

UNIVERSAL
LIBRARY

OU 186466

UNIVERSAL
LIBRARY

OUP—552—7-7-66—10,000

OSMANIA UNIVERSITY LIBRARY

Call No. H613
G195

P. G.
Accession No. H48

Author गान्धी, M.K

Title स्वास्त्रय पथप्रदर्शक. अड
राजकृष्ण. अड

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

मिश्रित

स्वास्थ्य पथ प्रदर्शक

लेखक

मोहनदास कर्मचन्द गांधी



अपर इण्डिया पब्लिशिंग हाउस लि०

अभीनंदौला पाक, लखनऊ

दहले प्रकाशक
श्रीरामविलास बाडिये, अध्वज सरस्वती-पुरतक भण्डार



सर्वाधिकार
नरोत्तम भागव
चतुर्थावृत्ति

Checked 1969



इस पुस्तक के मनुवादक
श्री। प० अजयकुमार सुंदर वी० ए०, एल० एल० वी०, एडवोकेट

दो शब्द

महात्मा गांधी ने विज्ञान और प्रकृति के विस्तृत-विशाल भंडार से निकालकर स्वास्थ्य के गूढ़ रहस्यों को इस छोटी सी पुस्तक में, गागर में सागर के समान भर दिया है ।

इस पुस्तक का हिंदी-अनुवाद जो मेरी नज़रों से गुज़रा, उसमें प्रथम तो भाषा इतनी क्लिष्ट कि साधारण पाठक कुछ लाभ ही नहीं उठा सकते और दूसरी बात यह कि अनुवादक महोदय ने कहीं-कहीं पर ऐसी भद्दी भूलें की हैं कि सब मतलब ही झपाट हो जाता है ।

मेरा यह प्रयत्न रहा है कि पुस्तक की भाषा इतनी सरल हो कि बच्चा भी समझ सके, और साधारण पढ़े-लिखे लोग भी महात्माजी के स्वास्थ्य-सिद्धान्त समझकर इन नियमों का पालन करके अपूर्व आनन्द और सुख का स्वाद ले सकें ।

—अनुवादक

परिचय

बीस वर्ष से मैं स्वास्थ्य पर विशेष ध्यान देता रहा हूँ। विलायत में मैंने जो अनुभव किए हैं, उनमें मेरा पूर्ण विश्वास है।

स्वास्थ्य के नियमों का पालन करते हुए मनुष्य रोग को सहज ही रोक सकता है, अपनी मूर्खता और अज्ञान के कारण रोग को न्योता देकर अच्छा करने का प्रयत्न करना मूर्खता है। प्रत्येक मनुष्य का धर्म है कि स्वास्थ्य के नियमों को भली भाँति समझे।

पूर्वी पश्चिमी दोनों स्थानों के विद्वानों का मत है कि मनुष्य का स्वास्थ्य उसके दिमाग की दशा पर निर्भर है। रोग हमारे कर्म और विचारों दोनों का परिणाम है। यह सत्य समझो कि हैजे और ताऊन से उतने आदमी नहीं मरते, जितने उम्र-भय से ही परमगति को प्राप्त होते हैं।

हम साधारण रोग को भी अपने अज्ञान से बिगाड़ देते हैं। आश्चर्य है कि सूक्ष्म बातों का ज्ञान हम रखते हैं, पर साधारण सी बातें हम नहीं जानते। शरीर से अधिक प्रिय वस्तु कोई नहीं पर इस शरीर का ज्ञान हम तनिक भी नहीं रखते। हम नहीं जानते कि हमारे शरीर की रचना कैसी है, शरीर की

इन्द्रियाँ कैसे काम करती हैं, हमारा मन कैसा चंचल रहता है, यद्यपि हमारा शरीर आराम कर रहा है। ऐसी ही बहुत सी बातों से हम परिचित नहीं।

हमारी दशा यह है कि हम साधारण से घाव या छिल जाने को कैसे ठीक करे, नहीं जानते। हम विवश हो जाते हैं, यदि एक छोटा सा काँटा हमारे पैर में चुभ जाता है। हमारे होश उड़ जाते हैं, यदि एक साधारण सर्प हमको काट लेता है। इस विवशता पर हमें जय प्राप्त करनी चाहिये।

मैं यह कहने की धृष्टता नहीं करता कि इस छोटी सी पुस्तक में मैंने जो कुछ लिखा है वह आपको कहीं न मिलेगा परन्तु इसमें आपको विविध विषयों की बहुत सी पुस्तकों का सार अवश्य मिलेगा।

मामूली सी बीमारी में डॉक्टर को बुलाने की आदत बुरी होती है। रोग प्रकृति की सूचनामात्र है कि कुछ मल हमारे शरीर में जमा हो गया है। औषधि का सेवन करके तुम प्रकृति के काम में बाधा डालते हो। प्रकृति के काम में सहायता करने के लिये कुछ साधारण सी बातें याद रखने के योग्य हैं।

(१) उपवास करके मल को संचित होने से रोक दो।

(२) खुली हवा में व्यायाम करने से पसीने के द्वारा कुछ मल निकाल दो—मन को वश में रखना अत्यन्त आवश्यक है।

जो मनुष्य औषधि का अधिक सेवन करते हैं, वही अधिक बीमार पड़ते हैं। ऐसले कूपर भी मानता है कि चिकित्सा-शास्त्र केवल अनुमान है। सर जॉन फ़ार्बस का मत है कि अधिक

रोग औषधि से नहीं, किन्तु प्रकृति से ठीक होते हैं। डॉक्टर वेकर और प्रैङ्ग कहते हैं कि रोग से अधिक मनुष्य औषधि से मरते हैं ।

धीरज धरो और डॉक्टर को न बुलाओ और यदि बुलाना ही पड़े तो अच्छे डॉक्टर को बुलाकर उसके कहने पर चलो ।

मोहनदास कर्मचन्द गांधी

विषय-सूची

विषय	पृष्ठ
१—स्वास्थ्य का अर्थ	... ११
२—मनुष्य का शरीर	... १२
३—वायु	... १५
४—जल	... २०
५—भोजन	... २२
६—कितना भोजन और कै बार करना चाहिये	... ३०
७—व्यायाम	... ३२
८—पोशाक	... ३३
९—पुरुष-स्त्री का संयोग	... ३५
१०—वायु-चिकित्सा	... ३८
११—जल-चिकित्सा	... ३९
१२—मिट्टी के लाभ	... ४२
१३—ज्वर और उसकी चिकित्सा	... ४३
१४—कब्ज, पेचिश, मरोड़ और बवासीर	... ४५
१५—खून के रोग, शीतला या चेचक	... ४६
१६—टीके के विरुद्ध उनके यह आक्षेप हैं	... ४८
१७—दूसरी खून की बीमारी	... ५०

विषय	पृष्ठ
१८—मातृत्व और बच्चे का जन्म . .	५२
१९—बच्चे की देख-भाल ..	५४
२०—हूबना . .	५५
२१—सूत्र क लक्षणा	५६
२२—नलना या छाले पडना	५७
२३—मोँप का काटना ...	५८
२४—बिच्छू का काटना .	५९
२५—उपमंहर	५९

स्वास्थ्य पथ प्रदर्शक

स्वास्थ्य-पथ-प्रदर्शक

[१]

स्वास्थ्य का अर्थ

साधारण प्रकार से जो मनुष्य खूब खाता है, चलता-फिरता है, और डाक्टर को नहीं बुलाता, वह स्वस्थ समझा जाता है। परन्तु यह विचार ठीक नहीं है। हो सकता है कि मनुष्य खूब खाये, चले-फिरे, पर फिर भी बीमार हो। सच तो यह है कि निरोगी पुरुष दिग्वाई ही नहीं देते।

केवल वह मनुष्य स्वस्थ है, जिसके स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग है। शरीर और मस्तिष्क का ऐसा घना सम्बन्ध है कि यदि एक रोगी है, तो दूसरा स्वस्थ नहीं हो सकता। प्राणो मात्र गुलाब की सुगन्ध को उसके रंग से अधिक प्रिय समझते हैं। इसी प्रकार हम पवित्र मस्तिष्क और सुचरित्र वाले मनुष्य को एक पहलवान से अच्छा समझते हैं। पूर्ण स्वास्थ्य के लिए शरीर और मन का अच्छा होना आवश्यक है और मन का अच्छा होना तो अधिक आवश्यक है। वह मनुष्य जिमका चरित्र ठीक नहीं है, निरोगी नहीं कहा जा सकता, क्योंकि उसके शरीर में रोगी दिमाग है। इस कारण उसका शरीर भी

रोगी रहता है। शुद्ध चरित्र स्वास्थ्य की नींव है और कुविचार, विषय-वासना का ध्यान, नाना प्रकार के रोग हैं।

इस कारण वही मनुष्य पूर्णतया स्वस्थ है, जिसके शरीर का गठन अच्छा है, जिसके दाँत, नेत्र और कान अच्छी दशा में हैं, जिसकी नासिका साफ़ है, जिसकी त्वचा से पसीना खूब निकलता है, पर दुर्गन्धमय नहीं होता, जिसके मुख से दुर्गन्धि नहीं आती, जिसके हाथ-पाँव काम करते हैं, जो न बहुत मोटा है, और न बहुत दुबला और जिसकी इन्द्रियाँ उसके वश में हैं।

ऐसे स्वास्थ्य को प्राप्त करना कठिन है और प्राप्त करके उसको कायम रखना और भी कठिन है। हमारे पूर्ण स्वस्थ न होने का अपराध हमारे माता-पिता पर है। एक विख्यात मनुष्य का कहना है कि पूर्ण स्वस्थ माता-पिता की संतान उनसे हर बात में श्रेष्ठ होती है। मृत्यु का भय मनुष्य की निर्बलता प्रकट करती है। हमारा कर्तव्य है कि हम पूर्ण स्वस्थ हों। अब हमको देखना है कि पूर्ण स्वस्थ होने की दशा कैसे प्राप्त हो सकती है।

[२]

मनुष्य का शरीर

संसार में पाँच तत्त्व हैं—आकाश, जल, वायु, अग्नि और

पृथ्वी। इन्हीं से मनुष्य-शरीर की बनावट है। इन्हीं तत्त्वों का उचित अंश शरीर में होना चाहिये।

मनुष्य के शरीर को शुद्ध मिट्टी, निर्मल जल, शुद्ध अग्नि या धूप, शुद्ध वायु और खुली जगह की आवश्यकता है। यदि इनमें से एक में भी कुछ कमी हुई, तो मनुष्य बीमार पड़ जाता है।

शरीर चर्म, हड्डी, मांस और रक्त का बना है। हड्डियाँ शरीर का ढाँचा बनाती हैं और कोमल भागों की रक्षा करती हैं। जैसे कि खोपड़ी की हड्डियाँ मस्तिष्क की रक्षा करती हैं और पसलियाँ हृदय और फेफड़ों की रक्षा करती हैं। शरीर में २३८ हड्डियाँ हैं। ऊपर से तो हड्डियाँ सख्त होती हैं, पर अन्दर से पोली और कोमल होती हैं। दो हड्डियों के जोड़ को कोमल हड्डियाँ ढके रहती हैं।

दाँत भी हड्डी ही हैं। वे या तो दूध के दाँत या स्थायी दाँत होते हैं। दूध के दाँत छः या आठ मास की अवस्था से निकलने आरम्भ होते हैं और दो ढाई वर्ष की अवस्था तक निकलते रहते हैं, फिर वे गिर जाते हैं। पाँच वर्ष की अवस्था से स्थायी दाँत निकलने लगते हैं और सत्रह से पच्चीस वर्ष की अवस्था तक बच्चीसों दाँत निकल आते हैं। दाँद सबसे अन्त में निकलती हैं।

खाल के नीचे कहीं-कहीं पर लचकीला और चिमड़ा मांस होता है, इनको मछलियाँ कहते हैं। शरीर के भिन्न

भिन्न अंगों का हिलना डुलना इन्हीं मछलियों पर निर्भर है।

पेट में शरीर की बहुत विशेष इन्द्रियाँ हैं। खाना इसी में पचकर शरीर को पालता है। पेट में पाचक रस उत्पन्न हो कर बलवर्द्धक तत्त्व को शरीर में मिलाकर व्यर्थ वस्तु को मल और मूत्र द्वारा बाहर फेंकता है। पेट की बाईं ओर तिल्ली और दाहिनी ओर जिगर है। जिगर रक्त को साफ़ करता है और पित्त को उत्पन्न करता है, जो पाचन में सहायता देता है।

हृदय और फेफड़े पसलियों से ढके हैं। हृदय दोनों फेफड़ों के बीच बाईं ओर भुका हुआ है। छाती में २४ हड्डियाँ होती हैं। पाँचवीं और छठी पसली के बीच में तुम दिल की धड़कन को प्रतीत कर सकते हो। फेफड़ों का सम्बन्ध हवा की गली से है, जिससे हम अन्दर साँस लेते हैं। हवा अशुद्ध रक्त को फेफड़ों में शुद्ध बनाती है। नाक से साँस लेना मुख से साँस लेने से अधिक लाभदायक है।

शरीर को रक्त पालता है। रक्त पुष्टकारक वस्तु को मोजन से ले लेना है, मल को बाहर फेंक देता है और शरीर को गरम रखता है।

रक्त हर समय रगों और धमनियों में चक्कर लगाया करता है। स्वस्थ मनुष्य की नाड़ी एक मिनट में पन्द्रहबार फड़कती है। बच्चों की नाड़ी तेज़ चलती है और वृद्ध पुरुषों की सुस्त चलती है।

रक्त को साफ़ करने के लिए वायु की आवश्यकता है। जब

रक्त सारे शरीर में चक्कर लगाकर फेफड़ों में वापस आता है तो वह अशुद्ध हो जाता है। आक्सीजन रक्त को साफ करता है यह हवा में मिला रहता है और साँस द्वारा हमारे फेफड़ों में जाता है। नाइट्रोजन विषमय धस्तु को समेट कर साँस के द्वारा बाहर निकल जाता है। और यह काम बराबर चालू रहता है।

[३]

“वायु”

मनुष्य को जीवित रहने के लिये वायु, जल और भोजन आवश्यक हैं, इनमें वायु सबसे अधिक आवश्यक है। इसी कारण ईश्वर ने इतनी अधिक वायु उत्पन्न कर दी है जो हमको बिना मूल्य के मिलती है।

बिना वायु के मनुष्य जीवित नहीं रह सकता। हम जानते हैं कि रक्त शरीर में चक्कर लगाया करता है और फिर वापस फेफड़ों में आकर, नाफ होकर, दौरा लगाना आरम्भ करता है। साँस का हर समय अन्दर जाना और बाहर आना ही मनुष्य का जीवन है। वायु के बिना मनुष्य पाँच मिनट से अधिक जीवित नहीं रह सकता।

गन्दी हवा से उतना ही बचना चाहिये, जितना गन्दे ग्वाने और गन्दे पानी से। चाहे मनुष्य भूख और प्यास से मर ही क्यों न जावे, पर वह दूसरे का बमन या कुल्ली किये हुए पानी

का प्रयोग न करेगा। परन्तु शोक है कि हम शुद्ध वायु के प्रयोग का इतना ध्यान नहीं रखते। हम बन्द कमरे में बहुत से आदमियों के साथ सोते हैं और विषमयी वायु को, जो हम साँस द्वारा अन्दर लेते हैं, ध्यान नहीं रखते।

मीभाम्य से वायु इतनी हलकी है कि छोटे से छोटे रास्ते से भी बन्द कमरे में प्रवेश कर जाती है।

अब आप समझे होंगे कि हम में से क्यों इतने अधिक लोग निर्बल और रोगग्रस्त हैं। अशुद्ध वायु के कारण निन्यानवे को सदी रोग उत्पन्न होते हैं। इस कारण खुली हवा में रहना और काम करना रोग को रोकने का सबसे उत्तम उपाय है। राजयक्ष्मा फेफड़े की खराबी से होता है और फेफड़े अशुद्ध वायु से खराब होते हैं। राजयक्ष्मा का सबसे उत्तम इलाज रोगी को चौबीसों घण्टे खुली हवा में रखना है।

वायु फेफड़ों के अतिरिक्त त्वचा के छोटे-छोटे छिद्रों द्वारा भी अन्दर जाती है।

यह जानना आवश्यक है कि हम वायु को कैसे शुद्ध रखें और अपने बच्चों को जब वह यह समझने के योग्य हों, यही बातें सिखावें।

बुरी टट्टियों से हवा खराब होती है। इसलिये जहाँ पर स्वच्छ शौच गृह न हों, वहाँ मनुष्यों को चाहिये कि कुछ मिट्टी और राख रखें जो मल पर डाल दें। मक्खियाँ फिर मल पर न बैठ सकेंगी और दुर्गन्धि को न फैला सकेंगी। टट्टियों को

बहुत साफ रखना चाहिये। हो सके तो हमको स्वयं ही यह काम करना चाहिये। जो मल हमारे शरीर से निकला है, उसको फेंकने में कोई आपत्ति न होनी चाहिये। मल को हटाकर दो फिट गहरे गड्ढे में डालकर मिट्टी से ढक दो। यदि हम खुले स्थान में जावें तो हमें स्वयं ही गड्ढा खोदकर मल को गाड़ देना चाहिये।

हर स्थान में मूत्र करने से भी वायु अशुद्ध होती है। यदि इसका कोई उचित प्रबन्ध न हो तो घर से दूर सूखी मिट्टी पर हमें लघुशंकर के लिये जाना चाहिये और फिर उस पर मिट्टी डाल देनी चाहिये।

मल को बहुत गहरे गड्ढे में नहीं डालना चाहिये, क्योंकि वहाँ तक सूरज की किरणें न पहुँच सकेंगी और वह जमीन के नीचे के पानी को गन्दा करेगा।

हर स्थान में थूकने की आदत बुरी और हानिकारक है। थूक के बुरे कीड़े हवा में उड़कर दूसरे के शरीर में प्रवेश कर बीमारी फैलाते हैं।

घर में हमको पीकदान रखने चाहिये और सड़कों पर सूखी मिट्टी पर जो थूक को सोख ले थूकना चाहिये। राजयक्ष्मा के रोगियों के पीकदानों में डाक्टर लोग छहरीली औषधियों डलवाते हैं।

बहुत से लोग पका हुआ अन्न इत्यादि वस्तुयें खुले स्थानों में फेंक देते हैं। यह स्वास्थ्य के नियम के विरुद्ध है। सड़ी

चीज़े वायु को अशुद्ध कर देती हैं। यदि कूड़ा धरती में दबा दिया जावे तो उसकी पाँस तय्यार हो जाती है और वायु अशुद्ध नहीं होने पाती।

हमको नाक से साँस लेनी चाहिये, मुँह से नहीं। बहुतेरे मनुष्य मुँह से साँस लेते हैं। इसमें बहुत से दोष हैं। अगर बहुत ठंडी हवा हम मुँह से अन्दर लें तो हमको जुकाम और गले में दर्द हो जाने की सम्भावना है। धूल का अंश भी मुख से फेफड़ों में पहुँचकर हानि पहुँचाता है। लंदन में नवम्बर के महीने में बुखारियों से निकला हुआ धुआँ कोहरे से मिलकर एक प्रकार का पीला मिश्रण उत्पन्न कर देता है, जिसमें कालिख रहती है और जो मुख के द्वारा फेफड़ों में प्रवेश करती है। इस लिये हमको सदा नाक से साँस लेनी चाहिये। जिनको मुख से साँस लेने की बुरी आदत पड़ गई है, उनको चाहिये कि अपना मुख बन्द करना सीखे और सोते समय मुख में पट्टी बाँध ले। इससे वह नाक से साँस लेने को विवश होंगे। प्रातःकाल और मायंकाल बीस बार हमको खुले में लम्बी-लम्बी साँसें लेनी चाहिये। इससे सीना चौड़ा और मजबूत होता है और इसको हर एक मनुष्य कर सकता है। सैन्डो की कसरत में यही रहस्य है।

दिन भर घर में रहना और रात को बन्द कमरे में मोना बुरी आदतें हैं। जहाँ तक हो सके हमको खुली हवा में रहना और खुले बरांडे में सोना चाहिये। यदि यह न हो सकता हो, तो कमरे

के द्वार और खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिये। जिन लोगों को आदत बिगड़ गई है और जिनको ऐसा करने से ठंडा लग जाती है उनको डरना न चाहिये, अभ्यास से वह थोड़े ही समय में इस बुरी आदत पर विजय प्राप्त करेंगे। बहुत कमजोर आदमियों का भी स्वच्छ वायु से लाभ होगा।

मुँह पर ओढ़ना न रख के सोना भी उतना ही आवश्यक है, जितना स्वच्छ हवा में सोना। मुँह ढककर सोने का अर्थ यह है कि तुम विषमयी वायु जो अन्दर से निकली है उसी को फिर अन्दर लेते हो। यदि ठंड के भय से तुम मुख पर ओढ़ना लेना चाहते हो, तो नाक को खुला रखो।

हवा और प्रकाश का घना सम्बन्ध है। प्रकाश जीवन के लिये उतना ही आवश्यक है, जितनी वायु। इसी कारण नरक हर समय अन्वकारमय बताया जाता है। अँधेरे तहखानों में तुम हवा की दुर्गन्धि को प्रतीत कर सकते हो। इसलिये गर्मी से बचने के लिये भी तहखानों में मोना वर्जित है।

आजकल विलायत के बहुत से डाक्टर रोगियों को वायु-स्नान और धूप-स्नान से आरोग्य करते हैं। हजारों रोगी, हवा और धूप में पड़े रहकर आरोग्य हो गये। हमको केवल जीवित ही रहने की इच्छा न होनी चाहिये, बल्कि प्रयत्न करना चाहिये कि हमारा स्वास्थ्य उत्तम हो। इसलिये तुमको सदा कमरे के द्वार और खिड़कियाँ खुली रखनी चाहिये।

[४]

जल

हवा के बाद जल आवश्यक हैं। जैसे वायु बिना मनुष्य कुछ मिनट से अधिक जीवित नहीं रह सकता, उसी प्रकार जल बिना भी कुछ दिनों से अधिक जीवित नहीं रह सकता। पानी मात्र से ही मनुष्य बहुत दिन जीवित रह सकता है। हमारे भोजन में जल का अंश सत्तर फीसदी है और यही हमारे शरीर में है।

गन्दा पानी पीने से देशव्यापी रोग फैलते हैं। पथरी गन्दा पानी पीने से होती है। इसलिये जल को निर्मल रखना चाहिये।

जल दो प्रकार से गन्दा हो सकता है। या तो वह गन्दी जगह से निकलता हो या हम उसको गन्दा करें। साधारण प्रकार से गन्दी जगह से निकला हुआ पानी हम नहीं पीते, परन्तु हम स्वयं जो पानी गन्दा करते हैं, उसकी चिन्ता नहीं करते। नदी का जल हम पीने के काम में लाते हैं, यद्यपि हम हर प्रकार का मल और कूड़ा उसमें फेंकते हैं। हमको यह नियम बना लेना चाहिये कि जिसमें लोग नहाते हैं, वहाँ जल कदापि न पियें। नदी का ऊपर का भाग पीने के लिये ही रहना चाहिये और नीचे के भाग में हम नहायें या कपड़े धोयें। जहाँ यह सम्भव न हो, वहाँ बालू को खोदकर पीने का पानी निकालना चाहिये। यह पानी स्वच्छ होता है, क्योंकि बालू इसको छान कर साफ़

कर देती है। कुएँ का पानी जब तक कि कुआँ सुरक्षित न हो, पीने के योग्य नहीं होगा।

टब में रखवा हुआ पानी पी सकते हो, यदि टब रोज़ साफ़ किया जाता है और ढका रहता है। सबसे श्रेष्ठ रीति यह है कि पानी को उबाल लो और ठंडा करके मोटे साफ़ कपड़े में छान लो। इस बात पर ध्यान रखना चाहिये कि पीने का पानी गन्दा न किया जावे।

सब प्रयत्न करने पर भी स्वच्छ जल मिलना असम्भव ही सा है। मेंह का पानी सबसे श्रेष्ठ है, परन्तु वह भी वायुमंडल में उड़ते हुए पदार्थों के मिल जाने से स्वच्छ नहीं रहता।

वैज्ञानिक दृष्टि से स्वच्छ जल distillation से प्राप्त हो सकता है। अर्थात् रेत में से छान कर। जिन लोगों को कब्ज रहता है, उनको इस रेत से छाने हुए पानी से विशेष लाभ होता है।

पानी दो प्रकार का होता है, हल्का और भारी। भारी पानी में कई प्रकार के नमक मिले रहते हैं, इस कारण उसमें साबुन में फेना नहीं निकलता। कुछ लोगों का मत है कि भारी पानी लाभदायक है, परन्तु अनुभव से मालूम हुआ है कि इससे पाचन शक्ति विगड़ जाती है। इसका स्वाद कुछ खारी होता है और हल्का पानी मीठा या बिना स्वाद के होता है।

हल्का पानी पीना अच्छा है और मेंह का पानी अत्युत्तम है। भारी पानी उबालने और आधा घंटा आँच पर रहने से हल्का हो जाता है।

पानी इच्छा होने पर ही पीना चाहिये और उतना ही पीना चाहिये कि प्यास बुझ जावे। खाने के साथ या उसके बाद पानी पीने से कुछ हानि नहीं होती।

साधारण प्रकार से पानी पीने की कोई आवश्यकता नहीं होती। हमारे भोजन में पानी का अंश बहुत होता है और उसको पकाने में हम और पानी मिला लेते हैं। मिर्च और प्याज भूठी प्यास उत्पन्न करते हैं। जो लोग यह नहीं खाते, उनको पानी की बहुत कम आवश्यकता है।

[५]

भोजन

भोजन के विषय में नियम बनाना कठिन काय है। डाक्टरों में भोजन के पदार्थों के विषय में मतभेद है। खाने के समय और कितना भोजन खाना उचित है, इसके विषय में भी डाक्टर सहमत नहीं हैं। भिन्न-भिन्न मनुष्यों की बनावट भी एक दूसरे से नहीं मिलती।

यह कहने की आवश्यकता नहीं है कि बिना भोजन के हम जीवित नहीं रह सकते, परन्तु यह बात भी सच है कि निन्यानबे फ्रीसदी मनुष्य जवान के मजे के लिये खाने हैं और उसके बाद क्या होगा, इसका ध्यान नहीं रखते। कुछ लोग तो भूख बढ़ाने के लिये दवा का प्रयोग करते हैं। ऐसा जीवन करणामय ही नहीं, पापमय और घृणित है।

हमको केवल अपना स्वास्थ्य कायम रखने के लिये खाना चाहिये और आवश्यकता से अधिक कभी न खाना चाहिये। हमको अपनी ज़बान वश में करनी चाहिये। जो अपनी ज़बान को वश में कर सकता है, वह सब इन्द्रियों को वश में कर सकता है।

प्रकृति ने सबके लिये काफी भोजन उत्पन्न कर दिया है। प्रकृति के अटल नियमों का पालन करके कोई मनुष्य भूखों नहीं मर सकता। चूँकि प्रकृति ने सबके लिये काफी भोजन उत्पन्न कर दिया है, इससे यह परिणाम निकलता है कि जो मनुष्य अपनी भूख से अधिक खाता है, वह दूसरे को खाने से वञ्चित करता है। अपनी ज़बान के मजे के लिये जितना अधिक हम खाते हैं, उतना ही हम रोग को म्योता देते हैं और अपने स्वास्थ्य को बिगाड़ते हैं।

भोजन में वह सब चीज़ें शामिल हैं, जो हम अपने मुँह से खाते हैं। जैसे मदिरा, भंग, अफीम, तम्बाकू, चाय, कहवा, कोको, मसाले, बड़ियों और चटनी-अचार।

सब धर्मों ने अफीम भंग और मदिरा का निषेध किया है। अनगिनती कुटुम्बों का मदिरा ने नाश किया है। यह पीकर मनुष्य माता, स्त्री और बेटों में भेद नहीं करता। मदिरापान करनेवालों के दिमाग काम नहीं करते। बहुत से लोग कहते हैं कि दवा की तरह शराब पीना लाभदायक है, परन्तु अब पश्चिम के डाक्टर भी इस मत के विरुद्ध होते जाते

हैं। अफ़्रीम भी इतनी ही बुरी है। उसके प्रभाव से शक्तिवान् चीन की जाति बेकार सी हो गई। दोनों चीजों का त्याग करना चाहिये। तम्बाकू भी बहुत हानिकारक है। एक बार आदत पड़ने पर छूटना असम्भव हो जाता है। बच्चे तम्बाकू पीने के लिये चोरी आरम्भ करते हैं। बुद्धिमान् और दृष्ट-पुष्ट पुरुष भी आदत पड़ने पर तम्बाकू मिले बिना काम नहीं कर सकते।

टाल्सटाय ने तम्बाकू के विषय में एक घटना का उल्लेख किया है। एक मनुष्य अपनी स्त्री की जान लेना चाहता था। उसने अपनी छुरी उठाई और चलाने ही को था कि एक दम रुक गया। वह तम्बाकू पीने लगा, उसकी बुद्धि भ्रष्ट हो गई और उसने स्त्री का खून कर डाला।

तम्बाकू पीनेवालों की पाचन-शक्ति बिगड़ जाती है और उनको भूख नहीं लगती। उनकी साँस से दुर्गन्धि निकलती है और उनके मसूड़े और दाँत काले पड़ जाते हैं। तम्बाकू पीने से बहुत से भयंकर रोग उत्पन्न होते हैं और तम्बाकू पीनेवाला कभी पूर्ण स्वस्थ नहीं हो सकता।

नशीली चीजों के प्रयोग से शारीरिक और मानसिक हानि के अतिरिक्त धन का भी नाश होता है और इसके साथ-ही-साथ चरित्र का बिगड़ना और आत्म-संयम की क्षति भी होती है।

चाय और कहूँ का प्रचार भी भारत में बढ़ता जाता है। लॉर्ड कर्जन के समय से तो चाय की खपत भारतवर्ष में बहुत बढ़ गई है।

चाय, क़हवा और कोको दोनों में समान दोष हैं और यह पाचन-शक्ति को बिगाड़ते हैं। चाय और क़हवे में यदि दूध न मिलाया जाय, तो उसमें पुष्टिकारक तत्त्व कुछ भी नहीं है। अनुभव से प्रतीत हुआ है कि इसमें कोई तत्त्व ऐसा नहीं है, जो रक्त के लिये गुणकारी हो। किसी को इनके कारण सिर में पीड़ा रहती है और कुष्ठ का दिमाग बिगड़ जाता है। यही क्यों कम हानि है कि जो इसको एक बार आरम्भ करता है, फिर व.भी इसको छोड़ नहीं सकता।

क़हवा कफ और वात के रोगों के लिये कुछ गुणकारी है, परन्तु यह रक्त को पानी की तरह पतला करके जीवन के सार को नष्ट करता है। अदरक का रस भी वात और कफ में गुणकारी है और यह कुछ हानिकारक भी नहीं है। कोको भी हानिकारक है।

यह भी विचारने के योग्य बात है कि जो मज्जदूर इन चीजों को तैयार करते हैं, वह बँधुए होते हैं। बँधुआ होना दासता का मध्य नाम है। यदि हम अपनी आँखों से वह व्यवहार देखे, जो इन मज्जदूरों के साथ किया जाता है, तो अवश्य ही हम इन चीजों का प्रयोग में लाना छोड़ दें।

चाय और क़हवे के स्थान में यदि तुम निम्नलिखित वस्तुएँ तैयार करो, तो उत्तम हो। यह हानिकारक भी नहीं है। चुने हुए अच्छे गेहूँ को भून डालो, जब वह खूब लाल हो जायें, तब उनको पीस डालो और एक चमचा एक प्याले में मिलाकर पी लो।

भोजन की दृष्टि से मनुष्यों के तीन भाग किये जा सकते हैं। (१) सबसे बड़ा भाग तो वह है जो वैष्णव है, अर्थात् मांस नहीं खाता। इस भाग में भारत के सिवाय यूरोप, चीन और जापान के कुछ मनुष्य भी हैं। इनमें से कुछ धर्म के कारण मांस भी खाते हैं और कुछ खुशी से खाते यदि उनको मिल जाये। इनमें इटली, आयरलैण्ड, स्कॉच, रूस के गरीब किसान और चीन के कुल मनुष्य सम्मिलित हैं। (२) वह जो मिश्रित भोजन खाते हैं। इनमें इंग्लिस्तान के पुरुष, चीन और जापान के धनी पुरुष, भारत के धनी मुसलमान और बड़े धनी हिन्दू, जिनको मांस खाने में कोई धार्मिक आपत्ति नहीं है। इस भाग में पर्याप्त लोग हैं, पर पहले भाग के बराबर नहीं हैं। (३) वह लोग जो केवल मांसाहारी हैं वह असभ्य जातियाँ हैं, जो ठंडे देशों में रहती हैं।

मनुष्य की इद्रियों बन्दर के समान हैं, जो फलाहारी है। इससे स्पष्ट है कि मनुष्य को केवल वनस्पति पर ही धीरज धरना चाहिये। मांसाहारी जन्तुओं और मनुष्यों में कोई समानता नहीं है। मनुष्य और वास खानेवाले पशुओं में अवश्य कुछ समानता है।

बहुत से वैज्ञानिकों का मत है कि मनुष्य को न तो मांस खाना चाहिये और न वनस्पति। उसको केवल कन्द, मूल, फल इत्यादि पर ही रहना चाहिये।

फल में वह सब वस्तुएँ उपस्थित हैं, जो मनुष्य के शरीर

के लिये आवश्यक हैं। केले, सन्तरे, खजूर और अंगूर इत्यादि में पुष्टिकारक अंश मौजूद हैं। वैज्ञानिकों का मत है कि भोजन को पकाना न चाहिये। धूप से पके हुए फल अत्युत्तम हैं।

बहुत से यूरोपीय डॉक्टरों ने फलाहार के अनुभव लिखे हैं। एक जर्मन डॉक्टर ने बहुत से रोग फलाहार से ठीक किये हैं। वह तो यहाँ तक कहता है कि एक देश का रहनेवाला अपने देश के फलों से वह सब अंश प्राप्त कर सकता है, जो उसके शरीर के लिये आवश्यक हैं।

मैं भी छः मास फलाहार पर रहा हूँ और उस काल में मेरे शारीरिक और मानसिक स्वास्थ्य दोनों ही अच्छे थे। मैं उन दिनों में बीमार भी नहीं पड़ा।

तरकारियों में वह पुष्टिकारक अंश नहीं है, जो फलों में है, क्योंकि तरकारियों का पुष्टिकारक अंश पकाने में निकल जाता है और बिना पकाए तरकारियाँ खाई नहीं जा सकतीं।

अन्नो में सबसे अच्छी चीज गेहूँ है। इसमें सब पुष्टिकारक अंश उचित संख्या में मौजूद हैं। मनुष्य केवल गेहूँ खाकर जीवित रह सकता है। मकई और बाजरा गेहूँ के बाद आते हैं।

सबसे अच्छा आटा वह है, जो चुने हुए गेहूँ से घर की चक्की में पोसा जावे। इसको छानने की आवश्यकता नहीं है। इसकी बनी हुई रोटी मुलायम, पुष्टिकारक और कई दिन रहने-

वाली होनी है। बाजरा की रोटी रही होती है। सबसे बुरी बात तो यह है कि वह खमीरी होती है। दूसरा सहज उपाय गेहूँ खाने का यह है कि गेहूँ को मोटा पीसो और दूध और शकर मिलाकर खा लो। यह बहुत पुष्टिकारक है।

चावल सर्वथा व्यर्थ वस्तु है। इसमें दाल, घी और दूध की तरह पुष्टिकारक अंश नहीं होते। पकी हुई तरकारियाँ स्वाद के लिये खाई जाती हैं। जो तरकारियाँ बहुत खाते हैं, वह मोटे हो जाते हैं और उनका होजमा बिगड़ जाता है।

दाल भारी होती हैं और कठिनता से पचती हैं। डॉक्टर हेग से मैं सहमत हूँ कि दाल स्वास्थ्य के लिये हानिकारक है और एक प्रकार का तेजाब शरीर में उत्पन्न करती है। जिसके कारण बहुत से रोग उत्पन्न होते हैं।

मसाले, बड़ियों, चटनी, अचार स्वास्थ्य के लिये हानिकारक हैं। हम हिन्दुस्तानी इनका बहुत प्रयोग करते हैं। यह सच है कि कुछ मसाले पाचनशक्ति को सहायता देते हैं और भूठी भूख भी बढ़ाते हैं, परन्तु वास्तव में शरीर पर इनका प्रभाव अच्छा नहीं पड़ता।

मसाले के विषय में जो कुछ कहा गया वह नमक पर भी लागू होता है। विलायत में कुछ लोगों का मत है कि नमक अचार से भी अधिक हानिकारक है। तरकारियों में जो नमक होता है, वह हमारी आवश्यकता के लिये पर्याप्त है। शेष

नमक पसोना बनकर शरीर से निकल जाता है। एक विद्वान् का मत है कि नमक हमारे रक्त को जहरीला बनाता है। जो नमक नहीं खाते उनका रक्त शुद्ध होता है और उनको साँप का काटना भी असर नहीं करता।

मैं चौबीस वर्ष से नमक नहीं खाता हूँ और मैं समझता हूँ कि पहले से अब अच्छा हूँ। मुझको बहुत जल पीने की आवश्यकता नहीं पड़ती। नमक छोड़ देने से बवासीर और दमे में बहुत फायदा होता है।

जो लोग नमक छोड़े गे उनको दाल और भाजियों भी छोड़नी पड़ेगी। उनको पचाने के लिये नमक आवश्यक है।

मेरी राय में दूध भी न पीना चाहिये। कुछ डॉक्टरों का मत है कि दूध एक प्रकार का ज्वर उत्पन्न करता है, क्योंकि दूध में बहुत से वायुमंडल के छोटे कीड़े मिल जाते हैं, जो उसको विषमय बना देते हैं।

(१) दूध का शुद्ध होना गाय के स्वास्थ्य और भोजन पर निर्भर है। (२) स्वस्थ गाँव बहुत कम मिलती हैं, तो क्या दूध छोड़ देना अच्छा नहीं, जब उसके बदले में अच्छी चीजों का प्रयोग कर सकते हैं। जैतून का तेल और बादाम दूध के स्थान में इस्तेमाल हो सकते हैं। बादाम को गरम पानी में भिगोकर छिलका उतार डालो। उसको पीसकर पानी मिला लो। इसमें दूध के सब गुण मौजूद हैं। (३) गाय के रोग भी

उन लोगों को लग जाते हैं, जो उसका दूध पीते हैं। इस कारण उत्तम दूध मिलना दुर्लभ ही है।

जब बछड़े के दूँत निकल आते हैं, तब वह दूध नहीं पीता। यही बात मनुष्य के लिये भी लागू होनी चाहिये। जब मनुष्य का बचपन चला जाय, उसको दूध छोड़ देना चाहिये। उसको फल या और चीजों पर रहना चाहिये।

विज्ञान ने प्रमाणित कर दिया है कि मनुष्य के लिये मांस उपयोगी भोजन नहीं है। डॉक्टर हेग और किंग्सफोर्ड ने प्रमाणित कर दिया है कि दाल की तरह मांस भी एक तेजाब शरीर में उत्पन्न कर देता है, जो शरीर में रोग उत्पन्न करता है। मांस से गठिया, दौँत का क्षय, विषय भोग की वासना और क्रोध इत्यादि उत्पन्न होते हैं।

यदि मनुष्य फल, गेहूँ और जैतून के तेल पर रह सके, तो यह पदार्थ स्वास्थ्य के लिये अत्युत्तम हैं—केला, सन्तरा, खजूर, अंगूर, अलूचे भी बहुत पुष्टिकारक और अच्छे फल हैं।

[६]

कितना भोजन और कै बार खाना चाहिए
कितना भोजन खाना चाहिये, इस विषय में डॉक्टरों में

मतभेद है। परन्तु यह सब डॉक्टर स्वीकर करते हैं कि मनुष्य आवश्यकता से अधिक खाता है और इस बात का भय तनिक भी नहीं है कि कम खाने से मनुष्य के स्वास्थ्य को हानि पहुँचे। इसलिये हमको खाना 'कम' कर देना चाहिये।

भोजन को खूब चबाना अत्यन्त आवश्यक है। इस प्रकार से कम भोजन से अधिक पुष्टिकारक अंश निकलता है। अनुभवी पुरुषों का कहना है कि जो मनुष्य पथ्य भोजन करते हैं और उसको खूब चबाते हैं और ज्यादा नहीं खाते, उनका मल सख्त, चिकना, थोड़ा, काले रंग का और गंध रहित होता है।

नींद का कम आना, खान देखना या ज़बान पर मैला चढ़ा रहना अधिक खाने के लक्षण हैं। बार-बार लघुशंका के लिये जाने का अर्थ यह है कि मनुष्य ने पतला भोजन खाया है। इससे समझ लो कि कितना तुम्हें खाना चाहिये। कभी-कभी अधिक खाने से मुख और नाक पर मुहासे निकल आते हैं। बहुत सी व्याधियों की जड़ अधिक खाना है।

हमारे पुरखों ने उपवास करने का नियम इसीलिये रक्खा है, क्योंकि हम अधिक खाते हैं। पक्ष में एक बार उपवास करना लाभदायक है। बरसात में बहुत कम भोजन करना चाहिये। क्योंकि उन दिनों पाचन-शक्ति मन्द पड़ जाती है।

साधारण प्रकार से दिन में दो बार खाना पर्याप्त है। जो लोग मेहनत का काम करते हैं वे तीन बार खा सकते हैं। चार बार खाना व्यर्थ और हानिकारक है।

[७]

व्यायाम

वायु, जल और भोजन की तरह व्यायाम भी अति आवश्यक है। केवल शारीरिक व्यायाम से काम न चलेगा, मानसिक व्यायाम भी आवश्यक है। पूरा स्वास्थ्य के लिये स्वस्थ शरीर में स्वस्थ दिमाग होना चाहिये।

खेत में काम करना सबसे अच्छा व्यायाम है। किसान दिन में आठ-दस घंटे काम करता है, यह पर्याप्त व्यायाम है। दिमाग से उसको आत्मा, वर्षा, धूप इत्यादि के विषय में सोचना पड़ता है, यह उसका मानसिक व्यायाम है। जो किसान नहीं हैं, उनको किसानों से सीखना चाहिये कि आठ घंटे दिन में काम करना चाहिये, क्योंकि इसमें दिमागी काम भी शामिल है।

कुछ कसरती खिलाड़ी और व्यवसायी पुरुषों का एक तरफा ही व्यायाम होता है। शारीरिक और मानसिक दोनों व्यायाम बिना उन्नति करना दुर्लभ है। भारत में किसान का जीवन अत्युत्तम है।

जो किसान नहीं हैं, उनको चाहिये एक छोटी सी बगिया अपने मकान में लगा ले और कुछ घंटे उसमें काम किया करे। जिनको बगिया लगाने का सुभीता न हो, इनको कम-से-कम दस-बारह मील चलना चाहिये। यदि रोज न चल सकें तो कम से कम सप्ताह में एक बार तो अवश्य चले। लम्बी सैर से पाचन-शक्ति ठीक होती है और पेट के रोग दूर होते हैं।

[८]

पोशाक

पोशाक का सम्बन्ध भी स्वास्थ्य से है। पोशाक का असली प्रयोजन तो लोग भूल गए हैं और अब तो यह मनुष्य के धर्म, देश, जाति और व्यवसाय का लक्षण है। पोशाक में कपड़े, जूते और गहने भी शामिल हैं।

आदि काल में मनुष्य नग्न रहते थे। तब त्वचा ने खुल कर पसीना निकलता था। शरीर को वस्त्र से ढकने के माने यह है कि उसके प्राकृतिक काम को रोक देना। जब ठंढे देशों के रहनेवाले सुस्त हो गए, उनको वस्त्र की आवश्यकता प्रतीत हुई तब वस्त्र बनने आरम्भ हुए। अब तो पोशाक जरूरी ही नहीं किन्तु दिखावे और जाति-देश का भेद बताने के लिए आवश्यक हो गई है।

प्रकृति ने हमारी पोशाक हमारी खाल बनाई है। बिना पोशाक के मनुष्य भड़ा लगता है, यह समझना मनुष्य की भूल है। नग्न शरीर के चित्र ही अति सुन्दर होते हैं। परन्तु हम अपनी पोशाक और सजावट बढ़ाते ही जाते हैं। इसके अतिरिक्त हमने गहने पहनने आरम्भ कर दिये हैं। नाक और कान छेदते हैं और समझते हैं कि इसमें हम सुन्दर लगते हैं। यह नहीं समझते कि छिद्रों में मैल जमा होकर हमको नुकसान पहुँचाता है। यह बहुत गन्दी आदत है। स्त्री अपना गहना नहीं उतारती, चाहे उसको पीड़ा भी होती हो। इस बुरे विचार के कारण पोशाक में सुधार करना कठिन है।

कुछ लोगों का विश्वास है कि कोट-पतलून सफाई और आदम के लिये आवश्यक हैं। ठंडे देशों के लिए कोट-पतलून ठीक है पर भारत के लिये तो उचित नहीं। हमारी सफेद और ढीली पोशाक भारत के लिए उत्तम है।

पगड़ी बांधना और बड़े-बड़े बाल रखना जंगलीपन प्रकट करता है। धूल और रेत लम्बे बालों में जम जाती है, जुए और चीलर पड़ जाते हैं और यदि सिर में फुड़िया हो जावे तो उसको ठीक करना कठिन हो जाता है।

जूते पहनना भी हानिकारक है, क्योंकि इससे पैर गन्दे हो जाते हैं और उनसे दुर्गन्धमय पसीना निकलने लगता है और इससे रोग उत्पन्न होते हैं। काँटों पर नंगे पैर चलना भी

अच्छा नहीं है, इसलिये खड़ाऊँ या चट्टी अच्छी है, ताकि तलुवे सुरक्षित रहें और ऊपर के भाग गन्दे न हों।

[२]

पुरुष-स्त्री का संयोग

इस परिच्छेद पर विशेष ध्यान देना चाहिये, क्योंकि मेरी सम्मति में यह विषय बहुत गम्भीर है। स्वास्थ्य के लिए बहुत चीजों की आवश्यकता है, पर घ्नत्रचर्य्य सबसे बढ़ चढ़ कर है। स्वच्छ वायु, निर्मल जल और पथ्य भोजन स्वास्थ्य को सुधारते हैं, परन्तु यदि ब्रह्मचर्य्य का पालन नहीं है तो मनुष्य बलवान् नहीं हो सकता।

ब्रह्मचर्य्य का क्या अर्थ है ? इसके माने यह हैं कि स्त्री-पुरुष परस्पर संयोग न करें। एक दूसरे को विषयवासना के विचार से न छुएँ। उनकी नजरों में विषयभोग की गन्ध न हो। गुप्त शक्ति जो ईश्वर ने हमको प्रदान की है, सुरक्षित रखनी चाहिये और आत्म-संयम द्वारा उस शक्ति को शरीर, दिमाग और आत्मा को बलवान् बनाने में लगाना चाहिए।

परन्तु विषयभोग की लालसा से अन्धे होकर मनुष्य पागलों की तरह व्यवहार करते हैं और एक क्षण में शक्ति की पूँजी खो बैठते हैं। फिर शक्ति बढ़ाने की औषधि का प्रयोग

करते हैं कि खोई हुई पूजा फिर प्राप्त हो और फिर हम भाग-विलास में लिप्त हों।

प्रकृति का यह नियम है कि हम जितने बढ़े, हमारी बुद्धि भी उतनी ही तीव्र हो और हम अपने अनुभवों का फायदा अपने साथियों को पहुँचावे। सच्च ब्रह्मचारी ऐसे ही पुरुष होते हैं। वे मृत्यु से नहीं डरते और ईश्वर को नहीं भूलते। वे ही सच्चे पुरुष हैं।

सम्भव है कि कोई पूछे कि यदि सब ब्रह्मचारी हो जवें तो संसार समाप्त हो जावे। यह प्रश्न हमारी निर्बलता और कायरता प्रकट करता है। अपना धर्म न पालन करने का यह एक बहाना है। यदि ब्रह्मचर्य पालन से संसार का नाश होता है, तो हमको उसकी क्या चिन्ता। हम ईश्वर नहीं हैं, जो हम संसार के भविष्य की चिन्ता करे। सच्चे ब्रह्मचारी को स्वयं ही इन प्रश्नों के उत्तर मिल जावेंगे।

वे क्या करेंगे जो सांसारिक चिन्ताओं के बन्धन में फँसे हुए हैं, जिनके बहुत से बच्चे हैं या जो विवाहित हैं या जो काम-देव के दास हैं। उनको यह आदर्श अपने सामने रखना चाहिये और उस आदर्श तक पहुँचने का प्रयत्न करना चाहिये। जिसने संसार को पैदा किया है वही उसको कायम रखेंगे तो सम्भव है कि हम कभी सफल भी हो जावें।

विवाहित पुरुष भी ब्रह्मचर्य के नियमों का पालन कर सकते हैं। प्रकृति का नियम यह है कि ब्रह्मचर्य उस समय

तोड़ना चाहिए, जब स्त्री, पुरुष दोनों को बच्चा उत्पन्न करने की प्रबल इच्छा हो। जो इस नियम को याद रखते हुए चार-पाँच वर्ष में एक बार ब्रह्मचर्य्य को तोड़ते हैं, वह कामदेव के दास नहीं कहे जा सकते, न उनकी गुप्त शक्ति ही कम हो सकती है। परन्तु आधुनिक जीवन की दशा में यह असम्भव ही सा प्रतीत होता है। हमारा भोजन, हमारी और बातें, हमारी बात-चीत, हमारा रहन-सहन, हमारे भोग-विलास का इच्छा को उत्तेजित करते रहते हैं।

युवक जब तक अविवाहित रहें अच्छा है। पच्चीस या तीस वर्ष की अवस्था तक तो कदापि विवाह करना ही न चाहिये। माता-पिता को उनकी भलाई सोचने चाहिये और बचपन में उनका विवाह न कर देना चाहिये। यह बिलकुल गलत है कि स्त्री-पुरुष संयोग स्वास्थ्य के लिये हितकर है।

अपना जीवन बनाए रखने के लिये स्वच्छ वायु, निर्मल जल, स्वच्छ पथ्य भोजन और पवित्र विचार आवश्यक हैं। पिछली भूलों पर ध्यान न देकर जो मनुष्य पवित्र जीवन व्यतीत करता है, वह तुरन्त ही उसका फल पाता है। जिन्होंने ब्रह्मचर्य्य का पालन थोड़े दिन भी किया है, उन्होंने अनुभव किया होगा कि उस काल में उनके शरीर और दिमाग ने कितनी उन्नति की थी। मैंने स्वयं ब्रह्मचर्य्य के लाभ का अनुभव किया है। मैंने बीस वर्ष तक विवाहित जीवन व्यतीत करके ब्रह्मचर्य्य व्रत धारण किया और इसी कारण इस दशा को प्राप्त हुआ। मैं उन

लोगों की दशा भी नहीं विचार सकता, जिन्होंने जीवन भर ब्रह्मचर्य तोड़ा है। जब ब्रह्मचर्य का व्रत इतना कठिन है तो पर स्त्री के साथ भोग करना कितना बुरा है। पर स्त्री और वेश्या के साथ भोग बहुत शोचनीय है। बुरी-बुरी बीमारियों उसके फलस्वरूप मिलती हैं। उन रोगों से मनुष्य-जाति अवनति के कूप में गिर रही है।

अब मैं बताऊँगा कि किस प्रकार विवाहित मनुष्य ब्रह्मचर्य का पालन कर सकता है। पति को पत्नी के साथ न सोना चाहिये। वे रात को अलग-अलग सोएँ और दिन भर अच्छे काम करे। अच्छी पुस्तकें पढ़ें, जिनसे उनके विचार शुद्ध हों। जब उनको भोग की इच्छा हो ठंडे पानी से नहा डालें ताकि चत्तेजना शान्त हो जाय।

[१०]

कुछ साधारण चुटकुले

वायु-चिकित्सा

यदि सब स्त्री-पुरुष ब्रह्मचर्य व्रत का पालन करे और स्वास्थ्य के नियमों पर चलें तो बीमारियाँ ही न हों और डॉक्टरी इलाज की आवश्यकता ही न रहे। उनके लिये जो रोगग्रस्त हैं, कुछ साधारण से चुटकुले इस पुस्तक में लिखे जाते हैं, जिनसे वह लाभ उठा सकते हैं।

स्वच्छ वायु स्वास्थ्य के लिये और आरोग्य करने के लिये आवश्यक है। गठिये से ग्रस्त रोगी को यदि बफारा दिया जावे तो पसीना आकर उसके जोड़ खुल जाते हैं। इसको Turkish Bath अर्थात् हमाम का इलाज कहते हैं।

यदि किसी को तेज बुखार हो तो उसको नग्न करके हवा में लिटा दो, उसको अवश्य आराम होगा। यदि उसे जूड़ी हो तो कम्बल लपेट दो, पसीना आकर बुखार कम हा जावेगा।

यदि ज्वर गरमी से है तो वायु-चिकित्सा बहुत उपयोगी होगी। हाँ, इस बात का ध्यान रखना चाहिए कि उसको खुले में कॅपकॅपी न आ जावे।

छिपे हुये बहुत से रोग वायु-परिवर्तन से ठीक हो जाते हैं। धनवान् पुरुष तो दूर जा सकते हैं, पर गरीब आदमी अपने रहने का स्थान ही परिवर्तन करके लाभ उठा सकते हैं। यदि केवल एक कमरे से दूसरे कमरे में ही रोगी को हटा दिया जावे तो लाभ प्रतीत होगा। परन्तु इसका ध्यान रखना चाहिये कि परिवर्तन अच्छे स्थान में हो।

[११]

जल-चिकित्सा

भाफ के उपयोग तो हम सब जानते हैं। ज्वर और सिर की पीड़ा इससे ही ठीक हो जाती है। गठिया का दर्द भाफ का उपयोग करके ठंडे जल से स्नान करने से बहुत शीघ्र ठीक हो

जाता है। फोड़े और फुनसियों के लिये भाफ उपयोगी है। थकावट और नींद के न आने में भाफ का प्रयोग करके ठंडे जल से नहाने से फायदा होगा।

भाफ के बजाय गरम पानी का भी प्रयोग किया जा सकता है। पेट का दर्द बोटल में गरम पानी भर के कमर को सेंकने से दूर हो जाता है। गरम पानी पीकर तुम वमन भी कर सकते हो, कब्ज गरम पानी पीने से कम हो जाता है।

बरम, दर्द, ज्वर और दूसरे रोग भाफ-स्नान से ठीक हो जाते हैं। उबलते हुए पानी के बर्तन को आग पर रख दो। इसको एक बेत की कुरसी या मूँज से बिनी हुई चारपाई के नीचे रख दो। एक कम्बल कुरसी या चारपाई पर रख दो। इस बात का ध्यान रहे कि कम्बल जलने न पावे और न भाफ निकलने पावे। इस पर कम्बल उढ़ाकर रोगी को बिठा या लिटा दो। इससे रोगी निर्बल अवश्य पड़ जाता है, पर यह निर्बलता थोड़ी ही देर की है। कमजोर रोगी भी ठंडे जल का प्रयोग कर सकते हैं। ज्वर, चेचक और चर्म रोगों में पानी में भिगोकर कपड़ा रखने से आराम मिलता है। सरसाम और चक्कर में तो बरफ के ऐसे ठंडे पानी से अवश्य लाभ होता है। कमर को बरफ के ठंडे पानी से कपड़े को भिगोकर, बाँधने से कब्ज दूर होता है। खून का निकलना ठंडे पानी की पट्टी बाँधने से रुक जाता है। नकसीर का फूटना सिर पर

ठंडा पानी डालने से आरोग्य हो जाता है । नाक के रोग, नज़ला, सिर का दर्द नाक पर ठंडा पानी डालने से अच्छे हो जाते हैं । पेट को साफ करने का सबसे अच्छा उपाय अमल लेना है । गठिया और अपच रोग को यह दूर करता है । काँवर भी इससे ठीक हो जाता है । अगर अमल कई बार लेना पड़े, तो ठण्डे जल का प्रयोग करना चाहिये ।

जर्मन डॉक्टर लुईकूने की राय है कि पेट से ही सब रोग उत्पन्न होते हैं और जल-चिकित्सा सर्वोत्तम चिकित्सा है । जब पेट में गरमी हो जाती है, तो अनेक रोग उत्पन्न होते हैं । इस लिये वह ठण्डे पानी का प्रयोग, पेट को धोना और पेट के पास के भागों को धोना बताता है । उसके धोने की क्रिया वह यों बताता है । एक टब में ठण्डा पानी भर कर रोगी को उसमें इस प्रकार से बिठा दो कि पैर और ऊपर का भाग पानी के बाहर रहे । कूले तक पानी रहे । पेट को तौलिये से पाँच मिनट से लेकर आध घण्टे तक मला जावे । रोगी सर्वथा नग्न हो और जिस कमरे में यह क्रिया जावे वहाँ खूब प्रकाश और वायु हो । इस प्रकार के स्नान से गठिया, ज्वर और वात रोग अच्छे हो जाते हैं । थकान और अनिद्रा दूर होते हैं, पेचिश, कब्ज और पुरानी ववासीर, खून का निकलना, सिर की पीड़ा और रक्त का विषमय हो जाना इससे ठीक होता है । नासूर तक इससे आरोग्य हो जाते हैं । गर्भवती स्त्री इस प्रकार के स्नान किया करें, तो बच्चा होते समय तनिक भी कष्ट न हो । एक और उपाय

है जिसको गीली चादर का उलाज कहना चाहिये। इससे भी अनेक रोग ठीक हो जाते हैं। एक बड़ी कुरसी या मेज को खुली हवा में रखो। उस पर तीन या चार कम्बल बिछा दो। उस पर तीन सफेद चादरें ठण्डे पानी में भिगोकर बिछा दो। रोगी को इस पर लिटा दो। रोगी नग्न हो और हाथ बगल में दबा ले। तब एक एक करके चादर और कम्बल रोगी के चारों ओर लपेट दो। पैर की ओर चादर और कम्बल इस प्रकार लपेटो कि वे खूब ढक जायें। यदि वहाँ पर धूप हो तो एक गीला कपड़ा रोगी के मुख पर धर दो। केवल नाक को खुला छोड़ दो। आरम्भ में तो रोगी को कँपकँपी आवेगी, परन्तु शीघ्र ही उसको गरमी लगकर पसीना आवेगा। पाँच मिनट से लेकर घंटा भर तक ऐसा करो। फिर रोगी को निकालकर ठण्डे पानी से नहला दो। ज्वर, शीतला और चर्म रोग इससे ठीक हो जावेंगे।

[१२]

मिट्टी के लाभ

जर्मन डॉक्टर जस्ट ने तो साँप के काटने तक का इलाज मिट्टी मल कर किया है। शरीर को मिट्टी में गाड़ने से गरमी उत्पन्न होती है। औः मिट्टी विष को चूस लेती है। साँप के

काटे सब रोगी तो मिट्टी से आरोग्य नहीं हो सकते, परन्तु चिच्छू का काटा तो निरसन्देह मिट्टी से ठीक हो जाता है ।

कब्ज, पेचिश, पेट का शूल मिट्टी की पुलटिस पेट पर दो या तीन दिन बाँधने से अच्छे हो जाते हैं । सिर पर मिट्टी की पट्टी बाँधने से सिर दर्द तुरन्त ठीक होता है । आँख की पीड़ा भी इसी प्रकार अच्छी की गई है । सब प्रकार की चोट चाहे वरम हो या न हो इसी से ठीक हो जाती हैं । चर्म रोग, खुजली, दाद और इकौता मिट्टी से आरोग्य होते हैं । वह फोड़े, जिनसे पीव निकलती है ऐसे महज आरोग्य नहीं होते । जलना और फफोले भी मिट्टी से ठीक हो जाते हैं और वरम नहीं होने पाता । बवासीर भी इससे ठीक होती है । हाथ और पैर पाले से सूज कर लाल हो जावें तो मिट्टी ही उसकी अच्छी दवा है । जोड़ों का दर्द भी इसी से अच्छा होता है ।

साफ स्थान में सूखी मिट्टी खोदकर मिकाली हुई प्रयोग करनी चाहिये । वह बहुत चिपकनेवाली न हो । बालू और चिकना मिट्टी के बीचवाली मिट्टी सर्वोत्तम है । दम में कुछ गन्धगी न हो और एक बार प्रयोग करके दुबारा प्रयोग न की जाये । पट्टीवाला कपड़ा भी बदल देना चाहिये ।

—:०:—

[१३]

ड्वर और उसकी चिकित्सा

शरीर गरम हो जाने को ड्वर कहते हैं । अनेक डॉक्टरों

ने इसकी अनेक किस्में और अनेक चिकित्साएँ बताई हैं। परन्तु सब ज्वर मिट्टी की पुलटिस से ठीक हो सकते हैं और इसका अनुभव साधारण ज्वर से लेकर ताउन्न तक पर हो चुका है।

सब ज्वरों का कारण पेट का दोष होता है, इसलिये रोगी का एक दो दिन उपवास कराना उचित है। कोहनी के तरीकें से रोज दो स्नान कराए जावें। यदि रोगी नहाने योग्य न हो तो उसके मिट्टी की पुलटिस बाँध दो। सिर में पीड़ा हो तो सिर में मिट्टी की पुलटिस बाँध दो। रोगी को खूब उड़ाकर खुली हवा में लिटा दो। भोजन के समय नीबू के रस का ठंडा या गरम पानी दो। फिर आधा या पूरा केल्ला चमचे भर जैतून के तेल और नीबू के रस में मिलाकर दो। यदि रोगी को प्यून लगे तो उपला हुआ पानी ठंडा करके दो। या नीबू का रस दो। वे सबला पानी कभी न दो। उसको बहुत थोड़े कपड़े पहनाओ और जल्दी जल्दी बदल दिया करो।

ज्वर के समय केवल दूध ही रोगी को न दो। यदि दूध देना ही हो तो गेहूँ का कहवा बनाकर या पिसे हुए चावल का आटा खूब पानी में औंटाकर दूध मिलाकर दो। परन्तु तुरे बुखार में यह चीजें कदापि न दो। ऐसी दशा में नीबू का रस उपयोगी है। जब जबान साफ हो जावे तो केल्ला दे सकते हो। यदि कठज हो तो गरम पानी का अमल B max बोरक्स मिलाकर देना चाहिये।

[१४]

कब्ज, पेचिस, मरोड़ और बवासीर

इन चारों रोगों का वर्णन एक ही परिच्छेद में किया गया है, क्योंकि यह चारों मिलते-जुलते हैं और एक ही प्रकार की चिकित्सा से आरोग्य होते हैं। जब मेदे में बिना पचा अन्न जमा हो जाता है, तब इन चारों में से किसी को एक न एक रोग उत्पन्न हो जाता है।

इन रोगों में मनुष्य की भूख मर जाती है, शरीर पीला पड़ जाता है, जबान पर मैला दल नढ़ जाता है और साँस में दुर्गन्धि आती है। बहुतों के सिग में पीड़ा भी होती है और भी बहुत व्याधियाँ उत्पन्न हो जाती हैं।

कब्ज इतना अधिक है कि उमकी सहस्रों औषधियाँ तैयार हो चुकी हैं। परन्तु वह सब व्यर्थ हैं और बाद में हानि पहुँचाती हैं। कब्ज के लिये मनुष्य को चाहिये कि वह अपने रहने का तरीका बदल दे, ताकि वह फिर रोगग्रस्त न हो। खाना कम कर दे विशेष कर घी, शक्कर और मलाई कम खाए। फल और जैतून का तेल न खावे। शीली चीजों और पनचक्की के आटे की फुलकी न खावे। चिकित्सा आरम्भ होने के पहिले छत्तीस घंटे रोगी को उपवास करावे। इस समय में मिट्टी की पुलटिस रात को पेट में बाँधे। एक-दो बार कोहनी का स्नान भी दिया जावे।

रोगी को कम से कम दो घंटे रोज चलना चाहिये। कब्ज, पेचिस और मरोड़ की यह अचूक चिकित्सा है। बवासीर सर्वथा तो नष्ट नहीं होती, पर तकलीफ कम कर देती है। मरोड़ के रोगियों को केवल नीबू का रस उस समय तक खाना चाहिये, जब तक कि रक्त और आँव गिरता रहे। यदि मरोड़ का दर्द बहुत हो तो गरम पानी की बोंतलों से पेट को सेंक दो। खुली हवा बहुत आवश्यक है।

फ्रांसीसी आलूचे, किशमिश, सन्तरे और अंगूर कब्ज के लिये अच्छे हैं। मरोड़ में यह फल न खान चाहिये।

[१५]

छूत के रोग, शीतला या चेचक

सब छूत की बीमारियाँ एक ही कारण से होती हैं, पर चेचक सबसे अधिक होती है। इसका वर्णन इस परिच्छेद में किया गया है।

पेट की खराबी से जब रक्त गंदा हो जाता है, तो वह संचित विष चेचक के रूप में बाहर निकल आता है। चेचक के कीड़े उन लोगों को लग जाते हैं, जिनकी शारीरिक दशा उनको ग्रहण करने के लिये तैयार होती है। इसी कारण जब यह रोग एक मुहल्ले में होता है, तो सबको लग जाता है। यदि आवश्यक नियमों का पालन हो तो छूने पर भी यह रोग न लगेगा। टीका इसकी अचूक रोक है। टीका लगाने

का तरीका यह है कि रोगी के चर्म में वह मादा अंदर डाल दो जो रोगी का मादा गऊ के थन में लगाने से निकले। पहले तो यह मत था कि एक बार टीका लगाने से फिर जीवन पर्यन्त यह रोग नहीं होता। परन्तु जब यह मालूम हुआ कि ऐसा नहीं है तो यह स्थिर हुआ कि कुछ काल के बाद फिर टीका लगवाना चाहिए। अब यह नियम हो गया है कि जहाँ चेचक हो वहाँ लोगों को टीका लगवाना चाहिये।

टीका लगाना एक वहिशियाना बात है। यह भी तय नहीं है कि टीका लगवानेवाले को फिर यह बीमारी न होगी। और टीका न लगवानेवालों को अवश्य होगी। बहुत से टीका न लगवानेवालों को कभी चेचक नहीं निकली और टीका लगे हुये लोगों को निकली।

टीका लगाने का तरीका बड़ा गन्दा है। जो मादा मनुष्य के शरीर में डाला जाता है वह गऊ और रोगी का मादा होता है। आदमी से कहो कि इस मादे को चाटे तो उसे बड़ी घृणा होगी, पर वास्तव में यह टीके का लगवाना मादे का खोना ही समझो। इनजेक्शन वास्तव में शरीर में उस मादे को मुँह से खाने से जल्दी मिला देता है।

टीका धर्म और सदाचार के विरुद्ध है। मुरदा जानवर का खून पीना मांसाहारी भी बुरा समझते हैं। टीके के माने यह है कि एक निरपराधी जानवर का विषमय खून अन्दर खिया जावे।

विलायत में बहुत से लोग इस परिणाम पर पहुँचे हैं के टीका लगाना बहुत बुरा है। उन्होंने एक टीके के विरुद्ध सभा स्थापित की है और टीके के विरुद्ध बुद्ध करने से कुछ को कारागार भी जाना पड़ा है।

टीके के विरुद्ध उनके यह आक्षेप हैं

- (१) टीके का मादा गऊ के धन से तैयार किया जाता है, जिससे हज़ारों गऊ और बछड़े पीड़ित होते हैं और इस कारण इससे जो कुछ भी फायदा हो, वह न्याययुक्त नहीं हो सकता।
- (२) टीके से अनेक नए रोग उत्पन्न होते हैं।
- (३) चेचक के रोगी से मादा बनाया जाता है, तो उसकी और बामारियाँ भी हमको लग सकती हैं।
- (४) इसकी कोई गारंटी नहीं कि टीका लगाने से फिर हमको चेचक न निकलेगी। डॉक्टर जेनर ने भी, जिसने टीके का आविष्कार किया, अपना मत कई बार बदला। जब आविष्कार ही सहमत नहीं है, तो इसका अनुभव करने में भय है।
- (५) मादा गंदी चीज है। एक गंदी चीज से दूसरी गंदी चीज को दूर करने का प्रयत्न करना मूर्खता है। इन युक्तियों से इस सभावलों ने टीके के विरुद्ध आन्दोल-

लन किया है। अब विलायत में बहुत से आदमी टीका नहीं लगाते।

जो इसके विरुद्ध हैं, उनको कानून के विरोध में हड़ रहना चाहिये और दूसरों के सामने सबक पेश करना चाहिए। उनके स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना चाहिये जिससे राग के कीड़े उन पर असर न कर सकें।

गीली चादर का इलाज, जिसका वर्णन पहले हो चुका है, चेचक के लिये बहुत अच्छा है। तीन बार दिन में यह इलाज करना चाहिये। फोड़ों पर तेल या भरद्वाज लगाने की आवश्यकता नहीं है। यदि सम्भव हो तो मिट्टी की पुलटिस एक दो जगह लगा दो। खाने में चावल, नींबू का रस और हलके दाखे फल दो। खजूर और बादायन मत दो। इस चिकित्सा से रोगी एक सप्ताह में ठीक हो जायगा। यदि एक सप्ताह में ठीक न हो तो घबराने की कोई बात नहीं है, कुछ दिन और लगेगे।

चेचक के बाद रोगी कमजोर हो जाता है, इसीलिये और रोग लग जाते हैं। यह चेचक के कारण नहीं होता, वरन् गलत इलाज का परिणाम है। कुनैन से आदमी बहरा हो जाता है, गुप्त रोगों में पारा देने से और रोग उत्पन्न हो जाते हैं। बहुत जुलाब लेने से बवासीर हो जाती है। स्वास्थ्य के नियमों का पालन करने से रोग की जड़ मिट जाती है और यही सर्वोत्तम चिकित्सा है, कुशते और भस्म भी हानिकारक हैं।

यदि रोगी की चिकित्सा प्रकृति के अनुसार की जावे जैसा

कि हमने ऊपर लिखा है तो वह आरोग्य ही नहीं, वरन् सदा के लिये ठीक हो जावेगा।

जब फफोले फूट कर खुरंड जम जावें, तो जैतून का तेल मिलाकर दिन में दो बार धो डालो।

[१६]

दूसरी छूत की बीमारियाँ

जबसरा इतनी बुरी बीमारी नहीं है जितनी उसकी बड़ी बहन। उसकी चिकित्सा भी चेचक की तरह होनी चाहिए।

ताऊन बड़ी बुरी बीमारी है। १८६६ से इसने भारत में उपद्रव मचा दिया। लाखों आदमी इससे मरते हैं। अचूक दवा इसकी कोई नहीं निकली। अब इसमें भी टीका लगाया जाता है, परन्तु वह वैसा ही बुरा और पापमय है, जितना चेचक का टीका। चूँकि अभी कोई और दवा इसकी नहीं निकली है, इस कारण जिन लोगों को ईश्वर में विश्वास है और मृत्यु का भय नहीं, उनके लिये हम निम्न-लिखित चिकित्सा का प्रस्ताव करते हैं।

- (१) गोली चादर का इलाज बुखार आते ही किया जावे।
- (२) गिलटी पर मिट्टी की गहरी पुलटिस लगाई जावे।
- (३) रोगी सर्वथा उपवास करे।
- (४) प्यास में नींबू का रस ठंडे पानी में मिलाकर दिया जावे।

(५) खुली हवा में लिटाया जावे ।

(६) रोगी के पास केवल एक आदमी देखभाल करनेवाला रहे ।

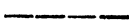
यह एक ही उत्तम इलाज ताऊन को अच्छा करने का है । चूहों से बीमारी फैलती है, इस कारण बीमारी की जगह चूहों को न आने दो ।

ताऊन से बचने का उत्तम उपाय यही है कि स्वास्थ्य के नियमों का पालन करो और पवित्र और सादगी का जीवन व्यतीत करो ।

निमोनियावाला ताऊन अति भयंकर है । वह एकदम मृत्यु का संदेश लेकर आता है । बहुत तेज ज्वर, जोर जोर से साँस, साँस में कठिनाई और बेहोशी इसके लक्षण हैं । इसका इलाज भी गिलटीवाले ताऊन की तरह है । केवल इसमें सीने के दोनों ओर मिट्टी की पुलटिस लगाओ । यदि गीली चादर के इलाज का सुभीता न हो, तो सिर पर मिट्टी की पुलटिस लगाओ ।

हैजा इतना भयंकर नहीं है । गीली चादर का इलाज इसमें न करना चाहिये । मिट्टी की पुलटिस पेट पर बाँध दो और यदि कहीं सनसनाहट हो तो वहाँ पर बोतल में गरम पानी डालकर सेंक दो । सरमों के तेल से पैर मल्लो । यदि टट्टी जाने की बहुत बार आवश्यकता हो तो रोगी को उठने न दो, किन्तु बिछौने पर ही तसला लगा दो । यह रोग गरमी में फैलता है, जब लोग कच्चे या अधिक पके फल खाते हैं या

तड़ागों और गंदे कुओं का पानी उपयोग करते हैं। हैजा फलने पर हमको हलका भोजन, उबला हुआ साफ जल और स्वच्छ वायु का प्रयोग करना चाहिये। रोगी के मल को मिट्टी से ढक देना चाहिये और उसको उठाना न चाहिये।



[१७]

मातृत्व और बच्चे का जन्म

पशुओं में बच्चा उत्पन्न होते हुए कोई कष्ट नहीं होता। देहात और ग्रामनिवासी स्त्रियों भी उसको साधारण काम समझती हैं। वे बच्चा होते समय तक काम करती हैं और बच्चा होने के बाद ही तुरन्त फिर काम करने लगती हैं। यह क्या बात है कि शहर की स्त्रियों के बच्चा होने में बड़ा कष्ट होता है ?

इसका कारण यह है कि शहर की स्त्रियाँ प्रकृति के विरुद्ध जीवन व्यतीत करती हैं। उनका भोजन, उनके वस्त्र, उनका रहन-सहन स्वास्थ्य के नियमों के विरुद्ध है। वह बहुत थोड़ी अवस्था में गर्भवती हो जाती हैं और गर्भ धारण जल्दी-जल्दी करती हैं। यही उनके नाश का कारण है। विवाहित पुरुषों को यह समझ लेना चाहिये कि जब तक हमारे देश में छोटी लड़कियों के साथ समागम किया जावेगा, जब तक गर्भ धारण के काल में समागम किया जायगा, और जब तक बच्चा होने के थोड़े समय बाद ही फिर समागम किया जावेगा, तब तक

कष्ट-रहित बच्चा होना एक स्वप्न-समान रहेगा । और यह निर्बलता दिन पर दिन बच्चों को निर्बल और कमजोर बनावेगी ।

गर्भ-धारण होते ही पति को स्त्री-प्रसंग छोड़ देना चाहिये । पत्नी के कन्धों पर भी भारी भार है । उसको पवित्र और भोला जीवन व्यतीत करना चाहिये, क्योंकि पेट का बच्चा वैसे ही होगा जैसी कि माता है । यदि स्त्री मली और बलवती है तो बच्चा भी वैसे ही होगा ।

गर्भ होने के समय स्त्री को अच्छा जीवन व्यतीत करना चाहिये । उसको स्वच्छ वायु में रहना चाहिये, सादा और पथ्य भोजन उतना करना चाहिये, जितना वह पचा सके और स्वास्थ्य के नियमों का पालन करना चाहिए ।

यदि उसका कब्ज रहता है, तो उसको जैतून का तेल खाना चाहिये । यदि उसको मतली होती है, तो नींबू का रस पानी में बिना सीठा डाले पीना चाहिये । मसाले और अचार आदि उसको न खाने चाहिए ।

डॉक्टर "कोहानी" का स्नान उसको कराया जावे । इससे उसकी शक्ति बढ़ेगी और बच्चा होते समय के कष्ट को कम करेगी और नई चीजों के लिए इच्छा नहीं उत्पन्न करेगी ।

पति को चाहिए कि उसको प्रसन्न चित्त रखे । खुली हवा में सैर करावे और उसको कोई औषधि इत्यादि मासिक धर्म के समय न दी जावे ।

[१८]

बच्चे की देखभाल

गर्भवती को सफाई का बहुत ध्यान रखना चाहिए। गरमी के लिये कम्बल और गरम पानी की बोतलें प्रयोग करनी चाहिये। यदि आग की जरूरत हो तो कमरे में घुआँ न होने पावे और उसको चारपाई के नीचे आग कदापि न रक्खी जावे।

उसके स्वास्थ्य का विशेष ध्यान रक्खा जावे। उसका भोजन हलका होना चाहिये। यदि बच्चा बीमार हो तो माँ को दवाँ दो। बच्चे को कभी न दो। बच्चे को गुनगुने पानी में नहलाना चाहिये। कम कपड़े बच्चों को पहनाने चाहिये, सफेद चमदर पर लिटाकर बच्चे को गरम कपड़ा उढ़ा दो। नाभि पर एक मुलायम कपड़ा लपेटकर रक्खो और उस पर एक पट्टी बाँध दो, ताकि वह कपड़ा इधर-उधर न हो। यदि नाभि के पास स्थान मुलायम हो, तो आटा उस पर धीरे से लगा दो।

जब तक माँ का दूध काफ़ी हो बच्चे को केवल वही दिया जावे। जब माँ का दूध कम हो जावे, तो भुना हुआ गेहूँ पीस कर गरम पानी और थोड़ा गुड़ मिलाकर दो। आधा केला मीजकर और चमचा भर जैतून का तेल मिलाकर भी लाभदायक है। यदि गाय का ही दूध देना है तो उसमें तीन हिस्से पानी मिलाकर दो और गुड़ भी मिला दो। शक्कर गुड़ के बजाय न डालो, आरम्भ में और कोई चीज़ मत दो।

जब बच्चा चलने लगे, उसको कुरता पहनाओ, पर पैर नंगे रहने दो, ताकि उसके खून का चक्कर ठीक रहे और पैर सस्त हो जावें। बच्चे की देखभाल अच्छे प्रकार होनी चाहिये, क्योंकि उसकी शिक्षा उसी समय से आरम्भ होती है और वह किस तरह पाला गया है, यह भी उसकी शिक्षा ही समझे।

माता-पिता पर बच्चों की शिक्षा का भार है। उनकी शिक्षा ऐसी होनी चाहिये कि वे ईमानदार, सच्चे और समाज के रत्न हों। यह पिता और माता का कर्तव्य है कि बच्चों को अच्छी राह पर लगावें। यदि माता-पिता ऐसा नहीं कर सकते, तो उनको उचित गुरु के सुपुर्द कर देना चाहिये। बच्चों को शिक्षा के लिये स्कूल भेज देना ही काफी नहीं है।

बच्चे की शिक्षा जन्म से ही आरम्भ होती है। यदि वह शुरू में लाड़-प्यार में बिगाड़ दिया गया, तो उसका जीवन नाश हो जायगा और पापी निकलेगा। इस कारण आरम्भ ही से उसको अच्छी शिक्षा देनी चाहिये।

[१६]

कुछ दुर्घटनाएँ

हूचना

जैसे ही मनुष्य जल से बाहर निकाला जावे, उसके कपड़े उतारकर उसके शरीर को सुखा लो। तब इसको पट लिटा-

कर हाथ सिर के नीचे दबा दो। तब अपने हाथ उसके सीने पर रखकर पानी और धूल उसके मुँह में निकाल दो। इस प्रकार उसकी जीभ बाहर निकल आवेगी। उसको रुमात से उम समय तक पकड़े रहो, जब तक कि उसको होश न आ जावे। तब उसको करवट लिवात्रो और सीने को पैर से ऊँचा करो। और एक आदमी उसके सिर के पास मुककर उसके हाथ धीरे-धीरे दोनों ओर सीधे करके फैला दो। इस प्रकार उसकी पसलियाँ उठेंगी और हवा बाहर से अन्दर आवेगी। फिर उसके हाथों को जल्दी से मोड़कर सीने पर रख दो। तब अन्दर से बाहर साँस आवेगी। यदि सम्भव हो तो अग्नि पास लाकर उमको सेंक दो। गरम और ठंडा पानी उसके हाथ और सीने पर डालो। ऐसा बहुत देर तक करो। होश आने पर गरम पानी पीने को दो। नीबू का रस गरम पानी में मिलाकर या लौंग या गोबू भिर्च या बैंग वृत्त की छाल का काढ़ा उपयोगी है।

मृत्यु के लक्षण

निम्न-लिखित लक्षण मृत्यु के हैं। साँस का रुकना, फेफड़े और दिल को धड़कन का बन्द होना और शीशा नाक के पास ले जाने से उस पर नमी न होना। आँखों का अधखुली होना और पुतली का न हिलना। जबड़ों का जकड़ जाना और उँगलियों का टेढ़ी होना। जबान का दाँत के बीच से निकलना,

मुँह में फेना होना, नाक का लाल हो जाना और सारे शरीर का पीला पड़ जाना। ऊपर के लक्षण होने पर कोई बिरला जीवित रहता है।

जलना या छाले पड़ना

यदि मनुष्य के कपड़े में एक ओर आग लगे, तो उसको हाथ से मल डालना चाहिये और यदि आग ज्यादा फैल जावे तो उसको ज़मीन पर लोट लगानी चाहिये। यदि सम्भव हो तो पानी छोड़ो या मोटा कालीन या मोटी दरी लपेट दो। जब आग बुझ जावे तो कपड़े धीरे-धीरे अलग कर दो, मिट्टी की पुल्टिस लगा दो और सूखने पर बदल दो।

और चिकित्सा यों है, हरे केले के पत्तों को मीठे या जैतून के तेल में पीसकर तथा मिलाकर जले हुए स्थान पर लगा दो। यदि केले के पत्ते न मिले, तो साफ अच्छे कपड़े को काम में लाओ। अलसी के तेल में चूने का पानी मिलाकर भी लगा सकते हो। यदि कपड़ा जली हुई जगह पर चिपक गया हो तो उसको गुनगुने दूध और पानी में भिगोकर धीरे-धीरे हटा दो। पहली पट्टी दो घंटे बाद बदलो और फिर पट्टी बदलते रहो। अगर जले हुए स्थान पर छाले पड़ जावें तो उनको फोड़ दो, पर चर्म को न हटाओ। मिट्टी को पुल्टिस अत्यंत उपयोगी है। यदि खाल केवल लाल पड़ गई हो तो उँगलियों पर ध्यान रखना चाहिए, ताकि रगड़ न खावें। तेज़ाब से जलने की भी यही चिकित्सा है।

साँप का काटना

भारत में हर वर्ष बीस हजार आदमी साँप के काटे मरते हैं। फिर भी यह ख्याल करना कि साँप मनुष्य का शत्रु है, हमारी भूल है। साँप उस समय तक मनुष्य को नहीं काटता, जब तक कि वह तंग न किया जावे।

आजकल की खोज से पता लगता है कि पूर्ण स्वस्थ मनुष्य को, जिसके खून में अधिक गर्मी नहीं है और जो सात्त्विक भोजन खाता है, उसे साँप का काटना तुरन्त असर नहीं करता। एक डॉक्टर का मत है कि जो मनुष्य नमक और नमकीन चीजें नहीं खाता और फलाहार करता है, उसका खून इतना पवित्र होता है कि उसको साँप का विष महज में असर नहीं करता।

डॉक्टर फिट्ज-सीमैन जो साँप के इलाज का बड़ा डॉक्टर है, कहता है कि साँप काटे की मृत्यु अधिकतर भय और गलत चिकित्सा के कारण होती है।

सब साँप जहरीले नहीं होते और न सब जहरीले साँप के काटे तुरन्त ही पुरुष मर जाता है। साँप का विष मनुष्य के शरीर में प्रवेश करता है। इसलिये हमको जहरीले साँप के काटने से घबराना न चाहिये।

काटने के सात मिनट के अन्दर काटे हुए स्थान के ऊपर कस कर पट्टी बाँध दो, ताकि जहर ऊपर न चढ़ सके। आधा इंच गहरा घाव कर दी, ताकि जहर भरा हुआ खून बह जावे।

पोटेशिम में परमैंगनेट जख्म पर छिड़क दो। अगर वह न मिले तो खून को चूसकर उसको चाहिए कि जख्म पर छिड़क दे। फिर मिट्टी की पुल्टिस बाँध दो। जिसके होंठ या मुँह में जख्म हो उसको विष से भरा हुआ खून न चूसना चाहिए। यदि रोगी बेहोश हो तो डूबनेवाले को ऊपर लिखा इलाज करना चाहिए।

बिच्छू का काटना

काटे हुए स्थान को चाकू से काट दो और खून को चूस लो। घाव के ऊपर कसके पट्टी बाँध दो और मिट्टी की पुल्टिस लगा दो। कुछ लोग कहते हैं कि एक मोटी पट्टी बराबर के सिरके और पानी में भिगोकर जख्म पर बाँध दो और काटे हुए भाग को नमक के पानी में डुबो रक्खो। मिट्टी की पुल्टिस बहुत उपयोगी है, पुल्टिस मोटी होनी चाहिए और जानवरों के डंक की भी ऐसी ही चिकित्सा करनी चाहिए।

[२०]

उपसंहार

यह प्रश्न मैं अपने से पूछता हूँ कि मुझको डॉक्टरी के विषय पर ऐसी पुस्तक लिखने का क्या अधिकार है, जब मैं स्वयं डॉक्टरी नहीं जानता। इसका उत्तर यह है कि सब डॉक्टरी की पुस्तके अपूर्ण ज्ञान से ही लिखी गई हैं। इस पुस्तक को मैंने पवित्र विचारों से लिखा है। इस पुस्तक में

रोग को अच्छा करने की विधि इतनी नहीं लिखी है, जितनी कि रोग को रोकने की। सब धर्म बताते हैं कि हमारे शरीर में ईश्वर वास करता है। ईश्वर ने हमको यह शरीर इसलिये दिया है कि हम उनकी सेवा करें। क्या हमारा यह धर्म नहीं है कि शरीर को पवित्र रखें ? यदि हम शरीर की नियमानुसार सेवा करेंगे तो ईश्वर हमको मुक्ति प्रदान करेंगे।

सब प्राणियों को सब चीजें प्रदान की गई हैं, परन्तु मनुष्य का शरीर सर्वोच्च है, इसी कारण वह "चिन्तामणि" या भलाई करनेवाला कहलाता है। मनुष्य ही ज्ञानमय पूजा कर सकता है। जहाँ ईश्वर-भक्ति में ज्ञान नहीं है, वहाँ मुक्ति का द्वार बन्द है और बिना मुक्ति के सुख नहीं है। शरीर के विषय पर स्वर्ग और नरक का निर्णय है।

ईश्वरीय नियमों का पालन करके ही पूर्ण स्वास्थ्य प्राप्त हो सकता है। सच्चा सुख बिना पूर्ण स्वास्थ्य के असम्भव है। 'पूर्ण-स्वास्थ्य' बिना जीभ और इन्द्रियों के वश में किये से असम्भव है। जिसने इन्द्रियों पर विजय पाई है, उसने सब संसार को जीत लिया है।

चरित्र-गठन अच्छे कामों से होता है। अच्छे काम की नींव सत्य पर है। सच्चाई ही सब अच्छे कामों की जड़ है। इसलिये निडरता, सच्चाई और भलाई की राह पर चलना ही सच्चे स्वास्थ्य और बहुत सी दूसरी अच्छी चीजों की कुञ्जी है।

