़ कर अन्य सब धमनियों में शुद्ध रक्त और चार शिराओं को छोड़ कर अन्य सब शिराओं में अशुद्ध रक्त रहता है। बड़ी धमनी हृदय के बांये क्षेपक कोष्ट से और इस में से शाखा प्रशाखा रूप में अति सूक्ष्म सैकड़ों छोटी २ धमनियां निकल कर फैल जाती हैं जिन्हें केशिकायें कहते हैं। इन के शिराओं की दीवार में से रक्त छन २ कर तरल अंगों की सेलों से मिल कर बहता है। वोह नालियां जो केशकाओं के मिलने से बनती हैं शिरायें कहलाती हैं।

फैंफड़े Lungs,

यह छाती में पसलियों के नीचे दोनों ओर दो पंखों के सदृश स्थित हैं। इनका आकार मधु मक्षिका के छत्ते या स्पंज की भाँति है। रंग हलका बादामी और इसके कुछ नीचे ही हृत खण्ड हैं जो रक्त शोधन यन्त्र है और इसी से छाती में धड़कन शब्द उत्पन्न होता है। इसकी आकृति में झिल्ली के शतशः कोष्टछिद्र हैं। यहाँ आकर रुधिर अपनी अशुद्धता त्याग पुनः पूर्ववत् साफ और शुद्ध हो जाता है। मनुष्य एक मिनट में लगभग १५ बार श्वास लेता है और एक बार के श्वास में नाड़ी ४-५ बार चलती

है। युवा मनुष्य की अपेक्षा छोटे बालक और जागृति दशा की अपेक्षा सोने की दशा में श्वास अधिक लिया जाता है। यह पसलियों से अलग एक प्रकार की झिल्ली से लिपटे हुए हैं स्वस्थ्य और युवा मनुष्य के फैंफड़े का वजन ११-१२ छटांक होता है मगर दांये और बांयें में कुछ अन्तर होता है। फैंफड़ों पर सूजन या

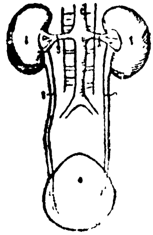


फैंफड़े।

किसी बीमारी के होने से या गर्भावस्था में फैफड़ों का वजन बहुत कम हो जाता है। जिस प्रकार आमाशय का कार्य हमारे समस्त शरीर में आहारांश पहुँचाना है एवं फुफ्फुस (फैफड़ों) ही वायु पहुँचाने का कार्य करते हैं।

फैंफड़े ओक्षिजन नामक गैस को तो ग्रहण करते हैं और कार्बनद्विओषित गैस, उड़न शील हानिकारक पदार्थ और जलीय वाष्प इन तीन चीजों को बाहर निकालते हैं। प्रौढ़ मनुष्य के फैंफड़ों का रंग कुछ नीलाहट लिये हुये, नवजात बालक के फेंफड़ों का रंग गुलाबी और गर्भ में गहरा लाल होता है। स्वस्थ्य मनुष्य के फैंफड़े वायु भरे रहने के कारण स्पंज की भांति जल पर तैरते रहते हैं परन्तु निमोनियां, क्षय आदि रोग होने की दशा में फैंफड़े खराब होकर ठोस होजाने के कारण पानी में डूब जाते हैं।

गुरदे Kidney

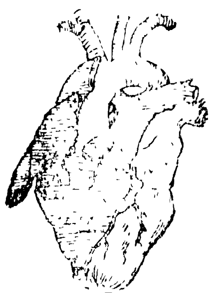


जो कमर की हड्डी के दोनों तरफ चूतड़ की हड्डी से ढाई इंच ऊँचे, जिगर और तिल्ली से इनका ऊपर वाला हिस्सा ढका रहता है। इनमें खून से पेशाब बनता है। जितना रक्त में मामूली से ज्यादा पानी का हिस्सा होता है वह सब गुरदे की बारीक २ नसों में छन कर मूत्राशय में जमा होता रहता है। एक गुरदे का वजन ढाई छटांक से तीन छटांक तक होता है, लम्बाई चार इंच चौड़ाई ढाई इंच और मोटाई डेढ़ इंच होती है। इसका आकार सेब के बीज के समान होता है। इनके मध्य में दो नालियां हैं जो बस्ती को जाती हैं। यह रुधिर से पानी का भाग पृथक कर नालियों द्वारा बस्ती में डालती हैं।

हृदय Heart,

हृदय छाती में दोनों फैफड़ों के बीच में स्थित है। इसका आकार नासपाती के समान प्रायः हथेली के बराबर और वजन प्रायः पांच छटांक होता है इसके बीच में एक खड़ी दीवार है जिससे हृदय के दो भाग दायें और बायें हो गये हैं और फिर दोनों भागों के चार भाग होते हैं। हृदय छाती के बांई तरफ

तीसरी छुटी पसली के दरम्यान छाती की हड्डी के बीच वाले हिस्से से लेकर निपल के एक इंच नीचे तक स्थित है। इसकी लम्बाई पांच इंच चौड़ाई साढ़े तीन इंच और मुटाई २॥ इंच होती है। दिल का वजन मर्दों में पांच छः छटांक होता है मगर



हृदय।

स्त्रियों का वजन इससे एक छटांक कम होता है। अशुद्ध रक्त वहीं आकर शुद्ध होता है अतः इसका रंग काला होता है। अशुद्ध काला रक्त हृदय के दक्षिण भाग में आकर एकत्र होता है और जब जब हृदय सुकुड़ता है तो रुधिर एक नली द्वारा चला जाता है जो दोनों फेफड़ों में जाती है और महीन महीन शाखा प्रशाखाओं में विभक्त हो जाती है। हृदय का दाहिना भाग काला और बायाँ सुर्ख होता है क्योंकि समस्त शरीर का अशुद्ध रक्त दाहिने भाग में ही आ एकत्र होता रहता है और फिर धीरे धीरे बायें भाग में जा शुद्ध हो रक्त वाहिनी नसों द्वारा सम्पूर्ण शरीर में भ्रमण करता है। हृदय का ऊपरी भाग मोटा और नीचे का भाग पतला होता है।

तिल्ली Spleen.

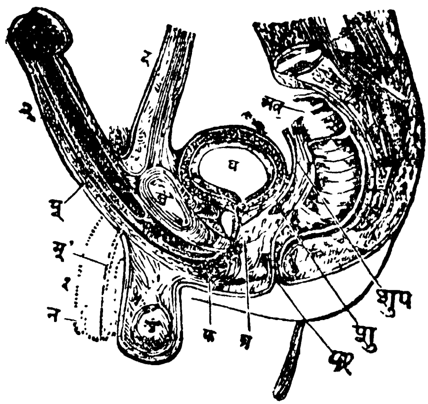
तिल्ली का वजन ढाई छटाँक से साढ़े तीन छटाँक तक होता है परन्तु भोजन पचने के समय या ज्वर दशा में उसका वजन कुछ अधिक हो जाता है। लम्बाई पांच इंच, चौड़ाई तीन इंच और मुटाई डेढ़ इंच होती है। तिल्ली शरीर का बहुत ही उपयोगी अवयव है। जो पेट में बाँई तरफ आमाशय से अधिकांश दबा हुआ है और कुछ बाहर की तरफ भी निकला हुआ है। इसका स्थान नवीं, दसवीं और ग्यारहवीं पसली के सामने है। इसका परिमाण सब पुरुषों के समान नहीं होता है। यकृत के समान यहाँ भी रंजक पित्त रहता है। डाक्टरों का कथन है कि खून की टिकियाएं इसी अंग में बनती हैं। जब शरीर में गर्मी अधिक होती है कि जिसके प्रभाव से रक्त भ्रमण सवेग होने लगता है तो यह अंग बहुत सा रक्त अपनी तरफ आकर्षित कर लेता है।

मूत्राशय Urinary bladders,

यह वह थैली है जिस में मूत्र गुर्दों से मूत्र प्रणालियों में आकर इकट्ठा हुआ करता है। यह अंग वस्तिगह्वर के पीछे रहता है और इस के पीछे वृहत अंग का अन्तिम भाग या मलाशय रहता है। स्त्रियों में मूत्राशय के पीछे गर्भाशय और गर्भाशय के पीछे मलाशय रहता है। मूत्राशय की दीवार स्वाधीन मांस से बनी होती है, भीतरी पृष्ठ पर श्लैष्मिक झिल्ली लगी रहती है। जब यह अंग खाली होता है या उसमें मूत्र थोड़ा होता है तो उसका आकार कुछ कुछ तिकोनिया सा होता है, जब वह मूत्र से खूब भर जाता है तो गोलाकार हो जाता है और वस्तिगह्वर से ऊपर को निकल कर उदर की अगली दीवार के पीछे आ लगता है।

पुरुषेन्द्रिय विज्ञान

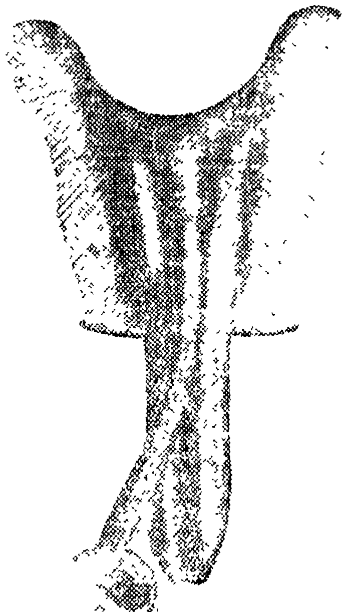
द=उदर की दीवार; व=वस्ति या मूत्राशय; शुप=शुक्रप्रनाली; शु=शुक्राशय; छ=मल द्वार; प्र=प्रोस्टेट; फ=मूत्रमार्ग का स्थूल भाग अं=अण्ड; त=शिश्नाग्र-त्वचा; मृ=मूत्रमार्ग १=शिश्न की शिथिलावस्था; २=शिश्न की दृढावस्था स=विकट सन्धि ।



पुरुषेन्द्रिय नं० १

पुरुष के शरीर में मूत्र और वीर्य निकलने का बाहर से एक ही द्वार होता है परन्तु स्त्रियों के पृथक् २ होते हैं। लिंग के मुख पर एक कोमल त्वचा का खोल चढ़ा रहता है जो हटाने से हट जाता है और फिर स्वयं पूर्ववत् दशा में आ जाता है। चित्र नं० १ में त अक्षर देखियेगा (शिश्नाग्र त्वचा) घूंघट भी कहते हैं।

किसी २ का घूंघट इतना तंग होता है कि जिसके न हटने के कारण वह स्त्री सम्भोग ही नहीं कर सकता है। ऐसी दशा में इसका आप्रेशन करा देना चाहिये। इसी त्वचा को कटा देने का नाम मुसलमानी होना या खतना करा देना कहते हैं। दूसरे इसके न हटाने के कारण इसके नीचे का हिस्सा साफ नहीं हो सकता है। अतः चर्म रोग आदि के उत्पन्न होने की सम्भावना रहती है।



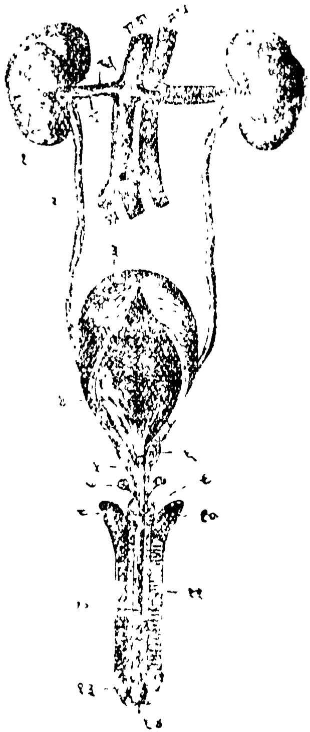
हरेक पुरुष के शिश्न की लम्बाई और मुटाई एक बराबर नहीं होती है। मनुष्य को जब मैथुन इच्छा होती है तब वह अधिक लम्बा और मोटा होकर उस में दृढ़ता यानी कठोरपना आजाता है और इसी दृढ़ता के कारण वह सहज ही योनी में प्रवेश कर सकता है। देखो चित्र नं० १ में नं० १ (शिश्न की शिथिलावस्था) देखें। कठोरपन की दशा में देखने की इच्छा से नं० २ (शिश्न की दृढ़ता) देखें।

इस चित्र में मूत्र दण्डिका से शिश्न पृथक् कर दिखलाई गई है।

मूत्राशय व मूत्रमार्ग

म श=अधोगा महा शिरा;
म ध=महा धमनी;
ध=वृक्क की धमनी;
श=वृक्की की शिरा;

१. वृक;
२. मूत्र प्रनाली;
३. मूत्राशय;
४. मूत्र प्रनाली का छिद्र;
५. शुक्र स्रोत का मुख;
६. प्रॉस्टेट ग्रन्थि;
७. शिश्न मूल ग्रन्थि;
८. शिश्नमूल ग्रन्थि स्रोत छिद्र;
९. मूत्र मार्ग का स्थूल भाग;
१०. शिश्न दण्डिका (कटा हुआ)
११. शिश्न दण्डिका का पिछला नोकीला भाग;
१२. मूत्र मार्ग;
१३. शिश्न मुण्ड;
१४. मूत्र बर्हिद्वार;



चित्र नं० २

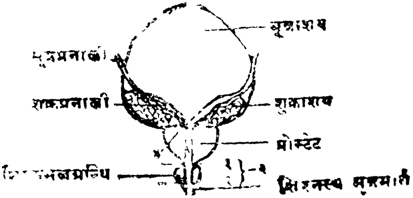
इन्द्रिय के अग्र भाग को मणि, शिश्न मुण्ड और सुपारी भी कहते हैं। देखो चित्र नं० २ में १३ अंक। इस के पिछाड़ी और बराबर सटा हुआ एक गोल और कुछ गहरा चक्करदार खड्डा होता है जिसे मणिखात कहते हैं देखो चित्र नं० २ में १३ अंक के बराबर

इस खड्ड में स्वयं ही एक प्रकार की चिकनी और बदबूदार वस्तू जमा होती रहती है जिसे शिश्न गूंथ कहते हैं। यदि यह वस्तु साफ नहीं की जाय तो उपदंश गर्मी तथा अन्य कोई त्वचा रोग उत्पन्न हो जाता है। शिश्न गूंथ शिश्न मुण्ड के इसी भाग की त्वचा की कुछ ग्रन्थियों से उत्पन्न होती रहती है।

मूत्राशय देखो चित्र नं० २ में अंक ३ मूत्राशय के नीचे के भाग से मणि के छिद्र तक मूत्र के बहने का जो रास्ता है उसे मूत्रमार्ग कहते हैं। देखो चित्र नंबर २ में अङ्क १२। मूत्र मार्ग प्रारम्भिक १ इंच लम्बा भाग प्रोटेस्ट ग्रन्थि और शेष लगभग ६ इंच भाग मूत्र दण्डिका में रहता है।

ब्लैडर (Bladder) के दोनों ओर के मूत्र पिण्डों में मूत्र पैदा होता है और मूत्र नली द्वारा मूत्र बस्ति के अगले भाग में जहां पर इकट्ठा होता है उसे मूत्राशय कहते हैं। बराबर वाले चित्र में ४ अङ्क देखें। मूत्राशय अंडे के आकार की कोथली होती है। जिसके अन्दर ३ रास्ते होते हैं। जिन में दो रास्तों में से दो मूत्र नालियां द्वारा पेशाब मूत्राशय में आता है और तीसरे मार्ग द्वारा बाहर निकलता है। पुरुषेन्द्रिय सौत्रिक श्वेत और पीले तन्तुओं और अनैच्छिक मांस के तीन बेलदार डन्डों से निर्मित है। इनमें से दो मोटे २ डन्डे ऊपर की तरफ पास २ समान्तर में रहते हैं देखो चित्र नम्बर २ में अङ्क ११ एवं दूसरी तरफ भी समझें। तीसरा डन्डा जो भीतर से पोला होता है और जिस में मूत्र नली होती है उक्त दोनों डन्डों के बीच में नीचे की तरफ रहता है। देखो चित्र नं० २ में अङ्क १२। इन डन्डों को शिश्न डन्डिका कहते हैं। इन डन्डों के भीतर भी छोटे २ आशय या कोष्ठ रहते हैं जिनका कामोत्तेजन के समय रक्त से भर जाने के कारण लिंग कठोर और लम्बा होजाता है।

शुक्राशय ।



चित्र नं० ३

यह दो थैलियां जो वस्ति गह्वर में मूत्राशय के पिछले भाग से लगी रहती हैं और इनके पिछाड़ी मलाशय होता है। शुक्राशय की लम्बाई लगभग २-३ इंच होती है। सिरा स्थूल व नीचे का भाग पतला और नुकीला होता है। थैली के अन्तः पार्श्व से शुक्रप्रनाली लगी रहती है। शुक्रप्रनाली का अन्त थैली के नीचे वाले नुकीले सिरे में होता है। जहां शुक्रप्रनाली शुक्राशय से जुड़ती है वहीं से एक पतली नलिका प्रारम्भ होती है जिसे शुक्रस्रोत कहते हैं। शुक्रस्रोत प्रोस्टेट ग्रन्थि के भीतर घुस कर मूत्र मार्ग में खुलता है। शुक्रग्रन्थि में जो वस्तु बनती है वह शुक्रप्रनाली द्वारा शुक्राशय में इकट्ठी हुआ करती है और फिर यहां से मैथुन के समय शुक्रस्रोत द्वारा निकल कर मूत्र मार्ग में पहुँचती है और योनि में प्रवेश करती है। उपरोक्त सारी बातें आपको चित्र नं० ३ को भली भांति देखने से ज्ञात हो जायेंगी।

अण्डकोष ।

शिश्न के नीचे लटकती हुई एक थैली होती है । देखो चित्र नं० १ में अ अक्षर । इस थैली में बसा की जगह अनैच्छिक मांस की एक तह होती है । अण्डकोष की त्वचा के नीचे कृमिवत आकुञ्च के सदृश लहर दिखाई देती हैं जो सर्दी गर्मी या ज्वरादि की दशा में अनैच्छिक मांस के प्रभाव से सिकुड़ या फैल जाती है । वृद्धावस्था में मांस शक्तिहीन होने के कारण थैली ढीली होकर नीचे की तरफ लटक जाया करती है । अण्डकोष भीतर से एक परदे द्वारा दो भागों में विभक्त हैं और हर एक भाग में एक मुर्गी के अंडे के आकार के अनुसार सख्त चीज होती है जिसे अण्ड या शुक्र ग्रन्थि कहते हैं ।

घरेलू चिकित्सा

ऋषि प्रणीत वैज्ञानिक विधि से पूर्ण परीक्षित ऐसी।
आर्य-चिकित्सा है भूतल में और न कोई जैसी॥
चीर फाड़ की क्रिया जहां करते वैदेशिक सारे।
करते हैं आरोग्य वहां जड़ियों से वैद्य हमारे॥

जो मनुष्य धनवान हैं, शहर निवासी हैं या जिनके पड़ोसी डाक्टर, हकीम या वैद्य भाई हैं उन्हें तो आत्मिक व्याधियों की कुछ परवाह ही नहीं रहती परन्तु जो धनहीन और छोटे मोटे ग्राम निवासी हैं उन बिचारों की बड़ी दुर्दशा होती है। धनाभाव तथा समयानुसार उपचार न हो सकने के कारण बिचारे सैंकड़ों काल के कवल हो जाते हैं। बस यही विचार कर इस अध्याय में उन्हीं दवाईयों के नाम लिखे गये हैं कि जो अल्प मूल्य में लगभग सभी जगह सुगमता पूर्वक प्राप्त हो सकती हैं और जिनके प्रयोग करने में किसी प्रकार की दिक्कत दरपेश न हो क्योंकि अधिकांश देखा गया है कि दुर्लभ और मूल्यवान दवाईयों की अपेक्षा धेले, पैसे की दवाईयां अधिक लाभदायक प्रतीत हो जाती हैं आशा है कि हमारा यह छोटासा संग्रह सर्व साधारण को लाभप्रद होगा।

शीत ज्वर की दवा

फिटकरी को अग्नि पर भूनले और गिलोय के काढे में मिलाकर पीस डाले। तत्पश्चात झाड़ी के बेर के समान गोली बनाकर धूप में सुखाले। दिन में एक २ गोली का ३ बार सेवन करने से शीतज्वर को लाभ होता है।

मलेरिया बुखार की दवा

रातके समय काली मिर्च के ८-१० दाने अजवायन आधे तोले और सोंठ इन को पानी में मिट्टी के बर्तन में भिगो दो। सुबह वह पानी फैंक कर तीनों चीजें और ८-१० पत्ते तुलसी के व आवश्यकतानुसार काला नमक गेर कर सब चीजों को चटनी की तरह महीन पीस कर लगभग आध पाव पानी में घोल दो। अब एक मिट्टी का बर्तन लेकर आग में रखदो वह जब लाल हो जाय तो उक्त चीजों के घोल को उस में छोड़ दो। गेरते ही वह उफनेगा इसलिये उसके नीचे कोई बर्तन रख देना चाहिये ताकि जमीन पर गिर कर बेकार न जाये। अब जल कर जो पानी रह जाय उसे रोगी को पीना चाहिये निःसन्देह लाभ होगा।

जुकाम की दवा

शीशे की डाट लगी शीशी मेंनौसादर, बेबुझा चूना और पानी डालने के बाद उसे बन्द कर दो। कुछ देर के बाद शीशी को हिला कर नाक द्वारा शीशी की गैस (वायु) को थोड़ा २ सूँघो। दिन में कई बार ऐसा करने से जुकाम के रोगी को बहुत लाभ होता है। सूँघने के बाद शीशी को फौरन् बन्द कर देना चाहिये नहीं तो उसमें की गैस उड़कर हवा में मिल जायगी।

रात को सोते समय बताशा और कालीमिर्च का काढ़ा पीने से भी आराम होता है।

इलायची के तेल (युकलेप्टस आयल) को रूमाल में रखकर बारम्बार सूँघने से भी जुकाम शान्त होता है।

छाती का दर्द

यदि छाती के भीतर या बाहर दर्द हो तो बारहसिङ्गा का

सींग, सोंठ और अरण्ड की जड़ के साथ घिसकर लगाये

दिल धड़कने का इलाज

सेवती के फूलों का गुलकन्द बनाकर खाना चाहिये।

भूख की दवा

सोंठ, पीपल और भंग—इन तीनों का समभाग चूर्ण मिलाकर चार आने भर की मात्रा में सेवन करने से अत्यन्त भूख लगती है।

बड़ी हरड़ का बक्कल १ तोला, सोंठ एक तोला, हींग १ माशा, नोसादर, सफेद जीरा भुना हुआ, काली मीर्च, सेंधा नमक, जवाखार, काला नमक। यह सब चीज ३-३ माशे और आक के ताजा फूल २ तोले लेकर नीबू के रस में खूब महीन पीसकर मटर के बराबर गोली बना कर सेवन करने से बदहज्मी दूर होती है।

भोजन के पूर्व अदरक और सेंधा नमक सेवन करने से भी भूख बढ़ती है।

मसूड़ों की सूजन

काली मीर्च, फिटकरी, भूनी हुई काली हर्र और लाहौरी नमक पीसकर मसूड़ों पर मलने से मसूड़ों की सूजन दूर हो जाती है।

बालों की रक्षा

गाय के दूध में तिल का तेल और गोखरू पीसकर लगाने से बाल बढ़ते एवं कोमल रहते हैं।

स्वप्न-दोष

रात के समय दोनों पाँव हाथ और मुँह शीतल जल से भली प्रकार धोकर सोने से स्वप्न-दोष नहीं होता है।

मुँह के छाले

पान में चूना अधिक खाने से अगर मुख फट गया हो तो गोला अथवा लोंग खाने से आराम होता है।

विष दूर करना

विष भक्षण के उपरान्त गौ या भैंस के तीन-चार छटाँक विशुद्ध घी में कालीमिर्च मिलाकर देना ठीक है।

निषेध

इन चीजों को इन महीनों में खाना मना है। चैत में गुड़, बैसाख में तेल, आषाढ़ में बेल, पूस में धनिया, माघ में मिश्री और फागुन में चना।

हरड़ सेवन विधि

ग्रीष्म ऋतु में प्रति दिवस १ हरड़ बराबर के गुड़ के साथ, शरद ऋतु में तीन हरड़ मिश्री के साथ, हेमन्त में ४ हरड़ सोंठ के साथ, शिशिर ऋतु में ५ हरड़ पीपल के साथ और बसन्त में ६ हरड़ शहद के साथ, नियम पूर्वक सेवन करने से अनेक प्रकार के रोग शान्त होते हैं।

पुष्टी कारक तैल

शतावरी, खरेटी की जड़ गंगेरन, शालपर्णी पृष्ठपर्णी

अरंड की जड़, असगंध, गोखरू, बेल की जड़, पियबांसा। यह ११ औषध ६-६ तोला जोकुट कर के दो सेर पानी में पकावे। जब तीन पाव पानी रह जाय तब उतार कर छान ले और १ सेर तिल का तेल, १ सेर गाय का दूध, १ सेर शतावर का रस पानी में सब मिला कर एक कढ़ाई में भर और नीचे लिखी औषधियों की लुगदी पानी में छान कर मिलादे।

दांतों के रोग

दांतों के सब प्रकार के रोगों के लिए गेरू, फिटकरी और छोटी इलायची पीस कर प्रातःकाल मञ्जन करना हितकर है।

कान का दर्द

यदि कान में दर्द हो तो सुदर्शन नामक पौधे के पत्ते का रस निचोड़ कर जरा गर्म करके कान में डालना चाहिये।

कान का कीड़ा

यदि कान में कीड़ा घुप जाय तो मकोय के पत्तों का रस व मीठा या सरसों का तेल डालना लाभदायक होता है।

पेट का दर्द

अगर बदहजमी की शिकायत हो या पेट में दर्द हो तो तुलसी के पत्तों का रस दो बूँद अर्क कपूर में मिला कर पीए।

नींद न आने की दवा

यदि नींद न आए तो भङ्ग की पत्तियाँ बकरी के दूध में पीसकर पैरों के तलओं पर लेप करे लाभ होगा।

मुटापा दूर करना

त्रिफला क्वाथ में मधु मिला कर बासी मुख पीने से मेद वृद्धि दूर होती है।

रक्त शोधक क्वाथ

त्रिफला, उसवा, उन्नाव, चोबचीनी, मजीठ, मुण्डी इनको ६—६ माशे लेकर रात को पानी में भिगोदो। सुबह क्वाथ करके शहद मिला कर पीने से समस्त खून विकार दूर होते हैं।

धातु पुष्टि कारक

सुवर्ण के वर्क १ भाग, कस्तूरी २ भाग, चाँदी के वर्क ३ भाग, केशर ४ भाग, छोटी इलायची के बीज ५ भाग जायफल ६ भाग वंशलोचन ७ भाग, जावत्री ८ भाग, इन सब का चूर्ण कर बकरी के दूध में और पान के रसमें ३ दिन खरल करके २–२ रत्ती की गोलियां बना लेवे और जिसकी धातु क्षीण होगई हो उसको मलाई के पाक के साथ खिलावे और शहद के साथ प्रमेह को नष्ट करने को देवे। पानके संग शिथलता में देवे।

जिह्वा परीक्षा

फटी, पीली, खरदरी वात के दोष को, लाल काली पित से, स्वेत कफ से और सूखी काँटे युक्त सन्निपात की समझना चाहिये।

नेत्र परीक्षा

रूखे चंचल भद मैले नेत्र बात का, दीपक अच्छा न लगे, न आग सुहावे व पीले नेत्र हों तो पित्त का, गीले चिकने तेज हीन

कफ का, काले टेढे भौंहें तन्द्रा युक्त, लाल डरावने त्रिदोष का विकार समझना चाहिये।

काल ज्ञान

जिस रोगी के माथे पर सर्दी लगे, कण्ठ सूखे, नाक न दीखे, नींद जाती रहे, कण्ठ में कफ भर आवे, सब शरीर में दाह, व्याकुलता और बात करने में जीभ तुतला जाय, पैर ठंडे पड़ जायँ, हाथकी नाड़ी लुप्त हो जाय, जिसकी जीभ काली कांटेदार हो, आंखें अधखुली रहें, नाभी की नाड़ी बन्द हो जाय, ऐसे लक्षणों युक्त रोगी बहुत जल्दी मरता है।

नोट।—जो २ दवाईयां यहां संग्रह रूप में लिखी गई हैं वह लाभदायक ही हैं तथापि रोग उत्पन्न होनेपर प्रथम किसी योग्य वैद्य की सलाह लेकर फिर उपचार करना चाहिये।

स्वर्ण उपदेश ।

१—सप्ताह में दो बार अवश्य शरीर पर तैल मालिश करना लाभप्रद है ऐसा करने से बल कान्ति की बृद्धि और अस्थियों में दृढ़ता उत्पन्न होती है । एक छटांक तैल का शरीर में रम जाना आधसेर घी खाने के समान लाभदायक होता है ।

२—प्रातः काल सूर्योदय से पूर्व उठना हितकर है परन्तु बिस्तर पर से एकदम घबराहट के साथ भी न उठ बैठना चाहिये वरन् स्वस्थ्य चित्त हो आलस्य त्याग कर उठना ही श्रेयस्कर है ।

३—गर्मजल से स्नान करते समय गर्म जल मस्तक पर अधिक न गेरना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से नयन दृष्टि क्षीण होती है ।

४—गर्म जल में पुनः ठण्डा जल मिलाकर पीना उचित नहीं है ।

५—नित्य प्रति स्नान करने से जठराग्नि प्रदीप्त हो बल वीर्य की बृद्धि तथा चैतन्यता होती है ।

६—स्नानोपरान्त तौलिये से शरीर खूब पोंछ डालना उत्तम है क्योंकि ऐसा करने से शरीर के रोमछिद्र खुलकर स्वच्छ वायु शरीर में प्रवेश कर रक्त शुद्ध करती है ।

७—प्राणायाम भी नित्य करना चाहिये । इससे क्षय श्वास रोग संग्रहणी आदि भयंकर रोग होने की संभावना नहीं रहती । दूसरे रक्त शुद्ध करने का सर्वोत्तम केवल यही एक उपाय है ।

८—व्यायाम नित्य करने से शरीर गठित, सुडौल और हृष्ट पुष्ट होता है तथा कठिन से कठिन कार्य में उत्साह और रुचि उत्पन्न होती है ।

९—क्रोधित हो भोजन करना लाभ दायक नहीं और न भोजन के उपरान्त तुरन्त ही शारीरिक परिश्रम ही करना चाहिये ।

१०–भूख लगने पर पानी पीना या प्यास लगने पर भोजन करने से उदर रोग होने की आकांक्षा रहती है।

११–वस्त्र सदैव ढीले पहिनने चाहियें ताकि शारीरिक अवयवों के बृद्धि में बाधक न हों।

१२–मस्तक ठंडा और पैर सर्वदा गर्म रखने स्वास्थ्यप्रद हैं।

१३–प्रातःकाल तुलसी के दस पांच पत्ते खाने से पाचन शक्ति तीव्र होती है और ज्वरादि का भय नहीं रहता।

१४–दूध या कोई भी अन्य प्रकार की वस्तु खाने के उपरांत तत्क्षण शीतल जल का प्रयोग न करना चाहिये क्योंकि ऐसा करने से दांतों की जड़ ढीली पड़ जाती है।

१५–भोजन के पश्चात पान खाने से पाचन शक्ति तीव्र होती है।

१६–क्षौर बनवाने के पश्चात मस्तक पर तैल की मालिश कर स्नान करना ठीक है।

१७–हाथ में पसीने आगये हों तो हाथ धोकर फिर कोई वस्तु खानी उचित है क्योंकि पसीने में एक प्रकार का सूक्ष्म विष होता है।

१८–गीले हाथ नेत्रों पर फेरने से नेत्र ज्योति तीक्ष्ण होती है।

१९–मनुष्य को शौच मूत्रादि वेगों को कदापि न रोकना चाहिये।

२०– प्रातः काल उठते ही फल खाने उचित नहीं वरन् भोजन के पश्चात तीसरे पहर खाने उत्तम होते हैं।

२१- भोगी सदा रोगी और उद्योगी सदा निरोगी होता है।

२२–शहद और घी बराबर मिलाकर न खाना चाहिये।

२३–अग्नि के सामने और धूप में जहांतक हो सके कम बैठना स्वास्थ्यप्रद है।

२४–गीली जगह और एकत्रित मनुष्यों के समीप की हवा अशुद्ध हो जाती है।

२५–प्रातःकाल शीतल जल से नेत्रों को बार बार धोने से दृष्टि तीक्ष्ण होती है और नेत्र रोग भी दूर होते हैं।

२६–भोजन मुख में भली भांति रौंथ कर खाना चाहिये ऐसा करने से दांतों का काम आंतों को कम करना पड़ेगा।

२७–एक दिन का दूसरे दिन भोजन यानी बासी भोजन करने से चित्त पर एक प्रकार की मलीनता व्याप्त हो जाती है जो स्वास्थ्य हित हानिकर है।

२८– भोजन के पश्चात तुरन्त शारीरिक परिश्रम करना या दौड़ना ठीक नहीं कारण ऐसा करने से भोजन आमाशय से कभी कभी निकल कर जलाशय में पहुँच जाता है जो स्वास्थ्य हित अनिष्टकारी है।

२९–भोजन के पश्चात यदि लकड़ी की खड़ाऊ पहन कर धीरे २ टहिला जावे तो भोजन शीघ्र पच जाता है।

३०–स्नान के पश्चात तुरन्त ही भोजन करने से पाचन शक्ति मन्द पड़ जाती है।

३१–धूपमें बैठकर पुस्तक पढ़ने से नेत्र दृष्टि क्षीण होती है।

३२–निवास-गृह खुला रहने के अतिरिक्त उसमें मक्खी, मच्छरों का साम्राज्य न रहना चाहिये क्योंकि यही जन्तु रोगों के सहायक होते हैं।

३–छींक, जभांई या मूत्रवेगादि को रोकने से यदा कदा भयंकर रोग हो जाते हैं।

३४—खड़े होकर या लेट कर पानी पीना ठीक नहीं इस से उदर रोग होने की सम्भावना रहती है।

३५—पानी पीकर तुरन्त दौड़ने से पेट में दर्द होने लगता है।

३६—लाल मिर्च या अन्य मसालों के अधिक खाने से नेत्र दृष्टि कम, रक्त दूषित, स्वभाव क्रोधी और चिड़चिड़ा हो जाता है।

३७—शारीरिक क्लान्ति प्राप्त होने पर एकान्त में बैठ कर कुछ समय विश्राम लो।

३८—कांसे और तांबे के बर्तन में कुछ समय रखा हुआ घी या दही खाना हानिकारक होता है।

३९—रात के समय एक दम जाग कर पानी पीने से नजला, परिश्रम के पश्चात पसीनों में पीने से जुकाम, खासी होने का भय रहता है और फल भक्षण के पश्चात भी पानी पीना हितकार नहीं होता है।

४०—सूर्य की तरफ देखने से नेत्र दृष्टि कम और चन्द्रमा की तरफ देखने से तीव्र होती है।

४१—मैथुनोपरान्त तुरन्त खुली हवा में आजाना, शीतल जल का प्रयोग तथा मानसिक परिश्रम करना वर्जित है।

४२—शारीरिक परिश्रम या मैथुनोपरान्त गर्म दुग्ध का सेवन करना अति उत्तम है।

४३—तमाखू, सिगरेट, चुरट आदि अधिक पीने से हृत्पिण्ड, मस्तिक में दुर्बलता और मांसपेशियों में निर्बलता व्याप्त होती जाती है।

४४—मूली, दही एक साथ खाने से मूलरोग, दूध और खटाई से

आमाशय में दर्द, मांस और मछली से कुष्ट रोग, केला और दूध से हैजा आदि रोग होने की सम्भावना रहती है।

४५—भूख के समय, पाखाने से आकर या कोई शारीरिक परिश्रम के पश्चात तुरन्त पानी पीना अहितकर है।

४६—भेड़ का दूध पथरी के लिये लाभकारी है परन्तु हृदय के लिये हानिकर है, ऊटनी का दूध कृमि और कुष्ठ को लाभप्रद है। स्त्री का दूध नेत्रदर्द की दवा होती है।

४७—भोजन के पश्चात या मूत्रवेग के समय स्त्री-प्रसंग करना अनुचित कर्म है।

४८—दिन के अन्त में दूध, रात के अन्त में पानी और भोजन के अन्त में मट्ठा पीना स्वास्थ्यप्रद है।

४९—पाखाने जाने के पश्चात, भूख के समय, जुकाम व पसीने होने के समय पान खाना उचित नहीं।

५०—जूते, मोजे और साफा पहन कर सो जाना ठीक नहीं।

५१—शारीरिक, मानसिक परिश्रम या कोई हृदय विदारक सूचना श्रवण करने के पश्चात मनोरंजन कार्य करना लाभप्रद है। मनोरंजन कार्य करने से मस्तिष्क निर्बलता दूर होने के अतिरिक्त हृदय में एक प्रकार का अपूर्व आनन्द अनुभव होता है।

५२—दुर्गन्धित स्थान में बैठने से क्षय जैसे भयंकर रोग हो जाते हैं क्योंकि उस स्थान की पवन दूषित हो जाती है।

५३—शयन गृह में कोयलों की सीगड़ी या मिट्टी के तेल का दीपक जला रख कर सोजाने से कभी २ मृत्यु तक हो जाती है।

५४—वस्त्र हमेशा ढीले पहने उचित हैं क्योंकि तंग और चुस्त वस्त्र हमारे शारीरिक अवयवों की वृद्धि में बाधक होते हैं।

५५—बासी भोजन को फिर दूसरी बार गर्म कर के खाना हानिकर है।

५६—मिठाई का अजीर्ण नमक से, घृत का सेकने से, जल का भुने चने खाने से दूर होता सुना गया है।

५७—अतिसार और संग्रहणी में व्यायाम करना उचित नहीं।

५८—चौर बनवाते ही शीतल जल का प्रयोग न कर बैठो

५९—धूप के समय किसी रोगी के पेशाब करने की जगह पर पेशाब करने से कभी २ वही रोग होजाते हैं जो उसके हों।

६०—पेट में यदि आलस्य मालूम हो और खट्टी खट्टी डकारें आवें तो एक गिलास ठंडा पानी पी लेना चाहिये।

६१—कुपथ्य ही सब बिमारीयों की जड़ है और आमाशय की जलन से ही मस्तिष्क सम्बन्धी रोग उत्पन्न होते हैं।

६२—रोग दूर करने के पूर्व उसके कारण को दूर कर दो तो प्रकृति स्वयं तुम्हें सहायता देगी।

६३—रुधिर में आक्सीजन कम होने पर चहरे पर मलीनता आ जाती है।

६४—शराब पीने से आमाशय को रतूबत पतली हो जाती है अस्तु भोजन देर से हज़म होता है।

६५—फल यदि छिलके समेत खाये जायें तो और भी लाभदायक होते हैं।

६६—शराब से मांस नहीं बनता वरन् उष्णता स्थिर रहती है।

६७—कुपच होने से नींद कम आने लगती है, बदन का टूटना और जीभ पर सुफेदी आजाती है।

६८—अधिक भोजन खाना शक्ति वर्धक नहीं वरन् जो पाचन हो जाता है वही लाभप्रद है।

६६—जो मनुष्य सदैव बरहों महिने सायंकाल या प्रातःकाल खुली हवा में भ्रमण करते हैं तो ऐसे मनुष्य को यकायक सर्दी गर्मी लगने या जुकाम आदि का भय नहीं रहता है।

७०—अतिसार और संग्रहणी में व्यायाम करना उचित नहीं।

७१—जिसके शरीर में जितना अधिक सुर्ख रक्त होगा उतनी ही अधिक गर्मी उसके शरीर में समझना चाहिये।

७२—भोजन करने के पश्चात तुरन्त ही अग्नि के सन्मुख न बैठ जाओ चाहे शीत ऋतु ही क्यों न हो।

७३—यदि गर्मी के कारण शिर दर्द और आंखों में जलन हो तो ठंडे पानी स कुछ समय तक धोना उचित है।

७४—जूते पहन कर दो चार कोस चलने के पश्चात तुरन्त शीतल जल से पैर न धोने चाहिये क्योंकि ऐसा करने से कभी २ पैर सूज जाते हैं और खुजली होने लगती है।

७५—कैंची, चाकू, उस्तरा आदि किसी औजार से हाथ पैर कट जाने और रक्त प्रवाहित हो जाने पर बर्फ का टुकड़ा जखम पर बांध देना उचित है।

७६—मनोविनोद कार्य भी व्यर्थ न समझो। उदाहरणार्थ वाटर-लू की लड़ाई ईटन ने विद्यालय की क्रीड़ा-भूमि में ही जीत ली थी।